



Nepričakovana svoboda

Ajahn Munindo

Nepričakovana svoboda

Dhamma govori
Ajahna Muninda

Društvo theravadskih budistov Bhavana

November 2012

Vsebina

O avtorju in knjigi	1
Uvod	3
Povsem enostavno <i>enostavnost, hvaležnost učiteljem, odločenost, napor spomniti se, dragocenost uvida blagost</i>	6
Vsi smo prevajalci <i>skupna naloga prevajanja, prepoznati bistvo, spoštovati tradicijo, ustvarjalno sodelovanje, izvor in cilj usmerjene prakse</i>	13
Več kot naša čustva <i>negovanje pozornosti, srednja pot, pravilna nenavezanost, učenje od vsega, spontanost in zaupanje</i>	20
Spoznati svojo čustveno vsakdanjost <i>odkrivanje zanikanega življenja, srečanje s samim seboj, groba čustva, počutiti se praznega, opustiti krivdo, neustrašnost</i>	29
Ko se zaljubimo <i>sposobnost ljubiti, odsotnost strahu, nedeljena pozornost, bolečina ločenosti, transformacijska moč, intimnost</i>	34
Brez obtoževanja <i>sposobnost zadržati jezo, motivacija, pojavljanje dobrega in slabega, prilagoditev bolečini, prava priprava</i>	40
Srečanje s svojo jezo <i>obvladati začetne reakcije, raziskovanje predpostavk, pet stopenj motenj, zavestno prestajanje, odpuščanje</i>	43
Kdo pravi, da je narobe, če se bojiš?	49

dvom o napačnih dejanjih, poglobljeno poslušanje, hvala in krivda kot hrana, napačna energija, dobiti novo identiteto v zavedanju

Moč paradoksa 53
zavedanje, ki ne sodi; večdimenzionalni um, prisilno razsojanje, nečista zavest, neopredeljevanje, relativne forme

Resnična tolažba 58
spoznati uteho, prijateljstvo, svetišče, ritual, skladišče dobrote, zadržanje spolne želje, uničenje nagnjenj

Kaj je samoodrekanje? 68
obnovitev naše energije, nič dodatnega, samo "napravi to", brez pretiravanja, moralnost, opustitev ega

Molitev in predanost 73
kaj je molitev, zaplesti se in ne naučiti, dati smer življenju, neustrašna molitev, prakticiranje vpogleda, akumuliranje potenciala

Vprašanje identitete 80
preiskovanje sebe, naravna in nenaravna identiteta, raziskovanje vsakodnevnega življenja, bivanje kot pozornost, enost, anatta

Sami skupaj 89
meniški in laični način življenja, srečanje z osamljenostjo, učenje od bolečine, življenje v razmerju, zdrava negotovost

In vem, da bi moral opustiti 94
omogočanje, ne-delovanje, imeti pristojnost, dvom v sebe, izguba identitete, strah pred norostjo, nepričakovana sprostitve

Premišljevanje o sreči 102
resnična sreča; negovanje dobrega prijateljstva, modra zmernost, odkrivanje zadovoljstva, ko se približujemo smrti, resnično zatočišče

Slovar 109

O avtorju in knjigi



Ajahn Munindo je budistični theravadski menih tajske gozdne tradicije Ajahna Chahja. Rojen je bil na Novi Zelandiji v družini protestantskega pridigarja. Z budizmom se je srečal v začetku svojega študija psihologije. Po več letih mladostnih preizkušenj in po srečanju z najpomembnejšim zahodnjaškim menihom tistega časa, Ajahnom Sumedhom, je vstopil leta 1974 v meniško skupnost. Popolno posvetitev v meništvo je prejel od Phra Somdet Nanasamvara. Svojo prvo Vasso (trimesečni umik v deževni dobi) je preživel v samostanu z enim od največjih theravadskih menihov tistega časa, Ajahnom Thateom. Kasneje je odšel v mednarodni samostan Wat Pah Nanachat, ki je pričel delovati komaj nekaj mesecev pred njegovim prihodom. Zaradi prestopa iz tradicije Dhammayutta v Mahanikayiko, ga je leta 1975 predstojnik samostana Ajahn Chah ponovno posvetil v meniha. Prav Ajahn Chah je bil njegov najpomembnejši učitelj in kasneje tudi vir inspiracije na Budovi poti.

Leta 1980 je prišel v Anglijo in se pridružil meniški skupnosti v Chithurstu. Tri leta kasneje je postal odgovoren za ustanovitev vihare (bivališča menihov) v Devonu na jugozahodu Anglije. Leta 1991 se je ustalil v samostanu Aruna Ratanagiri v Harnhamu na severu Anglije, kjer je samostan z njegovim prihodom dobil močan impulz. Kot predstojnik tenkočutno vodi manjšo meniško skupnost, ter skrbi za kar precejšnje število budistov v tem delu Anglije.

Učitelj Munindo v skladu s tradicijo pogosto nagovarja poslušalce z Dhamma govori. Slovi kot izreden govornik z dolgoletno osebno prakso, zato z lahkoto razjasni tudi mnogotere dileme in vprašanja, ki zanimajo poslušalce. Njegovi govori so pogosto javno objavljeni v obsežni audio knjižnici v sklopu portala www.aruno.org.

Ajahn Munindo je zelo povezan z začetki spoznavanja Slovencev s theravadsko gozdno tradicijo budizma. Slovenijo je prvič obiskal junija 2003 na povabilo theravadskega društva Bhavana. Vodil je vikend umik na Blokah in večdnevni meditativni umik na Pohorju, ter imel nekaj javnih predavanj v Ljubljani, med drugim tudi na Fakulteti za družbene vede. Zelo gostoljubno v svojem samostanu Aruna Ratanagiri sprejema Slovence, ki večkrat prihajajo na obisk, da bi preživeli nekaj časa v zbranosti in miru, intenzivno vadili in hkrati opazovali način življenja v budističnem samostanu. Sedanja urejenost samostana je pravo zrcalo visoko estetske naravnosti Ajahna Muninda. Posebno pomembno vlogo je odigral v življenju slovenskega meniha Tan Hirika, ki se je odločil stopiti na Budovo pot in ki je nekaj časa svojega učenja in vadbe preživel v Aruni, saj je bil Ajahn Munindo eden od njegovih prvih učiteljev.

Vsako poglavje knjige *Nepričakovana svoboda* se začne z verzi iz Dhammapade, starodavne knjige Budovih učenj o Dhammi, katero je Ajahn Munindo prevedel in o njeni vsebini napisal več komentarjev. Začetni verzi mu služijo kot sidro za obravnavo posameznega, zelo praktičnega, življenjskega problema. V knjigi skozi svoje praktične izkušnje in z budističnim pogledom na svet pojasni, kaj lahko sami storimo, da bomo hodili skozi življenje v miru s svetom in s samim seboj. Prav osebne izkušnje iz dolgoletnega življenja v skladu z Budovim učenjem so tisti bogati temelj, ki daje zaupanje v njegove nasvete in spoznanja. Dodana vrednost knjige se pokaže pri preizkusu posameznih njegovih trditev v našem življenju.

V knjigi so ostale neprevajane nekatere splošno privzete palijske besede, kar je tudi običajni standard za tekste budistične tematike, slovar v zadnjem poglavju pa pojasnjuje vse uporabljene palijske oz. specifične besede.

Iskrena hvala Andreji Grablovic za njeno pomoč pri prevodu.

Prevajalec

Uvod

Zelo pogosto poskušamo slediti Budovemu učenju z idejo, da bi bili osvobojeni nečesa - naših želja, naše osebnosti, naše jeze, našega trpljenja. Morda smo potem kar presenečeni, ko nenadoma, sredi našega prizadevanja, da bi nekaj dosegli ali da bi se česa rešili, najdemo svoje srce odprto kakor okno, ki nam odkriva veličasten razgled na nepričakovan občutek svobode. To je svoboda, ko povsem srečamo samega sebe, takšnega, kot smo prav ta trenutek, svoboda, da v polnosti izkusimo vse situacije in čustva, ki se kažejo kot ovire do naše sreče, ne da bi verjeli v njih ali sledili njihovim navideznim sporočilom. To, kar nam omogoča vztrajati v tej nepričakovani svobodi, da bi našli mirnost in jasnost sredi viharja, je prostrano, vključevalno zavedanje sedanjega trenutka, ki s svojimi osvobajajočimi kvalitetaami leži v osrčju Budovega učenja. Ta zbirka govorov je oblikovana okoli tematike tega potencialno brezmejnega zavedanja.

Navdih, da bi natisnili to knjigo, je izviral iz vrste govorov, ki jih je Ajahn Munindo podal na začetku tisočletja na Novi Zelandiji. V teh govorih je označil prakso, ki je osredotočena na zaupanje v ne-razsojevalno zavedanje sedanjega trenutka, kot "izvorno usmerjeno prakso". Kot njeno nasprotje obstaja "ciljno usmerjeno" prizadevanje. Živel sem v samostanu v Wellingtonu, kjer so bili govori podani in zame je bilo veliko olajšanje, ko sem slišal Ajahnovno zgovorno osvetlitev teme, s katero sem se spopadal tudi sam. Počutil sem se intuitivno povlečenega k izvorno orientiranemu pristopu, toda hkrati sem obdržal indiferentno zavezo do ciljnega prizadevanja. Ta težaven položaj me je pripeljal v leta zmede, ko sem zaman oskušal strniti in uskladiti ta dva pristopa v svoji lastni praksi. Vzpodbuda enega naših starejših menihov, da sledim svoji lastni intuiciji, je bila zame precejšnje olajšanje in je v meni sprostito veliko energije. Del tega novega navdušenja je vzpodbudil močno željo, da bi se ti govori objavili. S pomočjo nekaj dobrih prijateljev smo govore strnili v eno besedilo, z naslovom "Vsi smo prevajalci", ki je drugi tekst v tej zbirki. Zame je bilo to početje posebej močan izziv, ko sem videl, kako je tudi veliko drugih ljudi, posebej zahodnjakov, delilo z mano isti odziv do govorov ali do tematike v govorih. Tak sprejem govorov je dokazal njihovo relevantnost, saj je bila knjiga ponatisnjena v več jezikih.

Kmalu po prihodu v Aruna Ratanagiri, samostan pri Harnhamu na severu Anglije, kjer je Ajahn Munindo predstojnik samostana, je nastalo več drugih govorov, ki so pritegnili mojo pozornost in ki se zdijo podobno pomembni. Dodajajo poglede in teme, ki se zdijo kot temeljni kamni Ajahn Munindovega načina življenja in predstavljajo Dhammo: "Ko se zaljubimo" z njegovo presojo, kako vpreči vse svoje navdušenje do življenja v svojo prakso; "Kaj je odpovedovanje?", ki razlaga potrebo po primerni posodi, v kateri se lahko preobrazijo naše strasti; "Molitev in pobožnost", o zaposlitvi svojega srčnega hrepenenja in prizadevanja na način, ki je redek v zahodnjaških predstavitvah theravadskih učenj. Potem sem nekaj mesecev poslušal celo serijo govorov Ajahna Muninda, ki so predstavili uporabo pozornosti v sedanjem

trenutku in za različne težavne situacije in čustvena stanja. Vrhunec tega je bil govor z naslovom "Moč paradoksa". V tem govoru je kratko in jedrnato formuliral bistvo izvorno orientiranega pristopa do prakse: "Potrpežljivo dovoliti skrajno uničevalnim dilemam, da so prisotne v našem zavedanju tukaj-in-sedaj, brez presojanja – to je pot očiščenja." S temi govori se je izoblikovala tematika knjige, ki je bila začeta z "Vsi smo prevajalci". Ideja o knjigi je dobila bolj določeno obliko in po nekaj začetnih obotavljanjih, ko je vprašal: "Ali res misliš, da so te stvari vredne tiskanja?", se je Ajahn Munindo ogrel za idejo. Končno se je s pomočjo zapuščine njegove dobre prijateljice Sue Warren, ki je umrla leta 2003, pojavila priložnost, da se knjiga natisne in posveti njenemu dragemu spominu.

V prvem govoru Ajahn Munindo opisuje doživljanje iz začetkov svojega meništvja na Tajskem in njegovo zvezo z učiteljem ter učenji, prejetimi od prvega učitelja, sedaj pokojnega Ajahna Tatea. Tematika knjige se potem premakne do spoštljivega prevajanja učenj in form podedovane tradicije v to, kar je pomembno in uporabno za nas. To je naloga, kot je razloženo v "Vsi smo prevajalci", s katero se moramo individualno soočiti, če hočemo sprejeti resnične dobrobiti svoje prakse. Ajahn Munindo v naporu, da bi se srečal s tem izzivom, ostaja zvest navodilom o zavedanju, ki jih je prejel od svojega prvega učitelja, da realizira razliko med aktivnostjo srca in srcem samim.

Glavnina knjige razvija temo o tem zavedanju, o srcu samem, njegovi prirojeni svobodi in njegovi ustreznosti za sprejemanje in transformiranje različnih strasti in problemov, ki se pojavljajo v našem življenju. Cilj je pokazati, kako lahko v tem kotlu zavedanja, če je naša povezava z njim močna, stabilna in dovolj čista, vse ovire raztopimo do njihovih prvinskih energij. Te energije so nam potem spet na voljo, da se izrazijo na načine, ki so dobri in prijetni. Kot je Ajahn pokazal v poglavju "Spoznati svojo čustveno vsakdanost", je to bistveno, ker "rabimo vso svojo energijo za čiščenje". Če katerikoli njen del predolgo zanikamo ali potlačimo, se bo pritajil in se navsezadnje obrnil proti nam.

Govori proti koncu knjige ponujajo premišljevanja in prakse, ki poskušajo zagotoviti okvir za vzdrževanje zavedanja na enem mestu in ga obdati z močjo, ki je potrebna za prevzemanje njegovega transformativnega dela. Ta razporeditev govorov sledi določeni logiki, seveda pa je možno odpreti knjigo na katerikoli strani in najti nek ustrezen opomnik ali svež pogled na izzive, s katerimi se soočamo v svoji praksi.

Govori so bili podani na različnih krajih – v samostanu Aruna Ratanagiri, med rednimi nedeljskimi srečanji ali laičnimi meditativnimi umiki, med potovanji k meditacijskim skupinam v Veliki Britaniji, kakor tudi v drugih državah. Vedno so bili podani laičnemu poslušalstvu, večinoma ob prisotnosti meniške sanghe. Ajahn je pogosto odgovarjal na različna vprašanja in tako na splošno poskušal nagovoriti s tematiko tako meniške, kot laične praktikante. Govori so bili, vsaj deloma, precej popravljeni, tako da so prirejani za pisno obliko. Pri tem smo se izognili ponavljanju ali pa smo razjasnili stvari, kjer se je zdelo to potrebno.

Citati na začetku vsakega govora so vzeti iz Ajahn Munindovega prevoda Dhammapade, ki jo je izdala River Publications. Citati uvedejo temo govora in

izkazujejo čast Budi s ponujanjem reference *palijskih* spisov, najstarejšega zapisa njegovih učenj. Tajske in palijske besede (razen Buda, Dhamma, Sangha in nekaj lastnih imen) so pisane v kurzivi tam, kjer se pojavijo prvič v vsakem govoru. Njihov pomen je opisan v slovarju.

Veliko zadovoljstvo je bilo delati na tej knjigi s pomočjo tako veliko prijateljev. Posebej se bi radi zahvalili Thomasu Jonesu in Glenn Langdellu za njuno zelo kompetentno urejanje govorov, različnim testnim bralcem, posebej Ajahn Candasiri in Soph Moengu za njegovo delo grafičnega oblikovalca.

Včasih smo čutili, da je naše navdušenje, da bi vključili kar največ materiala in poskušali pokriti vse točke, ki smo jih imeli za posebej pomembne za celotno temo, precej povečalo obseg knjige. To me spominja na zgodbo o španskem umetniku Pablo Picassu. Nekoč je Picasso skupaj z nekim umetnostnim kritikom obiskal Louvre v Parizu. Ko sta stala pred eno od Rafaelovih mojstrov, je kritik, da bi izrazil svoje občudovanje, pokazal na eno od Rafaelovih eteričnih prikazov grških boginj in si drznil reči: "Toda Pablo, ali ne misliš, da je naslikal to roko mnogo predolgo?", kar je bilo tehnično tudi res. Picasso je takoj direktno in iz srca odgovoril: "Ah, ne – tako čudovita roka ne more biti dovolj dolga!"

Upam, da boste uživali ob branju te knjige, kot smo tudi mi uživali ob njenem nastajanju.

Abhinando Bhikkhu

Aruna Ratanagiri, Februar 2004

Povsem enostavno

*Ti, ki gradijo kanale, usmerjajo tok vode.
Izdelovalci puščic izdelujejo puščice.
Obdelovalci lesa obdelujejo les.
Modri pa obvladujejo sebe.*

Dhammapada, verz 80

Predstojnik Mednarodnega gozdnega samostana v Bung Waiu je želel obiskati naše samostane v Evropi in tu preživeti nekaj časa na meditativnem umiku. Vse se je uredilo, le nikogar ni bilo, ki bi prevzel njegove dolžnosti med odsotnostjo. Po tem, ko sem v Britaniji živel dvanajst let, me je zanimala vrnitev v Azijo. Tako sem se leta 1993 znašel na poti na Tajsko za dlje časa. Potoval sem v kraj, kjer sem kot mlad menih opravil največ svoje začetne vadbe.

Padal je mrak, ko sem spet vstopil skozi samostanska vrata. Pozdravili so me stari prijatelji in novi mešani občutki živčnosti, hvaležnosti in občudovanja. Toliko tega se je zgodilo, tako znotraj, kot zunaj, odkar sem živel tukaj. Kraj mi je bil domač, pa tudi istočasno drugačen. Temna, vse obdajajoča tišina gozda, pomešani vonji divjega cvetja in dišečih palčk, vse to me je popeljalo nazaj, ko sem bil star štiriindvajset let, poln upanja na mistično izkušnjo in tako čudovito prazen pričakovanj. Sedaj pa so električni zvoki odzvanjali preko riževih polj iz smeri vasi Bung Wai, kjer je vsaka hiša, ne samo poglavarjeva, imela svoj radio in televizor.

Po dnevu ali dveh sem odkril, da se samostan ni zelo spremenil. Čeprav se je umazana cesta iz regionalnega mesta Ubona izboljšala v asfaltirano in so traktorji zamenjali bivole na poljih, so samostansko vodo še vedno ročno dvigovali iz vodnjaka. Listje so še vedno vsakodnevno pometali in barvilo za blago so prav tako še vedno na težaven način pridobivali iz smole nekega drevesa in nočno branje je bilo mogoče le ob kerozinskih svetilkah. Sporočilo, tako značilno za theravadsko gozdno tradicijo: "Naj bo enostavno", je še vedno odmevalo, tako kot se je odmev tempeljskega gonga slišal milje naokoli in celo preglasil moderni hrup.

Dnevni program v samostanu je bil bolj gibljiv, kot sem pričakoval. Imel sem čas, da sem se spet povezal z drugimi menihi. Prav tako sem imel čas govoriti z lokalnimi vaščani. Čudežno, zdelo se je, da so se spominjali nas, ki smo živeli tam, ko je bil leta 1974 samostan ustanovljen. Starejši ljudje niso odvrkli navade žvečenja betela, kakor tudi niso izgubili žarečega brezzobega nasmeha. Izmenjevali smo si zgodbe o razvoju samostanov po svetu, v deželah, za katere mnogi še niso niti slišali.

Kot da bi imel srečo, sem imel med tem časom bivanja priložnost, da obiščem nekaj meditacijskih mojstrov na severovzhodu Tajske, med njimi tudi mojega prvega

učitelja. Tega nisem videl, odkar sem pred osemnajstimi leti zapustil samostan. Častivredni Ajahn Tate je bil zelo spoštovan učitelj, nekoliko starejši od Ajahna Chahja. V letih okoli 1930 je bil učenec Ajahna Muna. Od takrat, ko je postal menih pri štirinajstih, je celotno svoje življenje preživel v goreči praksi in v službi Dhamme. Razvijal se je, skupaj z Ajahnom Chahjem, v enega od prevladujočih vodij tajskega budizma. Ustanovil je samostan Hin Mark Peng in v njem tudi živel. V času mojega obiska Tajske je prebival v bližnjem gorskem samostanu Wat Tum Karm, v votlini pokojnega Ajahna Funa. Imam se za izredno srečnega, da sem preživel prve mesece svojega meniškega življenja z njim, preden sem šel živeti k častivrednemu Ajahnu Chahju.

Ko sem prvič prišel k Ajahnu Tateu je bil ta star štiriinšestdeset let. Pred kratkim so mu odkrili levkemijo. Po osemnajstih letih je čudežno, še vedno ponujal vodenje vsakomur, ki je iskal njegovo pomoč. Tako sem se z ne malo veselja in pričakovanja pridružil družbi na nekajurno potovanje na sever, da bi mu izkazal spoštovanje. "Kaj bi mu podaril? Se me bo spomnil?" Takšne vznemirjene misli, spomini na težavne čase, ki sem jih preživel v teh davnih letih, ter otroško pričakovanje, so napolnili moj um.

Celo takrat, ko sem živel z njim je imel čudovit videz dedka. Sedaj, pri triindevetdesetih, mu je ostalo le malo fizične moči, pa vendar so mu oči sijale, njegov tih visoki glas je bil čist in njegova koža je žarela. Solze so me zadušile, ko sem se priklonil v spoštovanje in hvaležnost. Čeprav sem običajno komuniciral v tajščini, sem potreboval drugega meniha, da sem izrazil svoje veliko veselje, ker ga spet vidim. Ni me prepoznal. To mi ni bilo tako pomembno kakor to, da sem spet sedel ob njegovih nogah. "Kako osupljivo!" sem pomislil. "Vsa ta leta nazaj, po tolikem trudu v mojem novem življenju kot gozdni menih, ko sem prestal divje notranje boje, navzlic temu, tukaj čutim takšno srečo! Kako čudovito!"

Ajahn Tate je bil meditacijski učitelj mojega vzgojitelja Somdet Nyanasamvara iz Wat Bovornivesa v Bangkoku. Njegovo učenje sem spoznal v obliki tiskanih prevodov. Ko sem srečal nekaj Ajahn Tatejevih učencev v Bangkoku, sem bil očaran nad njihovim vedenjem in zunanjim obnašanjem. Z blagoslovom svojega vzgojitelja sem se preselil v notranjost dežele, da bi preživel svoj prvi deževni meditativni umik (*vassa*) v Wat Hin Mark Pengu. Tja sem potoval v družbi zahodnega meniha, ki sem ga srečal v Bangkoku. Slučajno sva oba imela umik približno istočasno v Avstraliji, sedaj pa sva oba imela skupni interes obiskati tega velikega učitelja. Wat Hin Mark Peng je bil odročen samostan na gozdnatem obrežju reke Mekong, približno trideset milj gorvodno od Vientiana, glavnega mesta Laosa. Ko sem bil tam, so komunisti izvedli invazijo na Laos. Moj *kuti* je bil visoko na skali, prav nad reko. Ko sem prišel tja, smo se v začetku spodaj vsako jutro kopali, vendar, ko so se razmere med Tajsko in Laosom poslabšale, so začeli ruski vojaki patrolirati po Mekongu v svojih čolnih. Zaradi streljanja, kopanje ni bilo več prijetno.

Življenje na vojnem območju je gotovo dodatno okrepilo mojo izkušnjo. Takoj sem se poskušal prilagoditi na hrano in klimatske razmere, vendar pa nisem znal jezika. Prišel sem iz Nove Zelandije, kjer je bilo življenje v gozdu užitek, ni bilo kač, ali škorpionov, celo mravlje niso bile moteče. Toda v azijskem tropskem gozdu je

potrebna resnična previdnost ko greš zvečer v posteljo, saj se je lahko vanjo priplazila kakšna kača. Bili so časi, ko sem se zbujal sredi noči in je bilo telo polno pikajočih mravelj, stene hiške pa so se navidezno premikale, ker so mravlje mrgolele po celotni zgradbi.

Srce in aktivnost srca

Ob priliki prvega pogovora, ki sva ga z družabnikom imela z Ajahnom Tateom, je ta z zanimanjem poslušal, kakšna je najina praksa. Ker sva nameravala živeti v njegovem samostanu najmanj za čas deževnega umika, je hotel vedeti, kakšno je najino razumevanje prakse. Zaradi tega naju je poklical v svoj *kuti*.

Potem, ko je postavil nekaj vprašanj, je nama nekaj časa govoril. Med govorom je rekel nekaj, kar se mi je vtisnilo v spomin, nekaj, kar je zame še vedno tako pomembno, kot je bilo takrat. Skozi prevajalca je rekel: "Vaša naloga v praksi je ugotoviti razliko med srcem in aktivnostjo srca. Enostavno to." Ko se sedaj tega spomnim, ga skoraj slišim, kako to govori. Njegov glas je bil ljubezniv, toda močan in poln, jasno bogat v doživljanju in neomajnem razumevanju. Nisem pričakoval, da bo rekel nekaj tako direktnega, pričakoval sem kaj bolj zapletenega in težko razumljivega. Moj odgovor na to je bil: "Da, razumel sem, lahko se lotim tega."

Temelj moje meditacijske prakse in mojega raziskovanja je bil in je še, notranje opazovanje in usmeritev pozornosti, tako da sam zase spoznam, kaj je srce in kaj je to aktivnost srca. Besede, ki jih je Ajahn Tate uporabljal so bile *jit* in *argarn kong jit*. Palijska beseda *citta* je v tajščini skrajšana v "*jit*" in obe besedi pomenita "srce" ali "um". *Argarn kong jit* pomeni "aktivnost srca ali uma".

Slišal sem veliko govorov o razvijanju *jhan* (stanj meditacijske absorpcije) in o doseganju različnih nivojev realizacije in uvidov. Ajahn Tate je poudarjal pomembnost, da nismo vznemirjeni z idejami o praksi in ne z različnimi izkušnjami, občutki ali mentalnimi vtisi. Vse to naj bi gledali enostavno kot na aktivnost uma. Vse to je vsebina uma. Če je srce ali um (*citta*) kakor ocean, potem so aktivnosti srca ali uma kakor valovi na tem oceanu. Naša praksa naj bo gledanje teh valov kot valov, ki so na površini oceana.

Večina od nas se običajno zaplete v aktivnost. Sam se še vedno zapletem v valove, v premike uma in pozabim, izgubim smer. Praksa pomeni spomniti se smeri in gojiti zavedanje, ki razlikuje poznavanje, od tega, kar je poznano. Mi lahko poznamo občutja v telesu, občutke, gibanja energije, mentalne formacije, ideje, impresije, koncepte, spomine in sanjarjenja. Vse to moramo videti kot aktivnost. Če to ne prepoznamo kot aktivnost, kaj se zgodi? Sami postanemo aktivnost in se ujamemo v to delovanje. V japonskem budizmu obstaja rek: "Smej se, toda ne izgubi se v smehu; jokaj se, toda ne izgubi se v joku." Prav tako pa lahko rečemo: "Misli, toda ne izgubi se v premišljevanju. Uživaj, toda ne izgubi se v uživanju."

Včasih se ljudje srečajo z budističnimi učenji ali z budistično meditacijo in dobijo predstavo, da umirjenost pomeni osvoboditi se vse vsebine uma, izprazniti um. V meditaciji se včasih zdi, da je um zelo odprt in prostran in da se v njem zelo

malo dogaja. Seveda to ne pomeni, da smo uspeli, da smo razsvetljeni. V tem stanju odprtosti, jasnosti in prostranosti, lahko doživimo vitalnost in užitek. Če nismo primerno informirani in pripravljeni, lahko napravimo napako in mislimo: "To je to! Ta dobri občutek je bistvo vsega." Ajahn Tate je rekel, da je tudi ta dober občutek samo aktivnost srca. Bistvo prakse je poznati to aktivnost glede na to, v čem se ta aktivnost dogaja. Kaj je to, v čem se ta aktivnost odvija? Kaj je to, ki ve? Gojiti bi morali zavedanje, ki prepozna vedenje, kakor tudi tisto, kar vemo.

Napor, da se spomnimo

To učenje je bilo prvo darilo, ki sem ga prejel od Ajahna Tatea. Bilo je dragoceno darilo, ki mi je zelo pomagalo v praksi, ki sem ji od tedaj sledil. Bil sem navdušen začetnik, ki je imel tudi nekaj prijetnih izkušenj v meditaciji. Bil sem odločen, da pridem nekam v svoji praksi in za to sem se močno trudil. Ko sem zjutraj zgodaj vstal in šel naokoli po miloščino, sem pojedel obrok in po počitku preživel ostanek dneva v sedenju in hoji. Bilo je malo knjig v angleščini, toda tistih nekaj, kar sem jih našel, sem temeljito predelal. Teh nekaj pogovorov, ki sem jih imel, je bilo z ljudmi, katerih jezika nisem mogel govoriti. Tisti zahodni menih je meditiral na temo smrti, na meditacijski objekt, ki ga je pogosto priporočal Buda in je priljubljen v gozdni tradiciji. Ni izgledalo, da bi mi posvečal mnogo pozornosti. Ko so meseci tekli, sem po videzu postajal vedno bolj podoben smrti in mislim, da me je ta menih našel za zanimiv objekt kontemplacije. Nisem se počutil dobro ob dietni prehrani z lepljivim rižem, soljenimi ribami in papriko in izgubil sem veliko teže. Zavezal sem se ostati tri mesece *vasse* in ta zaveza je dodatno povečala intenzivnost.

Prav gotovo sem imel nekaj koristi od napora, ki sem ga vložil med časom intenzivne prakse v tem meditacijskem umiku. Približno na polovici treh mesecev sem izkusil jasnost, ki se je lahko živo spominjam – bila je noč ali dve pred mojim štiriindvajsetim rojstnim dnevom. Dogodilo se je precej spontano, izvajal nisem nobene posebne prakse. Zvečer sem sedel pri *puji*, obdan z drugimi menihi. *Puja* je potekala v zelo enostavni, neugledni, odprti leseni zgradbi z običajnimi travnatimi rogoznicami položenimi preko zloščeneh betonskih tal. Recitirali smo na isti način kakor vsak drug dan, z istimi piki komarjev in moja kolena so me bolela kot običajno. Naenkrat, brez opozorila, sem se znašel v doživljanju najčudovitejše jasnine, ki ni bila podobna ničemer, kar sem poznal do tedaj. Doživel sem popolnoma naraven, pa vendar istočasno nenavaden občutek blagostanja. Zdi se, sem pomislil, da bo tak pogled na stvari trajal večno, ker v resničnosti so stvari vedno bile takšne, samo da tega nisem opazil. Ko se je *puja* končala, sem se počutil tako vzvišeno, da sem to omenil enemu od menihov, ki je rekel: "Pojdimo se o tem pogovoriti z Ajahnom Tateom."

V samostanu je bila tradicija, da je po večernih recitacijah šlo osem ali deset menihov na obisk k Ajahnu Tateju, da bi ga masirali. Tajska masaža je naporna. S komolci pritiskaš v telo kolikor le moreš globoko. Ti tajski menihi so se resnično lotili dela na Ajahnu Tateju. Nekdo je masiral njegovo stopalo, nekdo drug njegovo nogo, spet drugi roko, vsi so vrtali vanj in to se je dogajalo vsak večer. Tega večera, ko smo se

pogovarjali o tem, kaj se mi je zgodilo, je ustavil masažo, se vsedel in rekel: "Hočem slišati več o tem." Razložil sem, kaj se mi je zgodilo. Ta večer mi je dal drugi najbolj koristen nasvet, ki sem ga v zvezi s prakso kdajkoli prejel.

Rekel je: "Ti trenutki jasnine, ta pozornost in prisotnost, ki si jo izkusil, je zelo dobra. Od sedaj naprej se moraš tega samo hitreje spomniti." Govorila sva preko prevajalca, kar ni bilo lahko. Če bi govorila direktno, bi mi morda rekel: "Kar nadaljuj z vadbo pozornosti v sedanjem trenutku in se nauči vrniti hitreje k temu jasnejšemu načinu gledanja. Tako preprosto je, potreben je napor, da se spomniš." Malo po malo, s pravo vrsto napora, z dosledno prakso, za katero verjamem, da jo mnogi že imate, se lahko spremenimo.

Po preteku sedmih let, zavil v odejo med zimskim meditativnim umikom v Angliji, sem bil sposoben razumeti to, kar je Ajahn Tate rekel tisti večer. Po tem razgovoru sem padel v pekel. Globoki, osupljivi izkušnji, ki sem jo imel med tem večerom, so kmalu sledila strašansko neprijetna umska stanja, nepopisno grozna stanja dvoma v sebe. Zaradi tega pogosto govorim, kako pomembno se je temeljito pripraviti na prakso. Takrat še ni bilo dolgo tega, odkar sem bil hipi. Samo nekaj mesecev pred mojim druženjem z Ajahnom Tatom sem zapustil komuno v kateri sem živel. Štopal sem preko avstralske puščave, nato sem potoval po otokih skozi Indonezijo, se ustavil na kratkem potapljanju na Timorju, slikal batik na Javi in potem šel naprej skozi plaže in restavracije iz Malezije na Tajsko. In znašel sem se tukaj z obrito glavo, v meniški obleki, kjer izvajam to intenzivno prakso. Sigurno nisem bil primerno pripravljen.

Zahvaljujoč Ajahn Tatejevi ljubeči prijaznosti in dosledni pozornosti, sem preživel ta zelo neprijetna stanja. Toda šele po sedmih letih sem bil sposoben ceniti to, kar mi je povedal ob tisti priložnosti. Sedaj opogumljam ljudi, da napravijo ta napor, da se spomnijo. Včasih, ko pozabimo česa smo se naučili, lahko razvrednotimo izkušnje, ki smo jih imeli, napor, ki smo ga naredili, uvide, ki so se pojavili. Ajahn Chah je imel prisposodbo. Rekel je: "Ti trenutki pozornosti in razumevanja so kakor kaplje vode, ki prihajajo iz pipe. V začetku je to tok - tok - tok, z velikimi presledki med toki." Če nismo pozorni med temi presledki, če smo ujeti v svoje misli, ujeti v vsebino uma in občutke, ki jih izkušamo, lahko mislimo, da so naši trenutki pozornosti nebogljeni in jih opustimo, kot da so naključja. Toda Ajahn Chah je nadaljeval: "Malo po malo, z doslednim naporom, postanejo ti trenutki tok, tok, tok, potem toktoktok in potem postanejo strnjen tok." S stalnim naporom vstopiš v nepretrgan tok pozornosti. Trenutki so isti, vendar so neprekinjeni.

Mi pozabljamo, vendar je dobra novica, da se lahko spomnimo. Sedemo v formalno meditacijo, zberemo skupaj srce in um in se naravnamo na tišino. Najdemo pravo smer, spomnimo se. Um odplava stran. "Če samo tega ne bi naredil" pomislimo, ali: "Zakaj je rekel to?" Oddaljimo se v prihodnost, misleč: "Ali imam svojo vstopnico za jutri? Kam sem jo dal?" Postanemo ujeti, izgubljeni, toda potem se spomnimo, ker je naše srce zavezano temu, da se vedno znova spomni. Če se enostavno spomnimo, je to dobro, toda če se zatopimo v neko vrsto razsojanja in rečemo: "Ne bi smel pozabiti svoje prakse, to je brezupno," se spet izgubimo. Bistveno je, da se spomnimo. Ni se nam treba ozirati na to, da pozabljamo.

Biti previden

Nasvet Ajahna Tatea je bil: "Vse kar moraš narediti je, da se spomniš hitreje." Med *vasso* sem se trudil in bil sem zelo priden. Hkrati sem bil ta čas v takem stanju obupa, občasnega strahu in vznemirjenosti, da je bilo resnično le vprašanje preživetja. Na koncu *vasse* so se odločili, da moram v Bangkok na zdravstveni pregled in na počitek. Dejansko sem končal v bolnišnici. Preden sem odšel, sem obiskal Ajahna Tatea. Dal mi je tretje pomembno in koristno učenje. Dal mi ga je z veliko dobroto in modrostjo in z mano ni bil samo prijazen, tako zelo se je zavedal narave te poti. Rekel je: "Bodi previden." Tega se še vedno živo spominjam. Rekel je: "Prostor v katerem si v sebi je zelo ranljiv, bodi previden."

Večkrat začnem našo večerno meditacijo v Ratanagiriju z vodenjem v notranjo umiritev z besedami: "Previdno posvetimo pozornost..." Mislim, da v mnogih primerih lahko zamenjamo besedo "previdnost" za "zbranost". V slabi kondiciji, v kakršni sem bil, ko sem videl Ajahna Tatea, so bile njegove besede ravno tisto, kar sem potreboval. Bil sem tako nesrečen, da bi lahko bil zelo hitro neprijazen ali nepremišljen do sebe. Veste kako je, ko postaneš samo malo nesrečen. Začenjaš kriviti druge: "No, nekdo je napravil nekaj narobe". Zelo težko se je počutiti nesrečnega, ne da bi nekdo, vključno s samim sabo, napravil nekaj narobe.

Če se počutimo nesrečne, moramo enostavno biti s to nesrečnostjo. Če nismo obzirni, lahko rečemo kaj narobe, čeprav nam to resnično ne pomaga. To lahko rečemo znotraj ali zunaj. To projiciranje krivde je posledica tega, da notranje napačno dojemamo svojo nesrečo, žalost ali trpljenje, kot da je s tem nekaj narobe. Tega ne jemljemo tako, kot v resnici je. To ne priznamo in ne čutimo, ne dovolimo, da se dogodi. Nimamo "znanja", da bi videli to kot aktivnost, ki se odvija v zavesti. Ker nimamo tega pogleda, se borimo, da bi ukrenili nekaj glede svojega trpljenja, da bi ga na nek način obravnavali. Reči, da je nekaj šlo narobe in da je to zaradi napake, ki jo je nekdo napravil, je nepremišljen način ukvarjanja s svojimi neprijetnimi izkušnjami. Navada, da to kar naprej počenjamo je simptom tega, čemur pravim prisilno razsojajoči um. Ajahn Tatejevo darilo ob slovesu: "Bodi previden" me je k temu intuitivno, če že ne konceptualno prebudilo.

Osredotočenost uma

Končno učenje sem prejel od Ajahna Tatea ob obisku s skupino iz Bung Waia v letu 1993. Samo nekaj mesecev kasneje je v starosti štiriindevetdesetih let umrl. Sedeli smo blizu njega, tako da mu ni bilo treba govoriti glasno. Počutil sem se skoraj preveč sramežljivo, da bi ga poskusil zaprositi za govor, ker je izgledal tako slaboten in utrujen. Bilo mi je zadosti, da sem bil blizu njega. Pa vendar, z vidno prijaznim zanimanjem in velikim interesom je odgovarjal na vprašanja. Vsi drugi obiskovalci tega dne so že odšli, ostala je le majhna skupina. Kot se lahko spomnim je eden od mladih menihov vprašal Ajahna Tatea, če lahko pove, kaj je bistvo budističnega učenja. "Budizem, ti želiš definicijo budizma?" je rekel. "Budizem je osredotočenost

uma." (tajsko: *ekaggata jit*). Veliko je bilo napisano in povedano o budizmu in to, da tako velik človek tako jasno in enostavno predstavi pot, je bilo dragoceno darilo.

Za tiste, ki še nimajo osnov v praksi, bi bilo razumljivo, da Ajahn Tateova definicija budizma nima nobenega smisla. Celó za tiste, za katere ima smisel, za večji del še ne vemo, kako ostati jasno, zavestno in pozorno v stanju osredotočenosti. Če mislimo, da smo osredotočeni, četudi le malo, potem bomo vedeli, da je um, ki je raztresen in razdrobljen, zmeden. Takšen napačno dojema to, kako stvari so. V tem stanju je blokirano naravno blagostanje, ki ga čutimo, ko smo osredotočeni.

Mnogi od nas smo bili skozi svoja zgodnja leta dolgotrajno blokirani. Poskušali smo izbrati pravo filozofijo, pravilno politično stališče, pravi stil življenja, pravi tip odnosov z drugimi, pravo družbeno ureditev, tako da bi se v življenju dobro počutili. To je trajalo do mojega prvega meditacijskega umika. Takrat sem se naučil, kako usmeriti pozornost na dihanje in ustaviti željo, da sledim motnjam. Dokler nisem raziskal ali odkril naravno stanje blagostanja, ki pride, kadar je um zbran, sem mislil, da moram nekaj narediti ali osvojiti, da se bom dobro počutil. Kadar se spomnimo ali spet povežemo z naravno dobroto srca, ki je mirnost, tihost, miroljubnost in jasnost, potem se s pomočjo jasnega gledanja narave sveta, naše razmerje s svetom spremeni. Svet ostane to, kar je in kar je vedno bil. Še vedno je užitek in bolečina, tako intenzivna ali pa manj intenzivna, še vedno je nepravilnost in borba, razočaranje, veselje, naslada in sreča. Ko z jasnostjo vidimo, da vse to pride in odide, ko vidimo z zavedanjem, da vse doživljanje nastane in izgine, potem nič več iz pogojene nagnjenosti ne umeščamo sebe v nobeno posebno izkušnjo. Namesto tega, se trudimo razumeti naravo doživljanja.

Tako četrto učenje Ajahna Tatea pravi, da je resnično vredno razvijati presojo, kako vztrajati bolj svobodno in bolj pogosto v osredotočenosti srca in uma. To je bolj pomembno, kot pa sofisticirano razumevanje budističnih teorij ali pridobivanje izkušenj z veliko umiki in uvidi. Ko poznamo to stanje, ki je na Poti tudi upravičeno poudarjeno, bomo najbolje naravnani, da napredujemo v praksi.

Za ta štiri enostavna, pa vendar čudovito tehtna učenja, bom ostal neskončen dolžnik Ajahnu Tateu. Srečen sem, da jih delim z vami.

Hvala za vašo pozornost.

Vsi smo prevajalci

*Resnično smo sami odvisni od sebe,
kako bi zares bili odvisni od drugega?
Ko dosežemo stanje samozaupanja,
najdemo redko zatočišče.*

Dhammapada, verz 160

Ob tej priložnosti bi rad razpravljajal o trudu, ki ga vsi vlagamo v naše prevajanje prakse budizma. Morda se vam ni zdelo, da ste prevajalci. Rad bi vas spomnil, da smo vsi prevajalci v smislu, da učenja, ki smo jih nasledili od naših azijskih bratov in sester, ne moremo kar iztrgati in ga potem posaditi na drugo mesto na planetu. Potrebna je pozornost na različne pogoje okolja. Medtem, ko z veseljem prepoznamo, da obstajajo nekateri univerzalni principi v učenjih, so očitno tudi nekateri aspekti, ki so povezani s kulturo in tradicijo. Tako je način, s katerim se lotevamo budistične prakse in vrsta napora, ki ga v to vlagamo, naš prispevek k tej nalogi prevajanja, ki si jo delimo med seboj. To je tako pomembno, če ne celo bolj, kakor samo prevajanje tekstov. Ali se lahko bolj zavedamo svojega prispevka k tej nalogi kot tako, da jo opravljamo?

Pogosto sem govoril o prepoznavanju tega, kaj se nanaša v učenjih na obliko in kaj je v domeni duha. Pomešanje teh stvari lahko pomeni, da dajemo poudarek na napačno mesto. Če to počnemo, končamo z rezultati, ki jih nismo pričakovali. Toda urejanje teh stvari je daleč od enostavnega. Iskrivo žarenje teh eksotičnih učenj in tehnik nas z lahkoto zbega, posebej, ker smo bili tako dolgo v temi. Morda se strinjamo in nas prepriča začetni odziv na to novo odkrito svetlobo. Buda je bil vztrajen v svojem vzpodbujanju, da se ne pustimo ukaniti z načinom, kako naj bi se stvari zdele. Le po pazljivem in natančnem pregledu, naj bi popolnoma sprejeli, da je nekaj res. Bistvo tega Budovega vzpodbujanja je, da moramo direktno in sami spoznati korist učenj. Po drugi strani tudi ni predlagal, da opustimo stvari, ker ne vidimo takoj smisla v njih. Torej, kako naj pristopimo k razločevanju pomena učenj?

Razločevanje bistva

Bistvo druženja na naši budistični poti je najti podporo za hrepenenje našega srca, da bi bili svobodni. Naravno je, da začnemo z opazovanjem drugih, kako se ti lotevajo prakse. Toda, čeprav je bila določena tehnika ali sistem uspešno uporabljen v praksi pri eni osebi, to ne pomeni, da bo deloval za vsakogar. Modro se je vprašati: "Kaj je pomembno za mene? Kaj je v meni, kar me vzpodbudi, ko vidim učitelja ali slišim učenje?" Sam rad razmišljam o religioznih oblikah, kot da bi bile to konvencije

o prehranjevanju. Če smo lačni, je bistvo hranjenja, postati osvobojen od neugodja lakote. Če greš v japonsko restavracijo in ješ s palčkami, ali v tajsko restavracijo in ješ z žlico, ali v restavracijo, kjer uporabljaš nož in vilice, konvencije niso bistvene. Bistveno je, da se nasitimo. Tako je tudi s prakso. Bistveno je, da naše srce ne čuti več lakote. Naša naloga je določiti, kaj je to, kar nas hrani in se osredotočiti na to. To je določanje področja duha. Če damo tej nalogi prednost, karkoli že to lahko pomeni v našem primeru, potem mislim, da se bodo oblike, ki podpirajo duha, razvile pravilno. Če ne damo duhu primerne prioritete pomeni, da nam lahko manjka tisto, kar je največja vrednost v verski tradiciji.

Nekaj, kar lahko zgrešimo, je ustvarjalno sodelovanje v našem preiskovanju. Če hočemo, da bo naše prevajanje ustrezno, moramo biti kreativno vpleteni vanj. Oblike, ki smo jih nasledili, seveda spoštujemo. Začeti moramo z učenjem, ki je bilo že preizkušeno in testirano. Včasih to zahteva, da enostavno naredimo to, kar se nam reče. Na tej stopnji je učenje forme prioriteto. Na primer, če se učimo tai chi, ne dvomimo v mojstra. Ko se pri gibih počutimo neprijetno, potem pri naši tretji vadbi ne predlagamo, kako bi se forme lahko spremenile. Čeprav se na začetku lahko počutimo nerodno in izgledamo nekoliko neumno, se enostavno učimo forme in ponižno sprejemamo to, da se trenutno ne počutimo dobro. Ko delamo s chijem vemo, da so te forme podpore za energijo. Če prakticiramo forme s predanostjo, se sčasoma naučimo sproščanja v formi in potem se morda energija chi začne premikati in nam je prijetno.

Form torej ne odpravljamo. Zavzamemo formo in zelo potrpežljivo čakamo, dokler se ne umirimo v njej. Potem čutimo gibanje duha. Ko smo popolnoma domači z duhom, duh postane prioriteta. Sedaj smo v stiku z bistvom. Na ta način bomo sposobni spreminjati forme, ne da bi duha spravljali v nevarnost ali ga ovirali. Če poskušamo prilagajati stvari prehitro, na temelju tega, kar imamo radi in česar ne, lahko ustvarimo blokade.

Neki prijatelj našega samostana je povedal zgodbo o dragocenem nauku, ki ga je prejel med svojim prvim letom šolanja od zelo cenjenega tesarja. Ko je pričel z vajeniško dobo, je njegov prijatelj dobil od očeta v dar zelo kvalitetno novo kladivo. Bilo je odlično uravnoteženo, z lesenim držalom, ravno takšno, kot bi si ga želel vsak prizadeven tesar. Učitelj je prijatelja večkrat poučil, da mora držati kladivo na koncu ročaja, tako da bo lahko imel najboljši udarec. Toda, čeprav je bil začetnik, je prijatelj mislil, da zna to bolje. Če si začetnik v tesarstvu, se res zdi lažje držati kladivo bližje glavi. Nekako čutiš, da si tako lahko bolj natančen. Po večkratnih opozorilih je učitelj neki dan vzel v roke držalo tega čudovitega kladiva in ga polovico odrezal. Rekel je, da ker ga naš prijatelj ne uporablja, očitno odrezane polovice držaja več ne potrebuje.

Pravilna drža

Na prakso, ki jo izvajamo, gledamo spoštljivo in tipamo za smislom. Učitelj nas uči, naj prakticiramo na ta način in ne drugače. Ko nadaljujemo s prakso in ko napravimo tako, kot nam učitelj reče, preverjamo in čutimo in ne verjamemo kar tako. Nujno je, da zaupamo svojemu učitelju, toda to zaupanje ni slepa vera. Velika

razlika je med zaupanjem v to, kar nam učitelj ponuja in verovanjem v njega in njegove tehnike. Mnogi od nas pridemo s pogojenostmi iz druge verske tradicije, s takšnimi, ki povzdignejo vero v edino bistvo. Takšen pristop se ne more uporabiti pri budističnih učenjih.

V budizmu imajo prepričanja uporabno vrednost. Verjamemo v stvari, kot je na primer ponovno rojstvo, verjamemo, da se bomo po smrti ponovno rodili. Toda večina od nas ne ve, če je to objektivna resnica, tudi sam ne vem, če je to res. V to verjamem na način, da če nekdo reče, da je vse to nesmisel, se mi o tem z njim ni potrebno prepirati. Ne potrebujem, da se strinja z mano. Izbral sem vero v proces ponovnega rojstva, vendar se tega prepričanja držim narahlo, vera ni končna točka.

Ko nam naš učitelj reče, da naj prakticiramo na določen način, mu zaupamo na besedo. Buda je uporabil prisposodbo zlatarja, ki čisti zlato. S tem je opisal naš trud, da očistimo naše razmerje do učenj. To je ponavljajoč proces odstranjevanja nečistoč, dokler ne dobimo čistega zlata. Naše razmerje do učenj prečiščujemo z negovanjem preiskovanja, s čutenjem, kako učenja delujejo za nas. Ko prakticiramo različne vaje in tehnike, ter ugotovimo, da nekaj ne deluje, začnemo dvomiti. To je dobro. Dvom ne imejte za oviro v svoji praksi. Dvomi lahko tudi pokažejo, da je duh preiskovanja v nas živ.

Preiskovanje je nekaj, kar je na zahodu naravno in bi ga morali ceniti. Ta sposobnost preiskovanja je eden od prispevkov, ki ga lahko naredimo za delo prevajanja. Ne smemo kar avtomatsko predpostavljati, da ker je naša izkušnja v nasprotju s tem, kar govori nekdo drug, ima ta prav, mi pa ne, ali obratno. Poslušamo, čutimo, kar je bilo rečeno. Potrpežljivo raziskujemo. Če smo pripravljeni tako nadaljevati, da vse postopoma izkusimo tudi v praksi, potem verjamem, da bo iz našega napora rojeno trajno razumevanje.

Ko sami raziskujemo kaj deluje in kaj ne, v nas raste zaupanje. To nam osebno in tudi skupnosti na splošno, prinaša koristi. Odkritje nam ustreznega načina prakse je kakor najti dobro restavracijo. Prva stvar, ki jo hočete narediti je, da vzamete s seboj svoje prijatelje. Moje mnenje je, da če pridemo do takšnega zaupanja postopoma, s sprotnim spoštljivim spraševanjem, bomo spontano našli naš lasten način izražanja. Pri tem ne uporabljamo samo besed drugih ljudi. Pojavila se bo samozavest, vendar sami tega niti ne bomo opazili, opazili bodo drugi.

Dve usmerjenosti napora

Eden od načinov ponazoritve naloge prevajanja prakse je, da pogledamo pobližje, kako sami ponotranjimo učenja. Če naš napor ne prihaja iz zaupanja, tedaj ne samo da tratimo energijo, ampak si lahko v resnici škodujemo. Sam vidim veliko zmede v načinu, kako mnogi meditatorji pripovedujejo o različnih tipih naporov, ki so potrebni v praksi. Včasih je tu prav naivno upanje, da bomo z neskončnim garanjem, z dolgoletnim izvajanjem nečesa, prišli do nečesa dobrega.

Prepričan sem, da sta v osnovi dve različni in zelo drugačni usmerjenosti napora: ciljna usmerjenost in usmerjenost k izvoru. Več let sem poskušal prakticirati

na način, da sem "tam nekje" imel cilj, proti kateremu sem si prizadeval. Moje razumevanje učenj je bilo, da je to tisto, kar naj bi delal. Prejel sem navodila o različnih tehnikah, ki so bile usmerjene proti realizaciji tega cilja. Cilju se je reklo "razsvetljenje" ali "nesmrtnost" in podobno, toda bil je vedno "tam nekje v prihodnosti". Vzpodbujali so me, da se potrudim in dosežem cilj, da se prebijem skozi stvari, ki ovirajo napredek proti cilju. In čeprav besede niso neposredno govorile, da je cilj "tam nekje", je bilo to sporočilo, ki sem ga slišal. Sčasoma sem se znašel strahotno razočaran. Na eni točki sem začutil, da je moja celotna predanost praksi resno izzvana. Na srečo sem z nekaj pomoči prišel do spoznanja, da je mučenje v katerega sem se ujel, povezano s tem občutkom, da bi moral nekam priti. Ponotranjil sem občutek, da moram sebe nekako "popraviti", se spremeniti in priti nekam drugam. Nedvomno to ni delovalo, zato sem se vdal. Pri tem sem izkusil občutek, kakor je na začetku potovanja domov. Kakšno olajšanje! Ravno takrat, ko sem se začel spraševati, če bo potovanje prišlo do nenadnega in žalostnega konca, sem začutil, da se lahko umirim v nečem popolnoma naravnem. S to spremembo je prišlo občutenje resnične osebne odgovornosti, ki ga na začetku nisem poznal. To je bilo novo.

Iz te izkušnje sem razvil prakso, ki jo zaznamuje močan občutek zaupanja v to, kar že obstaja. To je bilo popolnoma nekaj drugega od prizadevanja za dosego nekega cilja. Napor, ki ga je ta nova presoja spontano zahtevala, je bil "ne-iskanje". Moja pozornost je bila in je, gledanje in čutenje v tem trenutku, poizvedovanje: "Kje in kdaj določim, da je ta situacija nekako neustrezna ali napačna ali da ji kaj manjka?" Odkril sem, da sem bil sposoben povsem jasno opaziti, ko sem si naprtil v življenju ideje o tem, kako naj bi bilo, ko sem premišljeval: "Ne sme biti tako, moralo bi biti tako". Moja praksa je postala enostavno in odločno biti s tem zavedanjem. Sedaj temu pravim praksa usmerjena v izvor. V njej srce intuitivno zaupa, da je to, kar iščemo prav tukaj in ne kjerkoli drugje, ne nekje tam zunaj.

Napačno hotenje

Mnogi od nas začenjajo meditirati z močjo volje, ki pa ne opravi svojega dela pravilno. Z močnim in dolgotrajnim prizadevanjem svoje volje, da bi uredili sebe, smo zlorabili resnično zmožnost naše volje. Če nekaj let zlorabljaš alkohol, postaneš alkoholik in nikoli več ne zmoreš popiti le enega kozarčka v družbi. V našem primeru prekomerno uporabljamo voljo, hotenje. Ne moremo si pomagati, ampak običajno pretiravamo s tem in se z voljo vmešavamo v vse, kar se dogaja. Pogosto se počutimo nesposobne, da bi enostavno sprejeli situacijo in nežno uporabili hotenje, da bi le usmerjali in vodili svojo pozornost. Če najdemo nekaj, za kar mislimo, da je napačno, želimo temu takoj pridati mnenje: "To ne sme biti tako" in potem poskusimo to popraviti.

Za tiste, ki trpijo za to motnjo delovanja, uporaba volje kot osnovnega orodja meditativnega napora, preprosto ne deluje. Če se osvobodimo hotenja in vztrajamo v zaupanju v to, kar sedaj obstaja, v zaupanju v realnost in resnico, če enostavno ustavimo naše obvezno vmešavanje, potem se bo samo od sebe razkrilo natančno in zavestno vrednotenje tega, kar že obstaja.

Če sledite načinu ciljno usmerjene prakse, lahko pričakujete, da imate jasno zamisel o tem, kaj bi naj delali in kam naj bi šli. S primernimi dejanji boste odstranili vsako oviro, s katero se boste morebiti srečali. Toda, če je vaš način prakse izvorno usmerjen, to sploh ni tako. Ko meditirate v sedečem položaju, začnete s preverjanjem položaja telesa. Prepričate se, da je hrbet vzravnani in da glava počiva udobno na ramenih, z odprtim prsnim košem in s sproščenim trebuhom. Potem pripeljete v zavedanje občutek, da ne veste, kaj delate. Tega enostavno ne veste. Vse kar veste je to, da sedite (in včasih ne moreš biti siguren niti v to). Ničesar se ne oklepate. Kljub temu pa vendarle posvečate pozornost opazovanju težnje uma, da hoče urejati stvari. Usmerite pozornost na gibanje uma, ko se ta hoče opredeliti za ali proti.

Ponavadi, kadar sedim v meditaciji, ne delam nič. Zavzamem zavestno držo in enostavno opazujem, kaj se dogaja. Morda se je um razširil po vsem prostoru in misli o sladkem korenu, ki sem ga jedel prejšnjo noč pri nekom doma ali o tem, kako je škoda, da ni sončno vreme ali kako bom v Pekingu naslednji teden ob tem času ali kako so menihi v Harnhamu poslali e-mail z vprašanjem, če naj uporabijo za barvanje vrat v samostansko kuhinjo svetlečo barvo in tako dalje. Takšne misli lahko gredo skozi um. So nesmiselne, vendar z njimi ne počnem nič. Absolutno nič, dokler se ne začnem počutiti malce neprijetno. Potem opazujem, da bi videl od kod prihaja to vznemirjenje. To vedno prihaja iz enega mesta: "Ne smem biti tak, moram biti... Moj um mora biti čist, ne smem biti..." Ko se to gibanje odkrije, se zgodi pomiritev. Ko odkrijemo to, kar nas pelje stran od našega naravnega občutenja osrediščenja, pridemo domov. To ni enaka vrsta napora, kot bi ga napravil nekdo, pri izvajanju prakse s ciljno usmerjenostjo.

Vedeti za sebe

Večina od nas ima naravno nagnjenje, da napor usmeri k eni od teh dveh smeri. Nekateri ljudje so zadovoljni in samozavestni, kadar imajo jasen občutek cilja, kam naj bi šli. Brez jasne ideje kam naj gredo, postanejo zmedeni in tesnobni. Drugi, če se osredotočijo na idejo ali cilj, končajo depresivni in se počutijo, kot da jim je spodletelo. Ko se trudijo, da bi bili brez misli, ne uspejo. Ko poskušajo pravilno sedeti, napraviti sebe srečnega, ljubljenega, potrpežljivega, pozornega, jim vedno spodleti. Kakšna strašna zmota! Najhujša bolezen meditatorjev je prizadevanje na vso moč, da bi bili pozorni. Nekateri končajo z občutkom, kot da so zapravljali svoj čas. Če spoznamo, da nam ni treba delati nič drugega, kot da smo z zavedanjem pozorni na hotenje uma, ki se hoče opredeliti za ali proti, smo razrešili problem.

Ti dve orientaciji se medsebojno ne izključujeta. Dobro je razumeti, da ima vsaka od njih posebne prednosti pri različnih stopnjah prakse. V začetku, da si zgradimo nekaj samozavesti, je nujno, da dobro razumemo tehnike. Čeprav se morda bolj z lahkoto povezujemo z izvorno usmerjenimi učenji in praksami, če še nismo našli trdne osnove na kateri prakticiramo ali pa če smo to trdno osnovo našli in je naše življenje zelo nemirno, je lahko še vedno primerno, da se včasih potrudimo in vadimo moč volje ter osredotočanje.

Sam na začetku opogumljam ljudi, da so zelo disciplinirani in da štejejo svoje

dihanje, od ena do deset, od deset do ena, vsak izdih, ena, dva, tri, do deset, deset, devet, osem, do ena in da so zelo natančni v svoji vadbi. Na ta način dobimo vedenje ali je naša pozornost resnično naša lastna. Nismo sužnji ali žrtve svojega uma. Če naša pozornost odtava stran in če se ujamemo v nezadovoljstvo ali želje, potem moramo vedeti, da smo za to odgovorni sami. Če smo ciljno ali izvorno usmerjeni, naša praksa ne bo napredovala, dokler si nismo na jasnem, da smo sami odgovorni za kvaliteto pozornosti, s katero delujemo.

Da bi dosegli to pričakovanje, je nujno daljši čas vaditi nepopustljivo pozornost. Navzlic temu, lahko dosežemo točko, na kateri čutimo, da moramo za zasledovanje cilja v nadaljevanju prečistiti tehnike in sisteme. Če naletimo na globoko prepričanje, da na tak način ni več primerno delati, moramo biti pripravljeni, da se prilagodimo, da opustimo vse glede iskanja česarkoli. Če se strinjamo s to izbiro, potem ko slišimo nekoga govoriti o njegovemu drugačnemu načinu prakse, lahko rečemo: "Oh, v redu, to je dobro." Pri tem ne bomo pretreseni. Res je pomembno, da se ne zmedemo, če je nekdo drug navdušen.

Ko že boljše in bolj samozavestno izvajamo naš lasten "pravilni napor", postane enostavnejše prepoznati prednosti in slabosti različnih stilov prakse. V ciljno usmerjeni praksi na primer, je verjetno enostavneje ustvarjati energijo. Z jasnim konceptom o tem, kaj naj bi delali, se zoži pozornost, vse motnje so izločene in ti se zbereš, zbereš, zbereš. Če si v tem zelo dober, se energija zbere. Na ta način z lahkoto opazuješ sebe, kako napreduješ po poti. To ti obratno, okrepi vero. Kakor pri vsem, pa je tudi tu senčna plat, ki je neposredno povezana s to močjo. Če si tako razločevalen, tvegaš iztrganje stvari, ki bi lahko bile uporabne ali bi jih bilo potrebno nagovoriti. Obstaja nevarnost zanikanja. Če se s starimi nevrotičnimi navadami izogibanja nismo soočili in sledimo ciljno usmerjeni praksi, potem ta nagnjenja postanejo kot prepreka. To je izvor fundamentalizma. Navkljub ljudskemu prepričanju, je budistični fundamentalizem bil in obstaja tudi sedaj.

Ena od močnejših plati izvorno usmerjene prakse je, da se pojavi uravnotežena telesno-umska sprostitvev. Pojavi se tedaj, ko se več ne trudimo, da bi iskali nekaj drugega od tega, kar je tukaj in zdaj. To potegne iz nas našo kreativnost. Biti moramo kreativni, ker ne izločamo ničesar, vse mora biti prevedeno v prakso. Ni situacije, ki ne bi bila primerna za prakso. Seveda nespametna kreativnost lahko ustvari v nas iluzijo. Če smo tako zelo srečni in sproščeni, da postanemo na primer pri uporabi navodil leni in nemarni, moramo prepoznati, kaj se dogaja.

Naslednja nevarnost v izvorno usmerjeni praksi je, da lahko takrat, ko resnično pridemo v zadrego, ne naredimo ničesar v zvezi s tem. To se lahko zgodi, ker s strukturami nismo več povezani na način, kot smo bili navajeni. Vera je za nas navdih, vendar ne s konceptom tega, za kar upamo da bo v prihodnosti, ampak z zaupanjem, da je to v kar trdno zaupamo, že v sedanjosti. Seveda, če oblaki strahu in jeze prekrijejo žarenje naše vere, nas lahko hudo pretrese, mogoče celo sesuje. V tem primeru je pomembno, da smo že gojili duhovno prijateljstvo. Izredno dragoceno je, da imamo blagoslov druženja z drugimi, s katerimi si delimo obvezo do zavestnega razmerja. Ko se zberemo v duhovno tovarištvo, se tvori posebno čutenje sorodstva, v katerem se resnično počutimo varno. Ta relativna varnost je lahko za nas to, kar so

koncepti in cilji za ciljno usmerjene duhovne praktike.

Ko napredujemo v svoji praksi, ima vsak od nas nalogo preverjati, če se giblje proti ali stran od ravnotežja. Toda, kako lahko ocenimo, kam se gibljemo? Če se gibljemo proti ravnotežju pomeni, da lahko obvladamo več situacij in se lahko prilagodimo bolj kompliciranim stanjem. Če pa se pomikamo stran od ravnotežja pomeni, da smo sposobni obvladovati vedno manj situacij. Namesto, da nas duhovna praksa osvobaja in nas odpira življenju, nas napravlja domišljave in boleče odrezave.

Modro je preiskovati svojo prakso in opazovati, ali lahko ugotovimo, v katero smer se gibljemo z več lahkote, katera usmeritev je za nas najbolj naravna, kakšna vrsta jezika deluje za nas. Moramo razumeti, da učitelji različnih pristopov uporabljajo različne načine govorov. Poslušajte učenja, ki jih prejimate, premišlujte o tem, kar berete v knjigah in opazujte, katera usmerjenost napora je smiselna za vas. Ko enkrat to veste, vam svetujem, da greste za tem, kar vas navdihuje.

Upam, da lahko vidite, kako je to premišljevanje pomemben del našega prispevka k skupni nalogi prevajanja prakse. Naj bomo vsi opogumljeni raziskovati prispevek, ki ga sami dajemo k tej nalogi na tej stopnji v razvoju prevajanja na Zahodu. Prepričan sem, da bo skrben pregled pokazal naše individualne in kolektivne slabosti. Ko se začnemo zavedati svojih pomanjkljivosti, bomo postali tudi bolj kreativni. Postali bomo dobri prevajalci prakse. Prilagajanje se bo zgodilo, kjer je nujno in bo v službi Dhamme. Morda tega niti ne bomo opazili. Vedeli bomo, da je duh Poti živ v nas in da so naša srca bolj pomirjena.

Hvala za vašo pozornost.

Več kot naša čustva

*Bitja osvobodjena odvisnosti od čutnih užitkov,
poznajo edinstveno obliko užitka.*

Dhammapada, verz 99

Kot privrženci theravadske budistične tradicije morda mislimo, da smo slišali in prebrali tako zelo veliko o pozornosti, da bi nas uspavalo, če bi izvedeli o njej še kaj več. Če se tako odzivamo, je to zato, ker mislimo, da o pozornosti vemo že dovolj. Ob tej priliki bi rad, da poskusimo dati ob stran vse domneve in da na novo preučimo naše razumevanje te duhovne sposobnosti.

Nisem prepričan, da lahko s katerokoli angleško besedo resnično prevedemo palijsko besedo *sati*. Ta pomembna beseda ima mnogo subtilnih pomenov. V skladu s tem, včasih soznačno uporabljам besede "pozornost", "zavedanje" ali "osredotočenost" in včasih uporabljам besedo "poznavanje". Čeprav je zadnja beseda nerodna, sem odkril, da doda koristen prispevek k pomenu, ki lahko manjka med bolj ortodoksnimi prevodi. Morda je prav tako dobro vedeti, da beseda *sati* izvorno pomeni "spomin" ali "spomniti se".

Kakorkoli izberemo prevajati besedo *sati*, se prevod nanaša na zmožnost, za katero je Buda pogosto govoril, da ima globok duhovni pomen. Druge duhovne sposobnosti, kot so vera, odločnost, zbranost in razumevanje, se poučujejo v različnih verstvih sveta. Buda je bil edinstven v tem, da je uspel razjasniti, da je vadba pozornosti bistvena za našo osvoboditev. Da bi razumeli bistvo tega učenja, nam je v svetih spisih dano v pomoč veliko prisposodob. Primer za to je prisposodba o negovanju pozornosti v sedanjem trenutku. To je tako, kot da bi hodili naokoli s sodčkom vrelega katrana na glavi. Nujno je biti buden in na preži, s polnim zavedanjem, da nas ne presenetijo ali zmedejo kakršnekoli misli ali čustva, ki se morebiti pojavijo medtem, ko opravljamo svoje vsakodnevno delo.

Ko smo pozorni, se zavedamo, da je svet tak, kakršen je. Ta naš občutljivi organizem se sreča s svetom skozi različna čutenja, ki jih sprejemamo skozi oči, ušesa, jezik, nos, telo in um. Vsega tega se zavedamo. Učili so nas vzdrževati zavedanje o naravi tega senzoričnega sveta, ki je podvržen stalnemu spreminjanju. Buda je hotel, da razumemo, da če imamo pravo vrsto ali pravo kvaliteto pozornosti, potem ne zamenjamo teh vtisov za kaj več, kot v resnici so. To je zato, ker napačno razumemo te vtise. Ti se nam zdijo, kakor da so nekaj več kot tisto, zaradi česa trpimo. Če nočemo trpeti, če nočemo biti zmedeni in nesrečni, potem moramo spremeniti način, na katerega razumemo svoje življenje.

Z različnimi prisposodobami in besedami spodbude je Buda učil, kako negovati določeno kvaliteto pozornosti, ki jo lahko uporabimo v vsakem trenutku. Svetoval

nam je, da uporabimo to pozornost med sedenjem ali ko stojimo, hodimo ali ležimo, skratka v kateremkoli položaju se znajdemo. Morda mislimo, da je duhovna praksa nekaj, kar izvajamo na posebnem mestu, kot je to meditacijska dvorana ali center za meditativne umike ali da je to posebna aktivnost, kot na primer sedenje na meditacijski blazini. Seveda, te stvari igrajo pomembno vlogo v formalnem pogledu prakse, vendar je dejansko naša duhovna vadba to, da smo polno prisotni v vsakem trenutku, karkoli se dogaja. To pomeni, da ne delimo svojega doživljanja na tisto, ki so vredno pozornosti in na ono, ki tega ni vredno.

Istovetenje z užitkom in bolečino

V svojem življenju je Buda izkusil omejitve poistovetenja in ujetosti v svoje čutne vtise. Tradicionalna zgodba pravi, da je prvi del svojega življenja preživel v vsakodnevnem gojenju užitkov. Pri devetindvajsetih letih se je srečal s pojmom starosti, bolezní in smrti in to ga je resnično zmedlo in bil je obupan. Po zgodnjih letih ujetosti v iskanje samega sebe, ko je iskal užitke, je zašel v drugo skrajnost in postal asket. Našel si je novo identiteto, tako da je opredelil sebe v smislu izkušanja bolečine. Hotel je spoznati, koliko bolečine lahko prenese. Prevezel je popularni religiozni pogled tistega časa, da samotrpničenje človeka očisti in osvobodi.

Te vrste pristopi niso neobičajni, tudi v sedanjem času ne. Ljudje poskušajo pridobiti kolikor je le mogoče veliko užitkov iz čutnega doživljanja z namenom, da opredelijo sebe. Kako prijetno lahko "jaz" napravim "svojo" hišo? Koliko užitka lahko "jaz" dobim iz "mojega" razmerja ali okolja v katerem "jaz" živim? Imel bom lep vonj v kopalnici, prijetne občutke in doživljaje v svojem življenju. Ta pristop temelji na popolnoma naravnem in razumljivem dajanju prednosti užitkom. V različnem obsegu to vsi izkusimo. Toda to lahko pripelje do skrajnosti, ko mislimo da nam je spodletelo, če ne čutimo užitka.

Vsi na neki stopnji vemo, da užitek pride in gre. Če vzdržujemo zavedanje o tem, potem kadarkoli imamo prijetno izkušnjo enostavno vemo, da je ta izkušnja prijetna. V prijetnosti te izkušnje se ne izgubimo in se je ne oklepamo. Na primer, v zadnjih nekaj tednih je bilo vreme tukaj resnično zelo lepo. Ko se poletje končuje in prihaja jesen, je življenje tukaj v Northumberlandu prav čudovito. Vonji podeželja, mehke barve v poznih poletnih večerih, žetev, modro nebo, ptice in sadje, vse to je prekrasno. S tako prijaznimi ljudmi in prijetnimi obiskovalci samostana, lahko doživiš udobno, prijetno občutje blagostanja. Če je um prisoten, potem imamo, ko se dobro počutimo, tudi "vedenje", zavestnost užitka v tem doživljanju, in to vedenje ne zmanjšuje užitka.

Tako, kot lahko opredelimo sebe v smislu užitkov, lahko opredelimo sebe tudi skozi bolečino, s fizičnimi ali čustvenimi občutki, ki nam ne ustrezajo. Buda se z identificiranjem sebe s prijetnimi občutki ni osvobodil, zato je mislil, da se bo morda osvobodil tako, da se bo identificiral z bolečino. Postal je asket. Njegova samopokora je bila v postenju, bil je brez pijače in tudi dihanja se je vzdrževal za določen čas. Prav tako je uporabljal tudi druge oblike asketizma, ki so povečevale občutek fizične nevrednosti obstoja.

Večina se nas ne loti takšnih skrajnosti asketizma, kot jih je izkusil Buda. Skoraj isto pa storimo takrat, ko si dopustimo, da se izgubimo v potrnosti ali jezi. Srečal sem veliko ljudi, ki so leta preživeli v jezi. Gledati njihovo nezadovoljstvo je boleče. Ti ljudje lahko rečejo, da se hočejo rešiti svoje jeze, toda včasih je prav jasno, da tega nočejo. Našli so občutek varnosti z opredelitvijo sebe kot nesrečne ali jezne. Ko so nesramni, lahko najdejo v sebi vsaj nek občutek varnosti. Od občutka strahu lahko postanemo celo odvisniki, če nam to da vtis, da smo nekdo. Brez kakšnega drugačnega načina uveljavljanja samega sebe, tega strahu nismo sposobni opustiti.

Če nimamo oblikovanega zavedanja, želimo takrat, ko se srečamo z užitkom, opredeliti sebe v smislu prijetnih občutkov, ki se pojavijo. Postanemo odvisni, ker enostavno hočemo, da se identificiramo z naši občutki. Celotno, če imamo slabe občutke, nas ti napravijo, kakor da smo nekdo. Če ne čutimo ničesar, lahko izgleda zelo grozeče.

Raziskovanja bodočega Bude v njegovem odnosu do svojih čustev, mu je končno pokazalo, da ga vdajanje v boleča občutja odpelje prav tja, kot so ga njegova leta vdajanja v prijetna občutja – v ne-srečo. Spoznal je tudi, da to ni pot do osvoboditve. Namesto tega je odkril Srednjo Pot, ki poteka med življenjem identificiranja z užitki in življenjem identificiranja z bolečino. Pot vsebuje kvaliteto zavedanja, ki jo je imenoval Pravilna Pozornost. Na vse doživljanje je gledal s prisotnostjo uma. Ni se ustrašil preiskovati mentalnih, fizičnih, čustvenih, subtilnih, grobih doživljanj ali kakršnihkoli drugih.

Srednja pot nas vzpodbuja negovati pozornost, tako da stvari ne dojemamo napačno. Ko se naslednjič srečamo z užitkom, je tukaj vedenje "to je užitek". V tem užitku se ne izgubimo. Ko je tu bolečina, bridkost, razočaranje in občutek neuspeha, ali če nas obiščeta strah in tesnoba, vse to občutimo, vendar se s tem ne identificiramo. Morda želimo "zbežati" od realnosti te bolečine, morda čutimo, da tega ne moremo prenašati, nimamo radi, nočemo, ne *zaslužimo*, pa vendar nas Buda uči, da izkusimo resničnost te bolečine, navkljub nevarnosti za naše dolgoročno blagostanje. Z izkušnjo te bolečine nismo vredni manj.

Odtujenost

Včasih ljudje napačno razumejo učenje o pozornosti. Pomešajo ga s psihološkim stanjem, ko niso v stiku z doživljanjem, ali ko so ločeni od njega. Vzrok za to bi lahko bil ta, da smo v mladosti imeli premalo stabilnosti. Ob današnji mobilnosti družin in zaradi različnih drugih oblik nestabilnosti, se otroci pogosto ne naučijo zdravega in zaupanja vrednega načina odnosov z bližnjimi. Če se s tem ne ukvarjamo, takšni otroci zrastejo v ljudi, katerih osnovni odziv na življenje je nezaupanje. Takšne osebe ne vedo, kako se v polnosti predati kakršnemkoli doživetju. To je tako, kakor da bi stali izven sebe in se opazovali, kako živijo. "To sem jaz, ki dela to, to sem jaz, ki dela tisto." Spontana samopredaja pri njih ni možna, vedno je tu le stanje ob strani in opazovanje samega sebe.

To ni neobičajen pogled. Mnogo ljudi zraste s takšnim občutkom omejitve.

Obupno se hočejo v polnosti spopasti z življenjem, vendar je njihova zavest ohromljena. Tako mnogo zahodnjakov pristopa k učenju Bude z občutkom, da gre pri tem za odtujenost od življenja. Žal berejo učenje o pozornosti tako, da dobijo potrditev glede te odtujitve. Ta nefunkcionalen vidik njihovega uma, ki opazuje sebe, poskušajo obrniti v duhovno prakso. Toda brez dvoma, to ni tisto, kar se priporoča. Pravilna pozornost ne pomeni, da se odtujimo od naše izkušnje, ampak da jo izkušamo bolj polno in natančno, brez kakršnihkoli ovir. Občutke užitka čutimo resnično kot občutke. Ko jemo dobro hrano vemo, da je v tem užitek. Če izkusimo užitek in smo v stanju "ne-vedenja", da izkušamo užitek, si lahko nakopljemo težave. Naslednjič, ko izkusimo nekaj, kar ni prijetno, je tu spet stanje "ne-vedenja" in potem tudi trpljenje. Če imamo prisotnost uma, ki sprejema izkušnjo takšno kot je, neoslabljeno, neprekinjeno, potem nas lahko to uči, če pa vedno stopimo nazaj in delujemo iz naše varne opazovalne perspektive, pa se bomo težko kaj naučili.

Užitek in bolečina iz perspektive

Lahko si mislimo: "Pripravljen sem biti pozoren na bolečino, vendar si nočem pokvariti užitka s tem, ko sem pozoren nanjo." To je običajno nerazumevanje prakse. Če poslušamo, kar je Buda jasno govoril, potem razumemo, da kadar je užitek, to samo "vemo" in sebi ne dovolimo, da bi se mu vdali. Podobno je takrat, ko se situacija spremeni in smo potrti. Takrat zaradi tega nismo uničeni. V praktikiranju Pravilne pozornosti se naučimo, da nas skrajnosti užitka ali trpljenja ne uničijo.

Ta vrsta "vedenja" pomeni, da smo sposobni ceniti stvari na nov način. Učimo se videti in slišati globlje. Poznamo nestalnost občutkov, dožemanja in čustev. Nekdo se pojavi, ki ga dolgo niste videli, zato se ga zelo razveselite, ker ga spet vidite. Veselje čutimo v srcu, v telesu, čutimo resnično veselje in radost, ko gledamo starega prijatelja. Doživljamo toplino in prijateljstvo dobre družbe. Če imamo razvito pravo vedenje in pozornost, potem je tu tudi misel "ne biti izgubljen" v tem doživljanju. Prisotno je tiho notranje vedenje, da nas bo ta oseba, katere smo tako veseli, tudi zapustila. Zavedamo se realnosti, da je užitek tega srečanja nestalno stanje.

Težko je govoriti o tem, ne da bi se zdelo, da pozornost nekako zmanjša izkušnjo. Kadar spet srečamo tega dragega prijatelja in se zavedamo minljive narave te izkušnje pomeni, da nekako ne moremo povsem uživati v srečanju.

Ko je Buda učil o pozornosti, je pogosto uporabil v povezavi z besedo *sati*, besedo v jeziku pali *sampajañña*, ki pomeni "čisto razumevanje". Vsako našo izkušnjo, prijetno ali neprijetno, razumemo z modrostjo, z vedenjem: "Ta izkušnja ne bo trajala večno". Pomembno je dobiti občutek za subtilnost kvalitete uma, ki se s tem vzpodbudi. Pozornost je tiho vedenje, tiha prisotnost. Čisto razumevanje je pogled, ki vidi stvari v perspektivi. Prijaznost in ravnotežje uma, ki ju v tej praksi gojimo, dejansko povečata lepoto prijetne izkušnje. To nam v soočenju s tem, kar je neprijetno, da pravo vrsto moči, da vzdržimo.

Svoboden, da vidiš jasno

Prispodoba, ki nam pogosto pomaga razviti pravo razumevanje prakse je slika prazne sobe, v kateri je odprto okno, skozi katerega sije žarek svetlobe. V žarku svetlobe lahko vidimo delce prahu. Čeprav ti delci lebdi v povsod v praznem prostoru, so bolj vidni na svetlobi. Žarek svetlobe je svetloba pozornosti. Prazen prostor je narava uma. Delčki prahu so čutni doživljaji vida, zvoka, vonja, okusa, dotika in mentalnih vtisov. Prah lebdi v praznem prostoru in če imamo pravo zavedanje, pravo pozornost, ga vidimo. Četudi je to zlati prah, ga ne smemo dobiti v svoje oči, saj bi nas oslepel. Če je to umazan, neprijeten prah, se zaradi tega prav tako ne bomo izgubili v naših reakcijah. Vemo, kaj prah v resnici je. To je del kvalitete pozornosti in jasnega razumevanja, poznati stvari takšne, kot v resnici so, videti relativnost stvari, videti stvari v perspektivi.

Ko smo slišali ta nasvet, se lahko vprašamo, kakšna je uporabnost tega učenja glede bistvenih vprašanj sveta. Brez dvoma je to učenje zelo subtilno in pravilno, vendar kako je vse to povezano z dejstvom, da se ta in ta država morda pripravlja na še eno vojno z drugo državo? Kaj dobrega lahko napravi vedenje, da so senzorične izkušnje kot drobci prahu, ki lebdi skozi prazen prostor v umu? No, ta praksa ima lahko zelo pozitiven vpliv na širša vprašanja. Razmišljanje o pripravah na vojno, lahko povzroči močne čustvene odzive. Ne samo, da čutimo notranjo tesnobo, strah ali ogorčenje, lahko imamo tudi različne misli usmerjene navzven, v voditelje vpletenih držav. Vsi vemo, kako razdražljiva tema je lahko politika. Če se ujamemo v takšne misli in čutimo pravičnost, nas prepričajo. "Ne bi smeli iti v vojno!" Mislimo si: "Vojna je slaba, radodarnost, dobroti in mir pa je dobro." Če ne obravnavamo teh občutkov s pozornostjo in pravim razumevanjem, potem izgubimo perspektivo. Če se ujamemo v njih, postanemo kot oni in potem naše čustvene reakcije postajajo pretirane. Misli, govor in zunanje obnašanje je določeno z našo držo. Pomanjkanje pozornosti tako pelje k napačnemu delovanju in k napačnemu govoru. Poteka takole: napačen pogled, napačna misel, napačen govor, napačno dejanje. S pojmom "napačen" tukaj ne mislim v moralnem smislu, ampak iz perspektive realnosti. Kadar so stvari takšne, naša strastna narava deluje v službi nespremenljivih in omejenih pogledov, ne pa v službi senzibilnosti in razumevanja.

Če gojimo pravilno oblikovano pozornost, lahko še naprej čutimo ogorčenje, ne da bi povzročili kakršnokoli škodo sebi ali drugim. Na primer, kot zelo realno tveganje lahko čutimo, da bo v bližnji prihodnosti vojna. Lahko si mislimo karkoli o tem ali onem voditelju. Mislimo si lahko, kar mislimo in čutimo, kar čutimo, vendar vemo, da so te misli in čustva le misli in čustva, in se ne izgubimo v reakcijah. Smo v drži optimalne odgovornosti in ne poskušamo ustaviti čutenja ali mišljenja.

Med razmišljanjem o možnosti vojne lahko opazimo, da razmišljamo: "Tako ali tako je goljuf in pošast. Na fanta bi morali enostavno spustiti atomsko bombo in se ga rešiti, ga odstraniti s planeta, pobiti bi morali vse te teroriste." Potem se bežno zagledamo in se odzovemo: "Za božjo voljo, le kako lahko imam takšne misli?" Začenjamo se počutiti krive in pomislimo: "Ne bi smel razmišljati, da hočem škodovati drugim ljudem." Če imamo pravo pozornost, potem tudi če začenjamo dobivati takšne nagibe, enostranske misli ali misli o krivdi, lahko te misli opustimo, ne da bi se zapletli vanje. Z doživljanjem na ta način, pridemo do razumevanja

njihove narave in kaj stoji za njimi. Brez dvoma se ni dobro igrati z njimi in zagovarjati vojno ali sovraštvo. Ko se te misli pojavijo, se zaradi tega ne smemo vznemiriti. Ne smemo slepo reagirati in jih poskušati ustaviti. Pravzaprav se lahko od njih učimo. Če so sprejete z dozorelim zavedanjem, nas učijo, kako sočustvovati s tistimi, ki bi jih drugače imenovali naši sovražniki.

Eno največjih učenj, ki sem jih kdajkoli slišal je bilo, da je samo ena stvar, ki se je moramo bati in to je čas, ki ga potrebujemo, da postanemo pozorni. S tem učenjem sem se soočil v svojem prvem letu kot menih, med časom posebej intenzivnih naporov. Učenje je takoj naredilo izjemno dober vtis name. Verjel sem mu, zaupal sem mu in še vedno mu.

Ni pomembno, kaj gre skozi prostor. Narava delcev prahu je, da so to samo delci prahu. Pravilno razumevanje, pravilni govor in pravilno delovanje bodo prišli, samo da se spomnimo in postanemo takoj zavestni tega, kar doživljamo.

Uravnoveženje sposobnosti

Dobro je vaditi moralnost in razvijati zbranost. Koristno je študirati modra učenja in razvijati odločenost za prakso. Vse te duhovne aktivnosti so zelo pomembne, vendar je Buda jasno povedal, da je pozornost najbolj pomembna. Brez nje izgubimo ravnotežje celo z vrtilinami, ki jih gojimo. Če nismo pozorni, nam lahko celo smrad lepo diši. Če smo pozorni, potem tudi prepoznamo, kje pademo iz ravnotežja. Na primer, če gojimo radodarnost, moralnost ali prijaznost ali karkoli drugega dobrega in smo pozorni, smo budni in prepoznamo, ko se začne v nas plaziti misel: "Jaz sem radodaren ali jaz sem boljši kot oni". Z dobro razvito pozornostjo, lahko vidimo nastajanje takšne okužbe. Brez pozornosti lahko gojimo vrline, toda zapravimo perspektivo, se izgubimo in pokvarimo rezultate prakse.

S pravilno pozornostjo prepoznavamo relativnost doživljanja. Ni se nam treba opredeliti glede naših doživetij, ni se nam treba zavzeti za ali proti užitku ali bolečini. Ko doživljamo revščino in občutek neuspeha, to ne pomeni, da smo mi sami neuspeh in ni nam treba postati neuspeh, ker doživljamo dožemanje neuspeha. Lahko se bojimo pomilovanja sebe v javnosti, toda brez pozornosti, se res lahko ujamemo v ta strah. S pozornostjo lahko čutimo občutek strahu pred pomilovanjem ali se celo čutimo resnično ničvredne in prezrte in to dopustimo. Dopustimo, da to okrepi naslednji korak, ki ga moramo narediti proti svobodi ali ravnotežju.

Učiti se od kritike

Danes sem prejel pismo mladega meniha, ki sedaj živi v Aziji. Pisal mi je, da je celotna njegova praksa v teh dneh to, da samo občuti, kako se počutiš, ko te prezirajo. Je napačno razumljen, in ljudje ga ne podpirajo. Kljub temu se je zavezal, da bo ostal tam za tri mesece *vasse*. Ni se mogel izvleči! Ne strada in ni brez prebivališča, ampak je poniževan. V svojem pismu piše z ravnodušnostjo in jasnostjo: "Moja praksa je učenje, kako se počutiš, ko občutiš preziranje." To ni situacija, ki bi jo želel komerkoli drugemu, toda učenje, kako čutiti biti preziran, je neprecenljivo. Če bo morda postal

spoštovan menih in učitelj, ga bodo neizogibno zelo hvalili. Ljudje mu bodo govorili, kako čudovit je, toda imel bo pozornost, ki ve, kaj čutiš, ko si spoštovan, zato se menih ne bo tako zelo izgubil v tem.

Glede hvale in graje. Kadar nas ljudje grajajo in kritizirajo, se lahko vprašamo, kaj je to, kar čutimo kot grajo ali kritiko. Če nas nekdo hvali, nam govori, kako čudoviti smo in lahko izgubimo občutek za pravo mero. Laskajo nam, temu se vdamo in potem lahko manipulirajo z nami. Počutimo se prevarane in zlorabljene, sebe nimamo radi in smo ogorčeni. Toda zakaj smo se sploh ujeli? Zaradi pomanjkanja pozornosti, pomanjkanja vpogleda. Če bomo naslednjič pozorni, ko nas grajajo in kritizirajo in če čutimo občutek kritike, če celo čutimo kako je občutiti neuspeh, bomo takrat, ko uspemo ali ko nas bodo hvalili, prav tako sposobni biti na to pozorni.

Včasih je v nas jasnost in zaupanje, drugič kaos in zmeda. Če damo prednost gojenju pozornosti, ne pa temu, kar gre skozi um, ne delčkom prahu, bomo takrat, ko izkušamo jasnost, imeli tudi občutek prisotnosti. Če se počutimo samozavestne in zbrane in si mislimo: "Vse mi je jasno", se zavedamo, da je to zato, ker tako čutimo točno ta trenutek. Plavamo na valu, toda spominjamo se oceana in ne postanemo val. V našem življenju je lahko jasnost in red, toda zavedamo se, da to ni sigurno, ker se vse neprestano spreminja. Ohrabritev, ki nam jo daje Buda pri vzpodbujanju pozornosti je, da premislimo o tem, da se dejansko vse spreminja. Kadar se jasnost in zaupanje spremenita zaradi kateregakoli razloga in namesto tega vladajo kaos, zmeda, nered in pomanjkanje zaupanja, se v tem ne izgubimo. Potem tudi razumemo, da je bilo to bistvo našega napora.

Brzdanje nepazljivih hotenj

Pogosto, ko se trudimo obvladovati svojo pozornost, ne da samo nepozorno sledimo stvarim, ne moremo resnično videti bistva, zakaj to delamo. Koristi se lahko zavedamo šele kasneje.

Nekoč je mlad menih šel v Bangkok, da bi obnovil svojo vizo. Ko je bil tam, so ga prosili, da bi govoril na eni od največjih tajskih univerz. Na svoje presenečenje je dobro opravil govor, ter s samozavestjo in spretnostjo odgovorjal na vprašanja. Ko se je vrnil v gozdni samostan, je vprašal Ajahna Chahja: "Kako je mogoče, da se mi zdi tukaj večino časa moja praksa tako nesmiselna? Čutim, kot da bi zapravljal čas, potem pa sem v takšni situaciji v Bangkoku lahko tako dober?" Luang Por Chah je odgovoril: "Naša praksa je, kakor da bi bili gong. Večino časa smo samo tukaj, delamo kar pač delamo, smo pozorni na enostavne stvari, kakor je pometanje listja, dvigovanje vode iz vodnjaka, hoja gor in dol po svoji meditacijski poti in čutimo, kot da se nič ne dogaja. Enostavno delaš to, kar moraš delati in ostajaš pozoren na sedanji trenutek. Potem pa nekdo pride in udari na ta gong in zasliši se čudovit zvok. Kakorkoli, ne bi smeli sedeti tukaj in biti zaskrbljeni glede tega, kako bi lahko zvenel ta naš zvok."

Ko v formalni meditaciji usmerjamo pozornost na občutek pri dihanju, pride v um tako veliko zanimivih stvari, o katerih morda mislimo: "Lahko bi razvil to, lahko bi zgradil tisto, lahko znova takole napišem program, lahko se pripravim za ta posel".

Ko sedimo v meditaciji, nekatere od teh kreativnih idej izgledajo zelo navdihujoče in privlačno. Vzpodbujeni smo, da se naučimo, kako jim reči "ne", kako ustaviti naša hotenja, da bi jim sledili. Šele takrat, ko lahko izberemo to, da ne sledimo svojim hotenjem vemo, da jim nismo podrejeni ali da nas ta ne vodijo. Naša hotenja oviramo in se vrnemo nazaj k meditacijskem objektu dihanja, enostavnemu, jasnemu, čistemu, nevtralnemu občutku dihanja telesa.

Misliti hočemo o raznih stvareh in slediti svojim privlačnim, globokim mislim, tako da jih lahko razvijemo. Ali lahko rečemo "ne" temu hotenju? Pogosto nas je strah. Ta se laže tako, da če rečemo "ne" tej globokoumni misli ali tej čudoviti izjemno kreativni fantaziji, ki se je ravno pokazala, si mislimo, da bo minila in našo čudovito idejo bomo za vedno izgubili. Izgubili bomo svojo inteligenco in posledica tega, lahko pomeni izgubo našega samospoštovanja in ponosa. Izgubili bomo naš potencial, našo superiorno sposobnost, da mislimo globokoumne misli. Tradicionalno se to razume, kot da prihaja *Mara*, ki nam grozi in reče: "Karkoli delaš, samo ne vadi obvladovanja."

Ne bi smeli prezreti *Mare*. Buda ni prezrl *Mare*, rekel je samo: "To je *Mara*." V našem primeru take misli imenujemo *Mara*. Lahko rečemo: "Strah me je, da bom izgubil svojo kreativnost, če bom oviral hotenje, da bi sledil tej fantaziji, ampak tega v resnici ne vem." K osredotočanju na svoj meditacijski objekt se ne vračamo slepo ali nasilno. Previdno obvladamo svoj um, gledamo nanj s potrpežljivostjo in se vrnemo na meditacijski objekt. Učimo se reči "ne" impulzom odvrčanja, tako da ostanemo v centru svojega življenja. Ta praksa pomeni, da izberemo in ponudimo pozornost srcu. Sebe lahko postavimo v nekaj, ne da bi um bil nasilno usmerjen na ta ali oni način.

Kasneje morda odkrijemo, da se naenkrat, ne da bi to pričakovali, pojavi zapleten problem, ki nastane v vsakdanjem življenju, izzivalni pogovor ali težka odločitev, ki mora biti sprejeta in mi smo resnično pripravljene na to. Imamo moč uma, ki je prišla neposredno iz naše dobre prakse. Morda nismo videli, da je ta moč nastala v trenutku obvladovanja naše pozornosti. Ves ta napor, ki smo ga naredili, da bi obvladali um (vračanja znova in znova na meditacijski objekt), je ustvaril resnično moč prisotnosti, moč pozornosti, *sati*. Ko to moč potrebujemo, se ta spontano in nesebično pokaže.

Na ta način postanemo navdihnjeni in opogumljeni, da nadaljujemo z gojenjem discipline pozornosti. Besedo disciplina uporabljam ne na nek brutalen, vojaški način, ampak tako, da daje smer nečemu, kar je dinamično in živo. Tako dolgo, dokler naš um še omahuje zaradi zavajajočih hotenj in če naše pozornosti ne usmerimo, potem bo um kar nekam odtaval.

Pozornost in zaupanje

S pomočjo občutkov, z izkušnostjo in dovtetnostjo, se učimo uporabljati kvaliteto pozornosti in tako odkrivamo, kako se nam naravno večja moč pozornosti. Doživljanje tega nam poveča vero in zaupanje. Tudi takrat, ko se srečamo z zelo težkimi in izzivalnimi situacijami, tako globalnimi, individualnimi, notranjimi ali

zunanji, imamo občutek moči, ki jo lahko uporabimo v teh okoliščinah. Ko razvijemo pozornost, se od nje več ne bomo odvrnili. Teh okoliščin morda ne bomo imeli radi, vendar to kaj imamo radi in kaj ne, ne bo več določalo, kako se bomo odzvali.

Če odkrijemo to moč pozornosti, se ne bomo več počutili tako zastrašene. To je tako, kot da bi imeli problem s hrbtom. Hrbet vas ves čas boli in veliko je stvari, ki jih ne morete početi zaradi njega. Najdete si dobrega fizioterapevta, ki vas nauči nekaj vaj, pri katerih uporabite ravno pravo mero sile na pravem mestu in ugotovili boste, da ste si dobili zopet nazaj svoje zaupanje. Lahko počenjate stvari, ki jih prej niste mogli. Ker občutite fizično moč, se počutite samozavestno. Tako je tudi z duhovno močjo. Skozi gojenje duhovne sposobnosti *sati* ali pozornosti, bo rasla samozavest in zaupanje v vaše življenje.

Spoznati svojo čustveno vsakdanjost

*Tako kot sladko dišeči in čudoviti lotus
lahko raste iz kupa odpadkov,
sijanje pravega učenca Bude
razsvetli temne sence neznanja.*

Dhammapada, verzi 58 – 9

Nekdo je postavil vprašanje: "Kaj so čustva?" Ne morem reči, da vem, kako bi direktno odgovoril na to vprašanje, nisem niti prepričan, če bi bilo koristno poskusiti in povedati, kaj čustva so. To je tako, kot če bi vprašali: "Kaj je gravitacija?" V učbenikih fizike lahko najdemo natančne matematične opise, kako deluje gravitacija, vendar ti opisi ne razložijo, kaj sila gravitacije sploh je. Lahko se opišejo njeni učinki in lahko natančno predvidimo, kakšni bodo. Podobno, ni težko izdelati psihološke ali neurofiziološke opise čustvenih aktivnosti, vendar dvomim, da bi to bilo v pomoč.

Vseeno sem hvaležen za postavljeno vprašanje. Prepričan sem, da je večina med nami ugotovila, da se ne moremo resnično posvetiti vadbi zavedanja, ne da bi se srečali z močnimi čustvi. Tako je kar prav, da čutimo potrebo po razumevanju te naše dimenzije.

Koristen način pristopa k razumevanju čustev ni s preučevanjem tega, kaj so, temveč kakšen naj bo naš neoviran odnos do njih. S tem mislim, kako lahko sebe intimno spoznamo, kako lahko z neposrednim raziskovanjem spoznamo, kje in kako smo blokirani ali ovirani v sprejemanju lastnih ali tujih čustev. Tako priporočam, da se namesto spraševanja "kaj", sprašujemo "kako." Kako se čuti *čutiti*, kaj čutimo? Kako svobodno lahko čutimo, kar čutimo, ko na primer čutimo žalost ali razočaranje? Ali se usmerimo v svojo glavo in se začnemo analizirati, spraševati, kaj je ta žalost, to razočaranje in poskušamo ustvariti razlago?

Prijatelj zdravnik, ki me od časa do časa pokliče iz Amerike, me je poklical danes zvečer in mi govoril o svojem razumevanju govora o preseljevanja duš skozi različne sfere obstoja. Po njem, je to govor o ustvarjanju mitologije, kot načina predelave informacij, ki so bile shranjene v umu. Povedal mi je zelo sofisticirano razlago, za katero priznam, da je v resnici nisem razumel. Toda bolj pomembno, kot moja omejena sposobnost razumeti njegov abstrakten pogled, je bilo to, da nisem imel občutka, da ga je razlaga pripeljala do rešitve. In gotovo je to bistvo naše prakse - da nas pelje v doživljanje popolnosti.

Povsem pravilno je razložiti tradicionalni budistični opis šestih sfer življenja, kot označevanje notranjih realnosti tega, kar izkušamo tukaj in sedaj. Ne gre za sklicevanje na možna pretekla in bodoča življenja. Še vedno imamo nalogo, da sami in zase odkrijemo način, kako ostati zavesten in umirjen, ko se dvigujemo v nebesa ali

spuščamo v pekelske sfere. Zelo enostavno je postati navezan na intelektualizacije, kot načine, s katerimi se izognemo bolj direktnemu razumevanju samega sebe. Če imamo nagnjenje, da to počenjamo, ne bomo uspeli izrabiti dragocene priložnosti, soočiti se s svojimi močnimi čustvi in strastmi v njihovi surovi realnosti. Dokler ne pridemo do osnovnega vzroka svojih bolečih in neprijetnih čustev, bomo izgubljali čas in v užitku ali v bolečini in padali na njihov prepričevalen videz trajnosti. Končno, potrebujemo dostop do veliko bolj temeljnih virov, kot so zgolj abstraktni opisi.

Ena od stvari, ki ovirajo direktno soočenje s samim seboj in s svojimi čustvenimi izbruhi je strah, da bi še bolj trpeli. Morda mislimo, da če se prenehamo upirati tej zastrašujoči energiji, da nas bo ta prevzela in bo vzrok vseh vrst ponižanj. Vendar nasprotno, če ustavimo to svoje upiranje ter raziščemo, ali smo sposobni sprejeti čustvo takšno kot je, kot se samo kaže, bomo dobili večji občutek zaupanja in samospoštovanja, ko se povežemo z njim. Razvili bomo sposobnost, da smo prisotni in pripravljeni na vse. Postopoma nas bo to peljalo v razmerje, ko se bomo počutili veliko boljše in bolj humano. Če smo si pripravljeni popolnoma dopustiti to svojo dimenzijo, bomo neposredno videli, da je potlačitev čustev zloraba in neprijazno početje. Tako ni čudno, da se nismo počutili, da smo sami sebi svoj najboljši prijatelj!

Na žalost je bilo pogosto tako, da nismo imeli ustreznih vzgledov v ljudeh, ki so znali prilagoditi svoje lastno vsakdanje čustvovanje. Skrbniki in mentorji, ki so bili odgovorni za našo izobrazbo in vzgojo, so pogosto sami trpeli za posledicami svoje nepoučenosti. To se je neizogibno preneslo tudi na nas. Vzorcev obnašanja smo se naučili od ljudi, s katerimi smo živeli. Od njih smo prevzeli navado, da to kar nimamo radi ali česar se bojimo, potlačimo in upamo, da bo izginilo.

Toda, ko leta tečejo, začenjamo čutiti, da je tu nekaj manjkalo. Velik prazen občutek v našem trebuhu ali srcu nam da misliti, da nam nekaj primanjkuje. Obstoj tega občutka v družbi na splošno, je pomembno gonilo naše potrošniške kulture. Ta deluje na dojemanju, da nekaj manjka. Toda ne glede na to, kako se trudimo potešiti to počutje z "nakupovalno terapijo", se naš občutek osebne integritete ne poveča. Lahko se počutimo, kot da živimo življenje nekoga drugega in smo v stalnem strahu, da bi to ugotovili.

Kadarkoli sem bral barvno prilogo tedenske revije (včasih ljudje pustijo časopise v samostanu) so v njej vedno bile privlačne slike hrane. Spraševal sem se, ali ljudje res jedo to, kar je na slikah, saj ne moreš živeti od teh majhnih porcij hrenovk sredi lepo oblikovanega krožnika. To izgleda bolj umetniško delo, kot pa kosilo, kar pogosto seveda tudi je. To je vaja oblikovalca, katere namen je privleči pozornost. Isto velja za različne športne aktivnosti. Pred kratkim sem se mudil pri prijatelju naše skupnosti v Leedsu in tam gledal ekstremne športe na televiziji. "Ekstremni" je dober opis za mnoge od aktivnosti, v katere smo vpleteni. Toda kaj je to, kar poganja takšne aktivnosti?

Namesto, da bi si prizadevali premagati občutek praznine s hrano ali parfumom ali z ekstremnimi športi, nas praksa Dhamme vzpodbuja, da zaupamo. Če smo pazljivo in večje pozorni, se lahko obrnemo in sprejmemo to čutenje, ne da bi reagirali, ali se skrivali pred njim. Kako se v resnici čuti občutek "nekaj hočem, in

čutim, da mi nekaj manjka, ta občutek, kot da nisem ves tukaj?" Če temu res prisluhnemo, lahko namesto večanja trpljenja, kot da bi nas sovražnik premagoval, najdemo pristno, naravno pojavljanje toplega občutka radosti.

Ko sprejemem ta občutek pomanjkanja, ki je pogosto v trebuhu, se počutim bolj pošten in bolj pristno živ. Začenjajo se pojavljati sorodni pogledi, izkušnje, spomini in občutki. Če jim sledim in jih poslušam, če se v njih ne izgubim, če ne grem v dialog z njimi, ampak jih enostavno sprejemam z dobroto in potrpežljivostjo, začenjam čutiti vse to neizživeto življenje in čustva, ki jih nisem hotel izživeti, jih nisem imel rad, se z njimi nisem strinjal in sem jih zato potlačil nekam stran. Čutimo, kot da nam nekaj manjka, ker smo pomanjkljivi. To naše nepriznано življenje, ki je bilo vodeno v nezavedanje in je nesprejeto, postaja zelo neprijetno.

Prej ali slej v svoji praksi pridemo do stanja, ko ne moremo več prezreti dejstva, da čutimo, kot da nekaj ni prav, do stanja, ko samoprepričevanje in razni drugi načrti, ne delujejo več. Vedno imamo seveda možnost, da se predamo in se vrnemo k prepričanju, da je z zadovoljitvijo svojih čutov mogoče najti zadovoljstvo. Vseeno pa imamo tudi možnost nadaljevati na svoji poti prakse, da dobro poslušamo in svoja čustva sprejmemo z večjo dobrohotnostjo.

Morda slišimo vse te godrnjajoče glasove, ki prihajajo od spodaj in si mislimo: "O moj bog, kaj se bo zgodilo, če bom dvignil pokrov s tega?" To je lahko zelo realen strah, ki se pojavi, ko se začenjamo spopadati s svojim nedoživetim življenjem. Običajno pomislimo, da bi se skrili, si zvili cigareto, ali zavrteli nekaj dobre glasbe, da bi nekaj delali in ne čutili tega strašnega občutka, da nas bo prevzelo nekaj neznanega in strašljivega.

Toda, kaj je tisto, kar bi nas prevzelo? To je Anglija, za božjo voljo! To ni kaka nesrečna država, polna tiranov, ki nas zatirajo. To je Anglija, sladka Anglija. Dobro za nas je to, da "tam zunaj" ni ničesar, kar nam bo škodovalo. Edina stvar, ki bi nas mogoče prevzela, je naša lastna divja narava. In ker je to naša energija, se gotovo ni ničesar bati. Seveda nas je lahko občasno strah, vendar, če se počutimo prestrašeni, to še ne pomeni, da se bo karkoli strašnega tudi zgodilo. Kolikokrat so nas že prevarala ta prevarantska čustva?

Namesto da se vprašamo: "Kaj so čustva?" se poskusimo vprašati: "Kako svobodno lahko sprejemem samega sebe v tem področju izkustva?" in jih potem pustimo, da nas učijo o življenju, o resničnosti. Če pri tem vprašanju pridemo do občutka blokiranja, se poglobimo v to. "Kako in kje se počutim blokiran, je to v trebuhu, je to v grlu? Je tam občutek, da ne smem čutiti teh čustev, je to tisto, kar povzroča občutek, da sem blokiran ali mi ne pusti, da bi spoznal samega sebe?"

Če ste bili strogo vzgojeni, so vas morda učili, da ni dobro čutiti nekaterih čustev, na primer krivde. Če si se počutil krivega, ti je bilo rečeno, da moraš prositi za odpuščanje, da se znebiš tega občutka. Če si se še naprej počutil krivega, je to pomenilo, da nisi in ne moreš biti del "kluba", si zunaj, lezeš po družbeni lestvici navzdol. V svojih zgodnjih letih sem odkril, da se ne glede na to, kako močno sem se trudil, nisem mogel znebiti občutka krivde. Seveda se nisem hotel nehati zabavati, kar je bil vzrok, zaradi česar sem se počutil krivega. Torej, kaj mi je še ostalo drugega,

kot to zanikati? Počutiti se krivega zaradi življenja je tako nerazumno, da se razumni um odloči ignorirati ta občutek. Velika napaka! Rezultat tega je navada, da zanikamo karkoli čutimo, in v tem primeru je to občutek krivde. Pri tem zanikamo celotno področje svojega življenja. Ne samo boleča občutja, tudi dobrih občutij ne smemo čutiti. To je žalostno.

Občutek krivde, kakor vsa čustva, je oblika, ki jo lahko imenujemo "srčna energija". In ko se ta, po naravi dinamična energija zanika, se to pokaže na enega od dveh načinov: kot nasilnost ali kot perverzija. Kar bi bil zdrav občutek moralnega sramu, lahko postane izkrivljen občutek nedostojnosti. Ta posebej zahodnjaška mentalna zavora je kombinacija jeze in strahu. To je občutek pravične jeze, usmerjene proti sebi v poskusu, da bi se počutil dobro, ko se sovražiš, ker si slab. Hkrati je tu zvijanje v trebuhu, zaradi strahu večnega pekla.

Dobra novica je, da vsa ta drama enostavno čaka, da bo sprejeta v zavedanje. Z občutljivostjo in močjo srca, rojenih iz stalne prakse pozornosti, lahko končno najdemo pripravljenost, da se spreobrnemo in srečamo s samim seboj. Odkrijemo čudovito resnico, da se ni ničesar bati, ničesar, razen pomanjkanja dobro razvite pozornosti.

Takšno preiskovanje lahko uporabimo pri vseh čustvih. Če na primer potlačimo jezo in če so nas učili, da "se dobri fantje in dekleta ne razjezijo", potem morda odrastemo tako, da se bojimo jeze. Lahko smo prestrašeni glede nečesa, kar je popolnoma naravno. To, kar izkušamo kot jezo, je v resnici naša lastna srčna energija. To je nekaj, s čemer moramo biti intimno domači. Vso svojo energijo rabimo za čiščenje. Ne moremo zakleniti delčkov svojega srca, ker so neprijetni, ne moremo si privoščiti vzdrževati čustva odtujenosti in strahu pred našo strastno naravo. Če je takšno stanje predolgo časa neprepoznano, bo energija, skrita in za odkriti težavna, postala strupena.

Morda bomo morali skozi poniževalni izbruh jeze, preden začnemo sumiti, da je tam. Morda imamo noč za nočjo sanje o nasilju. Če energija ostane nesprejeta, potem je edina alternativa sestop, kot sem omenil, v perverzijo ali nasilje. Za bolj introvertirane tipe in v to kategorijo večinoma spadajo meditatorji, je to običajen gnus do samega sebe. "Sem ničvrednež, sem brezupen primer, vse se mi ponesreči, samo pretvarjam se, toda v osnovi sem pokvarjen. Zelo se sovražim". Ali paranoja: "Vsi me sovražijo, vsak mi hoče škodovati."

Bolj ekstrovertirani značaji radi izražajo nasilje in agresijo. To lahko vidimo, ko ljudje gredo popivat ali postanejo nasilni v medsebojnih odnosih ali v družini. Je takšna skaženost simptom človeške prirojene pokvarjenosti? Sploh ne, to je znak, da jeza ni bila razumljena. Če jeza ni sprejeta, je neobrzdana in nevarna. Vprašanje je v odnosu, ki ga imamo z energijo, ne pa z energijo samo. Kot meditatorji moramo to resnično razumeti. Verjamem, da takšno razumevanje lahko pride, če nas zanima resničnost tega, čemur pravimo čustva, ne pa samo njihova konceptualizacija.

Če se lotimo takšne raziskave, ne bomo prišli le do večjega osebnega občutka zadovoljstva, ampak lahko najdemo jasnejšo presojo, zakaj je naš svet tako čuden in kaj lahko naredimo, da mu pomagamo.

Hvala za vaše vprašanje.

Ko se zaljubimo

*Ni strahu,
če srce ni onesnaženo s poželenji,
in če um prost sovraštva je.
Kdor vidi onkraj dobrega in zla,
ta buden je.*

Dhammapada, verz 39

Prosili so me, da govorim o zaljubljenosti. Tej temi se hočem približati z obravnavanjem ljubezni kot tega, kar se zgodi v našem srcu, ko ves strah odpade. Popolna ljubezen je odsotnost stiskanja v srcu, kar doživljamo kot strah. Ali lahko opazujemo to odsotnost kot prisotnost?

Ljubezen kot nedeljena pozornost

Kaj čutiš, ko si ljubljen? Kaj čutiš, ko ljubiš - kot da se to dogaja? Sprejeti ljubezen druge osebe je sprejeti njeno nedeljeno pozornost. Ta oseba ni z nobenim ali ničemer drugim okupirana. Pozabila je na sebe in nam s celotnim srcem podarja pozornost. V takem sprejemanju srca drugega je velikanska lepota, bogastvo in polnost.

Če bi pregledali izkušnjo naše lastne nedeljene navznoter usmerjene pozornosti, bi prišli do "osredotočenosti", bistva formalne meditacije. Gojenje te enotočkovnosti je naša praksa *samadhija*. V samadhiju izkušamo občutek globoke lepote in polnosti, neprimerljivo živost, ki je neposredno povezana s kvaliteto pozornosti. Kakor je lahko pomembno gojenje tega poenotenega notranjega stanja, pa gre v tem današnjem večernem vprašanju za isto nedeljeno srčno kvaliteto, ki je usmerjena navzven, proti drugi osebi.

Naravno je, da hočemo poznati resnico o ljubezni. To je tako skrivnostna in neizmerljiva izkušnja in vendar naše srce hrepeni, do bi jo dognalo. Različni objekti in situacije nas lahko vlečejo v to stanje nedeljenosti. Če smo zavestno izkusili svojo sposobnost pozornosti vemo, kako se to čuti v družbi drugih posameznikov. Lahko jo doživimo nepričakovano na vrhu gore, ali ko smo sami nekje zunaj na oceanu. So tudi priložnosti, ko se čutimo povzdignjene v popolnoma drugačno realnost skozi neposredno bližino določene osebe, ki je popolnoma uresničila sposobnost srca, da ljubi. Enostavno biti v njeni družbi, nas lahko spravi v stanje ljubezni, ki ga prej nismo poznali. Pri teh različnih načinih se zgodi to, da nam razmere včasih pripomorejo pri osvoboditvi od strahu. Ko strah preneha, ko zaradi nekkih magičnih razlogov strahu ni več, je tukaj ljubezen.

Ko se skozi osebno izkušnjo začnemo zavedati te velikanske kvalitete nedeljene pozornosti, postane možno, da raziščemo kako, kje in kdaj postane pozornost razdeljena. Naša pozornost je običajno razdeljena. Kmalu spoznamo, kako težko je biti nerazdeljen, se ne opredeliti za ali proti v našem doživljanju. Ni se enostavno pripraviti, da ljubimo. V resnici tega ne moremo. "Jaz" ne more samega sebe pripraviti, da bi ljubil. Da ljubiš, se zgodi. Vseeno pa se lahko, skozi razvijanje zanimanja, usmerimo proti zavedanju razdeljenega stanja. Lahko ga raziskujemo in postanemo domači z njegovo dinamiko. Ko to preiskujemo, začnemo odkrivati, da lahko odpravimo to prisilo razdeljenosti. V skladu s tem, ko smo se osvobodili prisile razdeljenosti v življenju, začnemo spoznavati sposobnost srca, da živi brez strahu. Počasi, vendar sigurno, še enkrat odkrijemo naravno sposobnost ljubiti in pri tem preidemo od golega odzivanja, v odgovorno življenje.

Rana ločenosti

Trditi, da odkrivamo naravno sposobnost, lahko zveni, kakor da je biti razdeljen, popolnoma napačno. To ni popolnoma napačno. V otroštvu smo počasi rasli od stanja neločene identifikacije z našimi starši in čutnim svetom, v zaznavanje ločenosti ali relativne samostojnosti. Teoretiki razvoja otroka opisujejo, da je individualni občutek, da si ločen osebek, povezan s starostjo približno sedmih let. Pri tej stopnji osebnosti se ego uveljavi skupaj z dojetjem "mene" in "tebe" in "sveta tam zunaj". Skupaj s temi zaznavanji, pridejo vse "moje" želje. Od sedmih let dalje, je veliko več snovi za zahteve otroka. Skupaj s tem razvijajočim egom, je tu "moja" zmožnost reči ne "tebi", kadar hočeš nekaj od "mene". Več je trdnosti in razvijejo se ideje, kot so "moja pravica" in "moje meje".

Ta razvoj "moje poti" je naraven in je nujen za nas, kot ljudi. Zelo koristno je razumeti, da se, ko ta zagon narašča, zmanjšuje sposobnost vztrajanja v sreči nerazločevalnega stanja, enostavno biti eno s tem, kar se dogaja. Ko odraščamo, postaneta užitek in svoboda "enosti", ki ju poznamo kot otroci, vedno manj dosegljiva za nas.

Ko se približamo zgodnji adolescenci, začnemo iskati poti, da bi pobegnili pred nelagodjem te ločenosti, ki jo spoznamo skupaj z njenimi agonijami osamljenosti in razdeljenosti. In ne preseneča, da imamo v tej dobi prvo izkušnjo zaljubljenosti. Včasih se zgodi, ne vemo natančno kaj je to, ko nas začne nekdo neverjetno zanimati in to nista mati ali oče! To je magično, to je strašljivo, tu je razburjenje in navdušenje, to obljublja, da nas bo osvobodilo vseh naših nesreč.

Tako se zaljubimo. Še vedno imamo rano ločenosti, ki se je zgodila v otroštvu. Ta rana pomeni, da ni več priložnosti, da bi enostavno bili eno z življenjem. Sedaj odkrijemo, da je tukaj "jaz" in "ti", kakor tudi "svet". Ko se zaljubimo, je tu prva večja motnja naše ločene identitete. Tu je tudi prvi namig glede naloge, ki je pred nami. Strastno se želimo vrniti v stanje enosti. "Kako bi se vrnil v čudovito stanje v katerem sem bil, ko ni bilo skrbi? Počutim se oviran, počutim se odrezan, počutim se samo na pol živ..."

Pri predstavitvi tega posebnega pogleda na zaljubljenost ne rečem, da je to celotna zgodba. To je en način premišljevanja o pomembnem in zapletenem področju našega življenja. Zaljubljenost se enkrat lahko zdi izredno privlačna, drugič pa tudi strašljiva. Pomembno je, da potrebujemo način, s katerim lahko postavimo najbolj izzivalna vprašanja svojega srca, dokler se počutimo svobodne in sposobne poslušati odgovor.

Na začetku se lahko zdi, da bomo s sledenjem svojim strastnim željam dobili to, kar hočemo, in navsezadnje kar hočemo, je biti srečen. Mislimo, da bomo s sledenjem svoji želji, da bi bili srečni, tudi postali srečni. Verjamemo, da obstaja takšna stvar, kot je resnična sreča in da je zaljubljenost način, da bi jo dobili. Večina teh prepričanj in misli je takrat popolnoma nezavednih.

Med temi začetnimi napori naletimo na težavo. Ko sledimo impulzu, da bi zadovoljili željo, se pojavi moment "mojega načina". "Jaz" čutim vedno bolj, da "jaz" moram imeti to, po čemer "jaz" hrepenim. S tem pride odgovarjajoča intenziviranost strahu, če tega objekta mojih želja ne bi dobil. Povečanje moči uveljavljanja "mojega načina" povzroča absolutno enako povečanje strahu, če moj način ne bo uveljavljen. S povečanjem moči strahu, da ne bi uveljavili "mojega načina", se zgodi boleče zmanjšanje sposobnosti, da enostavno ljubimo.

Za nas je tragično, da ne opazimo, da se to dogaja. Vse, kar vemo je, da se večja strastno hrepenenje in da se počutimo ujeti. Redko se zgodi, da imamo prijazno družino drugih, ki bi nas vodili skozi naše odraščajoče prebijanje do modrosti. Upanje na pravo in trajno ljubezen se poveča, navzlic temu pa se privalijo oblaki osamljenosti in naše srce se ohladi.

Naše življenje se razvija naprej na nešteto načinov. Toda sedaj smo dobili to razločevalno zavedanje. Močno verjamemo v prav in narobe, v dobro in slabo. Imamo sposobnost, da sodimo, kako naj stvari bodo in kako naj ne bodo in kako naj jaz bom ali ne bom. In to se ne ustavi. Leta minevajo in vendar je tu še vedno namigovanje, da je ta zadeva z ljubeznijo strašno pomembna. O tem pišemo poezijo, pojemo pesmi in od časa do časa izkusimo nekaj, kar imenujemo "zaljubljenost". Kljub temu pa nismo osvobojeni svoje vedno bolj kaotične razdvojenosti.

V resnici vse okoli nas postaja razdvojeno, celo naše poklicno življenje. Govorimo o "biti v službi". Sem jaz, ki je doma in sem jaz, ki je v službi. Celó, če si poklicni meditator, menih ali nuna, je lahko tu razdvojenost. Ljudi slišim govoriti o "resnični praksi", kar pomeni, da mora biti tudi neresnična praksa. Resnična praksa je, govorijo, kadar meditiramo. Govorijo, da kadar izvajamo "resnično prakso", to je kadar smo na meditativnem umiku, takrat ni problemov. Kakor hitro začnemo govoriti in biti v razmerju z drugimi, opravljati delo in tako dalje, pridejo vsi ti problemi. Toda, če obstajata naša resnična praksa in naša neresnična praksa, potem živimo v stanju ločenosti. Razmerja med ljudmi, pogovori z ljudmi in biti v službi, se zdijo kot prepreke do blagostanja. Kdo je odgovoren za tako razdvojenost? Kje obstaja ideja o resnični in neresnični praksi? V razdvojenem umu, v našem razdvojenem srcu.

Včasih sedimo v meditaciji in um ni tak, kot hočemo, da bi bil. Ko sedimo na naši blazinici, smo morda napolnjeni s hrepenenjem po intimnosti, kar nam

povzroča notranje borbe. Če pazljivo pogledamo, bomo našli glas, ki pravi: "Ne bi smelo biti tako, jaz ne bi smel biti tak". Kje obstaja ta delitev, kaj naj ali kaj naj ne? Delitev je v našem lastnem razdeljenem umu, v našem lastnem razdeljenem srcu. Sami smo tisti, ki primerjamo okoliščine, ene proti drugim. To moramo vedeti.

Zaljubljanje

Če v našem življenju ni ljubezni, je možno, da se poskušamo s svojim razdeljenim umom narediti bolj ljubljene. O tej naši neljubeči lastnosti mislimo kot o stvari, ki jo moramo "popraviti". Ko pogledamo na to, tako kot to je, brez vsakršnega občutka, da bi naj to bilo kako drugače, lahko čutimo resnično nagnjenje, da oddvojimo sebe od tega, kar je. Če pristopimo k svojemu življenju na tak način, da negujemo nedeljeno pozornost do sedanjega trenutka, smo sposobni ljubiti v vsakem trenutku.

Če se pojavi prava oseba in se zgodi ta posebna magija, ko odpade strah in ko se pojavi lepota, ki jo imenujemo ljubezen, potem morda ne bomo delili svojega srca in uma, ampak se bomo borili, da bi obdržali to izkušnjo. Morda jo ne bomo pokvarili. Takrat bomo ljubeči, uživali bomo v tem in se bomo okrepili in celo preobrazili z intenzivnostjo te izkušnje. Intenzivnost te lepote in veselja ima moč transformirati sebičnost. Gonilna moč "mojega načina" lahko razpade. To se zgodi zaradi sijočega učinka tople ljubezni, z vso njeno intenzivnostjo, navdušenjem in z vso njeno lepoto, nepreklicno.

Vendar, za večino nas in to večino časa, ta spontana sposobnost za ljubezen ni realnost s katero živimo. Spoznamo, da nismo sposobni vztrajati na tak način, zato se zaljubimo. Kaj se zgodi po tem, ko se zaljubimo? Intenzivnost in navdušenje tega trenutka, ko strah odpade in ko naravno, nerazdeljeno stanje postane zavestno, obrne naše življenje na glavo. Iz gledišča "mene", iz neprebujene osebnostne perspektive je to navdušenje grozeče. Čutimo, kot da nas bo zdrobilo. To postane neznosno. Ne moremo spati, ne moremo jesti in mislimo, da bomo ob pamet. Če nismo primerno pripravljeni na takšno intenzivnost, potem ta isti užitek ljubljenja, da povod za pojav oprijemanja in stiskanja. Užitek je tako čudovit, da si ne moremo pomagati in hočemo, da traja. Gonilna moč "mojega načina" se tako izraža kot privzet mehanizem zoževanja pozornosti. Namesto da se odpiramo v čudež lepote izkušnje in enostavno bivamo v njej, napačno privzamemo mišljenje iz "mojega načina" v "kako lahko to imam?"

Opozarjanje na to, ni obsodba te gonilne moči, ampak nam jo pomaga ceniti in prepoznati kot navado. Poskusiti in pograbititi užitek ni obveza, to je navada. To je izbira, ki jo izberemo in zato lahko prav tako izberemo vadbo sposobnosti srca, da prepreči to stiskanje.

Ko zožimo pogled okoli poželenja in ga pojmujejo kot stvar, si mislimo: "Hočem, da ta užitek traja". S tem pogojujemo nastajanje točno enake, a nasprotno izkušnje: "Bojim se, da užitek ne bo trajal." Ti dve izkušnji, hoteti da užitek traja in strah, da ne bo trajal, gresta skupaj, tako kot zgornja in spodnja stran roke. Ne

moremo imeti enega brez drugega. Žalost te situacije je, da z oprijemanjem želje, da bi užitek trajal, izgubimo ljubezen v njeni čisti in naravni obliki. Stisnjeno srce nima več sposobnosti obvladati svojega navdušenja in zato skoči ven in pristane na drugi osebi.

To je subjektivna izkušnja, ker je čudovito stanje odprtosti srca izgubljeno. Zaradi poželenja in posledičnega strahu, srčna energija skoči in pristane na objektu – pa če je to na stvari v trgovini, ki jo hočemo imeti, ali pa na neki drugi osebi. Posledica tega preskoka je misel: "Ne morem živeti brez tebe." In to je res. "Jaz" ne morem živeti brez "tebe", ker nimam več svojega srca. Ti si ga dobil vsaj polovico, tako da bom naredil vse, da te bom imel. To je kar srce čuti in um hoče verjeti.

Neprebujena osebnost ne more živeti brez drugih, ker se počuti kot mrtva, medtem ko se z vidika prebujene osebnosti to zdi kot stanje zmanjšane odgovornosti. Če to rečemo, ne zmanjšujemo pomena izkušenj. Vsi imamo izkušnje in vsi se moramo učiti iz njih, prepoznati pa bi morali, da v tej izkušnji izdamo sami sebe in projiciramo svoje srčno poželenje in navdušenje v drug objekt ali drugo osebo. Zaradi tega moramo trpeti posledice, ker smo izdali sebe. Ko verjamemo: "Jaz enostavno ne morem zaupati svoji lastni sposobnosti srca, da ljubi, zato jo bom projiciral v tebe in pričakujem, da jo boš ti imela zame," se zaljubimo. To je izguba samega sebe in v tej izkušnji je opojnost. Če med obema napravimo pogodbo in se dve neprebujeni osebnosti odločita, da se bosta na skrivnem dogovorili s to zmoto, potem, ko se dva združiva skupaj v enako zmotnih stanjih, se nam to zdi kot ena celota.

Ljubezen in preobrazba

Pogosto me vprašajo, ali je možno poglobiti prakso, če imaš trajno medsebojno razmerje. Moje omahovanje, da bi povedal več o tem, ni zaradi pogleda, da je napredek na poti proti uresničenju možen edino v kontekstu meniškega življenja. Takšna trdna stališča me prestrašijo. Ker sam sploh nimam izkušnje življenja v razmerju z drugo osebo, si ne morem domnevati, da to vem. Kakor se sam ne bi zanesel, da bi me nekdo brez dolgoletnih izkušenj učil, kako živeti skromno celibatno življenje, tako tudi sam ne želim poučevati drugih, kako naj živijo svoje družinsko življenje. Lahko jih samo opogumljam, da se o tem sami sprašujejo. Prepričan sem, da ne glede na to, kakšen je naš življenjski stil, lahko vsako situacijo v kateri se znajdemo, uporabimo za poglobitev prakse.

Od nekoga, ki gleda na svoje partnersko razmerje kot na prakso sem slišal, da se je mogoče več kot iz zaljubljenosti, naučiti iz prekinitve razmerja. Kar je bistveno, je zaveza in interes, da gremo preko tega začetnega navdušenja. Slišal sem različne laične učitelje, ki poznajo to iz svojih lastnih izkušenj. Pravijo, da vsako razmerje neizogibno doseže točko, kjer vsaj eden od partnerjev začuti: "Napačno sem izbral." Prav na tej točki razmerje postane resnično zanimivo, kot vidik duhovne prakse.

Obstajajo načini kontempliranja dinamike ljubezni, tako da se lahko pripravimo na koristi, ki pridejo iz naše lastne dovzetnosti, da se zaljubimo. Ko se nam prikaže možnost Poti, lahko vidimo, da je modrost ta, ki nas kliče, da se

pripravimo za ta divja srečanja z življenjem. Izkušnja, kot je zaljubljanje, izgleda grozeče vsaj na enem nivoju. Ne grozi samo, da bo uničila naš ego, našo subjektivno osebnost (to zagotovo), grozi tudi, da bo uničila naše življenje. Če ste menih ali nuna in se zaljubite, pa na to niste pripravljeni, so posledice lahko zelo težke. Podobno so posledice lahko prav tako zelo težke, če ste poročeni in se zaljubite v nekoga drugega. Toda, lahko se pripravimo, tako da se nam ni treba bati, če bi se to zgodilo. Ni se nam treba bati te intenzivnosti.

Če kontempliramo na ta način, se lahko vprašamo, ali se hočem upreti napetosti, ki nastane kot posledica že zbujenega razmerja s sposobnostjo svojega srca? Ko se zaljubimo, se resnično zgodi to, da smo izzvani, da odkrito priznamo posledice svojega omejenega načina ukvarjanja z doživetji. Čutimo kot: "Tega ne morem obvladovati, tega ne morem upravljati." Lahko pa se odločimo, da bomo to obvladali in rečemo: "Zainteresiran sem za učenje, kako to obvladovati. Zainteresiran sem za učenje obvladovanja vsega mojega srčnega navdušenja do življenja. Zainteresiran sem, da ljubim, polno, da očistim svojo sposobnost srca za ljubljenje." Če preiščemo in pretehtamo to zadevo in se potem odločimo za to izbiro, se že pripravljamo, da takrat, ko se vzbudi strast, ni običajen odziv na to strah, stiskanje in omejenost, ampak zanimanje za resničnost, ki se kaže. Zanimamo se in smo navdušeni, ker vidimo potencial, ki ga ima taka energija za raztapljanje togosti naših zmrznjenih src. Iz ene perspektive se to zagotovo zdi nemogoče, iz perspektive ega je to zanesljivo nemogoče. Iz perspektive soočanja s Potjo, pa je to globoka moč za preobrazbo in ni nujno, da postane prepreka. Lahko poglobi našo zavezo, da svobodno živimo vse svoje življenje, kakor to pride in gre, brez strahu.

Brez obtoževanja

*Toda najslabši madež od vseh je neznanje.
Očiščen tega, si svoboden.*

Dhammapada, verz 243

Ali lahko skupaj premislimo, kaj se zgodi, ko se ujamemo v obtoževanje? Zadnje čase sem večkrat slišal uporabo izraza "kultura obtoževanja". Čudno, za nekatere od teh, ki uporabljajo ta izraz se zdi, da mislijo, da je nekdo "tam zunaj" odgovoren za obstoj te kulture.

Iz vidika naše prakse začnimo raziskovati obtoževanje najprej z opazovanjem, zakaj sami prispevamo k svojemu trpljenju. Ko smo enkrat sposobni priznati svojo vlogo, lahko bolj pravilno razumemo vzroke za pojav trpljenja.

Poglejmo sedaj nekaj primerov. Prejšnji teden je voznik bagra, ki je kopal na gradbišču stavbe, ki bo postala naš meditacijski center, pretrgal glavni cevovod za pitno vodo. Tako so bili samostan in sosednje hiše za nekaj ur brez vode. Bilo je kar veliko obtoževanja, kdo je bil kriv za to. Nekateri so trdili, da je bila to krivda voznika, ker ni bil dovolj pazljiv. Drugi so krivili vodjo projekta, ker ni dovolj natančno pregledal načrta zemljišča, spet drugi vodjo gradbišča, ker je pustil delavce delati brez nadzora. Nekdo je imel celo mislil, da se je to zgodilo zaradi slabe karme sosedov, ker so tako težavni!

Veliko se govori o tem, kako slabo vreme imamo. Bilo je rečeno, da je krivda na teh, ki so odgovorni za segrevanje planeta. In to ne mora biti majhna Britanija, to morajo biti Američani. Štiri procente svetovnega prebivalstva ustvari petindvajset procentov onesnaževanja! Enostavno je obtožiti Američane.

Toda, kam nas to obtoževanje pripelje? Na površinskem nivoju se lahko počutimo bolje, če imamo koga, ki ga lahko obtožimo, ko mislimo, da vemo kdo nima prav. Ožigosati ljudi, kot da so odgovorni, ima opravka s strahom, ki pride od stalnega hotenja vedeti, da stvari obvladujemo. Toda, ali nas osvobodi trpljenja to, če nekoga obtožimo, pri čemer smo ta nekdo lahko tudi mi sami? Obtoževanje nas trenutno zadovolji, vendar ali je to enako, kot da bi našli zadoščenje? Ustvarili smo si sovražnika, kar je druga vrsta trpljenja. In če smo to mi, ki smo obtoženi, potem postanemo celo bolj ranjeni in notranje razdeljeni, kot smo bili prej.

Pravilna motivacija

Naša motivacija je odkriti vzroke za probleme. Biti brez trpljenja je naš naravni interes in s tem ni nič narobe. Pa vendar, vrsta obtoževanja o katerem razpravljamo, ne pride iz našega čistega srca. V teh primerih postane zdrav impulz, da poiščemo

vzroke za trpljenje, zastrupljen z neukrotljivimi strastmi. Življenjska energija, ki jo doživljamo kot človeško strast, vzkipi, vdre v srce in vname um.

Ta življenjska energija sama po sebi ni dobra ali slaba, je nevtralna. Način, na katerega se manifestira, okrepi dojetje dobrega in slabega. Pomembno je, kako dojemamo to, da začnemo sprejemati odgovornost za svoje trpljenje. To, kako vidimo svoje doživljanje določa, ali živimo svoje življenje z obtoževanjem kadar trpimo ali pa to trpljenje okrepi našo zavezo, da smo svobodni.

Torej, kaj lahko naredimo? V razmišljanju o zaljubljenosti smo raziskovali, kako se v intenzivnosti in živahnosti lahko usmerimo napačno, k starim načinom stiskanja srčnega zavedanja in na ta način izgubljam lepoto in svobodo "ljubljenja". Preučili smo, kako se to dogaja kot rezultat naše nesposobnosti, da bi se prilagodili polnosti življenja, z vsemi njegovimi energijami. Ta nesposobnost se pojavi iz strahu, iz navade in se kaže tako, da postajamo kronično omejeni v svoji sposobnosti, da živimo s polnim srcem. Namesto, da bi bili osvobojeni s tem, kar nam obljublja večno srečo, končamo tako, da to pokvarimo in postanemo odvisni drug od drugega skozi navezanost.

Ali ni podobno z obtoževanjem? Kadar ne dobimo tistega, kar hočemo ali če dobimo tisto, česar nočemo ali če izgubimo tisto, kar imamo, trpimo bolečine razočaranosti, žalosti in obupa. Energija vzkipi in začnemo goreti. Naša začetna reakcija se spremeni v ogorčenost in jezo. Ko se vihar razbesni in dvigne v našo glavo, začnemo iskati, kam bi lahko prenesli obtožbo. Skozi zaznano nesposobnost, da bi prenesli bolečino, kakor vulkan, ki ga ne more zadržati zemeljska skorja, naša energija izbruhne in pristane na objektu našega obtoževanja. Ker se nam zdi pritisk prizadetosti nevzdržen, izbruhne naša srčna energija iz nas.

Če to opazimo, vidimo tudi točko, kjer se stvari lahko spremenijo. Če smo se pripravili na te odzive je možno, da se namesto da bi postali bolj trdni v navezanosti na to kar hočemo, odpremo, da bi pomirili svoje strasti. Pripraviti sebe s to vrsto kontemplacije, pomeni povečati verjetnost, da je pozornost tam, ko jo potrebujemo.

Pravilna priprava

Vsi vemo, kako je, ko si ujet v strasti, tako da nam ni treba čakati, da se to zgodi, da šele potem nekaj ukrenemo v zvezi s tem. Naša zaščita pred lastnimi škodljivimi navadami je pravilna priprava. S predhodno vzpostavitvijo te vrste razumevanja je veliko manj možnosti, da skrenemo na stara pota. Pri tem je naša pozornost tista, ki ovira moč navad. Ta vrsta premišljenega omejevanja ni isto, kot slepa potlačitev, za katero se morda bojimo, da bi vodila do kasnejšega vračanja energij v močnejši obliki.

V prakticanju takšnega omejevanja ustvarimo pogoje, da lahko gledamo skozi videz trpljenja. Razvijemo sposobnost, da presežemo to stanje inercije, ki nas vedno znova veže v stanja "izgubljenosti". Ko izkusimo stanje neustrašnosti, ki ga poznamo kot ljubezen, smo zapeljani, da se oklenemo njegove lepote in verjamemo, da bo to trajalo. S pravilnim obvladovanjem, se pojavi uvid, ki zasenči stare boleče

navade in tako se ljubezen prečisti. Za primerjavo, ko smo ranjeni, odreagiramo z zavračanjem in iščemo nekoga ali nekaj, kar bi obtožili. Toda streljanje naših izbruhov navzven, v druge osebe, nas napravi slabotne in odvisne. Če smo lahko z energijo dovolj dolgo in nočemo kloniti pred skušnjavo, da bi se je osvobodili, se bo energija okrepila, dokler ne poruši sten, ki nas držijo zaprte in stalno omejene. Takrat se naša pozornost odpre. To, da se obvladamo z vzgojeno pozornostjo, je delo preobrazbe. Obzirno omejevanje je aktivnost, ki nas osvobaja.

Po tem, ko smo zavestno šli skozi takšno ekspanzijo pozornosti vemo, da nismo brezupna žrtev svojih notranjih ognjev. Preobrazba divjih strasti skozi pozornost povzroči, da čutimo popolnoma drugače do njih. Odkrijemo, da je za njih nekoliko več prostora, vsaj dokler se ne znajdemo spet omejeni. Nič več jih ne vidimo kot sovražnike, proti katerim se moramo večno upirati. Od te točke dalje, vidimo trpljenje na drugačen način. Učenja, ki nam pravijo, da "pozornost o trpljenju vodi v osvoboditev od trpljenja", postajajo resnica na nov način. Odslej, ko se pojavi bolečina, kot je razočaranje, imamo občutek, da je oviranje impulza obtoževanja pot sama, ne pa mučno neskončno trajanje. Dovoliti, da pritisk strasti v nas naraste, medtem ko ostanemo trdni in osredotočeni na pravilen način, je pot k novemu razumevanju. Z drugimi besedami, naše trpljenje, vzeto na takšen način, postane ključ, ki odpira vrata za katera smo mislili, da nas zapirajo.

Tu je še naslednja točka, o kateri moramo razmisliti. To je nevarnost, da pri okušanju sadežev svoje prakse in užitka v prostornosti povečane pozornosti postanemo domišljavi. Lahko pomislimo: "Preobrazil sem svojo jezo." To pomeni, da se spet izgubimo. Energija, ki nas je dejansko osvobodila iz utesnjenega prostora skrčenega srca ni energija naše preslepljene osebnosti. To ni naredil "jaz", to je naredila narava, to je naredila Dhamma. Lažniva zahteva je navada po oklepanju, ki še enkrat dvigne svojo glavo. Toda tudi iz tega se lahko učimo. Vidimo bolj jasno, kako neprebujeni ego stalno išče varnost v oklepanju na nekaj. Impulz k prebujenju, išče le resnico. V navezanosti ni svobode.

Upam, da nam bo vsem to preišljevanje pomagalo, da se naučimo biti pazljivi.

Srečanje s svojo jezo

*Kakor dež ne more premočiti
dobro prekrите strehe,
tako strasti ne morejo
vdreti v dobro vzgojeno srce.*

Dhammapada, verz 14

Strastna jeza je nekaj, kar se večine od nas dotakne, vsaj od časa do časa. Za nekatere je to izvor glavne težave v življenju. Samo kadar imamo določeno stopnjo mirnosti, nekaj hladnokrvnosti, smo v stanju, da se učinkovito odzovemo. To je koristno priznati. Kadar smo razvneti z jezo, kakršnekoli vrste, enostavno nimamo jasnega vpogleda. Seveda smo v takšnih okoliščinah sposobni neke vrste razmišljanja, vendar je to razmišljanje na pogojeni način, ko obupno iščemo izhod iz bolečine ujetosti. Naj bo to jeza, poželenje ali pa strah, gnani smo v ozke, navajene smeri, da bi se osvobodili vznemirjenja te obsedenosti. Vzemimo si to priložnost in razmislimo o naravi te strastne jeze.

Preučitev sovražnika

V letu 1987 je divjal orkan preko juga Anglije in Francije. Izrुvani so bili milijoni dreves. V gozdovih, ki pripadajo našemu samostanu pri Chithurstu je bilo podrtih približno tretjina hrastovih dreves. To je bil žalosten pogled, ki je vsakomur jemal pogum. Pa vendar, pet let kasneje je bil gozd spet čudovit, bolj odprt in svetlejši, kot prej. Ne samo to, tu v Harnhamu smo imeli celo korist od viharja, saj imamo sedaj čudovit hrastov parket v naši meditacijski dvorani.

Vihar imam za prisodobo tega, kar se lahko zgodi, ko smo soočeni s stvarmi, ki jih ne maramo. Take stvari takoj zaznamo kot sovražne in jih imamo kot dokaz, da je nekaj narobe. Ker sledimo temu začetnemu zaznavanju, si ne damo priložnosti, da bi ponovno premislili o svoji oceni. Rezultat tega je, da se vedemo na način, ki ima lahko resne in pogosto tragične posledice.

Narava nas nauči, da razvijemo modrost. Vzpodbuja nas, da preišljujemo o običajno takojšnjih reakcijah, zaradi katerih se počutimo ogrožene in obsojajoče. Kadar se počutimo ranjene ali kot da nas nekaj ogroža, enostavno takoj odreagiramo. Naša netrenirana in neukročena strastna narava je taka, da se ujamemo v jezo, ko se ta pojavi, in napačno zaznamo situacijo. Ta divja energija, če ni modro obvladana, nas vodi v to, da hočemo povzročiti škodo in poškodovati druge. Lahko se spomnimo Budovih besed: "Kadar se močno oprimemo na takšne misli, kot so: zlorabili so me, grdo so ravnali z mano, nadlegovali so me, oropali, vzdržujemo sovraštvo." Toplota se

dvigne iz našega trebuha, jeza se polasti srca in gre naprej v glavo. Če smo neprevidni, začne jeza prihajati v naše misli, usta ali skozi naše ude ali se vrtinči okoli glave in nas spravlja ob pamet z idejami in fantazijami. Vse to se dogaja, dokler se energija ne porabi.

Stopnje raztresenosti zaradi strasti

Kaj je Buda učil, glede pristopa do teh stvari? Pogosto je vzpodbujal ljudi k temu, kar se v paliju imenuje *yoniso manasikara*, modro premišljevanje. Moralna zadržanost in kontrola volje, imata pomembni mesti pri učenju preoblikovanja jeze in nas res učinkovito pomagata bolj celostno pripraviti. Ne smemo čakati in se ujeti v jezo, preden jo kontempliramo. Kontemplacija naših razpoloženj ali odzivov z jezo, je zelo različna od tega, ko smo ujeti v jezo, in ko stalno proizvajamo še več jeznih občutkov in jeznih misli. Razlika med proizvajanjem in opazovanjem je v tem, da ko opazujete, lahko ustavite misli brez boja in se udobno vrnete v tišino, lahko prisluhnete tišini. Sposobni smo se osvoboditi zagona mentalne aktivnosti. Vrnemo se k občutku, kako se čuti, ko si v drobovju, v svojem srcu, na svojem obrazu. Če proizvajamo jezne občutke in misli, nas žene jeza in izgubimo stik s telesom.

Da bi podprl to razmišljanje, je Buda pokazal specifičen model različnih stopenj intenzivnosti razpoloženj in mentalnih ovir. Obstajajo nekatere ovire, ki se pojavijo v umu in so manjšega pomena. Če jih enostavno ignoriramo, bodo izginile. Druga vrsta ovir bo izginila, če takrat, ko jih opazimo, vrnemo svojo pozornost na meditacijski objekt. V tem tipu ovir je le malo energije.

Obstaja tretja vrsta ovir večje intenzivnosti, pri katerih ni učinkovito, da se samo obrnemo v stran od njih. To ne deluje, ker se motnja še naprej vrača. Zaradi tega moramo zapustiti svoj meditacijski objekt in pogledati neposredno v sam fenomen in ustvariti nasprotno silo. Če je na primer um ujet v jezo, lahko pomaga, da razvijemo sili ljubeče prijaznosti in sočutja.

Pri naslednji vrsti ovir moramo analizirati oviro, preden ta sprosti um. Vprašati se moramo: "Kaj se tu dogaja? Kakšna je narava te jeze?" Jezo in njeno energijo moramo preučiti in premišljovati o treh lastnostih: nestalnosti, nezadostnosti in ne-sebstvu.

Končno, obstajajo tudi nekatere ovire, o katerih je Buda rekel, da je vse, kar lahko naredimo le to, da porinemo naš jezik navzgor na vrh ust, škripamo z zobmi in vztrajamo, dokler to ne mine. Ta nivo intenzivnosti je takšen, da ga ne moremo obvladati v trenutku njegovega nastanka.

Ugotovil sem, da je zelo koristno, če nam je popolnoma jasno glede teh različnih nivojev intenzivnosti ovir. Pri vsaki oviri, ki se pojavi v meditaciji, ni potrebno uporabljati isto vrsto napora. Pomembno je vedeti, da se včasih takoj ne moremo spoprijeti z motnjo. Ko se pojavi močna strast, je včasih kar lahko naredimo le to, da potrpimo in ne delujemo. Ne dovolimo ji, da gre v našo glavo in podžge prisilno razmišljanje. Pazljivo in pozorno držimo doživljaj jeze v svojem telesu in umu, kadar in kjer ga prvič opazimo. To ni represija, ki je slepa reakcija, in te prakse

se nam ni treba bati. To je zavestna izbira, da zadržimo našo hotenje, da bi se vdali. Če se vdamo in delujemo s telesom, govorom ali v umu, ustvarjamo *kammo*. To je tako, kot bi vrgel kamen v ribnik in povzročili valove. Takrat pomislimo, da se bomo počutili bolje, če se osvobodimo napetosti, vendar je realnost popolnoma drugačna. Buda nas je vzpodbujal, da naj počenjamo karkoli, samo da bi lahko potrpeali. Lahko zavestno izberemo, da se srečamo s svojim besom. Lahko izberemo, da se nanj ne odzovemo ali da ga ne zatremo. Lahko izberemo, da ga prenašamo.

Na primer, ko imamo opravka z resnično neustavljivo jezo, je Buda uporabljal prisposodbo o močnem možu, ki je v boju potiskal na tla šibkejšega. Mi dejansko potiskamo nekaj navzdol, kot da se ukvarjamo z nekom, ki je zmešan. Predstavlajte si, da ste na javnem mestu, kjer vsak mirno opravlja svoje delo. Pojavi se nora oseba, pijan ali zmešan, ki se obnaša na nevaren način, kot nekdo, ki se ne obvladuje. V takšni situaciji ga enostavno potisnemo na tla in ga tam držimo. Ne predstavimo se mu in ne rečemo: "Ali bi si delila najine občutke? Skupaj se pogovarjajva o njih." Potrebno je, da ga v prvi vrsti obvladamo in zadržimo, dokler spet ne pride k sebi. Šele potem lahko ravnamo z njim na bolj civiliziran način.

Zavestno zadržanje je prva linija obrambe proti napadu divje jeze. Položaja ne poslabšujemo tako, da ji sledimo. Četudi bo to preizkusilo našo sposobnost do te mere, ko bomo čutili, da se lahko zlomimo, bo naposled tudi to minilo.

Verjeti v jezo

Drugi vidik modrega premišljevanja o naši jezi je, da preučimo ali je res to, v kar verjamemo takrat, ko smo razburjeni, to je, da sledenje takšni jezi izboljša zadeve. Nek večer, potem ko sem imel govor o jezi, me je v samostanu nekdo vprašal: "Kako lahko opustim svojo jezo, ko pa se tako dobro počutim, ko ji sledim?" Rekel je: "Prav ljubim to, da se spravim na določeno osebo, za katero mislim, da je res neumna." Nisem vedel, kaj bi mu odgovoril. Če smo prepričani, da je dobro, ko dopuščamo agresijo, potem lahko le malo tega spremenimo. Seveda, če pa smo zavezani meditacijski praksi in smo vsaj malo miroljubni vemo, kako čudovito je v srcu, ko je prosto jeze. Če ne vemo za to možnost, se ujamemo v jezo. Iz perspektive identificiranja z našimi telesnimi čuti, doživljamo jezo kot kdo in kaj smo. Na tem nivoju se lahko počutimo dobro, ko čutimo to moč jeze. Ko postanemo strastno pravični in užaljeni, se razjarjenost čuti tako poživljajoče. Čut ega je potenciran in to nas vodi do zaključka, da je jeza nekaj dobrega. Verjamemo, da je koristno, da ji sledimo. Tako dolgo, dokler globlje ne raziščemo ta vidik nas samih, smo zavedeni v mišljenje, da nam bo delovanje iz jeze prineslo koristi.

Ko sedimo tukaj in govorimo, se tako obnašanje zdi noro, kajne, toda to se dogaja. Zaradi tega ljudje napravijo najbolj ogabne strahote. To je za tiste, ki nikoli niso bili v vojni situaciji, absolutno nerazumljivo. Če nismo bili pred nekaj leti v prejšnji Jugoslaviji ali pred tem v Ruandi, ali kdo ve kje že, in smo le poslušali o vseh teh pokolih, posilstvih in mučenjih, o neverjetni grozi, je zelo težko za nas, da bi bilo karkoli od tega možno. Seveda realnost takšnih strahot postane vsaj predstavljiva, če smo raziskovali svoja lastna izkustva, kako je biti ujet v jezo do točke, ko nas ta jeza

obsede. Vidimo lahko kako, ko se to zgodi, postanemo obsedeni s sovraštvom, postanemo prepričani, da bo delovanje iz tega sovraštva rešilo problem in kako smo takrat sposobni absolutno česarkoli.

Soočenje s posledicami

Včasih, ko smo izkusili pojav ali celo izbruh nebrzdane jeze in ko se je ta podela, še kar nadaljujemo z vznemirjanjem sebe in poskušamo, da ne bi mislili več o tem. Vendar ta pristop obravnavanja napak ne deluje. Nekaj je v nas, kar še nismo prepoznali in to je razlog, da smo se ujeli v jezo.

Takrat se lahko tudi upremo temu hotenju, da bi se izognili temu, kar čutimo, in se obrnemo, ter to v polnosti sprejmemo. Nekaj v nas se lahko boji, da če to naredimo, tvegamo, da nas bo prevzelo. Res je, da moramo pristopiti k temu tveganju občutljivo in vešče, toda s pravo prakso smo sposobni, da se polno soočimo s posledicami svoje brezglavosti. Te posledice so boleče. Če smo dosledni in ne obsojajoči, nam ti isti boleči občutki postopoma sporočijo, če si dovolimo slediti tej energiji, da nas ta energija vodi k poslabševanju stvari, pri čemer ni važno kako se zdi to privlačno. Tako izgubljam. Ko začnemo dobivati občutek o popolnosti te prakse, se postanemo bolj voljni odpreti svojim slabostim. Ko preživimo ponižanje zaradi izgubljenega miru, se lahko ustavimo in razmislimo. Pridemo do točke, da se sprijaznimo s ponižanjem: "Dejansko sem tam izgubil, ali ne? Ujel sem se v razburjenost."

Na tej točki nam pomaga, da mentalno ponovimo našo dramo. Lahko opazimo, da ogenj zagori v trebuhu in ker ga tam nismo opazili, nadaljuje navzgor in vdre v naše srce, potem v glavo in začneja prihajati ven skozi usta. Samo takšen način razmišljanja nas lahko pripravi, da se naslednjič, ko smo na tem, da nas odnese v ognjeno nevihto, spomnimo sebe. Spomnimo se, kaj se je zgodilo zadnjič, ko smo sledili jezi, zato sedaj najdemo tudi druge načine njenega obvladovanja. Gremo teči, dokler se ne utrudimo, stuširamo se s hladno vodo, vadimo jogo, gremo meditirati v hoji in hodimo hitro, če je to potrebno. Delamo karkoli, samo da ne bi delovali z jezo, dovolili, da nas obvlada in žene v povzročanje slabe kamme. Če poskusimo razmišljati, kaj se dogaja preden se pošteno ohladimo, potem lahko postanemo spet ujeti in nadaljujemo s tem misleč: "Prav sem imel, popolnoma sem upravičen!" in tako dalje. Toda, tudi to je nekaj, iz česar se lahko kaj naučimo, samo če hočemo. V začetku je potrebno nekaj fizične aktivnosti za razpršitev energije, tako da v primernem stanju lahko ocenimo, kaj se je zgodilo.

Koristi doslednega napora

Drug uporaben način opazovanja jeze je, da jo gledamo enostavno kot energijo. To je energija, ki jo moramo prečistiti in preobraziti. To ni nekaj, česar bi se morali enostavno znebiti ali ji dati prosto pot. To je nekaj, kar moramo razumeti. Da to naredimo, mora biti tudi naš odnos do jeze jasen.

Prvi nivo čiščenja je obrzdanost ali obvladanost. Sebe obvladamo in ne

delujemo zaradi trenutnih sil, ki dobivajo zagon v nas, ne glede na to, kako neprijetna je ta izkušnja. V takšnem pozornem obvladovanju je moč. Ta nas vodi, da smo sposobni inteligentno in kreativno uporabiti energijo.

Dober prijatelj me je enkrat spomnil na to, da so obiski njegovega doma najboljši barometer prakse na tem področju. Mislim, da je imel prav. Vem, da ne more biti več priložnosti za obvladovanje mojih čustvenih reakcij kot takrat, ko grem nazaj v Novo Zelandijo obiskati družino. Izgleda, da je takrat neskončno priložnosti, da postanem prizadet. Drugi člani družine, ki imajo otroke ali so zaslužili več denarja, prejemajo hvalo in priznanje. Za to, ker sem bil navdušeno in vztrajno zavezan življenju kot odrekajoči se menih dvajset nenavadnih let, ne dobim nobenega priznanja in spoštovanja. Ko sem bil mlajši, je ta kruta ravnodušnost do moje duhovne orientacije bila vzrok precejšnjega vznemirjenja in vroče krvi v meni. Seveda obstaja racionalna razlaga za moje družinsko obnašanje, vendar sem znotraj sebe lahko slišal glas užaljenosti, ki je govoril: "Kaj pa jaz? Ali ne šteje nekaj to, da sem se vsako jutro zbudil in vsakič ponovno posvetil svoje življenje vsem čutečim bitjem in trdo delal, da pomagam drugim? In, in..." Redno sem imel boleče grlo, infekcijo na očesu ali kako bolezen, kar je bilo simptomatično za notranjo borbo, ki sem jo imel s svojo jezo. Ko sem postal starejši, tako fizično, kot v smislu vadbe, so postali ti notranji glasovi veliko bolj tihi. Naučil sem se, kako dobro se počutiš, ko ne odreagiraš, tako da lahko greš stran z nedotaknjениm ponosom. Ne morem trditi, da glasovi niso bili nikoli prisotni, toda razmerje, ki ga imam sedaj z njimi je zelo drugačno od tistega, ki je bilo na začetku. Ugotovil sem, da jih lahko spoštujem. Navsezadnje jih lahko tudi prenašam! S tem notranjim premikom, so moji obiski doma postali bolj harmonični.

S to prakso sem se naučil gledati misli, kot so: "Kaj pa jaz?", kot na izraze naše dragocene srčne energije. Tej energiji lahko dovolimo, da jo ugrabi zmotno pogojevanje našega uma in da jo zapravimo za užaljenost in krivdo, če želimo. Prav tako pa lahko dovolimo uporabiti isto energijo za kultiviranje moči srca. Potrpežljivost je hranilna, sočutje je hranilno, in slaba volja, jeza ter zamera, niso sovražniki teh vrlin. Ta surova energija je indikator, kako je z našim srcem.

Včasih sem stal ob samostanskemu kupu komposta in zavestno zaznaval, kako smrdi. Šel sem še naprej in premišljeval, kako bo ta smrdeči gnoj kmalu dal hrano in lepoto vrtu. To, da se naše srce kaže na neprečiščen in neprivlačen način ne pomeni tudi, da smo slabi ljudje ali da naj se ta energija zavrže. Modro bi bilo, da se zadržimo v začetni reakciji in da pogledamo nekoliko globlje.

Takšna praksa je včasih težka, toda prinaša koristi. Ko sem bil mlad menih, je vame nekdo vrgel paradižnik. Trajalo je kar nekaj dni, da sem si opomogel od te žalitve. Sedaj, nekaj let kasneje lahko rečem, da to traja manj časa. Paradižnikov ne mečejo vame vsak dan, vendar se občasno pojavi kakšna žaljivka. To jemljem kot primer tega, kaj se spreminja. Ne zanima me toliko, da ne bi nikoli občutil jeze, bolj me zanima to, da odkrito priznam energijo v svojih reakcijah in da prevzamem polno odgovornost zanjo, ne pa da me ona vodi. To je edina energija, ki jo imamo, to je energija vadbe. Naša naloga je vaditi, da bi bili sposobni prepoznati to strastno energijo, kaj v resnici je, da je ne bi pomotoma imeli za svojega sovražnika.

Videti svojo vročekrvno naravo kot nekaj, kar moramo ali dopustiti ali projecirati navzven, omeji naše možnosti v življenju. Če na primer, trpimo zaradi žalitve in ostanemo zaprti v stanje zamere, v nesposobnost da oprostimo, moramo prej ali slej prepoznati, da smo mi tisti, ki oproščamo. Eden od razlogov, da nadaljujemo s tem je, da verjamemo, da nam bo to prineslo korist. Toda koristi ni, je samo večje trpljenje za vse, ki so udeleženi. S ponovnim pregledom takega pristopa do zamere, s pozornostjo in modrim premišljevanjem, se lahko naučimo umakniti dajanje energije v to in odkrijemo prva semena odpuščanja. Odpustiti, kakor smo pogosto slišali, ne pomeni pozabiti. To lahko pomeni, da ne zapravljamo srčne energije za negativnosti. Svoje energije nismo prisiljeni investirati negativno, to je izbira. Če želimo, jo lahko usmerimo na načine, ki vodijo k večji svobodi od trpljenja.

Z vidika budistične prakse ni ničesar narobe s tem, da čutimo jezo. Buda je v svojih govorih o pozornosti pri dihanju učil, da naj čutimo karkoli čutimo, vendar moramo to čutiti *pozorno*. Če čutimo užitek, je to točno tako. Podobno, če smo jezni, je to tako. Svoje jeze ne bomo preobrazili kar čez noč. Ko postanemo bolj domači z njo, bomo izkusili svobodo, ki pride, ko se z njo ne borimo.

Te spremembe seveda ne bomo vedno čutili kot nekaj dobrega. Včasih, ko se ne bomo razvneli, se bomo počutili čudovito, in bo čas, ko se bomo počutili, kot da umiramo. S to divjo energijo se hranimo, tako z uživanjem, kot z zatiranjem, že dolgo časa. Končanje te odvisnosti ima svojo ceno. Proces nasprotovanja jezi s svojimi običajnimi reakcijami je izziv in ta ne sme biti podcenjen. Zaradi tega so vsa ta navodila v duhovnih tradicijah in podpora dobrih tovarišev na poti, da nas vzpodbujajo, da se izvijemo iz naših navad, dokler nam ne zraste samozavest. Ta samozavest izhaja iz ugotovitve, da smo našli občutek kdo smo v pozornosti, in ne v omejeni identifikaciji z nebrzdanimi stanji telesa in uma.

To naravno odkritje vodi do vpogleda, ki vidi lažno kot lažno, kakor se je Buda izrazil. Ko vidimo lažno kot lažno, lahko vidimo tudi resnično kot resnično. Ko se odpovemo različnim varljivim načinom pridobivanja energije, kot je uživanje v jezi in pohlepu, se postopoma pomaknemo v novo, bolj resnično razmerje z življenjem. Žarišče naše pozornosti tako ne bo več zunaj nas. To, po čem bomo tipali, je naša lastna notranja motivacija, pa če prihaja iz kraja, ki ima namen škoditi drugim, ali pa ne. V tem vedenju imamo moč in zaupanje.

Buda je rekel, da nima nobenih sovražnikov. Kako je to mogoče, ko ga je celo njegov sorodnik Devadatta hotel ubiti? Da ne omenjam vseh teh menihov, ki so podprli Devadatto pri poskusu, da bi prevzel vodenje Sanghe. Buda je rekel, da ni imel sovražnikov, ker je govoril iz svoje notranje izkušnje popolnega poenotenja s svojim srcem. Ker ni dovolil svoji srčni energiji, da teče v nepozornost, se misli sovraštva pri njem niso nikoli pojavile. Za njega je bil vsak, celo nekdo, ki ga je poskušal ubiti, njegov prijatelj. Iz tega razumevanja je Buda rekel: "Kakor dež ne more premočiti dobro prekrite strehe, tako strasti ne morejo vdreti v dobro vzgojeno srce."

Hvala za vašo pozornost.

Kdo pravi, da je narobe, če se bojiš?

*Ko vidiš napačno kot napačno
in resnično kot resnično,
živiš v popolnem svetu.*

Dhammapada, verz 12

Ko se naš meditativni umik približuje h koncu in spet začnemo govoriti med seboj, je več ljudi omenilo, kako so se med umikom soočili s strahom. Čeprav se na zunaj ni bilo ničesar bati in nismo mogli biti v prijaznejši in varnejši skupini ljudi, to ni ustavilo pojava strahu. Sprašujem se, ali je kdo med nami, ki ni izkusil nekaj časa strah na tem umiku? Zanima me, kakšna je bila naša reakcija na ta strah? Je kdo, ki ni pripisal negativne vrednosti temu strahu, ki si ni rekel, da je narobe, če se je bal?

Torej, kdo je ta, ki pravi, da je narobe, če se bojiš? Ko doživljamo strah in ko slišimo v sebi glas, ki pravi, da se ne smemo bati, kdo je to rekel? To je pomembno vprašanje in ta večer bi rad to raziskal.

Pazljivo poslušanje

Ko prvič slišimo to vprašanje se zdi, kot da je poudarek na: "Kdo pravi, da je narobe, če se bojim?", torej na tem, da bi ugotovili, kdo je ta, ki pravi "da je narobe" in bi ga podučili, da je to v redu. To bi bila razumljiva vrsta reakcije. Ko najdemo nekaj, s čemer se ne strinjamo, je naša začetna reakcija pogosto ta, da poskusimo najti odgovornega. Vendar, kaj se zgodi, če spremenimo poudarek na: "Kdo pravi, da je narobe, če se bojim?"

Če se bojimo, predlagam, da to občutimo v popolnosti, da se počutimo popolnoma prestrašeni. Moramo razumeti, da isti ta, ki pravi: "Napačno je, da se bojim", prav tako pravi, da je narobe čutiti vse vrste drugih stvari. On ali ona neskončno presoja in obsoja. To je ta, ki se je sprijaznil s svetom, sprejema svet in se hrani s svetom skozi hvalo in grajo.

Buda je rekel, da je hraniti se s hvalo in grajo, kakor hraniti se s pljunki drugih ljudi, s tem, kar je najbolje izpljuniti ali pa izbruhati. Ta prisilno obsojajoči um se hrani s tem, da si jemlje vlogo sodnika, ki razsoja stvari na pravilne, napačne, dobre ali slabe. En del nas resnično uživa, ko je tako nadpovprečen pri razsojanju.

Ta isti začne lagati o hvali, ko stvari gredo dobro in ko se nam naše življenje zdi prijetno. Glas reče: "Res si dober, resnično dobro to delaš. Kmalu bodo razni ljudje hoteli poslušati bisere tvoje modrosti, si uspešen in na pravi poti." Ta oseba se hrani na hvali in graji, dobičku in izgubi, z uspehom in neuspehom. To je del nas, za

katerega je Buda rekel, da je suženj tega sveta. Energija, ki ga poganja, je napačna in ne trajnostna.

Ni se nam treba počutiti slabo, ko se tudi pri sebi srečamo s tem načinom pridobivanja lažne energije. Tega nam ni potrebno obsoditi, moramo ga le prepoznati, takšnega kot je. To, kar vidi ta lažni način je samo po sebi realno. Buda je rekel: "Ko vidimo lažno kot lažno, dosežemo to, kar je resnično. Z zamenjavo lažnega za resnično, obtičimo v lažnem." Ko vidimo sebe, da uporabljamo lažno energijo, ko obsojamo svoj strah, vidimo, kaj je ta namera v resnici. Če najdemo svojo identiteto v presojanju in obsojanju, je to zelo omejena in naporna identiteta. Pomeni, da si vedno prizadevamo uspjeti in zmagati. Vedno bomo imeli sovražnika, ki se ga bomo morali znebiti. V nasprotju s tem ta, ki hodi po poti onkraj pravilnega in napačnega, dobrega in zlega, ostaja kot pozornost, ki vidi, ki posluša, ki ve in ki radostno sprejme vsako izkušnjo.

Strah je samo takšen

Naša praksa je pot osvobajanja od nagnjenosti, da se prepustimo v presojanja za ali proti svojemu strahu ali čemerkoli drugemu, kar doživljamo. Naša praksa je, da postanemo tisti, ki sprejme v pozornost to, kar je, tiho posluša in svobodno občuti. Strah je prav tak, ne obsojamo ga. Strah v začetku pomeni: "Bojim se," vendar, če ga še naprej poslušamo in čutimo, potem "jaz" odpade in tu je le občutek strahu. Strah. Imamo zavedanje, prisotnost sredi naše izkušnje, ne odzivanje, ne vlečenje, ne strinjanje, ne odvrčanje, ne za, ne proti. Te na novo najdene identitete ne fiksiram kot pozornost, ker te prisotnosti ne morem posedovati. Vsak občutek hotenja, da bi nekaj imeli in da bi bili varni, enostavno sprejmemo.

Začenjamo razumeti, da naša želja in strah sovpadata, da sta nerazdružljivo povezana. Ko vidimo to povezavo med željo in strahom, se ne želimo izgubiti v želji, ker vidimo, da si takrat ko se izgubimo v tem hotenju, ustvarjamo strah glede svoje bodočnosti. Strah je druga stran želje. Če je "jaz" ujet v željo, potem "jaz" ne vidi, kako močno sem ujet v strah, da ne bi dobil tega, kar si želim. Če živimo svobodno s svojimi občutki hotenja, hrepenenja in želja, če v življenju jasno vidimo, natančno vemo, potem je strah, če ne dobimo tistega, kar hočemo, le to, je samo to, in to ni problem. Vendar, kadar se oprimemo želje, da bi nekaj dobili, se prav tako oprimemo strahu, da tega ne bi dobili. Sprašujemo se, od kod je v nas toliko strahu. Zakaj imajo bolj ekstravagantni ljudje, ki živijo bolj razkošno, v sebi več strahu? Zato, ker bolj sledijo svojim željam. Strah in želja gresta skupaj. Ko se trudimo, da bi bili iskreni z enim, odkrijemo bolj resnični odnos z drugim. Če se hočemo osvoboditi pretiranih želja, potem moramo pogledati, kako se počutimo glede strahu. Ko se čutimo prestrašene, sprejmemo strah v polje zavedanja. Če je to resnično močan strah, kar občasno je, če je to celo groza ali panika, se vsaj poskusimo spomniti in upočasnimo željo, da bi rekli, da je to narobe. Ne pravimo, da je to pravilno. Ob tem se ne poskusimo počutiti dobro. S tem smo olajšali tiste notranje glasove, ki pravijo, da je narobe, če se bojimo. Ni narobe, če se bojimo in ni prav, če se bojimo. Ko nas je strah, hočemo strah občutiti popolnoma, svobodno, brez obsojanja. Nismo ne za, ne proti

strahu.

Ko se odpremo v širšo kvaliteto zavedanja in smo sposobni sprejeti svojo izkušnjo strahu v zavedanje, jo lahko jasno preučimo. Lahko jo poglobljeno študiramo na naš lasten način, ne skozi branje knjig ali le skozi premišljanje o strahu. Ko smo resnično prestrašeni, nam razmišljanje sploh ne pomaga. Lahko poslušamo, občutimo in opazimo krčenje celotnega telesa in duha, kar doživimo kot strah.

Strah ni stvar, je aktivnost. Strah je aktivnost zoževanja in krčenja srčne energije. Ko smo izzvani z neko nevarno fizično situacijo, se žile v našem telesu zožijo in skrčijo, postanemo napeti, dobimo več energije in se hitro izvijemo iz te situacije. Tako se naj bi zgodilo, to je primerna reakcija. Toda, pogosto se ista stvar zgodi neustrezno, zaradi nekega namišljenega razloga ali grožnje. Razvili smo zelo komplicirane vzorce izogibanja vedenju, da sami ustvarjamo ta strah. Nekako se čutimo njegova žrtev. V našem stanju nemoči je edina stvar, ki jo lahko napravimo, njegova obsodba, kot da je to slabo, sklep, da nam je spodletelo. Vendar je možno, da se razširimo onkraj teh zakrčenih reakcij z našim dobro razvitim sijočim zavedanjem, brez sodbe in celo brez potrebe, da bi to razumeli. Zavedanje je enostavno pripravljeno, da nekaj sprejmemo natančno tako, kot to je.

Ko zavedanje osvetli te nejasne reakcije zanikanja in izogibanja, se sama razkrije dinamična aktivnost strahu, ki ga ustvarjamo. Čutimo, da se to dogaja, čutimo, da sami proizvajamo to zožitev, ki ovira čutenje življenja, ki ovira možnost lepote, inteligence, ljubezni. Morda bomo uvideli, da je možnost ljubiti vedno bila prisotna. Dejstvo je, da je to najbolj naravno stanje. Vidimo, da je edina stvar, ki jo ovira, to krčenje zaradi strahu, ki ga izvajamo in se tega niti ne zavedamo. In morda bomo, če to uvidimo, opustili mučenje samega sebe s tem, da bi bili bolj ljubeči in opustili hotenje, da se ne bojimo. Trud, da bi bili bolj ljubeči, je izguba časa. To je tako, kot da bi hoteli služiti denar, imamo pa bogastvo v banki.

Zakaj se pretvarjati glede resničnosti?

Če opazimo, da sami oviramo sijanje svojega srca, potem bomo lahko začeli čutiti to, kar se nahaja za težnjo, da oviramo, ki je postala navada. Če se to zgodi, nas začena zanimati ta nagib, da oviramo, ne pa neka nova izboljšana podoba samega sebe, ki jo poskušamo ustvariti. Nepresojajoči, neobsojajoči, vse odpuščajoči, sijoče ljubezniv, popolnoma sprejemljiv, prijeten, zaokrožen, lep, izboljšan jaz, se zdi kot neprivlačna fantazija, neprepričljiv in nezanimiv. To, kar je zanimivo in resnično privlačno, je možnost doživljanja resničnosti, da smo v središču svojih lastnih reakcij. Ne pretvarjamo se, da se ne bojimo, ne pretvarjamo se, da nam ne prija pohvale, ne pretvarjamo se, da nam ni všeč tuja kritika. Vendar, ko na primer čutimo krivico in nam to ni všeč, jo sprejmemo v celoti. Zakaj bi se pretvarjali o resničnosti? Ko se dobro počutimo, ko nas hvalijo in cenijo, vemo, da je to samo to. Ko se bojimo, rečemo: "Da, bojim se." Čutimo to, kar čutimo, dokler tukaj ni distance, ni razcepa v nas in smo eno s tem, kar čutimo.

Ko to poskušamo, obstaja realno tveganje, da se bomo srečali z več strasti, kot

je lahko prenesemo. Če se to zgodi, potem moramo priznati, da je potrebno razviti večjo moč brzdanja sebe, večjo stabilnost značaja. To ponižno prepoznamo, ne da bi poskusili odriniti preteklost, ne da bi karkoli poskušali premagati, ne da bi se poskusili izogniti katerikoli stopnji ali izkušnji, ne da bi poskusili postati razsvetljeni ali kaj podobnega. Odkrito priznamo svoje omejitve in se vrnemo k vadbi pozornosti, k meditaciji na dihanje. To hočemo opravljati ne zato, ker je to dobro ali pravilno ali ker nam je to priporočal kak strokovnjak, ampak ker hočemo moč in spretnost, da bi se bili sposobni prepustiti v stvarnost, za katero ocenjujemo, da je na tej stopnji mogoča.

Če pristopimo k vadbi našega *samadhija* s to vrsto srčnega zanimanja, potem nas ne bo vodilo do boja s samim seboj, v brezglavo presojanje samega sebe, ko se srečamo s svojimi omejitvami. Neizogibno je, da se bomo, ko intenziviramo občutek srca z vajami, kot je poslušanje tišine in koncentriranje uma, premaknili skozi področja doživljanja, v katerih se ne čutimo tako popolni, tako celostni ali tako varni. Tako mora biti. Strah je lahko zdrava reakcija, če se pomikamo v nevarno področje. Reči, da se bojimo, ne pomeni, da nismo v redu. Ajahn Chah je običajno rekel: "Če hočeš na ono stran avtoceste, se moraš bati, to je nevarno." Zato bodimo pazljivi, če se srečamo z reakcijami na strah, kot so "motiš se, ne uspe ti zato, ker te je strah."

Poglejmo, če jih lahko poslušamo z večjo potrpežljivostjo in naklonjenostjo.

Moč paradoksa

*So ljudje, ki so odkrili, da lahko opustijo zmedene reakcije
in postanejo umirjeni kot zemlja;
jeza jih ne moti, trdni so kot steber,
nevznemirjeni, kot čist in miren ribnik.*

Dhammapada, verz 95

Vprašanje: Kako naj uravnotežim svoje družbeno delovanje z brezstrastnostjo in sprejemanjem stvari takšnih, kot so? Občutek krivice je pogosto motivacijska sila da delujem in vztrajam. Ker je moja služba preverjanje glavnih procesov v organizacijah, kako naj uravnotežim ta dva različna aspekta svoje prakse? Če ne delujem, se zdi, kot da sodelujem v zaroti, hkrati pa bom na tak način verjetno izgubil svojo službo.

Ajahn Munindo: Res je, da se lahko počutimo ujete v konflikt na eni strani med delovanjem glede tegob v družbi v kateri živimo in na drugi strani z načinom, na katerega razumemo Budova učenja o negovanju brezstrastnosti. Čuti se kot paradoks, boleč paradoks in zdi se, da je tu neke vrste protislovje. Poslušamo učitelje, ki nam govorijo: "Stvari so take, kot so". Morda čutiš jezo in si frustriran zaradi tega. Morda rečeš: "To ni dovolj dobro."

Svet v katerem živimo je poln nepravilnosti in so stvari, ki enostavno niso v redu. Večina nas ima občutek, da obstaja pravo in napačno obnašanje. Sprašujemo se, kako spoštovati vrednote, ki jih imamo, istočasno pa poglobljati svojo kontemplacijo. Koristno je upoštevati, da se ocena, kaj je prav in kaj narobe v zunanjem svetu, zgodi v posebni dimenziji našega uma. Pa vendar, so tudi druge dimenzije, o katerih ne mislimo nujno na tak način. Verjetno ste izkusili, kako je, ko je um tih, pa vendar tam še vedno deluje čisto vedenje. V tej dimenziji svojega uma smo poklicani, da presojamo na drugačen način. Lahko se na primer učimo prepoznati temeljne poglede, ki jih imamo, in ki oblikujejo veliko našega bolj površinskega razmišljanja. Teh globljih dimenzij se moramo zavedati, da smo pripravljene samozavestno odreagirati v vsaki dani situaciji. Veliko naše formalne prakse se ukvarja z oblikovanjem primernih pogojev, da se seznanimo s temeljnimi pogledi in nagibi svojega uma.

Prisilno razsojajoči um

Danes sem se pogovarjal z nekom o prikritem nagibu, ki ga ima večina nas in ga imenujem "prisilno razsojajoči um." Obstaja hotenje, da um vedno zavzame stran, je za ali proti. To je tako, kot da bi športni komentator neprestano ponavljal: "To je

dobro, to je slabo, to je prav, tisto je narobe, dobro ti gre, delaš bedaka iz sebe, moral bi biti tak, tega ne bi smel reči, on ne bi smel reči tega, moral bi reči to, ona bi morala biti tu..." To je neskončen tok teh "moral bi" in "ne bi smel." Nameramo, da mislimo na tak način imamo že tako dolgo, da verjetno ne vemo, kako vseprežemajoča je.

Ko smo na meditacijskem umiku, imamo srečo, da prakticiramo v skrajno poenostavljeni situaciji, saj tam skoraj ni stvari, ki bi nas motile. Vse nas vodi k usmerjanju svoje pozornosti navznoter in pozornost pri tem postaja v tistem okolju vedno bolj subtilna. Če smo pozorni na pravilen način in pravi čas, lahko prepoznamo nameramo, da vse presojamo in jo začnemo gledati objektivno.

Predpostavimo, da se je pojavila v umu želja po pohvali in potrditvi. Zdi se, da je skrajni čas, da ljudje v tebi prepoznajo tvoje talente in kvalitete in želiš slišati nekoga, ki to hvali. Tako pomisliš: "Odšel bom in pred nekom nastopil, tako da me bo ta pohvalil." Čeprav se sliši malce grobo, toda dejstvo je, da naš um pogosto tako deluje. Pojavi se ta želja, toda ko jo prepoznaš, začneš misliti: "Oh, kako grozno! To se ne bi smelo dogajati. Moral bi biti onstran hotenja po naklonjenosti in pohvali. Vadim vsa ta leta in še vedno imam takšna stanja uma."

Enkrat sem se pritožil Ajahnu Chahju, kako sem nesrečen glede zdravstvenih težav, ki sem jih imel. Upal sem, da mi bo pokazal vsaj malo sočutja, pa mi je strogo odgovoril: "Če bi ne moralo biti tako, potem ne bi bilo tako."

Vse, kar se dogaja v našem življenju, se zgodi kot posledica vzrokov. Obstajajo vzroki za vsak fenomen, ki se pojavi, tako znotraj, kot zunaj, tako da brez dvoma ti fenomeni *morajo* biti tam. So vzroki, zakaj tako razmišljaš. So vzroki, zaradi katerih čutiš takšne občutke. Čudno je to, da omalovažujemo razumeti, da ni naš problem to, da imamo takšne misli, vzroki teh ležijo v preteklosti in nad njimi nimamo kontrole, vendar obsojamo sebe, da imamo takšne misli tukaj in zdaj. Ko si rečemo: "Ne bi smel misliti teh misli ali čutiti takšnih občutkov," postavljamo prepreke na poti k svojemu samospoznanju. in dejansko sami onesnažujemo svoje zavedanje.

Da bi razumeli, kaj se dogaja na globljem nivoju svojega uma, lahko uporabimo okoliščine na meditacijskem umiku. Tam postanemo subtilnejši in dovolj prečiščeni, da gremo v to dimenzijo in jo vidimo na drugačen način od tega, na katerega smo navajeni. Če smo dovolj pazljivi in spretni, se lahko naučimo, kako odpraviti navade, ki so vzrok našega trpljenja.

To je na primer, soočenje z osnovnim pogledom, ki ga imamo o življenju, z načinom na katerega pristopamo do življenja. Če gremo skozi življenje s prisilno razsojajočim umom, nas bo to držalo v stanju razdeljenosti. Vedno bomo čutili, da nas to izziva in ne bomo imeli notranjega miru. Ta navada je tako globoko zakoreninjena v nas, da mislimo, da je naravna. Toda ni naravna, to je nekaj, kar smo se naučili. In na srečo, se je lahko odvadimo, tako da nič več ne trošimo naše energije na neproduktiven in nekoristen način.

Pozornost brez razsojanja

Na cerkvi v centru Newcastla je nad vhodnimi vrati napis: "Sovražite zlo,

ljubite dobro." Če ste vzgojeni s takšno vrsto pogojenosti in to nas je večina, boste neizbežno pripeljani do notranje razdeljenega stanja. V skladu s tem učenjem, za katerega sem prepričan, da je popolnoma nasprotno Jezusovemu učenju, Bog ljubi dobro in sovraži zlo. Dobre ljudi v objemu vzame v raj, kjer bodo večno srečni, slabe pa vrže v pekel, kjer bodo večno trpeli. S tako pogojenostjo, ko v soočanju s prepoznavanjem svojih napak hočemo biti moralni, začnemo igrati Boga. Vzpostavimo vsemogočnega tirana v našem umu, ki stalno sodi. Končamo tako, da se stalno opredeljujemo za in proti nam samim. To je strašno in to nas hoče raztrgati.

Dobra novica je, da opredeljevanje ni obvezno, tega nam ni treba početi, ni nam treba slediti tej prisili. Z enostavno, pazljivo, prijazno, potrpežljivo pazljivostjo lahko to prepoznamo kot nagibe uma. Oni niso um, niso to, kar smo mi. In ko jih vidimo, počasi nismo več ujeti v njih, vse dokler ne začnemo igrati njihove lastne igre z razsojanjem presojojajočega uma rekoč: "Jaz ne bi smel soditi," odstranjujemo nasprotno silo, ki daje tem tendencam njihovo vitalnost. Takrat spoznamo razsojajoči um, takšen kot je. Razsojajoči um je prav takšen. Nič ni samo po sebi slabega v razsojajočem umu. Njegova sposobnost, da ocenjuje in izbira, je pomemben del inteligence, ki jo kot človeška bitja uporabljamo za svojo varnost in preživetje. Problem je, da je njegov vpliv postal nesorazmerno velik v našem vsakodnevnem življenju in nikoli noče utihniti! S pazljivim pregledom čustev lahko vidimo, kaj je v resnici ta hiperaktivnost in dovolimo tej razločevalni sposobnosti, da se vrne na njeno pravo mesto. Karkoli se dogaja, doživljamo s svojo polno pozornostjo, toda tudi z mirnostjo in z nekaj ravnodušnosti. V vsakem trenutku, ko vidimo razsojajoči um objektivno, takšen kot je, čistimo osnovni pogled, ki ga imamo na življenje.

V globljih dimenzijah našega bitja se ta vrsta dela mora opraviti. Domneval bi, da bomo, če imamo sposobnost premikati se skozi te različne dimenzije, postali strokovnjaki v reševanju zelo zapletenih vprašanj. V našem vsakdanjem življenju lahko oddvojimo čas, morda trideset minut vsak dan, da sedemo v formalno meditacijo in ta sposobnost bo rasla. Celo deset minut kvalitetne meditacije, biti miren in se poglobiti v osnovni občutek povsem nerazsojajočega razmerja z življenjem, v popolno sprejemanje tega trenutka, je lahko zelo koristno. To lahko imenujete meditacija, kontemplacija ali kakor vam je všeč! To je način, da nekaj časa porabimo za to, da ocenimo ta del življenja, da ta sposobnost živi. Ko se bomo potopili v bolj vsakdanje delovne aktivnosti v življenju, v katerih smo skupaj z ljudmi in sprejemamo odločitve verjamem, da bomo ugotovili, da imamo trdnejše temelje. Odločitve, ki jih sprejemamo, bodo oblikovane s poudarjeno čistim pogledom.

Odpiranje k paradoksu

In tako, čeprav se lahko pojavi misel, da je paradoks ali konflikt nekje v nas, vemo, da je to navidezen paradoks. S pozornostjo in zadržanjem mu lahko dovolimo da obstaja, brez občutka, ki bi nas gnal v reagiranje, da bi se ga poskušali rešiti. Zato je zelo pomembno, da očistimo svojo zavest od prisilno presojojajočih nagibov. Tako dolgo, dokler bomo iz navade presojali vse, kar se pojavi v našem zavedanju, kot: "Ne bi se smel tako počutiti, počutiti bi se moral tako," smo zelo omejeni v svoji

sposobnosti, da karkoli jasno premislimo. Celó, če gredo naše misli v nasprotno smer, če imamo dobre izkušnje in naš um uživa: "To je čudovito! To je tako, kot bi moralo biti, počutim se odlično," če ne vidimo teh stalnih komentarjev, takšnih kot v resnici so, potem je samo še vprašanje časa, preden zamenjamo mišljenje: "Tako ne bi smelo biti" in smo spet izgubljeni.

Tako dolgo, dokler smo ujeti v prisilno razsojajoči um, je naša sposobnost jasnega srečanja s paradoksi življenja zelo omejena. Paradoksi se bodo neizogibno pojavili v našem človeškem življenju in če nismo odkrili sposobnosti srca za zavedanje, ki ne razsoja, se bomo zelo verjetno obrnili proti zunanjim oblikam, v katerih bomo iskali podporo. Ostali bomo preveč odvisni od konvencij in tehnik, članstva v klubih in verovanj. Z iskrenim zanimanjem za razvoj svojega srca in uma in njunim osvobajanjem od pogojenosti, ki sem jo opisal, se ne bomo bali tega, kar drugi imenujejo dilema. Približali se ji bomo z vidika zavedanje, ki lahko sprejme izkušnjo, vse prežemajoče, ne odzivno zavedanje. Ko se srečamo s paradoksom, se namesto avtomatskega obračanja na neke zunanje strukture ali oklepanja na neke posebne poglede, da bi se počutili spet varne, soočimo s paradoksom na način, ki povečuje sposobnost prilagoditvi frustraciji. Frustracija nas vodi, da najdemo to povečano sposobnost. Frustracija je naš prijatelj v praksi. Če to sporočilo dobimo pravočasno, je to velik blagoslov. Prej ali slej vsi, ne samo enkrat, ampak kdo ve kolikokrat, pridemo do točke absolutne nezmožnosti, kjer se zdi, da nič ni mogoče storiti glede naše situacije. Pridemo do točke, kjer čutimo, da so vse naše tehnike iztrošene. Tega ne moremo popraviti, kot tudi ne moremo ustaviti nadaljnega poskušanja.

Ko je Ajahn Sumedho preživel v Veliki Britaniji leto ali dve, mu je Ajahn Chah poslal pismo. V njem piše: "Budova Dhamma se ne more najti v gibanju naprej, niti v gibanju nazaj, niti v mirovanju. To, Sumedho, je tvoj kraj nebivanja." To je resnično koristno učenje. Številne forme in tehnike, ki smo se jih učili imajo svoje mesto, toda so omejene. Če ne razumemo relativne funkcije form in jim damo preveliko vrednost, obstaja nevarnost, da se počutimo, kot da nas je praksa izdala. Lahko pomislimo: "Držim se pravil in meditiram, obiskujem samostan in hodim na meditacijske umike, toda ne morem si pomagati, počutim se izdanega in od vseh zapuščenega. Budizem me je izneveril, tako ali tako je to tuja religija, sploh se ne bi smel spustiti v to!" To sem slišal več kot enkrat. Resnica je, da budizem ni tuja religija. Ko se srečate z budizmom se boste nedvomno srečali s konvencijami in kulturnimi oblikami, ki so azijskega značaja, vendar zunanje oblike niso bistvene. Bistvo budizma je resnica. In resnica ni niti azijska niti zahodnjaška.

Ko se seznanimo z možnostjo živeti življenje brez stalnega opredeljevanja o vsem, se pojavi temu ustrezno večji občutek svobode. Občutek, da imamo več prostora v katerem se gibljemo, bo rasel v soglasju s stopnjo, s katero se pozornost osvobodi prisilnega pogojevanja. Zaradi tega bomo lahko bolj bistro mislili in bolje čutili. Um se vedno ne boji, da nima prav, niti ni obseden s tem, da ima prav. Naučili smo se, da ti dve stvari gresta skupaj in se medsebojno hranita. Ta nekoliko bolj svoboden um lahko z veseljem sprejme težave in frustracije in jih vidi brez sodb, kot naravni način v svetu. Takšno zavedanje ve, kje in kdaj večje uporabiti strukture in

kdaj zaupati duhu prakse.

Neovirana modrost

Z ozirom na to specifično vprašanje o vedenju, kdaj delovati in kdaj mirovati in se poglobiti v notranjost, postopno razvijemo sposobnost dovoliti takšne konflikte v umu, jih popolnoma prepoznati, takšne kot so, z vso močjo in strastjo, ki je v njih, in čakati, dokler se ne pojavi naša lastna jasna in samozavestna odločitev. Pri tem se ne bomo počutili, kot da delamo kompromis, čutili bomo, da počenjamo to, kar lahko. Ne bomo čutili pritiska, da bi morali to popolnoma razumeti. V svojem srcu vemo, da v resnici želimo stvari popraviti, tako da lahko zaupamo v to. Z močno razvitim zavedanjem lahko dovolimo, da se napetost pojavi. V resnici energija, ki je povzročena tako, da smo hkrati dovolili ti dve navidezno konfliktni možnosti v svoji zavesti, počasi, vendar sigurno vodi "mene" izven te slike.

Pogled, ki sem ga našel kot najbolj konstruktivnega je, da je modrost, ki prepozna pravo potezo v vsaki situaciji, potencialno že tukaj v nas. Neovirana modrost ni nekaj, kar bi morali doseči. Takšna modrost je naravna aktivnost našega srca, ko so prepreke odpravljene. Verjamem, da temu lahko zaupamo. Kar ustvarja prepreke je občutek, ki nastane zaradi strahu in zmede, "mene" in "mojega" stalnega poskušanja. Morda zveni čudno, ampak moramo se naučiti resnično spoštovati to, kar nas izziva. Potrpežljivo dovoliti do skrajnosti frustrirajočim dilemam prisotnost v našem zavedanju tukaj in zdaj, brez razsojanja, to je pot prečiščevanja. Ta praksa nas bo postopoma vodila do zelo drugačnega, pa vendar popolnoma naravnega načina gledanja na težave v našem življenju.

Hvala za vašo pozornost.

Resnična tolažba

*Modrost opušča manjšo srečo
v iskanju sreče, ki je večja.*

Dhammapada, verz 290

Med šolanjem na srednji šoli, so me redno vzpodbujali, da se pridružim letnemu tekmovanju v govorništvu, ki ga je organiziral krajevni Rotary klub. Mislim, da so me starši vzpodbujali delno tudi zato, ker so upali, da bom prevzel družinsko tradicijo in postal protestantski pridigar. Kakršnakoli je že bila motivacija, ta izziv mi je koristil. Bili sta dve leti, za kateri se spomnim, da mi je šlo precej dobro. V enem letu sem govoril o svojem junaku v tistem času, o dr. Albertu Schweitzerju, v drugem letu pa sem govoril o tem ali naj bo religija tolažba ali izziv. Obe temi me še vedno zanimata, vendar bi ob tej priliki izbral zadnjo za temo svojega govora: naj bo religija tolažba ali izziv? To vprašanje terja utemeljen premislek, v katerikoli stopnji prakse že smo. Kaj je to, kar iščemo v svoji religiozni praksi? Ali iščemo tolažbo? Ali iščemo tolažilno sporočilo? Ali nas naša vera izziva? In kaj mislimo, kaj bi morala? Moja zaveza je bila rojena iz navdušenega zanimanja za obe stvari – da bi našel resnično tolažbo in prave izzive.

Tolažba v Dhammi

Kakšna je tolažilna izkušnja vere, oziroma kakšna naj bi bila? V budističnih spisih, kakor tudi v vsakodnevnem doživljanju najdemo, da je impulz ukvarjati se z notranjim, duhovnim življenjem, pogosto vzpodbujen zaradi trpljenja. To je bilo tako za časa življenja Bude, kot je to tudi dandanes. Nezadovoljstvo ali ne-sreča povzroči, da iščemo nekaj več kot le srečo, ki pride iz zadovoljevanja čutov. Pravijo, da ni bilo zadovoljstvo tisto, kar je navdihnilo Budo, da se je odločil za življenje odpovedovanja, da bi se osvobodil, ampak je bil to obup, ki se je pojavil, ko je videl starost, bolezen in smrt. To je bodočega Budo močno potrlo. Mislil si je: "Ali se bodo te stvari zgodile tudi meni?" Ko pa je bodoči Buda, *bodhisatta*, videl asketa, iskalca, ki se je v življenju ukvarjal z iskanjem alternative bolečini in obupu, sta se v njem pojavila navdih in upanje.

Potrebno je razumeti, da se je bil bodisatta sposoben lotiti naporne in smrtno nevarne naloge odkrivanja poti do osvoboditve zato, ker je bil na to *pripravljen*. V zapisih Budovih lastnih komentarjev o poti svoje prakse je povedal, da je preživel mnogo življenj v negovanju potrpežljivosti, ljubeče prijaznosti, odpovedovanju in negovanju mnogih drugih vrtilin, tako da bi pridobil moč, lotiti se te naloge. Ena od stvari, ki jih vzamem iz takih zgodb je vzpodbuda, da negujem potrebno moč, ki jo nujno rabim na potovanju. Eden od vidikov negovanja moči je učenje, da sem

zadovoljen s samim seboj.

Tolažba v prijateljih

Danes je prišla v samostan skupina ljudi, da bi pokopala preminulega. Bili so zelo žalostni, ker je to bil mlad fant. Bila je tragična smrt in družina ter prijatelji so čutili resnično žalost. Vsi vemo, da budizem uči, da trpimo, ker smo navezani. Bilo bi povsem neprimerno, če bi ljudi, ki ob tem dogodku trpijo, soočili s tem učenjem. Če ste izgubili nekoga, ki vam je drag in greste k vašim budističnim prijateljem po olajšanje in tolažbo, ti pa vam rečejo: "Veš, predvsem ne bi smel biti navezan na njega! Vse je nestalno, nezadovoljivo in brez jaza!", bi bilo to skrajno brezčutno.

Ko trpimo, iščemo tolažbo in mislim, da je prav, da jo iščemo v različnih večjih načinih in praksah, ki se ponujajo kot del budizma. Poleg bolečin, ki prihajajo od izgub nam dragih, je veliko tega v svetu okoli nas, kar nam povzroča trpljenje. Trenutno globalno stanje okolja, različni vojaški konflikti, stalne borbe, ki jih vidimo v človeških življenjih, akutne krize ali samo vsakodnevni problemi, vse to nas lahko naredi strašansko žalostne. Če je tako in če se poskušamo s srcem obremenjenim z žalostjo obrniti proti globljim vzrokom trpljenja, še preden smo za to pripravljeni, lahko zdrknemo še globlje v obup. Včasih je potrebno, da si najdemo prijatelje in tovariše, ki nas ne bodo obsojali, ker trpimo. Naše trpljenje ni znak, da nismo uspeli, to ni obtožba. Seveda, zelo lahko se je prikloniti običajnemu gledanju, ki pravi, da če trpimo, potem nismo uspeli. Če smo vznemirjeni, potem bomo to domnevno tudi preboleli. Vendar, so nekatere stvari, preko katerih le ne moremo. Nekatere bolečine se ne pozdravijo tako, kot želimo ali takrat, ko to hočemo. Takrat je zelo velika tolažba, če imamo prijatelja, nekoga, ki kaže voljo sprejeti naše trpljenje. Duhovni tovariši, *kalyanamitte*, so ena od najpomembnejših tolažb v življenju.

Zatočišče

Prav tako je pomembno, da imamo na voljo kraje, kamor lahko gremo, kot je ta samostan, ki je zatočišče. Zares menim, da je velika tolažba imeti mesto, ki je posvečeno resnici in resničnosti. Ni ti treba biti slaven, popularen, lep ali bogat, da greš v samostan. Vrata so odprta in ni vstopnine. Prineseš lahko svoje trpljenje, ga daruješ in čutiš, da je sprejeto. To je velika tolažba in več način ravnanja s trpljenjem. Kakor nam je govoril nek učitelj, ki je živel pri nas: "Ne čakajte, da imate problem, preden vzpostavite razmerje." Takrat je govoril o odnosu z učiteljem, vendar princip drži prav tako za zatočišče. To je tako, kot bi se preselili v novo mesto. Pametno je, da si najdemo dobrega zdravnika in ne čakamo, da zbolimo. Prav tako je pametno, da se seznanimo s kraji in skupinami, ki so nam lahko na voljo, preden se znajdemo pred izzivi.

Prostor rituala

Ritualne prakse, katerih negovanje vzpodbujamo, so prav tako večji načini,

kako najti tolažbo. Posvetitev *puññe* ali zaslug je nekaj, kar lahko izvajamo, posebej na pogrebih in podobnih žalostnih priložnostih, ko se morda počutimo nemočne pri soočanju s svojim trpljenjem. Ljudje, ki so danes prišli, niso mogli ničesar storiti, da bi povrnili svojega sina, brata, prijatelja, ki je preminil, vendar je tolažilno, če si sposoben narediti nekaj koristnega, napraviti malo dobrote. Tradicionalni budistični način ustvarjanja dobrote, je priti v samostan, na kraj, ki je posvečen resničnosti in napraviti gesto podpore kraju, menihom in nunam, ki tam živijo. In tedaj lahko posvetiš dobroto ali zasluge tega dejanja osebi, ki je umrla.

Ta ideja se morda na prvi pogled ne zdi privlačna ali tolažilna, ker ni nekaj, kar nam je domače, vendar, če to delaš na več način, lahko vseeno občutiš tudi presenetljiv občutek tolažbe, ko srce uporablja svojo sposobnost za ustvarjanje dobrote. Dobra dela lahko izvajamo preko telesa, govora in uma, z dejanji ljubeznivosti, skozi obvladovanje sebe, skozi velikodušnost, negovanje poštenosti in brezgrešnosti. Ta dobra dela ustvarjajo skladišče dobrote, ki jo lahko posvetimo nekemu. Na koncu dneva, preden grem spat, posvetim vsem bitjem to, kar sem mogoče dobrega ta dan naredil s svojim telesom, govorom ali umom. Nekaj časa porabim, da grem skozi "vsa bitja" – od svojih učiteljev, staršev, tovarišev, prijateljev, vladarjev, sovražnikov... Včasih lahko to traja nekoliko dlje. Ko sem utrujen in hočem iti v posteljo, morda to malo skrajšam, vendar redko, če sploh kdaj, izpustim to prakso. To je zelo pomembno zame.

Obstajajo prav tako meditacije na ljubečo prijaznost in sočutje. Te jasne, konkretne prakse, ustvarjajo oprijemljiv občutek tolažbe, ki nas krepi navznoter. Potrebno je vedeti, da obstajajo stvari, ki jih lahko storimo, da ustvarijo takšno notranje dobro počutje. Ni res, da smo se vedno pripravljene obrniti vase in se vprašati o najglobljih vprašanjih glede vzrokov trpljenja.

Recitiranje je še ena globoko tolažilna stvar, ki jo lahko izvajamo. V trenutkih velikega obupa ali žalosti, lahko še vedno recitiramo. Ko je bil moj oče po preživetih več možganskih kapeh v bolnišnici, sem se počutil boleče nemočnega, ker mu nisem bil sposoben nuditi kakršnekoli pomoči, čeprav sem to zares hotel. Še slabše je bilo, ko sem ugotovil, da z ničemer nisem mogel umiriti svojega uma v meditaciji. Pa vendar, recitiranje je pomagalo. Ob tej priložnosti sem bil zelo hvaležen, da so me vzpodbujali k učenju recitiranja nekaterih *sutt*. Čeprav nisem videl stvarnosti, sem lahko recitiral verze o stvarnosti, o resnici. Recitiranje je bilo vir resnične tolažbe.

Buda je učil, da moramo vaditi razsodnost v izbiri primerne časa in mesta, preden gremo globlje v obravnavo resničnih vzrokov trpljenja. Če je nekdo lačen, ga moraš najprej nahraniti, preden ga učiš Dhamme. Menihom je naročil, da ne smejo učiti ljudi, ki imajo prazne trebuhe, da je vzrok njihovega trpljenja, nepoznavanje štirih plemenitih resnic! Seveda, primerno jih je najprej nahraniti. Če vzdržujemo jasno zavedanje o tem, kaj se dogaja v vsaki situaciji, bomo s pravo motivacijo v svojem srcu intuitivno vedeli, kakšen je ustrezen način obnašanja. Ustrezen ukrep sledi iz videnja pravega konteksta stvari in potem deluje v skladu s tem. Čeprav nas Budovo učenje vzpodbuja, da se vprašamo, kako si sami ustvarjamo lastno trpljenje, se to včasih naporno delo lahko izvede le takrat, ko imamo notranje blagostanje.

Najprej tolažba, potem izziv

Torej, zagotovo je naloga religije, da ponudi tolažbo in olajšanje ljudem, ko jim je to potrebno. Vendar tu leži paradoks: vedeti moramo, kako napraviti sebe zadovoljne in močne na pravilen način. Kar nam to preprečuje, je navezanost na te iste dobre občutke. Svoje življenje si napravimo udobno v skladu s svojimi naravnimi nagnjenji. Imamo raje, da nismo žalostni, da nam ni neprijetno, da nismo lačni, nesrečni, depresivni ali osamljeni. Imeti dobre prijatelje, fizično zdravje in čustveno tolažbo, so naravne poti k sreči. Praksa prečiščenja pomeni, nasprotovati svojim hotenjem, prepričanju, da potrebujemo vse to, da bi bili srečni. Če ne razumemo, kako te različne razsežnosti duhovne prakse delujejo, če ne razumemo tolažbe skozi katero srečamo svoja hotenja, in točke izziva, ki pride zaradi nasprotovanja svojim hotenjem, potem lahko postanemo zmedeni. Če se poskusimo ukvarjati z učenji Bude ali z učenji kateregakoli velikega duhovnega mojstra, ki izziva naša običajna hotenja, pa se med tem, ko to počnemo, počutimo notranje izpraznjene in prikrajšane, brez zaupanja in dobrega počutja, si lahko počutje samo še poslabšamo.

Nasprotovati svojim izbiram

Praksa čiščenja zahteva, da zelo jasno uvidimo resničnost svojih izbir. To neizogibno vključuje tudi izziv nasprotovanja svojim željam. Ko to počnemo, mora obstajati zadovoljstvo, vendar istočasno, ko nasprotujemo svojim izbiram, to ne bo tolažba. To je potrebno razumeti, ker ko se posvetimo prakticiranju tistega, kar nas izziva in smo pri tem nesrečni ali pa nezadovoljni, lahko pomislimo, da je nekaj narobe.

Mnogokrat sem ljudem citiral nekaj, kar sem med svojim prvim letom meništvja prebral v knjigi Thomasa Mertona. Kot se včasih zgodi, lahko poslušanje opisa procesa z vidika neke druge tradicije, prinese večjo jasnost. V svoji knjigi *New Seeds for Contemplation*, Thomas Merton piše: "*Kakšen holokaust se odvija v stalnem izgorevanju starih izrabljenih besed, klišejev, sloganov, racionalizacij. Najslabše od vsega je, da se tudi navidezno sveti koncepti porabijo, skupaj z vsem ostalim. To je strašno lomljenje in sežiganje idolov, prečiščevanje svetišča, tako da noben malik ne zaseda mesta, za katerega je Bog zaukazal, da naj ostane prazno: središče, eksistencialni oltar, ki enostavno "je".*

Da bi poglobili svoje kontemplativno življenje, moramo biti pripravljeni, da izzovemo svoje udobno življenje.

... Naj nihče ne upa, da bo v kontemplaciji našel izhod iz konflikta, iz stiske ali dvoma. Ravno nasprotno, globoka, neizrazljiva gotovost kontemplativne izkušnje prebudi tragično tesnobo in odpre mnogo vprašanj v globini srca, ki so kakor rane, ki jim ne moremo ustaviti krvavitve. Vsaki pridobitvi globoke gotovosti, odgovarja ustrezna rast dvoma na površini. Ta dvom nikakor ni v nasprotju z resnično vero, ampak jo neusmiljeno preučuje in sprašuje lažno "vero" vsakdanjega življenja, človeško vero, ki ni nič drugega, kot pasivno sprejemanje konvencionalnega mnenja. (Thomas

Merton, *New Seeds for Contemplation*, New York, New Directions Pub., 1974).

Ozaveščanje svojih izbir

Moder način odnosa s svojimi izbirami je priznati, da jih ima vsak. Če jih ne razumemo, to omeji naše izkustvo. Vsi imamo raje prijetne občutke - popolnoma normalno je imeti telesne izbire. V meditaciji na primer, nas učitelji vzpodbujajo, da smonepremični, da discipliniramo telo, da osredotočimo pozornost, dokler nista telo in um v harmoniji in dosežemo osredotočenost. V spokojnosti takega *samadhi*a, si sposoben branja stvarnosti v umu precej drugače kot takrat, ko sta telo in um zmedena in raztresena. Vzpodbujani smo, da gojimo to osredotočenost in ko jo izkušamo, ni dvoma o njeni vrednosti. Pa vendar, da dosežemo takšno umirjenost, mora obstajati omejitev. Ko sedimo pri miru, se telo pogosto počuti neudobno in to neugodje ni v skladu z našimi željami. Če ne razumemo, da je potrebno našim željam nasprotovati, potem ne bomo sposobni dobiti te osredotočenosti, s katero lahko bolj natančno preberemo stvarnost. Počutili se bomo neprijetno, postali bomo raztreseni in se bomo premaknili.

Svojim izbiram ne nasprotujemo zaradi tega, ker je karkoli samo po sebi narobe z njimi. V resnici je tisto, kar povzroča problem način, na katerega smo v odnosu z njimi. Nasprotujemo jim, zato nas one ne vlečejo naokoli. Naše uživanje zadovoljstva je naravno, pa vendar se spravljamo v vse vrste komplikacij, ko si prizadevamo za ta užitek. Če je trpljenje rezultat našega prizadevanja za užitek, bi lahko naše začetno stališče bilo, da zavzamemo stališče proti užitku. Budovo učenje interpretiramo kot rek, da so naše večje izbire po užitku, kot po bolečini, sam po sebi vzrok trpljenja. Če je to naša motivacija za prakso, si lahko povzročimo še več problemov. Ne smemo pozabiti na svarila, da naj bomo izjemno previdni v tem, kako bomo uporabili učenja. V verzih, ki smo jih v samostanu recitali vsaka dva tedna po recitaciji pravil *patimokkhe* je verz, ki pravi: "Če se ta vadba izvaja napačno, bo vodila do povečanja bolečine, tako kot bo porezana roka, če v roke na napačen način primeš travo *kusa*". Trava *kusa* je žilava trava, ki raste v Indiji in ima ostre robove. Sigurno vam je jasno, o čem govorim. Lahko si tudi zamislimo, da gremo kositi travo, ki raste ob naši meditacijski poti na vrtu in namesto, da poberemo koso s tal za držalo, koso nepazljivo poberemo za rezilo. Porezali si bomo roko. Ne samo, da bomo trpeli, ampak tudi ne bomo mogli pokositi trave.

Budova metafora usposabljanja za pravilno zadržanje je uporabna posebej za trening celibata. Odločitev, da se prostovoljno odpoveš spolnemu življenju ni recept za enostavno življenje. Budistični spisi in naša evropska meniška tradicija beleži veliko zgodb o tragičnih dogodkih na tej poti. Torej, naše usposabljanje vedno poudarja pozornost, usmerjeno v prizadevanje, da smo obrzdani. Občutke spolnih želja ne smemo slepo kontrolirati s pomočjo volje, prav tako pa jih ne smemo zavračati z običajno sodbo, kot "napačno" ali "pravilno", kot se to pogosto dogaja. Namesto tega naj bodo sprejeti s popolnim zavedanjem in občutljivostjo, ko se pokažejo. Enostavno jih prepoznamo, vendar jim ne sledimo. Na ta način uveljavljamo zadržanost neukročениh strasti in energija, ki je v njih, je na voljo za

proces čiščenja srca od pohlepa, odpora in iluzij. Tako nasprotujemo svojim pogojenim površinskim izbiram, vendar na način, ki vodi v svobodo in ne v življenje z več napetosti.

Drugi tip tolažbe

Orodja duhovnega šolanja se morajo izbrati na pravilen način. Izzivov naših izbir se moramo lotiti s pravilnim razumevanjem. Če vedno negujemo občutke ugodja, če si vedno omogočimo vse, kar hočemo in kadar to hočemo, potem je možnost, da ne bomo nikoli videli izbir kot izbir. Nikoli ne bomo videli tega, kar imamo radi in tega, kar nimamo radi, kot da so to samo pogojeni nagibi uma. Če vedno sledimo svojim izbiram, potem se bomo vedno počutili, kot da so one "jaz". Vsakokrat, ko sebi dam, kar hočem, se "jaz" počuti zadovoljenega in ta "jaz" se malce poveča in je malce srečnejši. In vsakič, ko se izognem temu, kar nimam rad, se "jaz" počuti malce bolj zadovoljen z mano. Vendar je pot Dhamme takšna, da vedno ne damo sebi tega, kar hočemo in se vedno ne obrnemo v stran od tega, kar nočemo. Na takšen način nasprotujemo svojim izbiram z namenom, da vidimo njihovo pogojeno naravo. S prakso, ki je v skladu s temi principi, odkrijemo možnost drugačnega nivoja tolažbe.

Obstaja začetni nivo tolažbe ali sreče, ki pride iz zadovoljevanja naših želja, obstaja pa tudi drugačen nivo sreče, ki pride kot neposreden rezultat naše pripravljenosti, da nasprotujemo željam, iz vedenja, da nam ni treba ustreči željam, iz razumevanja, da so vse naše izbire pogojene. Zaradi tega pravim, da prečiščenje, ki je osnovna duhovna aktivnost, pomeni nasprotovati izbiram z namenom, da spoznamo večjo tolažbo. To je srce, ki je v miru s samim seboj. Takšna tolažba ni samo fizična, mentalna ali čustvena, ampak je zadovoljenost v jedru našega bitja, ki se pojavi z razumevanjem, z jasnim videnjem.

Pred nekaj leti sem sprejel povabilo, da obiščem prijatelja v Pekingu. Imel sem namen, da bi od tam skupaj potovala v Kyoto na Japonsko. Odkar pomnim, sem si želel potovati na Japonsko in ker je moj prijatelj delal na Kitajskem in ker sem se po obisku svoje družino v Novi Zelandiji vračal v Anglijo, ne bi bil velik ovinek, če bi se ustavil na Kitajskem. Misel, da grem tja, je za dolgo časa okupirala moj um. Ideja, da bom navsezadnje odšel na Japonsko in videl čudovite vrtove in templje v Kyotu, je bila odlična. Toda, kot se to dogaja, je bil moj povezovalni let od Šanghaja do Pekinga odpovedan. Znašel sem se sam na letališču, brez denarja in brez prenočišča. To je bila prava preizkušnja, saj sem bil v skupini z jeznimi kitajskimi potniki, ki so se borili za proste sedeže na kasnejših letih. Skoraj nihče ni govoril angleško in nanje sploh nisem naredil vtisa s svojo zavezo do svetega življenja! Na koncu, ko sem skoraj izgubil svoj potni list in ko sem v hladni februarški noči dolgo časa stal zunaj na pisti, sem se vkrcal v prenatrpano letalo in prispel v Peking. Toda, ker se je izgubila moja prtljaga, sem legel v posteljo šele naslednje jutro ob dveh zjutraj. Medtem se je moj prijatelj vrnil s sestanka v Hong Kongu, kjer ga je njegov sodelavec, v katerega je zaupal, brezobzirno izdal, prav tako pa je tudi njegov let imel zamudo. Ko sva se oba zjutraj prebudila, sva imela vneti grli in se zelo slabo počutila. Ko sva začela pogovor o

najinem odhodu v Kyoto, je postalo očitno, da nobeden od naju ne more tja. Po toliko načrtovanj in predvidevanj, bi morala biti misel, da danes ne grem tja, nepredstavljiva. Vendar je bilo to, da ne grem, na moje presenečenje in zadovoljstvo popolnoma možno. Tako sva se odločila, da ne greva na Japonsko.

V meditaciji tega večera sem imel zares občutek sreče, ker sem vedel, da mi ni bilo treba dobiti tega, kar sem hotel. Imel sem jasno spoznanje, da je užitek, ki pride s potešitvijo želje, slabši od užitka, ki je povezan s svobodo, da ne dobim tega kar hočem. V Dhammapadi je verz, ki se glasi: "Modrost je ta, ki omogoči opustitev manjše sreče v prizadevanju za večjo srečo". Ta večer sem prišel malo bližje razumevanju tega aspekta Budove modrosti. Naslednje jutro, ko sva se oba počutila spet dobro, sva skočila do letališča in se imela čudovito v Kyotu.

Točka ravnotežja

Če Budovo učenje o nasprotovanju svojim izbiram razumemo napačno, tako da si mislimo, da je neka naravna vrlina v tem, da sledimo temu, kar ne maramo, potem si lahko škodimo. Buda je pred svojim razsvetljenjem nekaj let sledil poti samotrpincenja. To ga je naredilo zelo nesrečnega in je skoraj umrl. Na koncu je razumel: "Ne, to ni konec trpljenja." Prej je že ugotovil, da zadovoljevanje svojih želja in živeti tako, da je to kar najbolj udobno, ne vodi do resničnega razumevanja. Ko se je srečal s staranjem, boleznijo in smrtjo, je postal depresiven in nesrečen. Vendar, tudi njegovo prakticiranje asketizma in namerno nasprotovanje svojim željam, ni rešilo problema. Na koncu se je zaobljubil, da bo razrešil zadevo enkrat za vselej. Sedel je pod drevo *bodhi* ter se odločno zavezal, da se bo razsvetlil. Zaradi akumulirane dobrote skozi veliko svojih življenj, je bil sposoben priti do točke, ko je sam videl, da zavzemanje kakršnegakoli trdnega stališča za ali proti temu, kar imamo radi ali nimamo radi, povzroča trpljenje. Naučiti se, kako se ne opredeliti za ali proti čemerkoli, je svoboda. Buda je poimenoval to svoje odkritje Srednja pot.

Ta Srednja pot, je rekel Buda, je rojena iz pravilnega razumevanja narave stvari. Vendar, da razumemo to naravo, moramo nasprotovati svojim izbiram. Pri vadbi *sile* se trudimo vzdržati sledenja brezglavostim. V formalni meditaciji se usposabljam v tem, da se ne premaknemo vsakokrat, ko dobimo impulz da bi se in se vzdržimo, da bi razmišljali. Pri tem smo pozorni, da bi opazili, kdaj dobi naš um nagib, da bi sledil neki izbiri. Hočemo vedeti: "Ali lahko prostovoljno izberem, da ne sledim tej želji, tej izbiri?"

V *Mahasatipatthana Sutti* Buda opisuje meditanta, ki takrat, ko doživlja užitek, samo sedi s pozornostjo, enostavno vedoč, da je tu užitek in užitku ničesar ne doda ali odvzame. Toda, kako priti do točke, v kateri se zavedamo užitka, se mu ne prepustimo, ga ne zasledujemo in ne delamo na tem, da bi ga imeli še več? Do te točke pridemo skozi obrzdanje samega sebe. Ko se pojavijo prijetni občutki, jih v skladu z našimi navadami običajno hočemo še več. Obstaja impulz, da iščemo užitek, ki temelji na izbiri po prijetnih izkušnjah. Vendar, če iz navade in slepo sledimo takšni izbiri, obstaja neprijetna posledica, namreč, ko trpimo, se nismo sposobni vzdržati in se ne boriti z bolečino. Če se vdamo v običajno izbiro po več užitka, bomo

kot po navadi, naredili problem iz bolečine. Pravilno razumevanje nastane, ko nas začne zanimati resničnost naših izbir. Ali smo sposobni, ko se pojavi užitek, zaustaviti nagib po iskanju več užitka, ne zato ker imamo neko mišljenje o želji, ampak ker nas zanima resničnost želje? Namesto, da smo gnani v zadovoljevanje svojih želja, začnemo čutiti, da nas vleče proti osvoboditvi od slepih navad.

Če ne razumemo, da budistična praksa od nas zahteva, da izzovemo svoje izbire, potem bomo mislili, da je užitek to, čemer se sledi ali pa je užitek nekaj, čemer se upira ali se ga obsoja. Ne bomo niti pomislili, da obstaja tudi srednja pot med tema dvema možnostima. Učenje Srednje poti je ohrabritev za nas, da izzovemo svoje izbire, da spodkoplujemo prijeten in neprijeten videz stvari.

Včasih doživimo resnično bolečino in trpljenje. Pri tem ne mislim samo na rahlo bolečino v kolenih, mislim na občutek, kot da je se je ves svet zrušil na nas. Navidezna resničnost je, da bo ta bolečina trajala večno. Mislimo si: "To ne morem prenašati, tega ne morem obvladati." In seveda, raje bi, da ni tako. Toda Dhamma nas vabi, da zavremo ta prisilni nagib, kot da te nekaj žene v spremembo te situacije. Namesto tega, prostovoljno sprejmemo način, s katerim se izraža sama bolečina, prav taka, kot ta je. To je pot prakse vpogleda v resničnost, kako stvari so.

Če ostanemo prepričani v navidezno naravo stvari, če nimamo zaupanja v ta način prakse, potem se ta bolečina, razočaranje, obup, žalost, zdijo trajni in resnični. Takrat bomo verjeli, da moramo nekaj narediti, da to razrešimo ali da odidemo od tega. Karkoli bi bilo bolje, kot pa da smo s tem. Vendar, zaradi pomanjkanja zaveze, da ostanemo z bolečino v zavedanju, ne moremo videti skozi to navidezno pot.

Naravne izbire telesa

Dhamma nas hrabri, da ustvarjamo razumevanje, ki je potrebno, ko nasprotujemo svojim izbiram, da vidimo v njihovo pogojeno naravo. Obstajajo telesne in mentalne izbire. Včasih ne moremo veliko narediti glede spreminjanja telesnih izbir, ker so programirane v telesu. Za zajtrk imam raje arašidovo maslo in med na toastu, kot pa fermentirano ribo, kar kot se zdi, imajo najraje na Tajskem. Dokler bom živel, sem prepričan, da ne bom imel raje rib in paprik od arašidovega masla in medu na hrustljivo zapečenem rjavem kruhu. Vendar ta nivo izbir ni nujno problem, vsaj tako dolgo ne, dokler vemo, da so to telesne izbire. To je zgolj posledica naše vzgoje. To, kar lahko spremenimo je, kako vidimo svoje izbire.

Če bi imel neveden odnos do svojih izbir in bi zjutraj *anagarika* prišel v moj *kuti* ter mi prinesel za zajtrk toast, bi se mogoče izgubil v svojem užitku. Morda bi dal kompliment anagariki, kako dober je in kako dobro opravlja svoje delo. Ohrabil bi ga, da prinese takšen toast tudi naslednje jutro. Če pa bi mi naslednji dan prinesel za zajtrk fermentirano ribo, bi se morda pošteno razjezil in rekel kaj žaljivega. Moje izbire bi bile frustrirane in to bi vodilo do vznemirjenosti. Če "jaz" vedno dobi to kar "jaz" hoče, se "jaz" lahko ujame v svoje izbire. To je odnos nevedneža do izbir.

Glede zajtrka, da ostanem zvest svoji nameri, iti preko navezanosti na svoje izbire, bo praksa stimulirala pripravljenost, da enostavno čutim, kako je, ko si

razočaran, ko ne dobiš tistega, kar hočeš. Potem vidimo, da takšna pripravljenost sprejeti bolečino, vodi do povečane prisotnosti in jasnosti v kontekstu užitka. Ugotovimo, da se tako močno ne izgubimo v užiteku in ne v bolečini. Srečanje s svojimi izbirami je način, da okrepimo negovanje pozornosti in ne samo strategija, da preženemo neprimerne želje.

Če imamo pameten in poznavalski odnos do izbir, bomo voljni zaustaviti svoj nagib, da verjamemo v to, kako stvari izgledajo, saj nagibe zaustavljamo že dovolj dolgo, da smo sposobni videti skozi njega. Videli bomo, da je želja gib v umu. Pojavi se, prikaže, lahko se občuti, lahko se sprejme v zavedanje brez vsakršne sodbe, in bo izginila, kakor košček prahu, ki pluje skozi prostor. Prostor ni v povezavi s prahom, niti ga prah ne moti, ko potuje skozi njega. Val, ki valuje preko oceana, ne spremeni narave oceana. Naravno je, da so na oceanu valovi, ki potujejo preko njega, vendar pa val ne določa narave oceana. Podobno temu, želja, ki gre skozi um, ne opredeli uma. Če smo to uvideli, če smo zavirali nagib slediti svojim izbiram dovolj dolgo, da vidimo, kako se želja pojavi in izgine, potem imamo veliko bolj svoboden pogled na izbire.

Če se pojavi za zajtrk tako toast z medom ali pa fermentirana riba, če je to sprejemljivo ali pa ne za telesne izbire, srce ne bo postalo vzneseno ali potlačeno. Pomembno načelo je, da smo sposobni videti skozi svoje izbire, tako da srce ostane svobodno. Če razumemo in sprejmemo to načelo, potem smo lahko pripravljeni prenašati karkoli nesprejemljivega za nas. Ne bomo več vedno iskali prijetnega življenja. Ne bomo rekli: "Imel sem res dobro meditacijo," samo zato, ker se dobro počutim. Pogosto slišim spraševati ljudi: "Kakšna je bila tvoja meditacija?" Njihov prijatelj potem odgovori nekako tako: "Brezupno, res grozno." In potem jih vprašam: "Kaj je bilo brezupno pri tem?" Potem rečejo: "No, um se ne umiri, ni bilo občutka miru, niti jasnine." In vprašam: "Ali ste vedeli, da ni bil miren? Ali ste vedeli, da v njem ni bilo nobene jasnine?" Potem reče: "Da, vedel sem." Torej, kaj naredi meditacijo grozno? Samo to, da se ne sklada z njegovimi izbirami. Če mi nekdo reče: "Meditacija je bila zelo dobra, telo čuječe in polno energije, um jasen in bister. Moja praksa mi gre zares dobro", s tem ponavadi misli to, da se meditacija sklada z njegovimi izbirami.

Vadba

Vadba vključuje zavestno pripravljenost, da nasprotujemo svojim izbiram. To ne pomeni zgolj podpirati filozofskega mnenja, da je zadovoljevanje svojih želja napačno. To bi bil zgolj konceptualni pristop do vadbe. Vadba pomeni odkrivanje pripravljenosti, da nasprotujemo svojim izbiram zaradi razumevanja, tako da smo lahko od njih osvobojeni. Morda ne bomo mogli upravljati svojih izbir, vendar odkrijemo, da te nič več ne upravljajo z nami.

Raje bi imel, da bi svet bil harmoničen in da bi se vsak razumel z vsakim. V resnici obstaja veliko konfliktov. Moja izbira je onemogočena, vendar ali to pomeni, da moram obupati? Če postanem obupan, je to iz budistične perspektive rezultat nevednega načina ravnanja z izbirami. Moder način ravnanja bi pomenil, da še vedno

čutim žalost in razočaranje, vendar to ne ovira notranje jasnosti in miru. Naša razsodnost ni ogrožena. Naša sposobnost za kontempliranje zadrege v kateri smo, ni ogrožena s tem, kako se počutimo.

Ko smo se resnično ustalili v prakso in ponotranjili princip svoje vadbe, tako da nasprotujemo svojim izbiram, ne pristopamo k življenju tako, da iščemo, da bo prijetno ali da ga dojemamo, kot da je neuspeh, ker je neprijetno. K svoji meditaciji ne pristopamo s pričakovanjem, da bo prijetna. Če gremo na meditativni umik in ne dobimo globokih vpogledov, kar smo upali, ne bomo imeli umik za neuspešen. Ko so naši odnosi napeti in se ne razumemo z drugimi, ne bomo rekli, da je vse narobe. Čutimo bolečino in to je neprijetno. Pomisliti, da je s tem karkoli narobe, je dodati nekaj nepotrebnega k doživetju. Lahko je boleče, vendar če imamo pripravljenost, da pristopimo k tej bolečini tako, da izzovemo svoje izbire, potem smo z ozirom na Budovo perspektivo na poti, ki vodi k razumevanju.

Obstaja sreča, ki nastane iz opazovanja nečesa, kar se je običajno zdelo grozeče. Ko doživiš jasnost, ki je rojena iz razumevanja, da želja ni takšna, kot se nam zdi, da bolečina ni takšna, kot se nam zdi, potem lahko dovoliš, da pridejo v um vse vrste prejšnjih neprijetnih stvari. V začetku prakse, ko ste manj občutljivi na to, kaj se dogaja v umu, lahko opazite, da je poln vseh vrst nekoristnih želja. Morda se začnete sramovati nekaterih nagnjenj svojega uma, vendar je to zato, ker ste še vedno ujeti vanje. Če pravilno prakticiramo in omejujemo nagibe slediti tem stvarim in če jih preučujemo in opazujemo, potem jih bomo nekoč spregledali. V umu se lahko pojavijo želje, sovraštvo ali strah, pa vendar bomo ostali jasni, samozavestni in odprti, ker sedimo z zavedanjem. Smo kot zavedanje, v katerem se dogajajo ta stanja. Ta gredo skozi zavedanje, nastanejo, so tam in izginejo, vendar nas ne zmotijo. Ko začnemo to doživljati, se srce uči bivati v drugačnem nivoju zadovoljstva.

Hvala za vašo pozornost.

Kaj je samoodrekanje?

*Kakor ptice, ki ne pustijo sledov v zraku
so tisti, katerih um ni navezan na skušnjave,
ki se jim ponujajo.
Osredotočeni so na stanje osvobojenosti, ki je za druge
nevidno.*

Dhammapada, verz 92

Prosili so me, da komentiram pomen samoodrekanja v naši praksi.

Samoodrekanje (*nekkhamma* v paliju) je ena od desetih *paramit*, "popolnosti" ali "sil dobrote". Osebnost sem prepričan, da je samoodrekanje eno od najpomembnejših in hkrati najmanj cenjenih vidikov duhovnega življenja. To ne govorim zato, da bi opravičil svoje meniško življenje. Morda pričakujete, da bom rekel, da je samoodrekanje dobro, ker ga sam prakticiram petindvajset let! Seveda, skupaj z mnogimi drugimi, sem izbral to življenje, ker razumem, da obstaja ogromna korist od tega, da si sposoben opustiti vse, kar je odveč, kar ni nujno potrebno in tako živeti enostavno življenje.

Ne govorim samo o opuščanju zunanjih fizičnih stvari, kot je na primer opuščanje večerje. Nič ni moralnega ali nemoralnega v tem, da ne jemo zvečer, biti zvečer brez kozarca mleka, velika stvar! Ne mislim niti o težjih stvareh, kot sta glasba ali spolnost. Te stvari, ki se jim menihi ali nune odrečejo, same po sebi niso bistvo samoodrekanja. Zunanje geste samoodrekanja so samo oblike opogumljanja notranjega opuščanja. Te geste so same po sebi uporabne in pomagajo k negovanju moči srca, ki nas vzdržuje na tem notranjem potovanju. Sigurno je vsem nam, ne samo menihom in nunam, potrebna ta sposobnost. Res je, da meniška skupnost poudarja ta aspekt Budovega učenja in iz njega celo dela življenjski stil, kljub vsemu pa je takšna vadba pomembna za vsakogar, ki se zanima za notranjo svobodo.

Vse do pred nekaj desetletij, je rimokatoliška cerkev zahtevala od svojih vernikov, da ne jedo mesa ob petkih. Ko je papež ukinil to prepoved sem pomislil, da je to res škoda. Čeprav je značaj te posebne oblike abstinence vprašljiv, je vsaj v določeni meri spodbujala formalno prakso odpovedovanja. Dovolj sem staromodni, da mislim, da je velikonočni post še vedno dobra ideja. To je čas v letu, ko imamo priliko reči: "Dobro, v tem obdobju bom vložil energijo v to, da spoznam, koliko sem se sposoben odrekati."

Stvar je v tem, da če ne znamo reči "ne" svojim pogojenim željam, se nas da prevarati, tako z zunanjim svetom, kot z našimi notranjimi vzgibi. Če ne morete sebi reči "ne", kadar greste v enega od teh supermarketov, kjer imajo vse, je zelo verjetno, da boste kupili več, kot ste nameravali. Ko listate po vznemirljivih katalogih ali

kupujete po spletu, zelo hitro uporabite svojo kreditno kartico in se ravnate v skladu s trendi na trgu. Šele potem začnete razmišljati: "Zakaj sem to naredil?" Vsem nam je poznana takšna situacija, nesposobnost reči "ne" stvarem, ki so odveč.

To lahko prepoznamo na zunanjem nivoju: kupujemo nove obleke, ki jih ne rabimo, hrano, ki je ne rabimo ali CD-je, ki jih morda nikoli ne poslušamo. Toda, težje je videti, kako se ta vzorec nanaša na naš notranji svet in videti mentalno nasilje, ki neprestano nekaj dodaja k našim vsakodnevnim izkušnjam: dobro, slabo, pravilno, napačno, moral bi, ne bi smel. Ta nagnjenost, da reagiramo, sodimo in dodajamo k našim doživljanjem, nas ovira, da bi sprejeli stvarnost v njeni čisti, prvotni obliki. Smisel življenja, v katerem se odpovemo nekaterim možnostim je v tem, da negujemo zavestno voljo reči "ne" stvarem, katere bi mogoče drugače želeli imeti ali bi z njimi nekaj počenjali, stvarem, ki res niso nujne za našo dobrobit. Uporabljamo zunanje konvencije, da se naučimo, kako opuščati na globljem nivoju, učimo se umetnosti opuščanja. Temu procesu učenja pravimo "trening", ker zahteva nekaj večšine v uporabi napora. Nekontroliran napor na tem področju, hitro vodi do slepega in potencialno uničujočega zatiranja.

Izbira vadbe

Če hočemo razumeti samoodrekanje, potem ga moramo sami poskusiti, saj nam nobeni pogovori o tem ne bodo pomagali. Njegove prave učinke vidimo le takrat, ko vložimo napor in opazujemo rezultate. Včasih smo presenečeni, kako dober je občutek vedeti, da lahko sebi rečemo "ne", lahko je celo omamno dober. Spominjam se, kako sem prevajal pravkar pomenišenemu mladeniču, ki je bil poln navdušenja, ki nastane po sprejemu v sangho. Prosil je Ajahna Chahja za nasvet, kako uporabiti različne metode samoodrekanja in odločnosti. Ta energičen fant žarečih oči je pripovedoval Ajahnu Chahju, kako se namerava zaobljubiti, da naslednje tri mesece deževnega umika ne bo legel k spanju, ne bo sprejel druge hrane kot tiste, ki jo bo zbral za miloščino, jedel bo samo en obrok dnevno, nosil bo samo minimum oblačil in tako dalje. Naštel je mnogo *dhutanga* (asketskih) praks, ki jih je Buda svetoval menihom. Ajahn Chah ga je poslušal in mu dejal, da bi bilo najbolje, če bi se enostavno odločil in nadaljeval prakticirati naslednje tri mesece in da naj ne dela nič posebnega. Ajahn Chah se je popolnoma zavedal, kako je praksa samoodrekanja lahko navdihujoča, ko prvič dobimo občutek moči, ki nam jo praksa daje.

Včasih postanemo rahlo misijonarski glede tega. Vsakega, ki hoče poslušati, prepričujemo o vrlinah samoodrekanja, celo vsiljujemo jih drugim. To je vidik, ki daje celi stvari slab sloves. Pred nekaj leti je moral Ajahn Sumedho ukrepati, da je zmanjšal navdušenje novega predstojnika majhnega podružničnega samostana. Ta menih je uvedel sistem, da se je vsa hrana, ki se je pripravila in za opoldanski obrok poklonila menihom, vsula v veliko plastično vedro – riž, omake, pecivo, vse. Potem je predstojnik vse to premešal, si vzel nekaj zajemalk in dal posodo dalje naslednjemu menihu. Brez dvoma je takšna gesta samoodpovedovanja služila kot izziv glede nagnjenja do hrane, jasno je tudi bilo, da niso vsi v skupnosti doživljali to kot koristno. Ajahn Sumedho je hudomušno v ta samostan poslal veliko, lepo zavito

škaflo slastnega peciva, na kateri je bilo sporočilo: "Ni za v vedro."

Celo brez kakršnekoli zunanje geste samoodrekanja, se lahko nekaj naučimo iz opazovanja, kako težko je opustiti vse, kar je odvečno v našem umu. Primer za to je, ko za nekaj časa sedemo v meditacijo. Vemo, kako praksa koncentracije lahko učvrsti um, odpre srce in prinese večjo jasnost in razumevanje. Vemo, kako ugodno in prijetno je to stanje uma, pa vendar, ko se odločimo: "Dobro, vzem si bom trideset minut za meditacijo," in se poskusimo osredotočiti, um odtava na vse strani. Pomislimo: "Zakaj je tako? Zakaj je um odtaval? To ni nujno, s tem sem končal, hočem se umiriti." To je tisto, kar razumem kot odvečno. Torej, ali lahko opustimo to odvečno? Ali imamo sposobnost, to moč, da enostavno rečemo "ne" tej nagonski sili?

Različno od moralnosti

Treba je razumeti, da tukaj ne govorimo o moralnih vprašanjih. Včasih se ta dva aspekta prakse, moralnost in samoodpovedovanje, pomešata in to nam gotovo ne pomaga. Tu ne govorimo o petih pravilih, katera vsi poznamo: ne ubijaj, ne kradi, ne izvajaj neodgovorno spolnosti, ne laži, ne uporabljaj opojnih substanc. To so moralne stvari, ki škodijo nam in drugim, če jih zanemarimo. Ko se držimo osmih pravil, so dodatna tri pravila, pravila o samoodrekanju. Šesto pravilo je, vzdržati se jedi po poldnevu. Sedmo in osmo pravilo se nanašata na opustitev zabave, glasbe, nakita in predolgega spanja. Dodatno tretje pravilo postane pravilo o samoodrekanju, kjer vzdržati se od neprimerne spolnosti prerašča v celibat (odsotnost kakršnekoli namerne seksualne aktivnosti). To niso vprašanja morale. Tradicionalno laične budiste vzpodbujajo, da vzamejo za omejen čas osem pravil z namenom, da bi gojili to sposobnost samoodrekanja, da bi se osvobodili navad oprijemanja na tisto, kar ni v zvezi s ciljem. Gre za vadbo večšine, ne moralnosti.

Če ste navdahnjeni s to možnostjo in jo hočete sami poskusiti, bi vas ohrabil in vam tudi predlagal, da ne govorite nikomur o tem, kar delate. Naj bo to sila za zmanjševanje bremena in ne za krepitev lažnega občutka ega. Lahko se, na primer, odločite, da enkrat na teden ali na mesec, vadite reči "ne" nečemu. Lahko rečete "ne" svoji želji gledati priljubljeno oddajo na televiziji – ne zaradi kakšnega koli moralnega razloga, ampak enostavno zaradi kultiviranja sposobnosti samoodrekanja, ne da bi padli v razpravo s samim seboj ali v slepo zatiranje. Kot rezultat eksperimenta s samoodrekanjem, boste odkrili nekaj zanimivega – *povrnili si boste svojo energijo*. Zagotovo. Če ne pride prvič, recite "ne" še nekajkrat. V začetku se ta energija lahko odraža kot jeza ali vznemirjenost. Ko to občutite, se lahko odločite, da ta praksa ni primerna za vas. Lahko tudi čutite, da ste vse to že presegli. V tem primeru ne boste imeli več kakršnihkoli dvomov o energiji in ravnodušnosti, ste že odlično uravnoteženi. Če pa to še niste, bi vam svetoval, da vztrajate, občutljivo in dosledno in se učite od teh začetnih reakcij.

Včasih nas takšna praksa vodi do odkrivanja virov, za katere si nismo mislili, da jih imamo. Lahko nas preseneti, ko odkrijemo, da smo sposobni vztrajati v nečem, medtem ko smo v preteklosti morda popuščali pod pritiskom. Na primer, na splošno ne verjamem v množične medije, pa vendar istočasno lahko opazim, da so novinarji

in producenti izredno prepričljivi. Uredniki na televiziji in v časopisih, pošiljajo svoje priljubljene novinarje na teren z namenom, da napravijo zgodbo. Vendar je to, kar potem razširjajo, lahko popolnoma drugačno od tega, kar smo predvideli takrat, ko so zbirali informacije.

Pred nekaj leti, ko mi je bila zaupana dolžnost, da skrbim za samostan Chithurst, me je neka televizijska ekipa iz Brightona nadlegovala za dovoljenje, da bi posneli skupino šolarjev, ki so prihajali v samostan na versko izobrazbo. Ni bilo težko najti opravičilo reči "da" programskemu producentu, pa vendar mi je neki občutek v želodcu govoril, da ne smem verjeti njihovim motivom. Dvomil sem ali bodo dovolj občutljivi, da se izognejo odvrčanju otrok od osnovnega namena njihovega obiska. Tako sem rekel "ne". Večkrat so me klicali nazaj in poskušali, da bi spremenil mišljenje. Na moje presenečenje, sem zelo lahko ostal pri svoji prvotni odločitvi. Priznam, da me je nekoliko skrbelo, da bo šola razočarana, vendar sem še vedno čutil, da je "ne" pravi odgovor. Ravnatelj mi je povedal, kako je bilo šolsko osebje navdušeno, ker niso hoteli na pot skupaj s televizijsko ekipo, ki ji do sedaj še nihče ni rekel "ne".

Strateška frustracija

Če se počutimo nesposobne na tem področju, lahko hitro postanemo raztreseni, tako navznoter, kot navzven. Opazil sem, da nas to ne napravi samo skrajno ranljive, ampak nas vodi do otopelosti. Če vedno sebi privoščimo to, kar hočemo, postanemo zdolgočaseni in izgubimo ostrino. V današnji kulturi obilja in udobja, pogosto na želimo upoštevati te dinamike. V realnosti je tako, da rad dobim to, kar hočem, pa vendar obstaja del mene, ki ve, da pri popuščanju tem željam, ne dobim globljega zadovoljstva, po katerem hrepenim.

Ta del naše prakse imenujem "strateška frustracija". Odločili smo se, da se prepustimo konfliktu na ustvarjalen način. Rin Zaj šola zen budizma je formalizirala frustracijo v meditacijski tehniki z imenom *koan*. Meditatorju dajo napotke, da se poglobi v skrajno nemogočo trditev ali pa se mu postavi na pogled nemogoče vprašanje, ki je posebej prirejeno, da "ponastavi, odpre" naš razmišljajoči um. Preden se sprosti skozi "rešitev" koana, se v tem procesu ustvari ogromna energija. Proces je skrajno frustrirajoč, vendar tak tudi mora biti. Ta proces lahko opazujemo v nas samih. Ne da bi bili na zen meditacijskem umiku ali da bi se celibatno samoodpovedovali, enostavno opazujte vaš nivo energije, ko se odločite, da sledite svojim željam ali pa ko jih omejujete. Prisilno sledenje željam, pomeni zapravljati ogromno svoje energije.

Kakšno je stanje uma, preden se pojavi hotenje? Dejansko je kar v redu, kajne? Um, ki ga ne vznemirja kakršnokoli hotenje, je umirjen. Ko se pojavi hotenje, začutimo srbenje. Če se takoj popraskamo in takoj zadovoljimo željo, ne da bi se ustavili in jo preiskali, ne bomo opazili, kako dražeča je lahko ta želja. Ko nas obvladuje, ne moremo razumeti, kakšna je v resnici. Želja je v resnici enostavno gib v zavesti, val na površini oceana. Seveda, to na splošno ni naša izkušnja. Ko se pojavi želja, smo običajno zaradi nje vznemirjeni.

Ko se je pojavilo hotenje, imamo na voljo tri možnosti. Lahko ga zadovoljimo in se ga takoj znebimo, tako da olajšanje od tega dražljaja doživimo kot zadovoljstvo. Pogosteje, ko sledimo tej opciji, bolj bomo povečali moč hotenja in njegove zadovoljitve. Na daljši rok običajno postanemo manj umirjeni. Naslednja možnost je potlačiti željo in se pretvarjati, kot da si ne želimo ničesar, jo kar slepo zanikati. Tretja možnost je, da si izberemo, da to hotenje držimo v svojem zavedanju. Lahko ga *držimo*. Kot rezultat tega, se zgodi nekaj čudovitega. Energija, ki smo jo doživeli kot željo, se vrne v obliki čiste energije. Ta energija lahko v resnici motivira našo prakso in nas vodi k veliko večji sreči kot tista energija, ki je povezana z zadovoljitvijo čutnih želja. Tako frustrirajoča želja ni nekaj za peščico čudakov in mentalnih bolnikov, ki živijo v samostanih, ker ne vedo kako uživati v življenju. Samoodrekanje je način učenja, kako priti do našega notranjega izvora energije.

Ko me ljudje vprašajo o samoodrekanju jih vzpodbudim, da raziskujejo sami sebe in ne le sprejemajo nepreverjena mnenja od drugih, tudi od mene in moja mnenja. Preizkusite jih in opazujte. Če se v sebi borite z nečim, kar je težavno, na primer z žalostjo, in se tega težko osvobodite, opazujte lastnost te borbe. Čutite, da hočete to opustiti, vendar ne morete. Vprašate se: "Kaj je to, kar me drži pri tem, kar delam? Kaj je vsa ta odvečna prtljaga, ki jo nosim?" Veliko tega je samo navada, ki pride zato, ker si ne vzamemo časa, da bi spoznali željo, kakšna je v resnici, le kot gib v našem umu. Prehitro tudi domnevamo, da se moramo opredeliti za ali proti željam, ne da bi prej preiskali njihovo resničnost. Želja ni to, kar izgleda. Lahko se vprašamo: "Ali hočem živeti v skladu z vzorci želje, s katero sem postal pogojen in omejen? Ali hočem živeti v stanju svobode, tako da vzdržujem svojo pozornost tukaj in zdaj, brez presojanja?" Za mene je to vedno navdihujoče razmišljanje. Samoodrekanje je kakor želja in ni to, kar se nam zdi na prvi pogled. Vešče nasprotovati svojim željam, nas ne bo naredilo manj srečne!

Prosim vas, da ne mislite, da je ta praksa posebej težavna ali da je namenjena samo peščici posameznikov. Vsi moramo vedeti, kako živeti z zavedanjem, kako slediti temu, čemur naše srce pravi, da je resnično. Vsi smo potencialno sposobni usmeriti svojo pozornost proti temu, kar osebno čutimo, da je zares pomembno. Prepričanja drugih ljudi naj nas ne prestrašijo. Če na osnovi naših lastnih izkušenj prepoznamo nekaj kot vredno, potem se predajmo temu z vsem srcem in umom. Samoodrekanje, razvito s pravim razumevanjem, postane vodilni princip, ki nas drži na naši pravi poti, ko bi morda drugače zašli.

Hvala za vaše večerno vprašanje.

Molitev in predanost

*Čeprav je težko prečkati viharo morje strasti,
ti, ki živijo v skladu z dobro pojasnjeno Potjo, pridejo preko.*

Dhammapada, verz 86

Vprašanje: ali ima molitev sploh kakšno vlogo v theravadskem budizmu?

Ajahn Munindo: zelo sem vesel tega vprašanja. Čeprav se zdi, da molitev pripada oblikam duhovne prakse, ki so precej drugačne od naše, je to dimenzija duhovnega dela, za katero čutim, da je ni modro odvreči. Zase lahko rečem, da je tekom mnogih let težko minil kakšen dan, ko nisem vsaj malo molil. Čeprav morda nisem vsak dan sedel v formalno meditacijo, nisem nikoli pozabil svojih molitev. Z drugimi besedami, menim, da je molitev v življenju bistvenega pomena. Ne predstavljam si živeti brez zavestnega delovanja na tak način.

Kako naj nekdo govori o nečem tako skrivnostnem in močno osebnem? Težko je reči, kaj molitev je ali kako izvemo vse o njej. Med mojo protestantsko vzgojo je bila splošna predpostavka, da vsakdo ve, kako se moli. Peli smo hvalnice, slišal sem branja iz svetega pisma in molitve med mašami, vendar pa ni bilo nič rečenega o tem, kako vstopiti v komunikacijo z "božanskim principom". Rekli so nam: "Prositate in vam bo dano." Ampak, natančno kako naj prosimo?

Pred kratkim sem imel pogovor s krščanskim menihom, ki nas je obiskal. Živi življenje puščavnika severno od nas, na meji s Škotsko. Pogovarjala sva se o radostih in tegobah meniškega življenja in o ljudeh, ki ga pridejo obiskati v njegovo skromno domovanje. Vprašal sem ga: "Ali si jih sploh kdaj učil, kako se moli?" Briljantno mi je odgovoril. "Oh ne," je rekel: "Molitev se ne uči – se prenaša. Je kot bolezen. Nalezeš se jo od nekoga, ki jo ima."

Takoj sem vedel, o čem govori, saj sem živel pet ali šest let pri tradicionalnih theravadskih menihih na Tajskem. Tam je bilo nekaj, kar bi lahko rekel pobožen odnos do prakse in čutim, da sem se ga "nalezel" tam.

Ko sem živel tam, se nisem popolnoma zavedal te dimenzije, vendar nekaj let kasneje, ko sem bil na intenzivnem meditacijskem umiku v tej državi in mi je bilo zelo težko, sem odkril, da je v meni glas, ki hoče spregovoriti. Med tem časom sem dva meseca intenzivno meditiral. Razen pri skupni recitaciji meniških pravil vsakih štirinajst dni, pri čemer sem obvezno moral biti prisoten, nisem videl dva meseca nikogar. Zaklenil sem se v majhno sobo pod streho hiše v samostanu Chithurst in pokrival okna s papirjem, tako da je v prostor prihajala svetloba, sam pa nisem mogel videti skozi okno. Vse to je služilo temu, da povečam intenzivnost, za katero sem seveda mislil, da jo lahko prenesem. Nekaj stvari sem se moral naučiti in ena od teh

stvari je bila vrednost molitve. Edina stvar v moji budistični praksi, ki je bila primerljiva molitvi, je bilo jutranje in večerno premišljevanje v obliki recitacij. Ko sem začel izgovarjati verze, ki sem jih že veliko let recitiral vsak dan, sem odkril, da jih govorim s čustvi. Nekaj v meni se je premaknilo in me vzpodbudilo, da sem izgovarjal te besede in da so mi tudi nekaj pomenile. "Naj bom v blagostanju, osvobojen bridkosti. Naj bom brez trpljenja. Naj bodo vsa bitja brez trpljenja." Resnično razveseljujoče je bilo izreči te besede z zavestnim namenom. Spominjam se, da me je to navdihnilo, da gledam malo dlje in tako sem začel postajati enak, kot moje besede. To je bil važen korak na poti proti življenju z molitvijo. Naknadno sem spoznal, da je bilo to nekaj, kar je manjkalo med vsemi duhovnimi vajami, ki so bile do tedaj del mojega meniškega življenja.

Dinamika molitve

Najti svoje lastne besede, s katerimi izrazimo naše najbolj notranje želje, je lahko zelo pomembno, ko moramo ugotoviti, kako prevzeti odgovornost za svoje srce. Tako odpremo pot, na kateri se povežemo s tem, kar je najglobljšega v nas. Vsi dejavniki našega bitja so zbrani skupaj, usmerjeni v to namero. To je tudi način, kako neki obliki ali zunanji gesti vlti duhovno moč. Ko prižigam dišeče palčke, v sebi izgovorim molitev ali neko variacijo te molitve: "Naj dišava resnice ponikne v vse dejavnike mojega bitja, aktivnosti telesa, aktivnosti govora in aktivnosti uma." Ko se moli z občutkom, s čustvi, z namenom, in ker so vpleteni telo, govor in um, je v molitvi moč. V tem trenutku darovanja se nekaj zgodi. Ne morem natančno povedati, kaj to nekaj je, vendar je pomembno za našo pot. Z zavestnim povezovanjem s tem, po čemer hrepenimo, s tem kar presega svet običajnih skrbi, je našemu življenju dana smer. Zavestna molitev, oblikovana z modro kontemplacijo je pot, po kateri odkrijemo naše najbolj dragocene težnje in jim dovolimo, da nas vodijo do konca življenja.

Ko sem živel na Tajskem, sem opazil, da so bile v uporabi določene besede, ki so bile skupne budističnim menihom in krščanskim misijonarjem. Tajski menihi so pogosto razpravljali o pomembnosti izvajanja *adhitthan*, kar je tajska oblika palijske besede *adhitthana*. V theravadskem budizmu *adhitthana* pomeni zavestno odločenost, da se prakticira naporno in s predanostjo. Tajski kristjani so uporabljali to isto besedo *adhitthan*, ko so govorili o molitvi.

V mojem molitvene življenju v mladosti sem domneval, da obstaja neka vsemogočna avtoriteta, ki je nekako odgovorna za vse, kar se zgodi. Če imaš srečo, imaš privilegirano razmerje s to osebo in ona lahko naredi, kar hočeš, če le lepo prosiš za to. Tajski budisti sploh nimajo takšne ideje. To ni del njihovega koncepta realnosti. Po nekaj letih življenja kot budistični menih, sem spoznal, da sem bil sposoben dati besedo svojim srčnim željam na resnično smiseln način, ne da bi moral verjeti in govoriti vsemogočni osebi, ki bi jo moral ubogati in zadovoljiti.

Srce hrepeni po tem, da bi govorilo in bilo slišano. Nekateri od vas morda poznate biblijo, kjer je v psalmu 130 rečeno: "Iz globočine kličem k tebi, o Gospod. Gospod sliši moj glas. Naj tvoja ušesa dobro pretehtajo glas moje tožbe." Verjamem,

da se hrepenenje srca, da je slišano, najbolj naravno zadovolji z molitvijo. Za te, ki so odraščali kot teisti in so se naučili moliti v tem okviru, vendar so se kasneje, z občutkom neizpolnjenosti umaknili od te oblike religioznega izražanja, je lahko neugodno in težko za pričakovati, da začnejo ponovno moliti. Odločiti se za življenje z molitvijo ob ozadju takšnih asociacij, lahko prinese resne zadržke, celo strah. Spominjam se, da sem se spopadal z močnim strahom, da bi končal z izgubo vere kot budist in postal spet teist. Na koncu se je izkazalo, da so takšna testiranja del procesa ponovne najdbe svoje lastne poti v molilno življenje.

S skrbno vadbo pozornosti, lahko dovoliš takšne strahove, ne da bi nujno verjel vanje. Samo zato, ker se bojimo, da se bo nekaj zgodilo, ne pomeni, da se bo to tudi zgodilo. Samo zato, ker se počutiš krivega zaradi nečesa, to nujno ne pomeni, da si napravil nekaj napačnega. Samo zato, ker nekaj hočeš, ne pomeni, da boš srečen, ko boš to dobil. Vsi smo že videli, kako varljiva je lahko navidezna resničnost. Ko začnem z zavedanjem darovati svoje molitve, se moram hkrati soočiti s strahovi, vendar se istočasno zavedam nastajajočega občutka hvaležnosti, ker sem sposoben izraziti to globoko hrepenenje. Na koncu se te skrbi in dvomi utišajo in tako najdem v tem kar počnem, naravno lahkost in zadovoljstvo.

Nekega večera sem vodil skupnost v Chithurstu, ko je prišla na obisk molitvena skupina iz lokalne cerkve. Po svojem govoru sem vprašal, če ima kdo kakšno vprašanje. Ena ženska je dvignila roko in rekla: "Kaj delate dobrega za druge? Vi sploh ne molite." Odgovoril sem, da molim vsak dan. Ona je odgovorila: "No, kako lahko molite, če pa nimate boga?" Odgovoril sem ji: "Sonce sije, če ima ali pa nima koga, na katerega bi sijalo." Sonce enostavno sije, taka je njegova narava in podobno temu je narava srca, da govori in se izraža. Ni nujno, da verjamemo v nekoga "drugega", ki bi to sprejel.

Ta incident mi je pomagal, da sem prišel do jasnejšega razumevanja molitve iz perspektive budistične prakse. Spoznal sem, da je v moji praksi pozornost usmerjena navznoter, medtem ko je bila oseba, ki je postavila vprašanje, usmerjena na objekt njenih ponižnih prošenj, to je na Vsemogočnega. Sam nisem pričakoval intervencije od zgoraj na način, kot ga je ona. Ko molim, je to zaradi srca samega. Srce moli, ker to mora, če hoče postati svobodno. Naše srce govori ves čas, vendar ali ga poslušamo? Smo zelo zaskrbljeni in imamo močno hrepenenje. S pravilno pozornostjo, lahko začnemo dialog s to svojo kvaliteto in se tako obogatimo. Ta skrivnostnost je dobrodošla in vabeča, to je naše lastno srce, s katerim se ukvarjamo. Ni se nam treba bati.

Praksa vpogleda

Meditacija vpogleda (*vipassana*) vključuje raziskovanje vseh pojavov v skladu z njihovimi lastnostmi glede nestalnosti, nezadovoljivosti in ne-sebstva s ciljem, da se osvobodimo svojih teženj, da bi se vezali na te pojave. Če je to celota naše prakse, lahko poskusimo opustiti vse, pa vendar najdemo hladno in temno zakrčenost v tem, kar noče oditi.

Ko se opremimo s pozornostjo brez razsojanja, ki je tukaj in zdaj, je mogoče najti pot, ki pelje v intimen dialog s kvaliteto, katero bi teisti imenovali "božanski princip". Zame božanski princip simbolizirajo trije dragulji: Buda, Dhamma in Sangha. V svoji lastni praksi pobožnosti jih imenujem Gospod Buda, Gospod Dhamma in Gospod Sangha, ker ima zame beseda "Gospod" poseben pomen, pomen tega, kar vlada, vsesplošno vladajoči princip.

V tradicionalnih budističnih državah nihče nikoli ne reče: "Buda je rekel to in to". To bi bilo tako, kot da bi prinesel med običajne, vsakodnevne stvari nekaj, kar se najvišje ceni. Namesto tega vedno rečeš Gospod Buda ali na Tajskem *Phra Buddha Jao*. *Phra Jao* pomeni Gospod ali Bog. Podobno se oba, Dhamma in Sangha na Tajskem označujeta kot Gospod Dhamma in Gospod Sangha. To ni otroška naivnost, gre za označevanje teh realitet z besedami, ki jih povzdignejo v nekaj, kar je vredno čaščenja. Srčne zadeve so za nas mnogo bolj važne, kot pa vsakodnevne skrbi. Če ne bomo mogli en dan prebrati časopisa, pa kaj? Zjutraj radi beremo časopis ali pijemo kavo, vendar smo lahko tudi brez zadovoljitve teh želja, ki so konec koncev vendarle nepomembne. Vendar, če je hrepenenje našega srca zanemarjeno, nastanejo resne posledice.

V naši kulturi je zadnjih nekaj desetletij splošen trend filozofije relativizma. Gre za pogled na življenje, kjer ni objektivno dobrega ali slabega, so le osebna hotenja. To se odraža v našem vsakodnevnom jeziku, ko ne uporabljamo več besed, ki so nekoč kazale na dejstvo, da smo imeli neke stvari za svete in vredne našega najglobljega spoštovanja. V molitvi, kot nekaj osebnega in privatnega, imamo priložnost, da izrazimo tista čustva, ki jih imamo vsi v svojih srcih. To je pogovor z višjim principom, povsem intimen razgovor.

Molitev in "zasluge"

Buda je jasno povedal, če naredimo pravo vrsto napora s telesom, govorom in umom, ustvarjamo aktivni potencial, ki ga je imenoval *puñña*, kar je precej neprecizno prevedeno v angleščino kot "zasluga". *Puñña* je življenjska sila dobrote. V večini šol budizma, je običajna praksa, da se določenim osebam ali pa vsem bitjem, daruje potencial dobrobiti, ki ga je nekdo ustvaril. Na to lahko gledamo kot na blagoslov ali molitev.

Spoštujem to, da za mnoge koncept "zaslug", diši po materializmu in jih odbija, vendar se lahko včasih tudi kaj naučimo iz materialnih metafor. Na primer, če želimo začeti s poslom, moramo ustvariti potencial, da posel najprej zaženemo in ga potem izvajamo. Potencial je v tem primeru kapital. Zbranih moramo imeti dovolj svojih prihrankov ali pa pridobiti bančni kredit. Ta priprava ni že sam posel, ker še ne delamo tega, kar smo nameravali, prav tako pa še nimamo rezultatov posla, ki ga hočemo opravljati. Pa vendar, brez potenciala, ki ga predstavlja ta kapital, ne moremo opravljati posla, to je dejstvo. Isti princip velja za duhovnost.

Če smo zaradi nepazljivosti prišli v stanje sebičnosti, izolacije, osamljenosti in želimo, da se naše stanje spremeni, se lahko vprašamo, od kod bo prišla potrebna sila

ali energija za izvedbo te preobrazbe. Če smo praktiki budizma, kot laiki ali pa kot menihi, se veliko naše prakse nanaša na ustvarjanje in akumuliranje moči, potrebne za to preobrazbo. To je en način razumevanja *puññe*.

Dejanje posvetitve *puññe*, je namenjen prečiščevanju našega napora. Navkljub temu, da se trudimo, lahko v nas ne da bi to opazili, stalno narašča občutek, kot da smo nekako duhovno več, kot drugi. Ta občutek zbrane dobrobiti lahko, če nismo pazljivi, poveča naše breme domišljavosti. Ko posvetimo *puñño*, ki smo jo ustvarili z dobrim ravnanjem, jo v resnici zapuščamo. Molimo: "Naj dobrota, ki pride iz moje današnje prakse, prinese dobrobit vsem bitjem." Ko to napravimo, je usmerjenost naše pozornosti na srcu samem. Pozornost ni usmerjena navzven in se ne ukvarja s tem, kakšen učinek lahko ima ta gesta na "svet".

Buda je povedal to zgodbo: "Bila sta dva akrobata, ki sta potovala od vasi do vasi in izvajala trike in se s tem preživljala. Kot del predstave, je starejši držal lestev na svojih ramenih, medtem ko je mlajši plezal po njej in izvajal trike. Očitno sta se zavedala, da morata vzdrževati močno pozornost, drugače bi lahko bilo nevarno. Nekega dne je starejši rekel, da misli, da mora biti mlajši zaradi tega, ker izvajata točko na cesti, bolj pozoren na to, kar on dela spodaj. On bo prav tako bolj pazil, kaj se dogaja na vrhu lestve. Mlajši je to spoštljivo poslušal, potem pa je rekel, da misli, da bi bilo bolje, da sta namesto, da pazita drug na drugega, raje bolj pozorna na to, kar dela vsak sam. "Na ta način", je rekel, "bova imela korist." Buda je komentiral, da ima prav mlajši. Če bi vsak bil bolj pozoren na to, za kar je sam odgovoren, potem bi koristili drug drugemu.

Na koncu vsakega dne, sem našel kot čudovito nagrado to, da posvetim zasluge svoje prakse. Ni na meni, da skrbim o tem, če se zaradi teh mojih želja kdo bolje počuti. Osredotočen sem na to, da naredim, kar le morem, da zmanjšam nagnjenja k pohlepu, odporu in zablodam v svojem srcu. Tako živim z mislijo: "Naj to dejanje posvetitve koristi mojim učiteljem: Ajahnu Tateju, Ajahnu Chahju in vsem učiteljem, s katerimi sem živel; Ajahnu Sumedhu, brez katerega samostani v Britaniji ne bi obstajali; menihom, s katerimi sem živel, moji materi, mojemu očeti in ljudem, ki mi nekaj pomenijo in tistim, ki mi niso posebej dragi; vsem, ki so kdajkoli živeli tukaj v Ratanagiriju, tem ki sedaj živijo tukaj in bodo kdajkoli živeli tukaj v prihodnosti." Vsebina molitve se lahko razlikuje od dneva do dneva, vendar je pomembno ustvariti resničen občutek bronamernosti ali ljubeče prijaznosti do vseh ljudi in vseh bitij, brez razlik. Tega ne počnem zato, ker je to "del naše vere". Napraviti to gesto na koncu dneva, olajša breme usmerjenosti na samega sebe.

Starodavne prakse

Naši azijski učitelji morda niso posebej poudarjeno učili nujnosti negovanja predanosti, vendar so jo sami zagotovo kazali. Spominjam se številnih primerov, ko sem videl določene geste, ki so resnično odpravile vsak dvom ali zmedo, ki sem jo morda imel o tem, kakšen bi moral biti celovit odnos v moji vsakodnevni praksi.

Ko sem bil menih začetnik, sem obiskal Wat Pah Bahn Tard, ki je bil samostan

Ajahna Mahaboowe. Ta je užival sloves enega najbolj strogih in mogočnih mojstrov sodobne theravadske budistične gozdne tradicije. Zgodaj zjutraj sem čakal v jedilnici, da bi vsi skupaj šli na miloščinsko pot, ko je vstopil častiti Ajahn. Pričakoval sem, da bo začel dajati ukaze menihom in potem odhitel na *pindapat*, saj je imel sloves, da je zelo čemer in zelo hiter. Vendar, kaj je naredil? Ko je tiho vstopil v dvorano, je najprej ponižno pokleknil pred oltarjem in se priklonil z najbolj gracioznim priklonom, kar si ga lahko kdo predstavlja. Vprašal sem se: "Zakaj to dela? On naj bi bil razsvetljen. Mislil, zakaj se priklanja tem rezljanim podobam?"

Tak izraz njegove predanosti je bil naraven del njegove osebnosti. Odrasel je s tako senzibilnostjo, kot so jo imeli Ajahn Chah, Ajahn Tate in drugi ugledni menihi. Enako velja za Burmo. V samostanih različnih in spoštovanih učiteljev, boste videli številne dobro vzdrževane oltarje z menihi, nunami in laiki, ki izkazujejo spoštovanje s svečami, rožami in kadili. Pred in po meditaciji se vedno pozorno trikrat priklonijo v znak predanosti Budi, učitelju, ki mu tako veliko dolgujejo. To jim je tako normalno, tako blizu, da se jim zdi samoumevno. Addhithan, sprejemanje odločnih zavez, ustvarjanje teh zavestnih želja iz naših globin, je popolnoma naravno in to čutim, je ena od bistvenih hranil kontemplativnega življenja. Mnogi privrženci vipassana učenj na zahodu, ki sem jih srečal, poročajo o pomanjkanju toplote, radosti, blagostanja in celovitosti v njihovem življenju. Morda v njihovi duhovni dieti manjkajo nekatera pomembna hranila.

Tiha molitev

Mislil, da ima molitev pomembno mesto v thervadskem budizmu. To je Pot, ki vodi do spoznavanja narave našega lastnega bitja, da smo eno s svojim srcem in občutljivi za njegovo najbolj resnično hrepenenje. Srce hrepeni po tem, da bi se vrnilo v svoje izvorno stanje čistosti. Pomembna točka prakse je, da se bolj zavedamo te dimenzije svojega srca. Razmišljanja in ritualni verzi kontemplacij, ki jih recitiramo skupaj v samostanu, so varno mesto za pričetek molitve. Potem, če čutimo nagnjenje do tega, lahko začnemo izgovarjati svoje lastne besede. Kaj hoče povedati vaše srce?

Ko pokleknemo pred oltar, pred to, kar nam simbolizira popolno modrost, popolno sočutje in popolno svobodo in izrazimo naše dobre želje za vsa bitja, nas bronasti kip, čudovit in spokojen, ne bo poslušal. Bude ne prosimo za ničesar, ampak nam gledanje Budove podobe pomaga oblikovati "božanski princip" v našem umu in ustvari primeren notranji, sveti prostor, v katerem se počutimo popolnoma svobodne govoriti in v katerem se počutimo popolnoma sprejete.

V knjigi *One Dharma* pisca Josepha Goldsteina je ganljiv odlomek. Nanaša se na intervju z materjo Terezo, v katerem jo sogovornik vpraša:

"Ko molite, kaj rečete Bogu?"

"Nič ne rečem," je rekla. "Samo poslušam."

"No, kaj pa vam reče Bog?"

"Bog samo posluša."

Tam je bil premor v intervjuju, nato pa je dodala: "... če tega ne razumete, se bojim, da vam ne morem pomagati."

To je bistvo. Vsi imamo v sebi sposobnost intuicije, ki nas, če jo poslušamo, lahko vodi proti našemu resničnemu domu, kjer verjamemo, da leži ta neuničljivi mir. Naše srce že pozna Pot. Molitev in predanost nas pripeljeta v stik s srcem in njegovo naravno modrostjo in ji dovolita, da nas nežno vodi na tem potovanju.

Še eno vprašanje, ki je bilo ta večer postavljeno, se glasi: "Ko sem tu na meditacijskem umiku, sem se spomnil tega, kar sem pozabil in to je, biti prisoten v sedanjem trenutku. Sedaj se bojim, da bom to, ko bom odšel od tu, spet pozabil in se ujel v vse te odgovornosti in izzive. Kako se naj učinkovito spomnim te prisotnosti?"

Mislim, da je molitev eden od načinov, kako se spomnimo. Če želimo, lahko tiho in spoštljivo darujemo sledečo molitev: "Naj me podpira dobrota moje prakse v prizadevanju, da sem prisoten v vsakem trenutku dneva, ne glede na to, kaj se okoli mene dogaja." Molitev pomaga.

Hvaležen sem za vprašanja, ki ste mi jih postavili ta večer.

Vprašanje identitete

*Človek ne bi smel biti vreden spoštovanja
zaradi družine ali podpore ali kateregakoli zunanjega znaka;
dosega čistosti in resnice je tisto,
kar določa vrednost nekoga.*

Dhammapada, verz 393

Pravijo, da bo ta večer gledala po televiziji tretjina človeštva finale svetovnega prvenstva v nogometu med Francijo in Brazilijo. To pomeni milijarde ljudi! Kaj je to, kar privlači tako veliko zanimanja? To je primerno vprašanje za naš razmislek.

Tega posebnega večera, je zelo čustveno doživljati sebe kot Francoza. Časopisi poročajo, da je finale prvenstva vzpodbudilo tak narodni ponos, kot ga ni bilo v Franciji od časa revolucije leta 1789. Gre za osebno in nacionalno identiteto – strasten občutek, da si zares nekdo.

Vsi najdemo svoje lastne načine ustvarjanja tega občutka, ki ga lahko imenujemo "biti nekdo". Identificiranje s svojo nacionalnostjo, biti Francoz, Britanec, Brazilec, Novozelandčan ali Burmanec, je eden od teh načinov. Prav tako se identificiramo s svojim spolom, kot moški ali ženska, s svojo religijo, kot budist, kristjan, jud, in tako dalje. Ustvarjanje občutka identitete je do določene mere v redu, če smo pri tem previdni.

Vendar, obstajajo jasni znaki, ki kažejo, da ko prestopimo to točko, to ni več v redu. Poglejte, kaj se je zgodilo, ko je Anglija izgubila svojo zadnjo tekmo. Neprimerno obnašanje tako imenovanih navijačev, ni dobro. Kaj nam naša praksa pove o vadbi pozornosti, da vidimo dlje od te vrste identitete, ki prispeva k tako nesrečni zmoti?

Kdo sem?

Naše raziskovanje lahko začnemo tako, da priznamo pomembnost tega vprašanja. Vojne med rasami, razredi in religijske vojne, ponujajo obilo snovi za premišljevanje. Priznavanje pomembnosti identitete temu, kar delamo, okrepi pozornost okoli dejansko telesnega občutka, biti "nekdo". Ko se to dogaja, začnemo opazovati občutek začetka rojevanja čvrstega "jaza", opazimo, kdaj in pod kakšnimi pogoji dobimo ta občutek.

Prav tako lahko opazimo izkušnjo pomanjkanja samoidentifikacije. Kako se počutite, ko se zjutraj zbudite, potem ko ste predhodni večer bili dolgo pokonci? Veliko se lahko naučimo v tem kratkem obdobju prebujanja, ko se občutek osebne identitete še ni popolnoma formiral. Včasih se ne moremo spomniti, kje smo. Ko se

vam to naslednjič zgodi, izkušnje ne poskusite prehitro zapustiti. Opazujte, kako segate po znanih zaznavah, ne hitite odpreti svojih oči. Samo bodite s tem občutkom, ko hočemo najti varnost, ko ne veš, kje ali kdo si. Kako se občuti prepoznati "mojo sobo" ali "moje stvari", ko odpreš svoje oči? Opazuj občutek zgoščevanja, ko se to dogaja. To je lahko učinkovit način, da se začnemo odklapljati od vezanosti na svojo omejeno identiteto.

Z uporabo teh vaj, razvijemo razumevanje zaznave, kot sta "moje telo" in "moje misli". Ugotovimo, da so te ideje le relativno res. Razvijemo občutek odgovornosti za ta dojetanja in uvidimo, da na koncu niso tisto, kar smo mi. V moji situaciji ima na primer dojetanje: "Sem predstojnik in imam dolžnost, da se udeležim srečanj meniške sanghe" posledice, o katerih lahko razmišljam. Zaradi tega, ker je to relativno resnično dojetanje, delujem v skladu z njim, čeprav na koncu to ni tisto, kar sem.

Če ne vadimo pozornosti o tem, kako dojemamo te relativne identitete, potem naravnamo svojo pozornost vedno premalo realno in pograbimo programirano dojetanje, kot da je to absolutna resničnost. Verjamemo: "To telo sem zares jaz, moja vloga v tej skupnosti je izredno pomembna", in to dojetanje ima lahko resne posledice. Ko sem imel bolečine zaradi artritisa, je verovanje v telesno identiteto kot končno resnico, vodilo do velikih težav. Ali, če vstanem zjutraj in še vedno mislim o nekem konfliktu iz včerajšnjega dne in predpostavljam, da sem to, kar mislim, me to vodi do takojšnjih problemov. Dokler verjamem, da so te pogojene aktivnosti uma več kot le relativne identitete, potem ni možnosti, da bi bil srečen.

Vendar, ko sem začel gledati skozi navidezno stvarnost teh mentalnih procesov, bi bilo nespametno, da bi jih poskusil odvreči. Tako, kot bi bilo naivno za politike, da bi zavrgli moč občutka nacionalne identitete, je prav tako naivno za nas, da nismo zelo pozorni na to področje našega notranjega sveta. Če bi poskusili odpraviti občutek identitete, bi to pripomoglo k našem trpljenju zaradi zablode. Imeli bi hud občutek nemoči, kot rezultata napačnega življenja. Na srečo, obstajajo modra učenja, ki so jih podali ti, ki so pred nami hodili po Poti in ki nas vabijo, da se lotimo vadbe telesa, govora in uma, kar vodi do uresničitve naše resnične identitete.

Bivanje kot zavedanje

V Britaniji živim 20 let in včasih pozabim, da nisem Britanec. Ko se vračam s potovanj, moram ne prav kratek čas stati v vrsti pred okencem za vstop tujcev, skupaj z Rusi, Turki in Američani. Imam novozelandski potni list, kar me opominja, da sem tukaj gost. Te dni sem stal v vrsti za tujce in občutil, kako se počutiš "biti" kot outsajder. To je zelo zanimivo. Dojetanje "jaz sem..." se brez težav samo razkrije, če smo pripravljeni, da ga ujamemo. S pomočjo pozornosti je to dokaj enostavno. Če zavedanje v tem trenutku deluje svobodno, se spomnimo, da obstaja tudi večja slika. Veliko več je v nas, kot ideja "jaz-Novozelanec" ali "jaz-budist". Kje te ideje nastajajo in kam izginjajo? Kaj je bilo tam, preden sta ideja in z njo povezan občutek, nastala? In kaj je tam, ko ta občutek premine?

Isto dinamiko lahko obravnavamo iz meditacijske perspektive. Če vztrajamo pri svoji formalni praksi, bomo prišli do doživljanja naravnega miru, v katerem smo popolnoma brez napora. Obstaja občutek gledanja, čeprav ni očitne vsebine. Ne razmišljamo: "Jaz sem moški" ali "Jaz sem predstojnik". Uma ne moti razmišljanje, čutenje ali kakršnakoli aktivnost. In mi ne spimo. Kaj je tu? Zaradi diskusije lahko rečemo, da je tu zavedanje. To ne pomeni, da sedimo in mislimo: "Tu je zavedanje", mi se enostavno zavedamo. Smo budni in čuječi.

Ko si pridobimo večino ohranjanja takega zavedanja, odkrijemo, kako bivati kot zavedanje in hkrati dovoliti aktivnosti, da se dogaja. Lahko premišljamo in čutimo, vendar pa pri tem ne pozabimo na sebe. Če na primer, v meditaciji nastane prijeten občutek in misel "to imam rad", ne izgubimo zavedanja in postanemo omejeni z našim poistovetenjem z užitkom. Vzdržimo se usmerjanja svoje pozornosti na vsebino zavesti in, ne da bi se vezali, ne postanemo izgubljeni v radostih in težavah bivanja. Iz take perspektive se zavedamo, da imamo možnost, da se vežemo in "postanemo" nekdo, vendar pa imamo prav tako sposobnost, da zaustavimo ta namen. Vidimo, da nismo sužnji svojih pogojenih identitet, nismo oseba, za katero so nam rekli, da smo!

Naša meditacija začenja proizvajati blagoslove. To, da smo večji v zavedanju, se kaže kot povečana prisotnost v vsakodnevnikih situacijah. Na primer, če nekdo prečka mejo mojega osebnega prostora, potem je možno, da se bom počutil jeznega. Če se ustvari dojemanje "jaz sem jezen", imam v tem trenutku moč zavedanja, da se "prebudim" in ne začnem iskati varnost v pogojenem občutku, da sem nekdo, ki je ranjen. Moj občutek za to kdo sem, ne postane omejen na ta trenutek v umu. Celo, ko je rojeno zavedanje "jaz sem jezen", se ne začnem hraniti s strupom zlovoljnosti. Preživim jezo in bivam kot zavedanje.

Kadar se spomnimo, ko smo čuječi, bivamo kot prebujenost. Pogosto na to pozabimo. Pomembno je, da nas zanima, da se spomnimo. Resnično nočemo prispevati k bedi sveta s tem, da bi vzpostavili neko umetno identiteto, ki jo je oblikoval nekdo drug. In prebuditev je možna. Po malem se učimo živeti svoje življenje z občutkom, da smo enostavno prebujeni. Vedno manj je pomembno, če vemo kdo smo ali kam pelje naše življenje. Lahko smo prebujeni v tem trenutku uma, ko doživljamo, kot da smo izgubljeni. Lahko smo prebujeni do tega, da ne vemo, kdo smo. Potem, ko se najdemo, smo še vedno sposobni delovati pozitivno iz občutka, da smo odgovorni za svoje življenje. Morda se ne počutimo tako, kot bi hoteli, vendar delujemo iz občutka osebne realnosti, ki jo prepoznamo kot resnično. Lahko smo s seboj, namesto da se borimo proti sebi.

Biti eno z življenjem

Ko odkrijemo, kako biti s samim seboj, imamo večjo sposobnost, da smo tako z notranjimi, kot zunanji dogodki. Karkoli se nam dogaja, odkrijemo, da je mogoče "biti eno" s tem.

V resnici smo že eno s tem, kar se dogaja, vendar zaradi naših mentalnih navad

živimo, kakor da smo oddvojeni od vsega. Čutimo, kakor da nekako nismo resnično vpleteni, ampak namesto tega opazujemo sebe od daleč. Negujemo sliko samega sebe in živimo v tej sliki. To nam povzroča veliko trpljenja. Izčrpavajoča želja "upravljati" življenje z vzdrževanjem konstruiranih slik tega, kar smo, nas ne dela srečnih. Podpiranje te ideje kdo smo, te napačne identitete, porablja ogromno energije. Ni čudno, da se tako pogosto počutimo izčrpane.

Ni še preteklo mnogo let, ko so bili mobilni telefoni še novost in neka vrsta statusnega simbola. Slišal sem zgodbo, da je neki mladenič na vlaku kazal svojo novost, tako da se je dolgo in glasno pogovarjal in motil druge potnike. Ko je noseča ženska v tem vagonu nenadoma dobila porodne popadke, so se seveda vsi obrnili na fanta in pričakovali od njega, da bo poklical na pomoč. Na njihovo presenečenje, je fant priznal, da je njegov mobilni telefon le ponaredek, vsa njegova predstava je bila le igra. Za oba, mati in njenega otroka se je dobro izteklo, mladenič pa je verjetno rabil več časa, da si je opomogel.

Biti odvisen od slike tega, kdo smo in od idej o svojem življenju pomeni, da ostanemo ujeti v neskončno borbo in trošimo svojo vitalnost. Morda nas nikoli niso poučili in zato se ne spomnimo, da bi nekaj ukrenili glede tega težavnega položaja. Morda je strah, da bi se soočili s tem, kar v resnici smo, preveč grozeč. Na žalost, potencial avtentičnega bitja ostane zakrit z našimi navadami, da sebe naredimo nemočne. Vendar, ko postanemo budni, spoznamo, da se nam ni treba bati strahu. Ko smo budni, nas lahko strah uči. Uči nas, da smo prisotni in pazljivi. Strah nujno ne pomeni, da gre nekaj narobe, pogosto iz navade mislimo tako. Lahko izberemo, da potrpežljivo sprejmemo strah zaradi izgube varnosti, izgube naše dragocene identitete in smo priča umiranja tega strahu. Kar ostane, je večje vrednotenje zavedanja.

Bolj ko živimo svoje življenje iz budnosti, hitreje se spomnimo svoje sposobnosti, da smo zavestni. Vse nas uči, celo zmeda. Biti zmeden in se tega zavedati nas spomni, kako ne postati omejen. Če pozabimo biti budni, če se za nekaj oprimemo, potem smo rojeni v omejeno samoidentiteto in postanemo zmedeni. Ta proces je vedno ena od naših možnosti, vendar je manj boleče, da se odločimo spomniti, se zavedati in ne prevzeti neke oddaljene, omejene identitete zmedene žrtve.

To zgodbo sem slišal v sedemdesetih. Žena ameriškega ambasadorja v Koreji je nekoč odšla obiskati tamkajšnjega znanega meditacijskega mojstra. Ženska je prosila mojstra, da ji razloži bistvena učenja. Ta ji je odgovoril, da pri budistični meditaciji gre za to, da postaneš eno z vsem. To nanjo ni naredilo vtisa, zato ga je vprašala, kaj dobrega lahko to učenje da ljudem, če bi nanje vrgli atomsko bombo. Mojster ji je odgovoril, da bi v tem primeru ona tako ali tako postala eno z vsem, zato se lahko kar začne pripravljati na to.

To ni bilo mišljeno kot grob odgovor, pri meditaciji gre za pripravljanje sebe. Ko v formalni praksi sedimo in hodimo, vadimo svoje duhovne kvalitete. Ostrimo orodja vere, energije, pozornosti, koncentracije in razločevanja tako, da smo lahko prisotni, ko pride pravo učenje. In seveda, pravo učenje pride z vzplamenitvijo naših

divjih strasti. V formalni meditaciji se pripravimo na naše lastno življenje. Jemo zato, da lahko živimo in ne živimo, da bi lahko jedli. Podobno temu tudi meditiramo, da lahko živimo in ne živimo, da bi meditirali.

Poznavanje tistega "vmes"

Biti pravilno pripravljen na to, kar prihaja, pomeni, da smo popolnoma angažirani. Celotno naše bitje je prisotno, kar pomeni, da lahko za pametno akcijo črpamo iz vseh možnih virov. Upajmo, da ne bo nič podobnega eksploziji atomske bombe. Vsak dan nastajajo okoliščine, v katerih lahko čutimo agonijo, ker nismo v polnosti prisotni.

Nagibamo se bodisi k temu, da čutimo, kot da smo odstranjeni od tega kar se dogaja, ali pa da se popolnoma izgubimo v tem. Obe nagnjenosti nas puščata z občutkom izumetničnosti, kakorkoli dramatična in izjemna je neka situacija. Moje razumevanje Srednje Poti je tako, da je mogoče bivati med tema dvema načinoma omejenega bivanja. Iz perspektive ega, se ta "vmes" počuti negotov in vseskozi neprivačen. Vendar, to ni problem – ali nam naša učenja ne govorijo, da lahko pričakujemo prav to? Pridobiti si "svojo pot" ni *Pot*, ampak je *Pot* to, kar je resnično. S tem razmišljanjem je naša pozornost pritegnjena in se začne zanimati za sposobnost, da se držimo Poti. Nič več ne reagiramo in ne nasprotujemo občutku negotovosti in nevarnosti. Ni nam vseč ta občutek, vendar nismo več razdeljeni ali brezglavi zaradi tega. Smo eno s to izkušnjo, ne razdeljeni, da bi bili zavezani namišljeni sliki.

Skozi bivanje v tem vmes, odkrijemo subtilno vrsto zaupanja vase. To ni "moje" zaupanje, ker je to zaupanje, ki pripada stvarnosti. Vrsta preiskovanja o katerem govorimo, bo če mu sledimo, spodkopalo kakršenkoli pogled na samega sebe. Tega se držimo preveč tesno. Lahko nas pelje v obup, nemoč in nezadostnost, vendar nas prav tako lahko popelje onkraj omejenih identitet, pogojenih z občutki. Premik od najdbe varnosti v lažnih identitetah, v realizacijo brezmejnega bivanja, ki gre mimo osebnosti, je težek. Občuti se, kot da nas bo stala vsega, o tem ne bi smelo biti nobenega dvoma. Zaradi tega imamo učitelje in zato imamo njihovo vodenje skozi ta proces preobrazbe.

Identiteta in osebnost

Prejšnji teden je mlad par, ki živi v bližini, prinesel njuno devet tedensko hčerko v samostan po blagoslov. Ko sem gledal to majhno bitje, se mi ni zdelo, da ima v sebi kakršenkoli čvrsto vsebnost nekoga. V njem ni še bilo nikakršnega zbranega dojetja posameznika, ki je različen od svojih staršev ali senzoričnega sveta. Teoretiki razvoja otroka pravijo, da traja okoli sedem let, da se takšno razlikovanje zgodi v polnosti. To se sklada s starostjo najmlajšega *arahanta*, ki je zabeležen v svetih spisih. Morda pred to starostjo v bitju ni dovolj posameznika za preobrazbo te napačne identifikacije z osebnostjo, da bi se to zgodilo.

Učiti se, da si v zavedanju, ki je izven omejenih osebnostnih identitet, ne pomeni, da se poskušamo znebiti svoje osebnosti. To, da je Buda učil *anatto*, ne-

sebstvo, ne pomeni, da bi se morali počutiti krive, ker imamo svoje želje, ali da nam je nerodno glede tega, kdo smo. Vsi imamo osebnost in trdo moramo delati, da jo dobimo! Budizem nam govori, da osebnost ni vse, kar se nam zdi, da je. Vendar to ne pomeni, da se moramo začeti opravičevati zaradi tega, ker se počutimo, da smo točno nekdo. O tem moramo pazljivo razmisliti. Dragoceno "kazanje na realnost", kar predstavljajo učenja Dhamme postane nevarno, kadar se spremeni v doktrino. S tem mislim, da naj bo koncept anatte razumljen samo kot koncept. Izkušnja je včasih popolnoma drugačna.

Naša osebnost je to, kako sami sebe doživljamo, to sprejemamo ter cenimo. Zadnja stvar, ki jo moramo narediti je poskus, da se je znebimo. Če smo dovolj neumni in to poskusimo, in nekateri od nas so, potem gre veliko naše osebnosti tako rekoč v podzemlje. Kadar ni zunaj, na odprtem, ampak je potisnjena v senčni podzemni svet, potem vse to, kar je temno v našem značaju, postane še večje. Včasih dobimo namige o aktivnostih v podzemlju in če smo občutljivi do tega grmenja, ga bomo modro povabili nazaj na svetlobo dneva, preden zraste v preveliko pošast. Lahko smo prepričani, da bo enkrat prišlo na dan. Morda bo čakalo, da postanemo znani, nekoč nas lahko nekdo kritizira v javnosti in davno zatrta maščevalnost dvigne svojo grdo glavo, da jo vsi zagledajo.

Če naša praksa ni gnana z ambicijo volje, nas bo vodila previdnost in se bomo naravno učili lekcij iz življenja. Ne bo potrebe, da bi se poskušali znebiti tega, kar nočemo na sebi. Iz vidika popolnoma neoviranega pogleda, je Buda pokazal tavajočo naravo občutka "jaza". Iz naše perspektive sprejmemo ta poziv na raziskovanje in vedoč kakšno stopnjo zavedanja lahko dosežemo, raziščemo to dinamiko osebnosti. Odkrijemo, da je to, za kar smo mislili da je naš "jaz", dejansko dinamični proces. To spoznanje je lahko šokantno. Če nismo pripravljeni, lahko šok povzroči še bolj krčevito oklepanje, kar bi bilo res obžalovanja vredno. Vendar, če sebe pripravimo s potrpežljivostjo in vztrajno predanostjo k pravi vadbi, potem vidimo skozi navidezno naravo osebnosti in tako se prebujenje lahko poglobi.

Povratek domov

Od tu naprej se borba, da ohranimo ali promoviramo same sebe, sprevrže v delo za našo kontemplacijo. Moč občutkov, ki nas vodi, da zaščitimo svoje individualne pravice, se menja in preobrazi v aktivno, sočutno skrb za vsa bitja. Tako, kot se pozimi navidezno mrtva veja spomladi spremeni v dišeče razcvetelo drevo, se naši robati osebni nagibi omehčajo in odkrijejo kot sredstva, za okrepitev zavestnega razmerja.

Torej, ne zanima nas to, da bi se znebili osebnosti, ampak nas zelo zanima, da bi spremenili naš pogled nanjo. V trenutkih, ko smo eno s samim seboj, odkrijemo takšno jasnost in občutljivost, kot si jo prej nismo mogli niti zamisliti. Odkrijemo tudi zanimanje in pripravljenost, da sprejmemo v zavedanje vse tisto, kar smo morda prej potlačili v podzavest. Ta proces je zelo skromen in se odvija s svojo hitrostjo, ki pogosto ni "moja" hitrost. "Jaz" ga hoče končati in zaključiti, vendar, če do te stopnje pridemo naravno, ne da bi se preveč obremenjevali, nam bodo na voljo vsi resursi, ki

jih bomo potrebovali, da prestanemo test. Kot zjutraj recitiramo: "Dhamma obvaruje pred padcem v zablodo tiste, ki se jo držijo."

Prebujeno srce preučuje zablodo, ne beži od nje in je ne odriva v preteklost. Seveda, še vedno imamo navado želeti si, in tega se moramo izogniti, vendar tudi to željo preučujemo. Z natančnim preučevanjem tega, kar je že pri roki, začenja postajati jasno, kdo in kaj v resnici smo.

Navodilo, da kontempliramo anatto ni vzpodbuda, da bi postali nekaj ali nekdo, ki je drugačen, kot smo v resnici – in to vključuje tudi poskuse, da bi postali nihče! To je prej obračanje k prepoznavanju realnosti, ki je vedno tukaj. Postopno priznanje tega, raztaplja navidezno trdnost našega ega. Zaupamo lahko v koristi vsega, kar smo preživeli v tem procesu raziskovanja, ko doživljamo razvijanje bolj dejavne eksistence. Odkrijemo, da je vse več situacij, v katerih se sami sebe vedno hitreje spomnimo. Kaže, da smo se sedaj veliko bolj sposobni uskladiti s kakršnokoli situacijo na svetu in ne zato, ker smo postali bolj liberalni ali kompromisarski, sploh ne zaradi tega, ampak zato, ker se sami sebe ne oklepamo več tako krčevito.

Nekoč sem slišal častivrednega meniha govoriti o razliki med prebujenimi in neprebujenimi stanji, ki je kot razlika med tekočo vodo in ledom. Um, ki se identificira z egom, je kakor ledena kocka, ki je skladna le s prostorom enake oblike kot je kocka. Ko se naš tog zmrznjeni ego podvrže ognju predanosti praksi, se zgodi proces nekakšnega taljenja. Začnemo se premikati kakor tekoča voda, bolj svobodno v okoliščinah svojega življenja.

Vprašanje: ali lahko poveste nekaj več o posedovanju osebnosti – ali se to o čemer ste govorili nanaša samo na nas ali pa imajo tudi arahanti osebnost?

Ajahn Munindo: to je zelo dobro vprašanje. Ne morem reči, da sem kdajkoli imel odkrit pogovor z arahantom in mu dejal: "Kaj misliš o svoji osebnosti?", čeprav bi to rad naredil. Mislim, da so bili najbližje temu razgovori, ki sem jih imel z Ajahnom Chahjem in Ajahnom Tateom. Če sta bila arahanta ali ne, tega ne vem. Pravzaprav se mi ne zdi primerno govoriti o tem ali je nekdo arahant ali ni. Zame je stanje čistosti srca, zelo osebna zadeva. Imam pa zaupanje v to, da sta bila oba velika meniha, ki sta bila zelo dobro seznanjena z resničnostjo in prakso. Vendar, vprašanje ostane. Ko so Ajahna Chahja vprašali o teh podrobnostih, je vztrajno govoril ljudem, da se jih to ne tiče in da naj opravljajo svojo lastno prakso. Pa vendar je ob neki priliki, ko so ga vprašali ali je arahant, rekel: "Moja izkušnja je, kot da bi bil drevo. Imam veje in liste, cvetove in plodove in tako dalje. Ptice pridejo, sedejo na veje in jedo sadeže. Nekatere pravijo, da so sladki, druge, da so kisli. Potem govorijo o tem ali so jim všeč ali ne in tako dalje. To je le klepet ptic, to je to, kar delajo. Torej sem, kar sem. Imenujte me arahant ali ne, lahko rečete karkoli hočete o tem."

To je podobno vprašanju ali ima arahant osebnost ali ne. Razpravljamo lahko o dinamiki arahantovega obnašanja iz perspektive opazovalca in lahko rečemo: "Njihova osebnost je takšna ali pa drugačna." Domnevam, vendar bi rekel, da iz perspektive arahanta, oni *nimajo* osebnosti.

Morda je bolj koristno, da pogledamo, kako je to pri nas. Ajahn Chah je pogosto govoril o tem, da je imeti ali ne imeti, pravzaprav isto. Rekel je: "*Hai mee mai mee* – napravi imeti v ne imeti. Imej, vendar *ne imej*. Imeti in ne imeti se mora gledati, kot da je to ista stvar." Rekel je tudi: "Kakor ta skodelica tukaj. Dejansko lahko imaš to skodelico, vendar moraš hkrati vedeti, kako je ne imeti. In ko je imeti in ne imeti ista stvar, si svoboden." Obstaja posest z vezanostjo in posest brez vezanosti in med njima je velika razlika, ogromna razlika.

Pričakoval bi, da bi arahant lahko bil precej jasen v govorjenju o nagibih njegovega ali njenega uma in komentiral svoje lastne vzorce obnašanja. Pri tem bi dajal zelo oprijemljiv vtis ravnodušnosti. To je kot imeti, ne da bi posedoval, gre za posedovanje, brez navezanosti. In to je tisto, kar naredi razliko.

Značilnost arahanta je, da je njegovo srce popolnoma prosto vseh nagibov do navezanosti. Vse pojavljanje nevednosti in nečimrnosti je odstranjeno. In tako so po Budovem učenju, vse njegove aktivnosti vodene z modrostjo in sočutjem. To ne pomeni, da so vedno popolni v vseh svojih odločitvah, popolni so edino v smislu, da se ne morejo ujeti v nobeno škodljivo stanje uma. Buda je moral ošteti nekega arahanta, ker se ni udeležil rednih recitacij meniških pravil (*patimokkhe*). Ker je bil brez vseh nečistoč v srcu, je menih mislil, da se mu ni treba pridružiti ostali Sanghi pri njihovem skupnem zbiranju vsakih štirinajst dni. Iz vidika Budovega globljega vpogleda, je bila to napačna presoja, ker bi tak vzor lahko vodil manj razvite člane Sanghe k slabi praksi.

Prav tako, to ne pomeni, da boste vsi imeli radi te odraze modrosti in sočutja. Mislim, da bi lahko bili v družbi arahanta in bi se počutili mučno in ga ne bi imeli radi. Morda je ta odrasel v okolju, ki ga na primer ni naučilo primerne higijene, morda ima slab zadah, lahko vam ni všeč njegov naglas ali pa si morda ni opral obleke ali kaj podobnega. In njemu, v skladu z njegovimi posebnimi pogoji, to izgleda popolnoma sprejemljivo. Ima lahko tudi precej grob smisel za humor. Poznal sem nekatere ljudi, ki so bili zelo podobni arahantom, vendar pa so imeli radi robate šale. To morda za vas ni sprejemljivo in rečete: "Ta oseba ne more biti arahant, ker je šala preveč vulgarna za arahanta."

Buda je rekel, da ne moreš ugotoviti na osnovi njegovega zunanjšega videza, če je nekdo arahant. Zunanost ni samo polt kože ali telesne značilnosti. Zunanost je vse, kar lahko opazite od zunaj, vključno s tem, kar lahko imenujemo osebnost. Moraš biti arahant, da prepoznaš arahanta.

Obstaja več zgodb v svetih spisih, ki spodkopljejo nekatere predpostavke, ki jih imajo ljudje o tem, kako lahko zgleda razsvetljena oseba. Ena je iz sutte, ki se imenuje "Lakuntaka Bhaddiya« iz *Samyutta Nikaye*. V tej suttii Buda omenja meniha, ki se imenuje Bhaddiya in za katerega pravi, da je grd, neprijeten in celo odvraten. Kljub temu je ta menih "prispel in v polnosti uresničil končni cilj svetega življenja."

V Dhammapadi verz 408 pravi: "Ti, ki govorijo resnico in nežno vzpodbujajo, se z nikomer ne prepirajo, te imenujem velika bitja." V komentarjih je razloženo, da je ta verz izrekel Buda v zvezi z dogodkom, v katerem je bil udeležen starejši menih Vaccha, ki je imel navado, da je ogovarjal vsakogar na pokroviteljski, celo žaljiv način.

Ljudi je klical "nesrečnik" in "odvratnež", kar seveda ni bilo nekaj, kar bi pričakovali od budističnega meniha. Ker so se počutili užaljene, so ljudje odšli do Bude. Ta je potem, ko je slišal njihove pripombe, pogledal v um bhikkhuja Vacche. Budha je videl, da je srce tega meniha popolnoma brez kakršnegakoli namena, da bi povzročil škodo. Pravzaprav je bil popolnoma prebujeni arahant in razlog zakaj je govoril na tak način, je bila globoka, vendar popolnoma neškodljiva lastnost njegovega značaja. Tako je Buda ob tej priložnosti razložil, da je možno, da se taka razsvetljena oseba zdi žaljiva, vendar je notranje popolnoma čista.

Sami skupaj

*Ti, ki okušajo samoto in mir,
ti, ki pijejo radost, kar je bistvo resničnosti,
so osvobojeni strahu pred zlom.*

Dhammapada, verz 205

Vprašanje: ali lahko primerjate prednosti prakticiranja meniha in prakticiranje običajnega človeka? Ali lahko opišete tudi kakšne splošne vzorce sprememb osebnosti, ki ste jih opazili pri ljudeh in ki so rezultat budistične prakse?

Ajahn Munindo: če živiš življenje v odpovedi in v celibatu, kot menih ali nuna, ali če živiš življenje kot laik, kot družinski človek, je to izbor načina življenja. Ta izbor se ne tiče le osebnih nagnjenj, ampak ima opraviti z vsemi vrstami pogojenosti, s tem, kar smo akumulirali, z našo kammo. Osnovna premisa budističnega pogleda na svet je ta, da nismo prišli na svet kot nepopisan list papirja, ampak s svojo zgodovino in z nizom svojih nagnjenj. To, s čemer smo prišli v življenje, tvori kontekst in ozadje, v odnosu na katerega se odvija naše življenje, z detajli, ki jih večina od nas ne more videti.

Za vse nas, menihe, nune in laike, je praksa v bistvu ista. Vsi smo naleteli na frustracije, omejenosti v življenju in na trpljenje. Pomembno pri tem je, ali smo *pripravljeni* zavestno sprejeti svoje trpljenje in pogledati v resničnost tega ali pa smo zavezani, vede ali nevede, na odvrčanje in izogibanje videti to, kar se resnično dogaja. V obeh, družinskemu življenju in v meniškem življenju, obstaja celoten spekter obveznosti, od teh, ki so sprejete z navdušenjem, da vidiš, kakšna je resničnost vsakega trenutka, do teh, ki so v odvrčanju te pozornosti. Kar šteje je, ali nam naš način življenja ustreza in ali nam pomaga razviti našo večjo pripravljenost. Pripravljenost za sprejemanje je to, kar šteje.

Ne glede na to, kakšen način življenja smo si izbrali, se moramo skozi vse svoje življenje soočati s tem, da smo omejeni. Če nam je vseč ali ne, vsi izkušamo to, da stvari niso takšne, kot hočemo, na kar potem reagiramo na običajen, navajen način. Ko se to zgodi, kako reagiramo? Se upiramo rekoč: "Ne bi se smel tako odzvati, moral bi biti bolj jasen glede tega, kam usmerjam svoje življenje", ali pa je tu sposobnost srca, da sreča to osebo – sebe, v izkušnji omejenosti, na neoviran način?

Srečanje z osamljenostjo

Iz osebnih izkušenj lahko rečem, da je bila moja izbira živeti kot menih težka, vendar je nisem nikoli obžaloval. Obžalujem način, na katerega sem v preteklosti ravnal v določenih situacijah, vendar mi ni žal, da sem se odločil živeti kot menih. Počutim se zelo privilegiranega in srečnega, da živim to življenje in dlje ko ga živim,

bolj ta občutek raste. Gre v bistvu za življenje v samoti in za spoznavanje svoje osamljenosti. Da, menihi živimo v skupnosti, vendar smo v tej skupnosti osamljeni. Strukture življenja nas pripeljejo do intenzivnega prepoznavanja naše osamljenosti in agonije samote.

Za nekoga, ki živi meniško življenje v celibatni odpovedi, se osamljenost ne jemlje kot simptom neuspeha. Nanjo se gleda kot na indikator, kot na znak. Ko začutite bolečino osamljenosti kot nekaj groznega, prav tako, kot to je, to ne pomeni neuspeha. Ti občutki nam govorijo, kje so naši viri, kam moramo iti po svoj zaklad. Torej, to je nekaj, kar sami vadimo, da bi prijazno sprejeli in preiskali. *Domnevno* bi se morali počutiti osamljeno, vsaj do takrat, dokler ne spoznamo zadovoljstva v svoji osamljenosti. Iz te perspektive, se prisilna druženja ali kakršnekoli druge nepazljive aktivnosti, vidijo kot ovira, ki nas odvrča od natančnega, osebnega sprejemanja izkušnje osamljenosti.

Obstajajo meniške skupnosti, tako v budističnih, kot v nebudističnih tradicijah, v katerih so gibanja, ki so usmerjena k socializaciji in skupinski aktivnosti. Glede na moje razumevanje in opazovanje teh stvari, vedno te, ali aktivnosti ali pa skupnosti, odmrejo. Razlog je ta, da je meniško življenje v svojem bistvu samotarsko, vse se vrti okoli tega, kako biti sam. Odločitev za takšno življenje je sprejeta zaradi zelo različnih razlogov, vendar pa mora biti na koncu sprejeta zaradi tega, ker odkrijemo, da ta izbor izhaja iz naše notranje narave. Tako ni pravilno ali napačno, če živimo meniško ali pa družinsko življenje. Izberemo to, kar je primerno za naše razmere, karkoli nas podpira v naši zavezi do prakse.

Kdorkoli je vsaj kratek čas živel kot menih, nuna ali kot meniški pripravnik, pozna bolečino osamljenosti, vendar upam, da je tudi okusil koristi tega, da je bil podprt z duhovno skupnostjo, ko se je z njo srečal. Duhovna skupnost je zelo pomembna podpora pri vzpodbujanju tega, da gremo globlje v vse aspekte doživljanja, morda v osamljenost celo bolj, kot v druge aspekte. Poskusiti in živeti meniško življenje brez podpore, bi bilo zelo težko, zato je Buda vzpodbujal duhovno skupnost, Sangho, skupno zavezanost življenju v celibatni odpovedi, v kateri se vsi medsebojno podpirajo v svojih naporih.

Če smo se primerno pripravili z močjo pozornosti in čvrstostjo *samadhija*, skupaj s samospoštovanjem, ki pride od omejevanja čutov in z moralno držo, potem lahko sprejmemo energetske realnosti samote. Namesto, da razmišljamo: "Počutim se osamljenega. Kaj naj storim, da bi se znebil tega občutka osamljenosti? Napisal bom e-mail, prebral knjigo ali nekoga poklical", se odpremo, da sprejmemo, brez kakršnekoli sodbe ali analize, občutek osamljenosti. Dejansko je čudovita stvar, da si vzpodbujan pri tem in to je resnično del tega, kar je duhovna skupnost.

Ni nujno, da se boste kot družinski človek ali laik, prisiljeni soočiti z osamljenostjo na enak način, kot se bosta menih ali nuna. Življenje v intimni zvezi s partnerjem, na primer in v mnogih primerih tudi z otroki, prinaša zelo različne izkušnje. Ob predpostavki, da takšna zveza ni destruktivna ali nefunkcionalna, bo prisoten občutek bližnjega, intimnega prijateljstva. Od mojega zadnjega bližnjega intimnega druženja je preteklo približno trideset let, zato je le malo tega, kar lahko

povem o tem. Iz tega, kar mi povedo ljudje je jasno, da zaveza v tesen odnos ne štiti nobenega pred bolečino osamljenosti. Torej, ne glede na izbiro našega življenjskega sloga, smo vsi, ki smo se zavezali praksi poklicani, da gremo globoko v to izkušnjo in najdemo svojo pot do rešitve.

Spremembe osebnosti

V zvezi s spremembami v osebnosti, ki se dogodijo tekom prakse, je to kar vidim pri vsakem, ki vadi, če je to menih ali pa laik, premik srca k povečani pripravljenosti, sprejeti sedanji trenutek v njegovi polnosti, brez interpretiranja, brez uživanja ali izogibanja temu.

V vsakem doživetju si lahko naš um domišlja vse vrste možnih izidov, nekatere prijetne in nekatere neprijetne. Zaradi teh umišljenih možnosti, lahko postanemo zelo zaskrbljeni. Vendar, če vadimo pravilno in iskreno, odkrijemo v sebi povečano sposobnost prilagajanja vsem vrstam možnosti, tako zastrašujočim, kot čudovitim. Skozi svoja leta vadbe sem ugotovil, da je to res in opazil, da to raste v mnogih, s katerimi sem živel. Vedno je radostno, ko si očividec take povečane sposobnosti.

Danes sem prejel pismo od nekoga, ki živi v vzhodni Evropi in prakticira že nekaj let. Je mlad in zelo goreč v svoji praksi. Pravkar je spoznal, da je bil navezan na naivno idejo, da pripada najboljši religiji. Nihče v njegovi družini in nihče drug v njegovem neposrednem okolju ni budist, tako da je zelo osamljen budist. Zelo čvrsto se je oprijel ideje o sebi kot budistu, kar je povsem razumljivo, tako na splošno vsi začnemo. Zaradi pravilne prakse je dosegel točko, kjer je začel rahljati to svojo vezanost na dojemanje sebe kot budista in se zavedel, kako naiven je bil njegov pogled: "Jaz sem budist in budizem je najboljša od vseh religij."

V svojem pismu je opisal, kako je potem, ko je uvidel svojo naivnost, postal ujet v grozen dvom. Mislil si je: "Oprali so mi možgane. Budizem je samo še en sistem za pranje možganov." Pisal mi je, da je gledal film o nacistih v tridesetih letih v Nemčiji, kjer so hodili naokoli in učili mladino peti nacistične pesmi, ki so slavile Hitlerja in podobno. Nacisti so bili večji programiranja množic. Ljudem so vcepili specifične poglede in prepričanja, da so jih potem prilagodili neki določeni ideji.

Gledanje filma je sovpadalo s tem, da je spoznal, kako toga je bila njegova navezanost na budizem. Padel je v peklensko sumničenje, v katerem je mislil, da se je strašansko zmotil in da je budizem v resnici ena samo velika neumnost! "To je samo še ena oblika programiranja bebcev!" si je mislil in verjel, da je napravil strašno in ponižujočo napako.

Na srečo je bila njegova praksa ustrezno uravnotežena, tako da je bil kmalu sposoben razmisliti o spremembi svoje izkušnje in o dvomu, v katerega se je ujel. Resničnost njegove izkušnje je bila, da je imel dvome in to je vse. Ni vedel, da je budizem velika neumnost, ni vedel, da je bil programiran v to, da verjame v neko nesmiselno čaščenje. Njegova praksa je bila dovolj široka, ne-razsojajoča, tukaj-in-sedaj, tako da se mu je uspelo prilagoditi se svojemu dvomu, brez navezovanja nanj, ne da bi on postal ta dvom. Če v tem trenutku, ko se je pojavila misel: "Programiral

me je kult fanatičnih menihov in Ajahn Munindo je le še ena vrsta nacista", ne bi bil pravilno pripravljen, bi lahko zagnal vse skupaj skozi okno, šel popivat s prijatelji in si ustvaril ogromno slabe kamme. Impresioniran sem z načinom, kako je mladi mož šel skozi to obdobje, čisto sam, hkrati pa je dopustil, da je sum obstajal. Dovolil je realno možnost, da sploh nima prav, da ta možnost ostaja v njegovi zavesti, ne da bi izgubil ravnotežje svojega uma. Njegova *pripravljenost*, da izkusi dvom, ga je pripeljala do določenega uvida v naravo dvoma.

Ko nadaljujemo s prakso Buda-Dhamme, odkrijemo večjo pripravljenost, da sprejmemo vse vrste možnosti, s katerimi se srečamo. Ne hitimo z zaključki. Zaradi tega se začena srce in um širiti na bolj odprt in lagodnejši način. S prakso omejevanja odkrijemo, da obstaja več, ne manj možnosti. Praktikanti postanejo bolj sproščeni, bolj zaupljivi. To je neke vrste sprememba osebnosti, ki bi jo mogoče lahko pričakovali od prakse.

Seveda, moja izkušnja je, da sem sedaj namesto, da se počutim siguren glede stvari, sposoben sebi dovoliti to, da o tem nisem več tako siguren. Včasih mi ljudje povedo, da kadar govorim, zvenim zelo sigurno in samozavestno, vendar to ni nujno moja subjektivna izkušnja. Ko govorim o Dhammi, je to, za kar si prizadevam, ohrabriti preiskovanje. Ob koncu Dhamma govora upam, da imajo poslušalci bolj globoka vprašanja, kot so jih imeli na začetku. Vendar, ko srečam svoje brate in sestre ter njihove partnerje, ki so vsi evangeličani, potem vem, da sem srečal ljudi, ki so zelo sigurni. Če ne potujejo po svetu, kot misijonarji po Afriki, Turčiji, Indiji ali ZDA, potem pridigajo in vodijo cerkve blizu doma. Oni sploh nimajo nobenih dvomov, zagotovo ne zavestnih. So zelo prepričani, da poznajo odgovore. V tej zvezi smo si svetove narazen, ker sam ne morem reči, da poznam odgovore. Počutim se povezan z realnostjo, ki je veliko večja od mene, je nekaj, kar presega razmejitve na notranje in zunanje ter me zelo zanima. In to je nekaj, čemur služenju sem se z vsem srcem zavezal vse svoje življenje, vendar ne morem pa reči, da vem, da sem siguren. To stanje negotovosti pozdravljam in mislim, da je to zdravo stanje.

Nesigurnost

Kar se tiče pravilnega napora v vsakdanjem življenju, prilagajanja družinskim, družbenim situacijam in drugim ljudem mislim, da je to zelo pomembno. Spoznanje, da v resnici večino časa nismo sigurni, nas dela za druge ljudi mnogo bolj prijetne. Če zaradi strahu, da ne bi bili sigurni, vztrajamo pri neki ideji in zavzamemo trdno stališče, lahko postanemo zelo togi. Če se počutim dovolj ogrožen v nekaterih situacijah, se pojavi strah in občutim krčenje, pojavi se togost in ko se to sproži, postanejo možnosti omejene. Moj um noče pregledati množice različnih možnosti, noče plavati naokoli in čutiti, kaj bi dejansko lahko bilo najboljše. V tem stanju zakrčenosti in omejenosti, hoče nekaj dobiti in biti siguren. Toda, to ne koristi meni in tudi ne drugim ljudem. Po drugi strani pa, ko smo si sposobni zapomniti, da ne vemo, kaj se bo zgodilo, da tega zagotovo ne vemo, je tukaj sprostitev, osvoboditev, odpiranje in zaupanje, ponovno povezovanje z zaupnim odnosom do življenja. Življenje je negotovo, ampak to je samo resnica. Ni nam treba biti v stalnem strahu

zaradi tega.

Obstaja veliko kontemplacij, ki imajo za cilj, da nas pripeljejo v zaupljiv odnos do življenja. Mislim, da je posebej koristna refleksija na dejstvo, da večino časa ne vemo, kaj se bo zgodilo. Ko se pojavi težnja, da bi se nečesa oprijeli zaradi strahu ali negotovosti se, če smo pripravljeni, zadržimo in samo čakamo ter hkrati ostanemo odprti in v stiku z občutkom "ne vem". To je bila eno od Ajahn Chahjevih najbolj priljubljenih rednih učenj, morda njegovo najbolj pogosto učenje. Karkoli si mu rekel, je potem, ko je odgovoril, pogosto dodal: "toda...*mai neh, mai neh,*" nisem siguren. *Neh* – kar pride iz palijske besede *nicca*, pomeni "trajno", v tajščini pomeni "sigurno" ali "nedvomno". *Mai* je negacija. To je bil resnično osnovni poudarek v vseh njegovih učenjih. Kakršnikoli dogovori so bili sklenjeni: "Naredili bomo to" ali: "Naslednji teden bom šel v Bangkok," je vedno dodal: "mai neh", "vendar nisem siguren." Ni mu manjkalo odločnosti, bil je vse prej kot omahljiv. Hotel je, da vidimo Dhammo v vseh naših aktivnostih.

Na dan, ko je leta 1992 Ajahn Chah umrl, nam je prijatelj samostana podaril svetilko, kar naj bi zaznamovalo to priložnost. Svetilka je gorela naslednjih deset dni in noči, kot gesta spoštovanja. Nato smo imeli spominsko slovesnost v Dhamma dvorani. Zbralo se je veliko ljudi iz Newcastla in okolice. Peli smo, meditirali in se s hvaležnostjo spominjali našega učitelja, ki je preminil. Na spominski slovesnosti sem bral govor iz zbirke učenj Ajahna Chahja z naslovom *Hrana za srce*. Bil je o Ajahn Chahjevi priljubljeni temi – nestalnosti. Besede v tem govoru so dobile nov pomen, ko sem jih bral. Ko sem prišel do pomembnega odlomka, do ključnega stavka celotnega govora, ki pravi: "...in vsako učenje od kateregakoli učitelja, ki ne vključuje besede nestalnost..." je *pregorela žarnica* "...ni Budovo učenje...." Moral sem se za nekaj trenutkov ustaviti. Domnevam, da se takšne stvari dogajajo, kajne? Kaj jih povzroča, kaj se dejansko dogaja, kdo ve? Vendar je to gotovo vtisnilo še globlje v moj um, ta poseben aspekt Ajahn Chahjevega učenja:

"Vsako učenje, ki ne vsebuje besed *nesigurno* ali *nestalno*, ni učenje Bude."

Hvala lepa za vašo pozornost v tem večeru.

"...in vem, da bi moral opustiti"

*Opusti preteklost.
Opusti prihodnost.
Opusti sedanjost.
S svobodnim srcem preidi
na tisto obalo, ki je onstran trpljenja.*

Dhammapada, verz 348

Ne prav redko ljudje postavijo vprašanje, ki je vezano na prakso: "Kako naj opustim?" Zaznajo željo ali potrebo po opuščanju, pa vendar se običajno ne počutijo sposobne, da bi to dejansko tudi naredili. V Budovih učenjih je jasno in natančno razloženo, da je vzrok za trpljenje navezanost. Ko meditiramo, zelo hitro sami spoznamo dejstvo, da imamo navade navezanosti, ki nas stalno ovirajo. Tako dobimo občutek, da jih moramo "opustiti".

To me spominja na refren čudovite pesmi skupine Mamas and the Papas iz poznih šestdesetih, ki se imenuje "Poglej skozi moje okno". Gre takole: "... in vem, da bi moral opustiti." Star sem bil osemnajst ali devetnajst let, ko sem prvič slišal to pesem, ki je bila zame pravi navdih. Bil sem v času globokega iskanja in v meni so te besede močno odzvanjale, tako da je vprašanje, ki si ga ljudje postavljamo: "Kako naj opustim?" z mano že dolgo časa.

Zataknejo se v spomine, v stvari, ki so se očitno že končale in preminule. To je lahko zelo boleče. Mislimo si: "Ko bi to le lahko opustil." S prihodnostjo postanemo preveč zaposleni in si zamišljamo prijetne in neprijetne stvari, ki bi se lahko dogodile. Mislimo si: "Samo še en teden dela, potem pa bom šel na Kanarske otoke! Tam bo tako čudovito. Poznam lepo plažo, kjer nikoli ne dežuje – to bo tako čudovito!" Um je lahko obseden s čudovitimi stvarmi, za katere si zamišljamo, da se bodo zgodile v prihodnosti, vendar pa v tem času nismo tukaj s tem, kar se dogaja sedaj. To nam lahko ustvari resnične težave.

Če že ne fantaziramo, smo pa zaskrbljeni zaradi namišljene bodočnosti. Starše z mladimi otroki skrbijo strašne stvari, ki bi se jim lahko zgodile. Medtem, ko se ti čudoviti otroci dobro zabavajo, se njihovi očetje in mame mučijo z mislimi: "Kaj če se zgodi to? Kaj če se zgodi ono?" Mame in očetje, ki so budisti, mi pravijo: "Ščitim jih kar najbolje, vendar sem poln skrbi, kar pa nič ne pomaga. Vem, da bi se moral tega osvoboditi, vendar ne morem."

Kot odrasli, smo lahko obsedeni s svojim telesom. O tem ni dvoma, naše telo se stara in je smiselno, da mu posvetimo pozornost – dobro jesti, redno spati in tako dalje. Potem začne nekaj malega iti narobe, dobimo majhen mozoljček in pomislimo: "O moj bog, raka imam!" Odhitimo k zdravniku, pa ni ničesar narobe. Pridemo

domov, vendar nas še vedno skrbi naše telo, nato pa nas je sram tega. Ampak v čem je skrivnost? Kaj je to, kar omogoči opustitev? Samo reči, da bi *moral* to opustiti, ne naredi tega.

V mojih prvih letih meništvaja se spomnim, da je Ajahn Chah ves čas učil o opuščanju. Nekateri od njegovih učencev so ga posnemali in na karkoli si jih vprašal, so odgovorili: "No, samo opusti. Opusti. Samo naredi to!", kot da bi bilo to možno narediti le z močjo volje, kot da smo namerno navezani na stvari.

Pomembno je opaziti, da idealiziranje o tem, kako naj bi bili, ni nujno koristno. Vemo, kako bi morali biti in to je dovolj. Pustimo to ob strani in nadaljujemo, vendar gledamo malo globlje in tipamo za tem, kako naj to dosežemo. Vprašamo se: "Zakaj se oklepam tega? Kakšna je sploh izkušnja navezanosti?" To je vzpodbujanje pravilne pozornosti. Pri pozornosti ne gre za špekulacije o tem, kakšni naj bi bili oziroma ne bi smeli biti, ampak o gojenju kvalitete pozornosti, ki je v tem trenutku, v preiskovanju realnosti svoje izkušnje. Eden od razlogov, zakaj se navežemo je, ker ne vidimo, da zaradi te navezanosti trpimo. Buda je rekel, da sta dva razloga, zakaj obtičiš v tem bednem stanju samsare: ne vidiš trpljenja in ne vidiš vzrokov za trpljenje. Samo zaradi teh dveh razlogov, ne zaradi štiriinosemdeset tisoč skrivnostnih razlogov. To ni zelo komplicirano.

Prevzemanje odgovornosti za svoje trpljenje

Veliko časa se poskušamo izogibati trpljenju in se takrat, ko trpimo, pretvarjamo, da ne trpimo. Na različnih ravneh, subtilnih in grobih, prenašamo različne oblike trpljenja, kot so strah, tesnoba, skrb, dvom, obžalovanje in kesanje. Tudi če priznamo, da trpimo, ni lahko in enostavno videti, kaj je temu vzrok. Nekatere naše navade so zelo globoko zakoreninjene. Primer za to je navada, da zamerimo. Če nismo resnično preiskali tega področja svojega življenja, se lahko odzovemo na občutek nezadovoljstva tako, kot da je za to kriv nekdo drug. Celo če vemo, da smo k temu nagnjeni, še vedno zelo enostavno pademo v ta vzorec obnašanja.

Eden od razlogov, zakaj je tako lahko zameriti je ta, da je težko priznati, da je zamera naš proizvod. Tako nadaljujemo s to navado mišljenja, da je napako napravil nekdo drug. Mislimo: " Tam zunaj mora biti nekaj, kar povzroča to bedo, ker je tako boleča in ker jaz nisem tako slaba oseba. Samo slaba oseba bi mi povzročila tako trpljenje. To ne morem biti jaz." No, bojim se, da je tu slaba novica. Ni ti treba biti slab človek, da si povzročiš trpljenje. Vse kar moraš storiti je, da si malo nepozoren.

Torej, eden od razlogov, zakaj nam je težko opustiti, zakaj se opuščanje ne zgodi, je ta nesrečna navada nepazljivosti ali neznanje. Ko čutimo zamero proti drugim ljudem, ne vidimo, da smo v formi navezanosti, ne vidimo, da je to nekaj, kar aktivno izvajamo. Svoje življenje živimo z mislijo, da nam to dela nekdo drug, v resnici pa smo mi avtorji te svoje izkušnje.

Dodatno k temu je v nas tudi zbrana moč naših navad. Če smo bili dolgo časa odvisni od nečesa in smo se izogibali, da bi to opustili ter smo uživali v določeni

navadi, se bo ustvarila določena sila pri tem vztrajanju. Ko se začnemo zoperstavljeni tej navadi zanikanja ali izogibanja z izvajanjem meditacije, to silo svojih navad doživljamo kot trpljenje. Tudi če to uvidimo in vemo: "Oh, to res sam delam!", sila teh vzorcev obnašanja, nastala skozi dolgo časa povzroči, da naš vpogled v resničnost tega, kar se dogaja, morda ne bo takoj pomagal spremeniti situacije. Resnično, na tej točki se nekateri odvrnejo od poti. Ta kontemplacija je vzpodbuda, da se uprete nagnjenosti, da verjamete v razočaranje, ki neizbežno pride iz spoznanja, da ni nikogar drugega, ki bo počistil našo hišo. Namesto tega, bi nas vzgled tistih, ki so opravili svoje delo in uživajo njegove koristi, moral opogumiti. Inspiracija Budovih učenj in modrost teh, ki so prakticirali učenje, lahko pomaga nasprotovati razočaranju. Moč, ki pride iz take inspiracije, nam da pogum, da zavzamemo svež in kreativen pristop do nezavednih sil, za katere čutimo, da nas vodijo v stare vzorce obnašanja, ki bi jih radi spremenili, vendar ne vemo kako.

Ko se končno približamo samim sebi in se odpremo, je to kot odpiranje vrat v sobo, v kateri nismo bili že zelo dolgo časa. V njej je lahko hud smrad, resnično hud in tja pač ne želimo. Toda, to je soba v naši hiši in samo vprašanje časa je, kdaj bo prišel nekdo k nam in si jo želel ogledati. Potem bomo imeli problem. V resnici že imamo problem, le da se tega še ne zavedamo. Čeprav v sobi zelo smrdi, moramo verjeti, da je edini razlog za smrad to, da soba ni bila že dolgo časa prezračena.

Ko prvič odpremo vrata in okna ter zagledamo nesnago in nered, se zdi, kot da je pred nami velika naloga. Lahko si mislimo, da je to enostavno preveč za nas. Razlog, zakaj se tako počutimo je v tem, ker smo vlagali veliko energije zelo dolgo časa v izogibanje nečemu. Tako moramo biti zelo previdni, da ne domnevamo, da je ta videz tudi resnica. Ko začnemo odpirati nekatere od teh sob in odkrivati razsežnosti sebe, ki jih nismo pričakovali, je lahko zastrašujoče.

Ko se meditacija pogloblja, začnemo videti aspekte sebe, za katere nismo niti slutili, da so tam. Včasih je potrebno, da se malo postaramo ali da smo pod neke vrste pritiskom, zunanjim ali pritiskom zaradi zdravja, da pridemo v stik s stvarmi, za katere smo nejasno čutili, da so tam, vendar jih nikoli nismo videli. Pomislimo: "Moj bog! Kako bom to obvladal?" Upoštevati moramo, da je velik razlog to, da smo vložili veliko energije v izogibanje.

V takšnih okoliščinah je nujno biti zelo potrpežljiv, saj moramo včasih prenašati veliko tega, preden se nekaj te inercije izrabi. Zagon navezanosti je ustvaril navidezno resničnost: "To je preveč, s tem se ne morem spoprijeti" in "Nikoli ne bom sposoben tega opustiti." No, ne bodite tako prepričani. Opuščanje se bo zgodilo. Poskusite razumeti, da je opuščanje nekaj, kar se dogodi. To ni nekaj, kar mi počnemo.

V praksi potrebujemo pripravljenost, da prenašamo stvari, da smo iskreni do sebe in da čakamo, dokler stvari ne začnejo odpadati same od sebe. Ni se nam treba znebiti teh stvari. Odpadle bodo, ko bomo videli resničnost, ko uvidimo, da si sami povzročamo trpljenje. Ko spoznamo, da smo mi tisti, ki dejansko ustvarjamo to bolečino, bomo avtomatsko ustavili to početje. Toda, preden pridemo do te točke videnja, moramo včasih kar dolgo trpeti, da izrabimo, dobesedno izrabimo ali

pregorimo silo izogibanja, zanikanja ali navado vdajanja v to. Kakršnakoli je ta zbrana sila, jo moramo prenašati, dokler nekega dne na naše presenečenje, ko še vedno izvajamo isto staro prakso, ki smo jo izvajali že bog ve kako dolgo, ko pride enak impulz, tega sedaj vidimo drugače. Ko se pojavi skušnjava, da bi postali jezni, pohlepni ali boječi, to nenadoma vidimo na tak način, da nas ne uspe zgrabiti in nas ne preslepi. Nič drugače nismo napravili, pa se nam kaže sedaj drugače. Enostavno, sila kamme se je izrabila. Čeprav se morda zdi, da bo velik kup drv neskončno dolgo gorel, pride do točke, ko ni več goriva in ogenj bo ugasnil.

Dokler nismo šli skozi tako izkušnjo, nismo seznanjeni z dinamiko tega procesa, ki se dogaja v nas in smo lahko zavedeni z navidezno ogromnostjo "problema". Dobri prijatelji, ki so hodili po poti nekoliko več časa ali prišli nekoliko dlje, nam lahko modro in z občutkom pokažejo: "Le počakaj še malo, preden se odločiš, da to delaš narobe. Ostani s tem še nekaj časa in mogoče se bo to spremenilo." Seveda, to se sčasoma spremeni.

Fiksirana identiteta

Še en razlog je, zakaj se opuščanje ne zgodi. Včasih naše navade navezanosti do različnih izkušenj: čutnih doživljajev, idej ali čustev, postanejo strukture tega, kar dojemamo, da smo. Pogosto je to zelo iracionalno. Naša identiteta temelji na navadah in če so te navade zanikanje ali izogibanje, potem naša osebnost postane na nekem nivoju iracionalna. Čeprav delamo nekaj, kar je lahko samouničevalno in je boljše, da to opustimo, nam neka stara zamera ali nek star strah morda prepreči, da bi na to gledali naravnost in jasno. Čeprav je tako soočanje lahko prava stvar, se ne počutimo sposobne opustiti naše navade navezanosti, ker je ta postala del tega, kdo in kaj mislimo, da smo.

Čeprav racionalni um lahko prepozna in je sposoben opisati naravo našega kompleksa, sam ne more spremeniti obrazca tega obnašanja. Za to je potrebno veliko bolj usmerjeno prizadevanje, tako prakse meditacije, kot moralnosti. Meditacija je sredstvo, s katerim ponastavimo običajne vzorce, vendar ne more biti učinkovita brez delujoče moralnosti.

Če gremo v te prakse s trdno voljo in kontempliramo v čem smo obtičali, kako bi bilo pametno, koristno in vešče biti sposoben opustiti to navado navezanosti, se lahko pojavi, navkljub naši pravilni kontemplaciji, velikanski občutek strahu. Ta se pogosto pojavi ljudem na meditacijskih umikih. Pravkar smo imeli skupino ljudi, ki je bila pri nas na tedenskem formalnem umiku. Vzdrževala se je stroga tišina in vsi so bili zelo zavzeti pri praksi ter videli resnično korist tega. To niso bile le lepe počitnice, bilo je trdo delo in za nekatere je to pomenilo nasprotovanje strahu, ki se pojavi pri občutku izgube identitete.

Odpadanje neresničnega

Ko smo okrepili pozornost in obrnili luč zavedanja navznoter, bo praksa raztopila to, kar je napačno. Tako to deluje. Ko sije sonce in pada dež, bodo semena v

zemlji začela rasti. Nekatera od njih so lepa in nekatera so plevel. V njihovi naravi je, da rastejo, če imajo za to ustrezne pogoje. Spominjam se, da so na Tajskem bila med sušno sezono polja izsušena, brez vidnega rastlinskega ali živalskega življenja. Vse je izgledalo tako mrtvo, le popokana in trda zemlja. Potem je prišel dež in zemlja je začela zeleneti. Naslednja stvar, ki si jo spoznal, je bilo to, da je bilo tam tako veliko rastlin in majhnih bitij, celo ribe so plavale v lužah, ki so ostale po dežju. Kako so te ribe prišle tja, ne da bi bila reka kje v bližini, da bi jih naplavila? Ko je po dežju posijalo sonce, so se ustvarili pogoji in življenje se je samo izrazilo. To je njegova narava. To je tako, kot stvari so. Če nam je to všeč ali ne, je to tako.

Isto je s prakso. Če vadimo odpovedovanje in prakticiramo pozornost ter koncentracijo, bodo napačne stvari, na katere se oklepamo, začele izginevati in odpadati. Lahko začnemo čutiti strah, ko se zavedamo občutka negotovosti in določene izgube varnosti. Izguba predvidljivosti pride v naše življenje skupaj z občutkom, da v resnici ne vemo več, kdo smo. Ko se soočimo s takšnim strahom in če nismo pravilno pripravljeni ali podprti, si strah lahko napačno razlagamo in mislimo: "Oh, nekaj moram delati narobe." Ne vem za vas, ampak meni je vedno težko, ko se srečam s strahom, ne da bi predpostavil, da gre nekaj narobe. Nekdo je naredil nekaj narobe in ponavadi moram biti to jaz. Okoli mene ni ničesar, kar bi me strašilo, tako da mora biti nekaj, kar sem naredil ali pa delam napačno.

To ni nujno tako. Pametno se je vnaprej pripraviti in se vzdržati sodbe ter ocene situacije. Če potrpiamo in počakamo, lahko vidimo, da je ta strah to, kar budistična terminologija imenuje "ena od obramb Mare." Bližje ko pridemo Mari, bolj postane ta vznemirjen. Resnično postane vznemirjen takrat, ko začnemo prakticirati z iskrenostjo. Očitno je, da bolj ko je meditator posvečen gledanju skozi svojo zmoto, bolj vroč je sedež Mare. Ker je jezen zaradi našega uspeha, ko gledamo skozi navidezne omejitve, bo poslal nad nas svoje horde, nam bo nagajal, motil in nas zapeljeval.

V ozadju Dhamma dvorane tukaj v Aruna Ratanagiriju je slika Pang Chinasaija, ki upodablja Marino povezanost z Budo. Ker se je Buda z vsem srcem zavezal svoji praksi in se predal realizaciji, očiščenju, ter ustvarjanju dobrobiti za vsa čuteča bitja, je bil sposoben ostati dosleden v svoji odločenosti. Nič ni bolj vznemirilo Mare. Če pogledate na desno stran slike, boste videli puščice, ki jih streljajo Marine horde, ko jezdijo proti njemu na čudnih, grdih zvereh. Ko se te puščice približajo Budi, se spremenijo v cvetove in padejo na tla. Ko vojaki gredo mimo Bude, se utopijo v morju. Ko se utapljajo, držijo v rokah cvetove in prosijo za odpuščanje.

Ko ostanemo trdni v svoji odločitvi, da vidimo skozi navideznost teh sil, ki nas vznemirjajo in strašijo, uvidimo, da je to, kar smo mislili, da nam grozi, v resnici to, kar nam lahko pomaga. Vse sile v nas, tako jezo, pohlep, poželenje, celo sovraštvo, je treba obravnavati spoštljivo, kot surovo energijo, ki ko je enkrat razumljena, daje energijo našemu naporu k prebujenju. Puščice, ki se spremenijo v cvetove, lahko vzamemo kot metaforo za to, kar se zgodi v našem umu, ko okrepimo svojo odločnost in odločenost, da vidimo onkraj svojih navad, da opustimo to, kar je napačno, da opustimo naše odvisnosti, napačno energijo s katero se hranimo in napačno identiteto, katere se držimo. Imamo zaupanje v realnost in si dovolimo, da

sprejmemo te energije s pozornostjo in senzitivno, ne da bi delovali v skladu z njimi. Namesto tega dovolimo, da raste naravno sočutje, jasnost in modrost, brez naše navezanosti in manipulacij.

Bolj, ko smo odločeni slediti svojemu srčnemu hrepenenju spoznati resnico, bolj verjetno je, da se bomo zoperstavili strahu. Strah pred izgubo naših prijateljev, našega zdravega razuma, to so običajne izkušnje. Strah pred izgubo naših prijateljev je povsem naraven. Včasih, ko prakticirate, izgubite svoje prijatelje. Postanete manj zanimivi! Nič več ne zahajate na pijačo z njimi. Ne zapravite več toliko denarja za obleko in frizuro. Te stvari so površinske, na njih ni nič nemoralnega, vendar niso najbolj pomembne stvari v življenju in niste več naklonjeni vlagati vanje, zato nekateri prijatelji odpadejo.

Ko vstopite v samostan, kot so to *anagarike*, ki živijo tukaj, lahko imate še vedno veliko prijateljev zunaj samostana. Toda, ko si enkrat obrijete glavo in obrvi in ko začnete nositi meniško obleko, veliko vaših prijateljev, čeprav so prijazni, noče več kontaktirati z vami. Lahko začnete čutiti: "Izgubil bom vse svoje prijatelje." To lahko izzove strah pred zapuščenostjo, da ste ostali sami. Če postaneš novic ali menih in se posvetiš temu treningu, kjer nič ne zaslužiš, se lahko pojavi strah, da se boste postarali brez prijateljev, finančne varnosti, brez kariere ali doma. Večina nas ima te vrste strahov, ki se skrivajo tik pod pragom pozornosti, vendar se v življenju laika morda izognemo razumevanju teh strahov z reagiranjem nanje in vlaganjem svoje energije v "zaščito" sebe z denarjem, s prijatelji in tako dalje. Kot to čudno zveni, je energija, ki je vsebovana v strahu, potencialno velike vrednosti za naše dobro počutje.

Strah pred izgubo svojega duševnega zdravja

Ko postanete dovolj resni glede prakse in ostanete osredotočeni ter energični v svojih prizadevanjih, se začenjajo raztapljati nekatere od starih opor vašega občutka identitete. Morda se vam začenjajo pojavljati nenavadne ideje o sebi in o življenju, celo nore misli. Lahko se pojavi misel: "Postajam nor!" Če se nismo nikoli prej ukvarjali s to mislijo, kot se to ni večina od nas, lahko sproži v nas močan strah. Eden od razlogov za strah pred norostjo, je vzdrževanje samopodobe, da nismo nori, oprijemanje ideje, da smo pri zdravi pameti. Resnica je ta, da mi resnično ne vemo, kdo ali kaj smo, mi samo vzdržujemo ideje o tem kdo ali kaj smo. Ko več vadimo in začnemo znova dobivati svojo pravo identiteto, postanejo te ideje nepomembne in se ugašajo.

Večina se izogiba strahu postati nor ali mentalno bolan, ker nas to vznemirja. Ko vidite ljudi, ki očitno trpijo zaradi neke psihološke motnje, je to lahko tako moteče, da se odločimo temu izogniti. Rezultat tega je, da si nismo domači s strahom, ki je v nas. Ko potem strah naraste: "Morda bom znorel," se to lahko zdi resnično zastrašujoče. Običajno radi mislimo o sebi, kot o precej dostojni in normalni vrsti osebe, vendar ko greš na meditacijski umik, lahko začneš misliti: "O, moj bog. Jaz nisem nič od tega. V resnici nisem prepričan, da bom pri zdravi pameti zapustil ta kraj."

Hoteti vedeti kdo smo, je zelo stara navada. Tu je že od takrat, ko smo kot otrok razvili samopodobo in imeli napačen vtis, da je ta podoba bistvena in zanesljiva. No, če ne želimo gledati na te predpostavke o sebi, potem je to točka, kjer se naša praksa prekine. Mimo te točke ne moremo. Seveda, če smo se zavezali, da pridemo do dna vsej tej zmedi in žalosti, nam ni treba verjeti, da bomo znoreli. Ni nam treba verjeti, da smo dejansko v nevarnosti, ni nam treba skrbeti, da bomo izgubili vse svoje prijatelje in prav tako ni treba izključiti možnosti, da je to prav tako res.

Način, kako se nam stvari zdijo, je le to, kako se zdijo. S pozornostjo jim lahko dovolimo da obstajajo, vključno z občutkom osamljenosti, ko se pojavi. Osamljenost izgleda tako, kot da se bom: "Vedno tako počutil. Počutil se bom osamljen, neljubljen in nezaželen do konca svojega življenja. Če bom ostal menih in prenašal ta bedni občutek osamljenosti, bom morda ponovno rojen v naslednje življenje in postal še eden nesrečen osamljen menih. Potem morda še eno življenje in še eno življenje, morda za vse večne čase."

Ko se izgubimo v stanje strahu, se to čuti kot večnost. Zato ljudje govorijo, da je pekel večen. Seveda, noben pogojeni pojav ne more biti večen. Če obstaja pekel in verjetno obstaja, to ni trajno stanje. Vendar, ko se zatakemo, ujamemo v strah, se to čuti kot: "Za vedno bom osamljen" ali: "Za vedno bom poln zamer." Teh stvari ne moremo opustiti, če smo zavezani svoji navadi navezanosti. Vendar, če bomo to storili, malo po malo, če se postopoma pripravimo in redno vadimo na občutljiv, pozoren način, potem nas lahko moč pozornosti podpira v tej peklenki situaciji.

Navidezne resničnosti, kot so strah in osamljenost, se lahko sprejmejo v našo zavedanje, vendar moramo biti pripravljeni, da jim to dovolimo. Budovo učenje o tem, kako priti do konca trpljenja, od nas zahteva, da imamo to pripravljenost. Ko dovolimo izkušnjam, da se zgodijo, ne da bi se obrnili stran od njih, ne pomeni, da jih čutimo kako drugače, kot so. Strah je še vedno strah, osamljenost je še vedno osamljenost in razočaranje se še vedno čuti kot razočaranje. Bistven je način, kako smo v zvezi s temi doživetji, ki se spreminjajo.

Torej, da odgovorim na vprašanje: "Kako naj opustim?" To vsekakor ni zahteva "moral bi opustiti" ali nasilni poskus pripraviti sebe, da opustim. Namesto tega, obrnemo svojo pozornost navznoter, proti svojim čustvom in mislim ter inteligentno in skrbno razmislimo: "Kakšna je izkušnja prenašanja tega? Ali res *hočem* to prenašati?" Del nas to hoče in del nas ne. Če se lahko začnemo zavedati obeh teh aspektov in jih upoštevamo s potrpežljivostjo na čuteč način, je moja izkušnja ta, da to prinese opuščanje. To ne naredi "jaz", ampak se to zgodi samo. Če te dinamike ne raziščemo, nas pusti ranljive, da se brezglavo opredeljujemo, da se borimo z mislimi: "Ali hočem ali nočem resnično to opustiti" in si obupno prizadevam pravilno odločiti.

Razmislite: "Kaj dobim, če sem vezan na to? Ali dobim sploh karkoli koristnega?" Nekateri od razlogov, da se vežemo na stvari, so popolnoma nepričakovane, izrabljene ideje. Oklepamo se stvari, ki niso več relevantne. Namesto da idealiziramo in govorimo: "No, *moral* bi to opustiti," bi nas vse vzpodbudil, da preučimo izkušnje vezanosti in tega, da nismo sposobni opuščanja, čutiti to direktno,

brez kakršnekoli zamere ali idealiziranja, samo sprejeti posledice tega, kar delamo in dovoliti naravni modrosti, da nas uči. Ko na to gledamo dovolj dolgo, se malo po malo, začinja pojavljati nov zagon, zagon opuščanja.

Ko se naša vera v ta pristop na pot prakse krepi, postane vera pogoj za nadaljnjo opuščanje. Ker vera in pozornost delujeta skupaj, vemo, da lahko popolno zaupamo tej poti.

Zahvaljujem se za vašo pozornost.

Premišljevanje o sreči

Sreča je imeti ob pravem času družbo prijateljev.

Sreča je imeti malo potreb.

Sreča je imeti ob koncu življenja zbrane vrline.

Sreča je videti onkraj trpljenja.

Dhammapada, verz 331

V prakticiranju Budovega učenja redno slišimo o jemanju zatočišča. Ko smo se prvič srečali z budizmom, so nekateri od nas morda dobili vtis, da je jemanje zatočišča zanimiv tradicionalni način govorjenja o tem, da verjamemo v učitelja. Morda je to bil del poti, ko ste postali budisti in šli skozi ritual, imenovan "jemanje zatočišča".

Ko sem prvič odkril Budovo učenje, mi jemanje zatočišča ni bilo nekaj, kar bi imel za pomembno. Hotel sem se prilagoditi načinu razumevanja sveta, ki je posebej poudarjal meditacijo. Praksa jemanja zatočišča in pravil se mi je zdela drugotnega pomena. Preteklo je več let, preden sem začel zavestno zaznavati, kako zelo pomembno je imeti zatočišče, imeti občutek, da smo nečemu posvečeni, nečemu, kar je več od tega, da dobimo to, kar želimo.

Seveda, vsi poskušamo, da do neke mere dobimo to, kar hočemo in iz tega izhaja določena vrsta užitka, občutek zadovoljitve. Če dobim to, kar hočem, se na splošno počutim bolj udobno kot takrat, ko tega ne dobim. V našem prizadevanju po negovanju zavedanja, se dojemanje tega običajnega stanja stvari spremeni. Začenjamo razumeti, da ima užitek, ko dobimo tisto, kar hočemo, v sebi past. Postopoma postane očitno, da se v tem procesu hotenja in dobivanja dogaja več, kot običajno domnevamo.

Zelo omejujoče je predpostavljati, da morate za to, da bi bili srečni, dobiti to, kar hočete. Če sem zasvojen s tem, da dobim to, kar hočem, si ne morem pomagati, da ne bi čutil neprijetnega občutka odvisnosti. Druga vrstica verza 331 v Dhammapadi se glasi: "Sreča je imeti malo potreb." To je sporočilo, ki ga redko slišiš, namreč, da obstaja užitek, ki izhaja iz tega, da ne potrebujemo nič več od tega, kar že imamo. Ponavadi povezujemo zadovoljstvo s tem, da dobimo tisto, kar mislimo, da potrebujemo ali hočemo. Buda je modro poudaril, da sta navezanosti na hotenje in na potrebe tisto, kar nam stoji na poti do globlje sreče in zadovoljstva.

Ta verz iz Dhammapade govori o naravi resničnega zadovoljstva. Vsak verz je povezan s palijsko besedo *sukha*, ki pomeni "sreča" ali "zadovoljstvo". Ta verz nam nudi primerno možnost za kontemplacijo, da razmislimo, na kakšen način iščemo srečo. Vsi si želimo sreče, vsi cenimo dobro počutje, ampak če se ne ustavimo in dobro premislimo, potem se lahko odločimo za srečo, ki je daleč od tistega, kar je

možno in kar lahko modri ljudje uresničijo.

Buda je včasih uporabljal besedo *sukha*, ko je govoril o *nibbani*, na primer, "*nibbanam paramam sukham*". To je verz v kitici, ki ga redno recitiramo in pomeni "nibbana je največja sreča". Ljudje včasih dvomijo v to in rečejo: "Kako lahko uporabljate besedo "sreča", ko govorite o nibbani? Pri nibbani naj bi šlo za svobodo od želja in sreča je povezana z željo, mar ne?" Celo popolnoma prebujeni Buda ni mogel povedati, *kaj* je nibbana. Nemogoče je povedati, kakšno je to stanje razsvetljenja, osvoboditve ali popolne notranje svobode, ki ga je Buda dosegel, ker so vse besede in koncepti o tej izkušnji samo pokazatelji nečesa nepredstavljivega in neizrekljivega. Buda je na vprašanje, kakšna je nibbana odgovoril, da je to končna sreča. Bolj kot karkoli drugega, si želimo doživeti to srečo.

Vrednotenje prijateljstva

Popolnoma razsvetljeno človeško bitje vam bo povedalo, da ni res, da sreča nastane le takrat, ko dobimo to, kar smo hoteli. Ko se pojavi sreča, na kakršenkoli način, je dobro, da pogledamo, kaj je to, kar doživljamo in imenujemo "sreča" in kakšen je naš odnos do tega. Primer je sreča iz prve vrstice te kitice, "sreča je imeti ob pravem času družbo prijateljev."

Zadnjih nekaj tednov sem pogosto razmišljal, kako srečna je naša skupnost tukaj, da imamo tako veliko dobrih prijateljev in kako koristno, kako resnično čudovito je imeti takšne prijatelje. Letos smo se odločili, da organiziramo zabavo. Na božični popoldan smo imeli zabavo za otroke, zvečer pa smo tudi mi starejši imeli manjšo zabavo. Sedli smo okoli ognja in kot po čudežu, so se pojavili dobri prijatelji samostana, skupaj s steklenicami punča, seveda brezalkoholnega! Tako smo preživeli skupaj ves večer, in se družili kot skupnost. Nismo se poglobljali v velike skrivnosti življenja, ampak preprosto uživali družbo drug drugega. Prijetno je biti z ljudmi, za katere menite, da jim lahko zaupate in užitek je, da se vas spomnijo tisti, s katerimi ste nekaj delili.

Na žalost, včasih jemljemo eden drugega kar samoumevno. Tudi če cenimo drug drugega, tega morda ne izrazimo, tega nikoli ne omenimo drug drugemu. Morda so nekateri od nas tudi trpeli posledice v odnosih, v katerih ni bilo dovolj izražanja medsebojnega prijateljstva. Obstaja spretnost v izražanju zadovoljstva, ki jo moramo razvijati. Tudi Buda je prepoznal nevarnost, da ne cenimo prijateljstva, zato je veliko govoril o kvalitetah in o vrednosti prijateljstva, o velikem blagoslovu, ki izhaja iz resničnega duhovnega druženja. Ko ga najdemo, doživimo srečo, pa tudi vzpodbudo, da se popolnoma zavedamo občutka nahanjenosti z dobro družbo. V nedavni izdaji našega samostanskega časopisa, sem dal vedeti, kako zelo cenimo vse božične čestitke, ki jih dobimo. Vem, da če bi ljudje nehali prihajati sem ob nedeljah zvečer ali na silvestrovo in bi tukaj bilo le nas devet, življenje ne bi bilo isto! To, da imamo prijatelje, ki pridejo in se z nami družijo v skupni potrditvi stvari, ki jih spoštujemo in cenimo, je nekaj, kar je za nas zelo dragoceno.

Videti globlje

Druga vrstica verza pravi: "Sreča je imeti malo potreb." Morebiti bi težko razumeli to, kar je bilo pravkar rečeno, če se ne bi ukvarjali s prakso meditacije, če nismo sami prepoznali možnost notranje tišine, mesta, kjer ne želimo ničesar posebnega. Meditacija zagotavlja sredstva, da opazujemo, če valovi hotenja gredo skozi um, da jih vidimo prav take, kot so, kot valove, kot gibe. Tam je veliko več od tega, kar aktivni um napeljuje, da je. Včasih se zdi, kot da smo napolnjeni s stalnim tokom želja v umu in srcu. Takšna aktivnost je precej naporna. Če se ne odločimo obrniti pozornost navznoter in preiskati narave tako aktivnega uma z njegovimi idejami in hotenji, potem se zdi, kot da smo to, kdo in kaj čutimo, da smo. Verjamemo, smo celo prepričani, da je edini način, da smo lahko srečni ta, da dobimo to, kar hočemo.

Pred časom so mi povedali zgodbo o učenki meditacije, ki je živela v Londonu in je bila zelo poslovno aktivna. Za razliko od mnogih, ki živijo v Londonu, se je zavestno odločila, da bo v službo vsak dan hodila peš. Čez čas se je začela zavedati, da je pri tem nastal problem. Ko je hodila na delo, je šla mimo pekarnice. Pri tem ni mogla, da si ne bi kupila ne le enega, ampak več kosov peciva. Kupovanje in uživanje tega peciva, je izviralo prej iz nekega notranjega vzgiba, kot pa iz naravne želje, da bi zadovoljila lakoto. Čez nekaj časa se je zavedla, kaj se dogaja in čeprav je to spoznala, ni mogla nehati kupovati peciva! To je bila zanjo ponižujoča izkušnja, ker je bila na mnogih drugih področjih prakse zelo uspešna. Vendar, ko je šla mimo te pekarnice, se je vse zrušilo. Nekega dne, ko je dejansko začutila absurdnost in težavnost te situacije, se je enostavno odločila, da bo hodila v službo po drugi poti. Odločila se je, čvrsto odločila, da ne bo več hodila mimo te pekarnice. Naredila je gesto odpovedi.

Študentka se je počutila zares zadovoljno, zato je vse to povedala svojemu učitelju. Ta ji je rekel: "Bojim se, da si napačno dojela učenje, to sploh ni v duhu prakse. Tvoja izbira, da hodiš po drugi poti je strategija izogibanja temu, za kar tu v resnici gre. Kar moraš narediti je, da greš na delo kot običajno, vendar se vnaprej pripravi, tako zvečer, kot zjutraj, preden začneš s svojo hojo. Ko hodiš, spremljaj proces, korak po korak in opazuj, kaj se dogaja v tvojem telesu in umu."

V naši praksi smo razumeli, da motnje uma pridejo k nam z različnimi stopnjami intenzivnosti in da se moramo v vsakem primeru nanje ustrezno odzvati. V tem primeru je bila nujna vnaprejšnja priprava samega sebe. V takšnih situacijah se je nujno upočasniti in pogledati, kaj se dogaja, ko se dogaja in to samo gledati, samo vedeti, tako da nas ne zavede način, kako stvari navidez izgledajo, ko verjamemo, da ne bomo srečni, dokler ne dobimo peciva.

Ta študentka je bila vedno zavedena z mislijo: "Ne bom srečna, dokler ne dobim peciva." Torej, po nasvetu svojega učitelja se je predhodno pripravila. Naslednje jutro je šla na delo kot običajno, po poti mimo pekarnice. Približala se je trgovini in se pri tem popolnoma zavedala svojih občutkov in misli. Kmalu je bila pred pekarno, tam je stala polno se zavedajoč in vedoč: "Hočem vstopiti in kupiti pecivo." Bilo je precej jasno, da se ni šalila s seboj in se ni trudila prepričati sebe, da je to tako, ampak je enostavno zavestno prepoznala, da hoče vstopiti in kupiti pecivo.

Ko je stala tam, ji je postajalo nekoliko lažje čutiti to hotenje, dokler ni na koncu samo opazovala in spoznavala surovo energijo hotenja. Dovolj hitro je hotenje izginilo in doživela je trenutno končanje trpljenja.

Zaradi svojega potrpljenja in pravilnega napora, je imela ta študentka vpogled v resnico, na katero kaže druga vrstica verza. Vzeti več je v njenem primeru pomenilo zmanjšati kakovost življenja, čeprav je to pecivo izgledalo, kakor da dodaja h kakovosti njenega življenja! Pogosto smo prepričani, da potrebujemo takšne stvari, ker smo zavedeni z načinom, s katerim se prikaže želja. Želja ima to navidezno naravo. S tem prividom ni nič narobe tako dolgo, dokler ga prepoznavamo.

Ko se pojavi želja, se nam lahko zazdi, da obstaja tu neka potreba. V odnosih, na primer, se lahko pojavi občutek, da je tu nekaj, kar resnično moramo povedati drugi osebi. Nič nenavadnega ni, da nekdo, ki me obišče, pride k meni in reče: "Resnično vam moram nekaj povedati." Potem se mu nekaj odvali od prsi in počuti se bolje. Poskušam vzpodbujati ljudi, da se upočasnijo. Prosim jih, ali bi lahko poskusili reči: "Resnično vam *hočem* nekaj povedati." Potem se lahko dogovoriva, da začneva z razgovorom, če mi hoče nekaj povedati in sem jaz to pripravljen poslušati. Na vseh področjih življenja imamo ideje o tem, kaj potrebujemo. V naši praksi je vzpodbuda, da raziščemo odnos, ki ga imamo s tem, kar čutimo, da so naše potrebe.

Učenje kaže, da pogosto, ko imamo manj, imamo dejansko več. To ne pomeni obsojati navidezne potrebe ali želje, ko se pojavijo, ampak ustvariti zanimanje po globljem gledanju na to, kako smo, ko smo. Na primer, v zadnjih desetih letih se je dvakrat ali trikrat v meni pojavil občutek: "Moram stran od tod!" K sreči sem imel vse potrebno, tako da nisem sledil takšnim impulzom. Dejansko sem zelo hvaležen, da jim nisem sledil, ker je zadaj, za navidezno potrebo, običajno nekaj drugega. V sebi gojimo zanimanje za tisto, kar se dogaja, ko imamo močan občutek potrebe, ki se pojavi z namenom, da vidimo onkraj tega, kot se zdijo stvari, da vidimo realnost ali Dhammo. To, kako se stvari zdijo, je "svet". To, kako stvari resnično so, je Dhamma. Videti onkraj tega, kot se stvari zdijo, da so, je izvir velike sreče in zadovoljstva.

Praksa kot priprava

Tretja vrstica te kitice pravi: "Sreča je imeti na koncu življenja zbrane vrline." To je nekaj, kar se mi ne bi nujno zgodilo, če ne bi prebral teh besed. To ni misel, o kateri bi na splošno premišljeval. Toda, to je nekaj, o čemer je Buda pogosto govoril – ne izgubljati časa, ne biti brezglav. Ne vemo, kdaj bomo umrli, lahko bo to kmalu in vzpodbujal nas je, da se pripravimo. Veliko tega, kar počenjamo kot duhovni praktiki, je dejansko priprava. Ajahn Chah je rekel, da prava praksa ni sedenje na blazini, to je le priprava. Prava praksa se zgodi, kadar strasti udarijo v srce. Tam smo v trenutku kontakta in ne oklevamo. Tako je, ko prakticiramo. Toda, če se ne pripravimo... No, prepričan sem, da vsi veste iz svojih lastnih izkušenj, kaj se zgodi.

Tudi če smo se pripravili, ni lahko ostati tam sredi ognja, ko strasti vzplamenijo. Veliko lažje je iti z njimi, da te ponesejo in jih potem fizično izraziš. Drugi običajni odziv je v glavi racionalizirati ali fantazirati pot skozi njene

manifestacije, morda v scenarijih nebeške senzualnosti ali v metežih strašnega nasilja. Naše fantazije nas lahko odpeljejo do najbolj nenavadnih skrajnosti. Če nas strasti odnesejo, smo vodeni od njih in počenjamo stvari brez ustrezne pazljivosti, gnani z divjo energijo. Tako je naša naloga, da smo sposobni stati tam v centru, ko energija divja, ne da bi jo zatirali, ne da bi jo pritiskali navzdol in dobili želodčne težave ali srčni napad, niti se ne vdajati v fantazije, niti delovati iz strasti, ampak slediti Srednji poti, biti občutljiv, pa vendar miren in osrediščen, ko so strasti v polnem zagonu. To je sredstvo, s katerim lahko postopoma uničimo naše običajne vzorce izogibanja temu.

V kakšnem smislu je formalna meditacija v sedečem položaju priprava? Ko sedimo na svoji blazini, nas vzpodbujajo, da smo pri miru, da se ne premikamo, tudi če to hočemo. Ko sedimo, samo opazujemo karkoli se dogaja v telesu in umu, ne da bi hoteli doseči nekaj posebnega. Doživljamo misli in fantazije in različne vrste občutkov in senzacij. Stvarem pustimo, da so, tako kot so. Bolj ko se trudimo na silo ustaviti svojo domišljijo in notranji dialog, bolj živahna postaja naša mentalna aktivnost. Pametno je pokusiti videti sebe, kot gostitelja svojih obiskovalcev. Obravnavamo jih s prijaznostjo in vljudnostjo ter jim damo dovolj prostora, da bodo to, kar so. Ni naša naloga, da se po nepotrebnem ukvarjamo z njimi. Včasih naša zaposlenost z vsakodnevnimi aktivnostmi pomeni, da nimamo nobenega dejanskega miru. Pred kratkim sem preživel celotno meditacijsko sedenje tako, da sem v mislih oblikoval notranjost naše nove hiše, namenjene za meditacijski center! Ni pomembno, da dosežemo globok mir, bolj pomembno je vedeti, da nam ni treba slediti svojim mislim in reakcijam. Meditacija je način prakticiranja, da smo s stvarnostjo, taka kot je. To je tisto, na kar se pripravljamo – kako biti s tem, kar je, v celoti prisoten v telesu in umu, tako da se lahko učimo od tega kar je, namesto da smo ujeti v "kaj če" ali "ko bi le".

"Kaj če" motnja ni omejena: "Kaj če se to ne bi zgodilo? Kaj, če bi se to zgodilo?" Bolezen "ko bi le" je prav tako zelo boleče in žalostno stanje, katerega vsi trpimo do določene stopnje. Namesto da trpimo, ker smo ujeti v bolezen "ko bi le", bi lahko doživeli zadovoljstvo pri učenju od tistega, kar je že, kako stvari po naravi so. To zahteva vadbo in eden od načinov, s katerim nas je Buda vzpodbujal, da bi postali bolj usmerjeni v svoj napor, je misliti o svoji smrti in kako bo ta izgledala.

Imam zelo dobro prijateljico, ki živi v domu upokojencev v Newcastlu. Bila je neodvisna do starosti devetinsedemdeset let, vendar se je v zadnjih treh letih umaknila v dom, kjer ima zdravstveno nego. Pred kratkim mi je rekla: "Resnično sočustvujem z drugimi ljudmi v tem domu. Večina njih se ni pripravila za bivanje tu." V sobi sedi skoraj cel dan in se mirno pripravlja za umiranje. Vedno, ko jo pridem obiskati, pravi: "Sinoči sem bila pripravljena, da umrem." Opiše mi, kako se občasno prebudi okoli treh zjutraj, napolnjena z občutkom globokega spoštovanja, povezanega s dožemanjem ogromnega, svobodnega, brezmejnega zavedanja. Ko je začela odpirati oči ali se fizično premikati, je čutila prenehanje ali omejevanje tega zavedanja. Iz tega izkustva, je rekla, je razvila prakso, kako ustaviti ta gib krčenja in ga raztopiti nazaj v brezmejnost, kakor si zamišlja, da bo izgledalo umiranje. Pogosto sva se pogovarjala o tem, na miren in jasen način. Kazala je resnično notranje

zadovoljstvo. Lahko sem videl, da je čutila resnično sočutje za ljudi, ki so se ves dan vznemirjali z gledanjem televizije. Ne želi se vpletati v različne aktivnosti, organizirane za ljudi, ki živijo v domu. Meni, da je smrt preveč pomembna zanjo, da bi se vznemirjala s takšnimi stvarmi. Tako večino časa srečno ostaja v svoji sobi. Prebira Dhammapado in še eno ali dve drugi budistični knjigi. Meditira in razmišlja o umiranju. Zame je to velika inspiracija. Ko preberem: "Sreča je imeti ob koncu življenja zbrane vrline," včasih pomislim, kakšna je alternativa temu – grozna žalost, ki se pojavi, ko se zaveš svoje usode. Buda je za nekoga, ki v svojem življenju ni razvijal vrlin, uporabljal prisposodbo suhe, stare čaplje, ki stoji osamljena na obali posušenega jezera, v katerem ni več rib. Ob koncu svojega življenja ni zbral nobene vrline. Vse kar ostane je notranji občutek revščine. Primerjava tega z možnostjo resničnega zadovoljstva, če pridemo do konca življenja vedoč, da smo ga vložili v to, kar je res pomembno, je resnično dragoceno.

Pravo zatočišče

To nas pripelje do zadnje vrstice te kitice: "Sreča je videti onkraj trpljenja." Da bi lahko gledali skozi trpljenje je potrebno imeti zatočišče. Imeti zatočišče pomeni, kot da bi imeli kompas. Če se kdaj znajdete na oceanu ali v divjini, lahko z njim najdete pravo smer. V tem smislu je kompas zelo pomemben. To je tisto, kar jaz razumem kot zatočišče. To pomeni modro raziskovati življenje in ugotoviti, kaj je resnično vredno. V jeziku pali je beseda za razsvetljeno bitje *arahant*, kar dobesedno pomeni tisti, ki je vreden. Taka oseba je vredna, ker je doumela, kaj je resnično vredno iz vidika stvarnosti. V praksi Buda-Dhamme posameznik postopoma najde, kaj je resnično vredno v življenju in tako dobi pravo orientacijo. Ta orientacija je sinonim za jemanje zatočišča v Budo.

In ne pozabite, kaj pomeni "Buda". Obstaja zgodovinski Buda, človek, ki je živel v Indiji pred dva tisoč petsto leti. Za njegovo humanost, učenje in vzgled smo ponižno hvaležni. Ampak, ni njegova osebnost to, kar je pustil za seboj. Stvarnost Bude tukaj in sedaj, h kateremu lahko gremo v zatočišče je kvaliteta uma, ki ima integriteto in modrost, da vidi skozi privid trpljenja, ne da ga pri tem ignorira, ampak da gleda še bolj polno in pogumno v njegovo stvarnost. Buda je rekel: "Če želite videti Budo, glejte Dhammo." Glejte stvarnost, glejte dejanskost. Da bi jasno videli stvarnost takšno, kot je, je potrebno razumeti, da je to najbolj vredno zatočišče, ki ga lahko imamo.

Vzeti zatočišče v Budo pomeni negovati potencial, ki ga imamo vsi za življenje iz zavedanja, ki ni omejeno z našimi reakcijami na doživljanje. Zgodovinski Buda je bil zagotovo človeško bitje. On je sedel in jedel, hodil in se kopal, tako kot to delajo vsi drugi normalni ljudje. Trpel je pri staranju in sedel na jutranjem soncu, da bi si olajšal bolečine v svojem hrbtu. Razlikoval se je po tem, da njegova zavest ni bila omejena. Mi, po drugi strani, doživljamo omejitve zavedanja ves čas. Jasen primer tega je, ko se soočimo z reakcijo: "Tega ne morem več prenašati." Kadarkoli doživimo to reakcijo, če imamo razvito zavedanje, obstaja del nas, ki ve, da ta občutek omejenosti ni končna resnica. Vsi smo občasno prestali doživljanje "tega ne morem

več prenesti" in ugotovili, da to lahko prenesemo. Morda smo na meditativnem umiku začeli doživljati neizmerno bolečino ali se je pojavil strah ali kako drugo čustvo in smo se čutili nesposobne, da to prenesemo. Namesto, da bi odnehali, smo se navdahnjeni z vero, sposobni predihati skozi ta doživetja, pri čemer smo ostali osredotočeni na njihovo realnost. Ugotovili smo, da se bolečina raztopi ali pa smo doživeli sprostitev od silnih emocij. Ugotovili smo, da je navidezna resničnost "tega ne morem več prenesti" prav to – videz, privid. Če bi bili popolnoma zavedeni s svetom ali z načinom, kakšne stvari na videz so, bi posegli po tej navidezni resničnosti in bi verjeli, da je to resnično stanje stvari. Potem bi imeli fiksirano to vsiljeno omejitev v zavedanju in bi se opredelili kot takšne, ter trpeli posledice občutka omejenosti.

Obstaja veliko drugih primerov v našem življenju, ko čutimo: "Moram imeti..." ali: "Ne morem prenašati tega." Obljuba, upanje in navdih, ki nam ga ponuja vzgled Bude in vsi njegovi razsvetljeni učenci, je sporočilo, da neomadeževano zavedanje ni omejeno. Samo po sebi je neomejeno. *Appamano Buddho, appamano Dhammo, appamano Sangha* – "Brezmejen je Buddha, brezmejna je Resnica, brezmejna je Sangha."

Sami razmislite skozi vaše lastno raziskovanje o možnosti, ko se počutite omejeni, da je to samo privid. Razmislite to, ne le verjemite in bodite pričevalci tega, kako se srce in um širi. Posledično se potencial za življenje povečuje, z več prostora, z več možnostmi. Če se iz tega nekaj naučite, ocenite kaj se zgodi, če nadaljujete, dokler ni več nobenih omejitev, ko vse opustite. Če zopet citiram Ajahna Chahja: "Če malo opustiš, imaš malo miru, če opustiš veliko, imaš veliko miru, če opustiš popolnoma, imaš popoln mir."

Tri dragulje vzamemo kot naše zatočišče: Budo, Dhammo in Sangho. Zavestno kontempliramo naše resnično zatočišče in ga imamo za najvišjo vrednoto. Trpljenje je neizbežno, kadar srcu in umu vsilimo omejitve. Buda je bil osvobojen trpljenja, ker se je osvobodil vseh takšnih navad. Za nas obstaja trpljenje, primerno in ustrezno, za nas je svoboda le v majhnih trenutkih.

Ko se naučimo doživljati trpljenje tako, da ne verjamemo v način, kako se to zdi da je, in vztrajamo na poti, na kateri moramo vztrajati, s tukaj in zdaj, z zavedanjem ki ne razsoja, bomo prej ali slej doživeli opuščanje, ki prinaša olajšanje in veselje. To je sreča, ki pride od videnja skozi trpljenje in to je sreča, ki krepi našo vero. Vera, ki se tako odkrije, nam ne da argumentov ali nas vodi do trditev. To je osebno preverjena oblika vere in je to, kar nam lahko da smisel v življenju. Tudi če se včasih najdemo brez luči ali kakšnih drugih zunanjih znamenj, ki bi kazala, da smo usmerjeni v pravo smer, se lahko počutimo varne v notranjem smislu zaradi zaupanja, ki pride od usmeritve našega srca proti resnici.

Najlepša hvala za vašo pozornost.

Slovar

Besede v slovarju so večinoma v paliju, jeziku theravadskih budističnih spisov, razen tiste, ki so posebej označene. Kratki prevodi so namenjeni hitri referenci in niso izčrpne ali prečiščene definicije. Vse tuje besede, ki se najdejo v govoru, niso navedene, saj je večina od njih razložena v tekstu na mestu uporabe.

Opomba: večino palijskih razločevalnih znakov je izpuščenih, saj je le malo ljudi domačih s posebnimi konvencijami glede izgovorjave.

Ajahn	(tajska) "učitelj"; pogosto se uporablja kot častni naziv za dolgoletne menihe ali nune.
anagarika	"brezdomec". Moški, ki živi v samostanu in se drži osmih pravil. Pogosto je to prva stopnja v vadbi, pred "sprejetjem" v bhikkhu-sangho.
anapanasati	meditacijska praksa pozornosti na dihanje.
anatta	"ne-sebstvo", brez individualnega bistva; ena od treh karakteristik vsega pogojenega obstajanja.
anicca	nestalnost, prehodnost, ima naravo, da se pojavi in premine; ena od treh karakteristik vsega pogojenega obstajanja.
arahant	razsvetljeno bitje, prosto vseh zablod.
ariya sacca	plemenite resnice. Običajno se nanaša na Štiri plemenite resnice, ki tvorijo temelj budističnih učenj.
bhikkhu	moški miloščinar; termin za budističnega meniha.
bhikkhuni	ženska miloščinarka; termin za budistično nuno.
Bodhisatta	(sanskrt: Bodisatva) bitje, ki teži k razsvetljenju. Termin za Budo pred njegovim prebujenjem.
bojjhngas	sedem dejavnikov razsvetljenja: sati (pozornost), dhammavicaya (raziskovanje Dhamme), viriya (energičnost, vztrajnost), piti (radost, navdušenje),

	passadhi (mirnost, umirjenost), samadhi (zbranost, koncentracija) in upekkha (ravnodušnost).
<i>brahmavihara</i>	božanska bivališče: ljubeča prijaznost, sočutje, radost empatije in ravnodušnost.
<i>Buda</i>	"Ta ki ve"; ta, ki je prebujen, ki predstavlja stanje razsvetljenja ali prebujenja; zgodovinski Buda, Siddhatta Gotama.
<i>citta</i>	srce ali um.
<i>Dhamma</i>	(sanskrt: Darma) Resnica, Stvarnost, Narava, ali naravni zakoni vzeti kot celota. Termin se pogosto uporablja za sklicevanje na Budovo učenje, kot tudi na resnico, na katero učenje kaže.
<i>dhamma</i>	pojav, fizičen ali mentalen.
<i>Dhammapada</i>	najbolj znana in priljubljena zbirka učenj iz pali kanona, ki vsebuje verze, ki jih pripisujejo Budi.
<i>Dhamma-Vinaya</i>	učjenja in disciplina, ki jo je učil Buda, kot je to zabeleženo v pali kanonu.
<i>dhutanga</i>	(tajsko: tudong) asketske prakse; Buda je menihom dovolil trinajst posebnih duthanga praks, na primer: nošenje oblačil iz krp, posedovanje ne več kot treh kosov oblačil, hranjenje samo s hrano, ki jim je bila darovana v tekočem dnevu, hranjenje samo iz posode za miloščino, spanje na prostem, vzdržanost od iztegnjenega položaja pri spanju.
<i>dukkha</i>	nepopolnost, "težko za prenašati", ne-zadovoljenost; ena od treh karakteristik vsega pogojenega obstajanja.
<i>jhana</i>	(sanskrt: dhyana) globoko stanje meditacije.
<i>kamma</i>	(sanskrt: karma) dejanje z namenom ali vzrok, ki vodi do nekega rezultata.
<i>karuna</i>	sočutje.
<i>kalyanamitta</i>	dobronamerni sopotnik, duhovni prijatelj.
<i>Koan</i>	(kitajsko: Kung-an) "študija primera". Paradokсно

vprašanje, izjava ali kratek dialog v zvezi z Dhammo. V Rinzai šoli zen budizma se koani sistematično uporabljajo kot meditacijski objekti z namenom, da potisnejo um preko mej pojmovnega razmišljanja.

<i>kuti</i>	(tajsko) prebivališče meniha, asketa.
<i>Luang Por</i>	(tajsko) častivredni oče, spoštljiv način naslavljanja starejšega učitelja.
<i>magga</i>	pot, steza.
<i>Mahasatipatthana Sutta</i>	Budov temeljni govor o pozornosti.
<i>Mara</i>	poosebljeno zlo in skušnjava; močno, zlonamerno božanstvo, ki vlada čutnemu svetu; poosebljanje nečistoče uma, totalitarnost posvetne eksistence in smrti.
<i>metta</i>	ljubeča prijaznost.
<i>mudita</i>	radost zaradi sreče drugih.
<i>nekkhamma</i>	odpovedovanje.
<i>Nibbana</i>	(sanskrt: Nirvana) osvobojenost od navezanosti. Razsvetljenje.
<i>Pali Canon</i>	theravadski budistični sveti spisi.
<i>Patimokkha</i>	pravila obnašanja za menihe, glavni del vinaye.
<i>Pañña</i>	modrost.
<i>Parami</i>	(sanskrt: paramita) deset duhovnih popolnosti: velikodušnost, moralnost, odpovedovanje, modrost, napor, potrpežljivost, resnicoljubnost, odločnost, prijaznost in ravnodušnost. Vrline zbrane skozi več življenj se kažejo kot zdrava nagnjenja.
<i>pindapata</i>	(tajsko: pindapat) vsakodnevna hoja menihov, pri kateri jim ljudje darujejo hrano.
<i>puja</i>	srečanje v hramu z namenom darovanja. V budističnih samostanih se zbere skupnost, da izkaže spoštovanje in

	opravi simbolično darovanje Budi, Dhammi in Sanghi. Ponavadi prižgejo sveče in kadila, kakor tudi darujejo cvetje in recitirajo obredne tekste.
<i>puñña</i>	zasluge, dobra dela.
<i>Samadhi</i>	koncentracija ali enotočkovnost uma.
<i>samana</i>	ta, ki je vstopil v življenje odrekanja.
<i>samanera</i>	budistični menih v prvem letu po zaobljubi.
<i>samsara</i>	neprijetno doživljanje življenja.
<i>Sangha</i>	skupnost teh, ki prakticirajo Budovo pot.
<i>sati</i>	pozornost.
<i>sila</i>	moralnost.
<i>sukha</i>	užitek, sreča (nasprotno od dukkhe).
<i>sutta</i>	budistični sveti tekst ali predavanje.
<i>siladhara</i>	budistična nuna, ki se drži desetih pravil.
<i>tamat</i>	(tajsko) dhamma-sedež, dvignjen sedež s katerega se tradicionalno podajajo Dhamma govori.
<i>Theravada</i>	južna šola budizma.
<i>upasaka/upasika</i>	moški in ženski praktiki budizma.
<i>upasampada</i>	ceremonija sprejetja v bhikkhu-sangho.
<i>uppekkha</i>	ravnodušnost (vendar ne indiferentnost, op.p.).
<i>vassa</i>	tradicionalni letni deževni umik meniške skupnosti.
<i>vinaya</i>	budistična meniška disciplina, pisna zbirka pravil s komentarji.
<i>vipassana</i>	prodorni meditativni vpogled, za razliko od samathe (umirjenosti), ki se nanaša na učinek umiritve, ki ga ima meditacija na um in telo.

- wat** (tajsko) budistični samostan.
- yoniso manasikara** modro premišljevanje.
- Zen** (kitajsko: Ch'an) Japonsko prečrkovanje palijske besede jhana (glej zgoraj). Tradicija budistične prakse in učenja se je začela na Kitajskem z indijskim modrecem Bodhidharmo (približno leta 520). Zen budizem poudarja nujnost preseganja čisto konceptualnega razumevanja Budovega učenja in kaže na direkten, osebni vpogled v resnice.

Izvirnik:
Unexpected Freedom
Talks by Ajahn Munindo

© Aruna Publications 2005
www.ratanagiri.org.uk
www.forestsangha.org

Prevod in copyright za prevod
© Bojan Božič 2012

Samo za brezplačno distribucijo, kot darilo *Dhamme*,
sicer vse pravice pridržane



Društvo theravadskih budistov Bhavana
www.slo-theravada.org
November 2012