



Plemenita osmeročlena pot

Pot do končanja trpljenja

Bhikkhu Bodhi

Izvirnik:

The Noble Eightfold Path

The Way to the End of Suffering

by Bhikkhu Bodhi

© 1999–2010

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

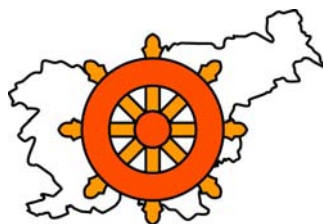
Prevedel: Bojan B.

Korekture: Andreja G.

Oblikovanje: Bojan B.

Fotografije: Chinch G.

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



Društvo theravadskih budistov Bhavana
Andreaševa 1, Ljubljana, Slovenija
www.slo-theravada.org
Januar 2011

Vsebina

- Predgovor
- Okrajšave
- I. Pot do končanja trpljenja
- II. Pravilno razumevanje
- III. Pravilni namen
- IV. Pravilni govor, pravilno dejanje in pravilno preživljanje
- V. Pravilni napor
- VI. Pravilna pozornost
- VII. Pravilna zbranost
- VIII. Razvijanje modrosti
- Zaključek
- Dodatek: analiza členov Plemenite osmeročlene poti
- Priporočeno branje
- Opombe

Predgovor

Bistvo Budovega učenja se lahko strne v dve vodili, v Štiri plemenite resnice in Plemenito osmeročleno pot. Prvo vodilo pokriva teorijo, in prvenstven odziv nanj je razumevanje; drugo vodilo pokriva prakso v najširšem smislu te besede, in prvenstven odziv nanj je klic po vadbi. V strukturi učenja sta ti dve vodili sklenjeni skupaj v nerazdružljivo enoto, ki se imenuje *dhamma-vinaya*, teorija-in-praksa ali na kratko *Dhamma*. Notranja enotnost Dhamme je zagotovljena z dejstvom, da je zadnja od Štirih plemenitih resnic, resnica o poti, Plemenita osmeročlena pot, medtem ko je prvi faktor Plemenite osmeročlene poti, pravilno razumevanje, razumevanje teh Štirih plemenitih resnic. Tako se oba principa prežemata in vključujeta eden drugega, formula štirih plemenitih resnic vsebuje osmeročleno pot in Plemenita osmeročlena pot vsebuje štiri resnice.

Pri tej integralni enotnosti bi bilo nesmiselno postaviti vprašanje, kateri od teh dveh aspektov *Dhamme* ima večjo vrednost, teorija ali praksa. Toda, če tvegamo in postavimo to vprašanje, bi bil odgovor praksa. Praksa ima večjo vrednost, ker je natanko to, kar oživlja učenje. Praksa prevaja *Dhammo* iz zbirke abstraktnih formul v neprekinjeno odkrivanje resnice. Daje izhod iz problema trpljenja, s katerim se učenje začne. Prav tako napravi cilj učenja, osvoboditev od trpljenja, za nas dosegljiv v naši lastni izkušnji, kjer dobi avtentičen pomen.

Sledenje Plemeniti osmeročleni poti je bolj stvar prakse, kot pa intelektualnega znanja. Da bi uporabili pot na pravilni način, mora biti pravilno razumljena. Dejansko je pravilno razumevanje poti samo po sebi del prakse. To je prvi dejavnik poti, glasnik in vodnik za ostanek poti. In čeprav začetno navdušenje lahko nakazuje, da intelektualno razumevanje lahko odložimo na stran, kot da je dolgotrajna motnja, zreli premislek odkrije, da je to razumevanje bistveno za končni uspeh v praksi.

Ta knjiga ima za cilj, da pripomore k pravilnemu razumevanju osmeročlene poti z raziskovanjem, kaj natančno vsebuje vsak od njenih osmih členov in njegovih komponent. Poskušal sem biti jedrnat in sem kot okvir uporabil Budove lastne besede pri razlagi členov poti, kot jih lahko najdemo v *sutta pitaki pali kanona*. Da tudi v prevodu pomagam bralcu, ki ima omejen dostop do primarnih virov sem poskušal, kolikor je to mogoče (vendar ne popolnoma), omejiti moj izvor citatov na te, ki jih najdemo v klasični antologiji Častitega Nyanatiloke, *The Word of the Buddha*. V nekaterih primerih so vzeti odlomki iz tega dela nekoliko modificirani, v skladu z mojo lastno interpretacijo. Za večji poudarek pomena sem včasih dodal komentarje. Posebej v moji razlagi o koncentraciji in modrosti (poglavja VII in VIII) sem se močno naslanjal na *Visuddhimaggo* (*Pot očiščenja*), obširno enciklopedično delo, ki sistemizira prakso poti na podroben in vseobsegajoč način. Omejitev prostora je preprečevala, da bi obširno obdelal vsak člen. Da bi nadomestil to pomanjkljivost, sem na koncu vključil listo priporočljive literature, ki lahko bralcu nudi bolj natančne razlage posameznih členov poti. Za tiste, ki se želijo popolnoma posvetiti praksi na poti, posebej v njenih naprednih

PREDGOVOR

stopnjah zbranosti in vpogleda, bi bilo izredno koristno, da pridejo v stik s primerno kvalificiranim učiteljem.

Bhikkhu Bodhi

Okrajšave

Reference v tekstu so okrajšane na sledeč način:

- DN Digha Nikaya (številka sutte)
- MN Majjhima Nikaya (številka sutte)
- SN Samyutta Nikaya (poglavje in številka sutte)
- AN Anguttara Nikaya (številka zbirke in številka sutte)
- Dhp Dhammapada (verz)
- Vism.... Visuddhimagga

Reference v Vism so označene s poglavjem in številko oddelka v prevodu Bhikkhu Ñanamoliya, *The Path of Purification* (BPS ed. 1975, 1991)

I. poglavje: pot do končanja trpljenja

Iskanje duhovne poti je rojeno iz trpljenja. Ne začne se s svetlobo in ekstazo, ampak z bolečino, razočaranjem in zmedo. Vendar, da bi se iz trpljenja rodilo resnično duhovno iskanje, je potrebno nekaj več kot le sprejeti nekaj pasivnega od zunaj. Potrebno je, da se sproži notranje razumevanje, percepcija, ki prebada skozi površino samozadovoljstva našega običajnega srečevanja s tem svetom in prinese odsev negotovosti, ki je neprestano pod našimi nogami. Ko se pojavi ta uvid, čeprav samo za trenutek, nas ta lahko pahne v globoko osebno krizo. Uniči naše ustaljene cilje in vrednosti, posmehuje se našim rutinskim zaposlenostim in pušča stare užitke nezadovoljene.

V začetku takšne spremembe na splošno niso dobrodošle. Poskušamo zanikati naše vizije in ublažiti naše dvome. Da bi odrinili nezadovoljstvo, si najdemo nova opravila. Toda, ko je ogenj radovednosti enkrat prižgan, gori dalje. Če si ne dovolimo, da nas zavedejo površinske spremembe ali da se vrnemo nazaj k površno popravljeni verziji našega naravnega optimizma, bo prvoten preblisk vpogleda zopet vzplamtel in nas spet soočil z našim položajem. Točno na tej točki, ko so nam vse poti za pobeg zaprte, smo pripravljeni poiskati pot, ki bo končala našo vznemirjenost. Nič več ne moremo nadaljevati, da nas samozadovoljne nosi skozi življenje, slepo žene z našo lakoto po čutnih užitkih in s pritiskom prevladujočih družbenih norm. Kliče nas globlja resničnost. Slišali smo klic stabilnejše, bolj avtentične sreče in dokler ne prispemo na naš cilj, ne moremo biti zadovoljni.

Ravno takrat se znajdemo pred novo težavo. Ko enkrat prepoznamo potrebo po duhovni poti, odkrijemo, da duhovna učenja niso homogena in medsebojno harmonična. Ko brskamo po človeški duhovni dediščini, tako starodavni kot sodobni, ne najdemo en sam urejen sistem, ampak pravo tržnico duhovnih sistemov in disciplin, ki vsaka sebe ponuja kot najboljšo, najhitrejšo, najmočnejšo ali najbolj globoko rešitev za našo iskanje Končnega. Ko smo soočeni s to mešanico, postanemo zmedeni in to poskušamo izmeriti, določiti, kaj resnično osvobaja, kaj je resnična rešitev za naše potrebe in kaj so stranpoti.

Danes je popularen eklektičen pristop za rešitev tega problema: vzeti in odbrati od različnih tradicij karkoli se nam zdi uporabno za naše potrebe, zmešati skupaj različne prakse in tehnike v sintetično celoto, ki nas osebno zadovolji. Tako lahko nekdo kombinira budistično meditacijo pozornosti s hinduistično recitacijo manter, krščansko molitev s sufijским plesom, židovsko kabalo s tibetanskimi vizualizacijskimi vajami. Eklekticizem, čeprav je včasih koristen pri zagotavljanju prehoda od prevladujočega posvetnega in materialističnega načina življenja v takšnega, ki upošteva duhovno noto, se na koncu pokaže kot nezadosten. Čeprav je prijeten za prvo polovico poti, ni primeren za doseg končnega cilja.

V eklekticizmu obstajata dve medsebojno povezani pomanjkljivosti, ki utemeljujeta

njegovo neprimernost. Ena je, da eklekticizem kompromitira tiste tradicije, ki ga privlačijo. Velike duhovne tradicije same po sebi ne govorijo, da je njihova praksa sestavljena iz neodvisnih tehnik, ki jih lahko odstranimo iz njihovega okolja in prosto kombiniramo, tako da bi si izboljšali občutek kvalitete življenja. Te tradicije svoje tehnike predstavljajo prej kot dele integralne celote, skladne viziji osnovne narave realnosti in končnega cilja duhovnega iskanja. Duhovna tradicija ni plitek potoček, v katerem si lahko zmočiš noge in potem hitro pobegneš na breg. To je mogočna, razburkana reka, ki bo zdrvela skozi celotno pokrajino našega življenja. Če si res želiš potovati po njej, moraš biti dovolj pogumen, da svoj čoln usmeriš proti globoki vodi.

Druga pomanjkljivost v eklekticizmu izhaja iz prve. Ker so duhovne prakse zgrajene na vizijah, ki se nanašajo na naravo stvarnosti in končne koristi, te vizije niso vsestransko skladne. Ko pošteno raziščemo učenja teh tradicij bomo spoznali, da se nam glavne razlike med njimi pokažejo same. Te razlike ne moremo kar zlahka zanemariti, kot da so to alternativne poti, ki povejo isto stvar. Prej kažejo na zelo različne izkušnje, ki sestavljajo najvišji cilj in pot, ki jo moramo prehoditi, da dosežemo ta cilj.

Ko smo prerasli eklekticizem in čutimo, da smo pripravljeni za resno zavezo z eno od poti, se zaradi razlik v perspektivah in praksah, ki jih različne duhovne tradicije nudijo, najdemo soočeni z izzivom izbire poti, ki nas bo vodila do resničnega razsvetljenja in osvoboditve. Eden od načinov razrešitve te dileme je, da si razjasnimo svoj osnovni cilj, da določimo, kaj iščemo na resnično osvobajajoči poti. Če pazljivo razmislimo, nam bo postalo jasno, da je naša osnovna zahteva najti pot, ki vodi h koncu trpljenja. Vsi problemi se končno lahko reducirajo na problem trpljenja. To, kar rabimo je pot, ki bo končala ta problem, dokončno in popolnoma. Obe ti besedi sta pomembni. Pot mora voditi h *popolnemu* koncu trpljenja, h koncu trpljenja v vseh njegovih oblikah in h *končnemu* dokončanju trpljenja, da pripeljemo trpljenje do točke, ko se to ne more več vrniti.

Vendar, tukaj pridemo do drugega vprašanja. Kako lahko najdemo takšno pot - pot, ki ima sposobnost, da nas pelje k popolnemu in dokončnemu zaključku trpljenja? Dokler dejansko sledimo poti do njenega cilja, ne vemo zagotovo, kam ta pelje. Da bi sledili poti do njenega cilja, moramo popolnoma verjeti v njeno učinkovitost. Prizadevanje na duhovni poti ni kot izbiranje nove obleke. Da izberemo novo obleko je potrebno poskusiti le nekaj oblek, se pogledati v ogledalu in izbrati tisto, ki se nam zdi najbolj privlačna. Izbira duhovne poti je bolj podobna poroki: želimo si partnerja s katerim bomo preživeli življenje, s katerim se bo partnerstvo dokazalo kot zaupanja vredno in trajno, kot je to zvezda severnica na nočnem nebu.

Ko se soočimo s to novo dilemo si lahko mislimo, da smo se znašli v slepi ulici in zaključimo, da nimamo ničesar, kar bi nas vodilo, razen osebne naklonjenosti ali celo metanja kovanca. Vendar ni potrebno, da je naša izbira slepa in nevedna, kot si zamišljamo, ker imamo vodilo, da nam pomaga. Ker so duhovne poti običajno predstavljene v okviru popolnega učenja, lahko vrednotimo učinkovitost katerekoli od poti z raziskovanjem učenja, ki ga ta razlaga.

V tem raziskovanju lahko pregledamo tri kriterije, kot standarde za vrednotenje:

(1) *Prvi*, učenje mora dati popolno in natančno sliko vsega trpljenja. Če je slika trpljenja nepopolna ali pomanjkljiva, potem bo pot katero učenja določajo, verjetno tudi

pomanjkljiva in nesposobna dati zadovoljujočo rešitev. Kakor trpeč pacient potrebuje zdravnika, ki lahko napravi popolno in točno diagnozo njegove bolezni, tako pri iskanju olajšanja od trpljenja potrebujemo učenje, ki pokaže zanesljivo sodbo našega stanja.

(2) *Drugi* kriterij se tiče natančne analize vzrokov, zaradi katerih se pojavi trpljenje. Učenje se ne more ustaviti pri pregledu zunanjih simptomov. Prodreti mora pod simptome, do nivoja vzrokov in natančno opisati te vzroke. Če učenje daje napačno analizo vzrokov, je zelo malo verjetno, da bo zdravljenje uspelo.

(3) *Tretji* kriterij se tiče direktno same poti. Določa, da mora pot, ki jo nudi učenje, odstraniti trpljenje pri njegovem izvoru. To pomeni, da mora zagotoviti metodo za odstranitev trpljenja z odstranitvijo njegovih vzrokov. Če ta spodleti, je njena vrednost nična. Pot, ki jo tako učenje predlaga, lahko pomaga odstraniti simptome, tako da se nam zdi, kot da je vse dobro; toda če si zbolel za smrtonosno boleznijo, si ne moreš privoščiti le kozmetične operacije, saj je pod površino vzrok bolezni še vedno delujoč.

Da povzamem, imamo tri zahteve, ki jih mora izpolniti učenje, ki nudi resnično pot do končanja trpljenja: prvič, pokazati mora popolno in natančno sliko vseh oblik trpljenja; drugič, predstaviti mora pravilno analizo vzrokov trpljenja; in tretjič, dati nam mora sredstva za izkoreninjenje vzrokov za trpljenje.

Tukaj ni mesto za ocenjevanje različnih duhovnih disciplin na podlagi teh kriterijev. Naše zanimanje je usmerjeno le v *Dhammo*, učenje Bude in v rešitve, ki jih glede problema trpljenja nudi to učenje. Da bi moralo biti to učenje relevantno je razvidno iz same njegove narave. Formulirano je ne kot skupek doktrin o začetku in koncu stvari, ki bi zapovedovale v kaj naj verjamemo, ampak kot sporočilo odrešitve od trpljenja in ki trdi, da je to preverljivo v našem lastnem doživljanju. Skupaj s tem sporočilom gre tudi metoda urjenja, pot, ki vodi h končanju trpljenja. Ta pot je Plemenita osmeročlena pot (*ariya atthangika magga*). Osmeročlena pot se nahaja v samem središču Budovega učenja. Odkritje poti je dalo Budovemu lastnemu razsvetljenju univerzalen pomen in ga dvignilo od statusa pametnega in dobrohotnega modrijana, na nivo svetovnega učitelja. Za svoje učence je bil prvenstveno "ta, ki je našel pot, ki je še ni bilo, izdelovalec poti, ki še ni bila podana, oznanjevalec poti, ki še ni bila oznanjena, poznavalec poti, vedež poti, vodič na poti" (MN 108). Iskalca vabi z obljubo in izzivom: "Vi sami se morate potruditi. Bude so samo učitelji. Tisti, ki meditirajo, ki prakticirajo pot, so osvobojeni vezi zla" (Dhp. v. 276).

Da bi videli Plemenito osmeročleno pot kot priročno sredstvo za osvoboditev, jo moramo preveriti na osnovi naših treh kriterijev: pogledati kakšen je Budov opis oblik trpljenja, njegovo analizo vzrokov in program, ki ga nudi kot zdravilo.

Vrste trpljenja

Buda se ne dotika problema trpljenja samo površinsko; pravzaprav ga je naredil za temeljni kamen svojega učenja. Štiri plemenite resnice, ki povzamejo njegovo sporočilo, začne z napovedjo, da je življenje nerazdružljivo povezano z nečim, kar je imenoval *dukkha*. Ta palijska beseda se pogosto prevaja kot trpljenje, vendar pomeni nekaj globljega od bolečine in bede. Nanaša se na temeljno nezadovoljstvo, ki se pretaka skozi

naša življenje, skozi življenje vseh tistih, ki niso razsvetljeni. Včasih ta nezadovoljenost izbruhne na plano kot žalost, bridkost, potrto ali obup. Ponavadi to lebdi na koncu naše zavesti kot nejasen in neopredeljen občutek, da stvari niso nikoli povsem popolne, da nikoli v popolnosti ne zadovoljujejo naših pričakovanj o tem, kako bi moralo biti. To dejstvo *dukkhe*, je rekel Buda, je edini realni duhovni problem. Druge probleme — teološka in metafizična vprašanja, ki so zanimala religiozne mislece skozi stoletja — nežno odrine na stran kot "zadeve, ki ne vodijo k osvoboditvi." Kar uči, je samo trpljenje in končanje trpljenja, *dukkha* in njeno prenehanje.

Buda se ne ustavlja pri splošnih stvareh. Nadaljuje z osvetljevanjem različnih oblik, ki jih ima *dukkha*, tako očitnih, kot subtilnih. Začne s tistim, kar nam je pri roki, s trpljenjem, ki je lastno telesnim procesom samega življenja. Tukaj se *dukkha* kaže skozi dogodke, kot so rojstvo, staranje in smrt, v naši dovzetnosti za bolezn, nesreče in poškodbe, celo v lakoti in žeji. Pojavlja se v naših notranjih reakcijah na neprijetne situacije in dogodke: v žalosti, jezi, frustraciji in strahu, ki se pojavi pri bolečih ločitvah, neprijetnih srečanjih, pri neuspehu, ko ne dobimo tistega kar si želimo. Celotni naši užitki, pravi Buda, niso imuni na *dukkho*. Osrečujejo nas ko trajajo, vendar ne trajajo večno. Navsezadnje se morajo končati in ko odidejo, nam izguba pusti občutek prikrajšanosti. Večji del naših življenj je razpet med žejo po užitku in strahom pred bolečino. Naše dneve preživljamo tako, da tekamo za enim in bežimo pred drugim in redko uživamo v miru zadovoljstva. Resnično zadovoljstvo se zdi vedno izven našega dosega, tik za horizontom. Potem, na koncu, moramo umreti, opustiti identiteto, ki smo jo gradili celo življenje, pustiti vse in vsakogar, kar ljubimo.

Vendar nas celo smrt, uči Buda, ne pripelje do končanja *dukkhe*, ker se življenjski proces ne ustavi s smrtjo. Ko se življenje konča na enem mestu, z enim telesom, se "mentalni kontinuum," individualni tok zavesti, spet nekje pojavi z novim telesom, kot njegovo fizično osnovo. Tako se cikel vedno znova ponavlja — rojstvo, staranje in smrt — poganja ga žeja po novi eksistenci. Buda oznanja, da se ta krog preporeodov — imenovan *samsara*, "tavanje" — večno obrača. Je brez začetne točke, brez časovnega izvora. Neglede kako daleč nazaj v čas gremo, vedno najdemo živa bitja — sebe v prejšnjih življenjih — ki tavajo od enega stanja eksistence do drugega. Buda opisuje različne svetove kjer se lahko rodiš: svetove muk, svet živali, človeški svet, svetove nebeških blaženosti. Vendar nobeden od teh svetov ne more ponuditi končnega zatočišča. Življenje na kateremkoli nivoju se mora končati. Je nestalno in kot tako zaznamovano s to negotovostjo, kar je najgloblji pomen *dukkhe*. Zaradi tega ta, ki teži k popolnemu končanju *dukkhe*, ne more biti zadovoljen z nobenim zemeljskim dosežkom, kakršnimkoli statusom, ampak mora sebe osvoboditi tega nestabilnega vrtnca.

Vzroki trpljenja

Učenje, ki trdi, da vodi h končanju trpljenja, mora kot smo rekli, dati zanesljivo analizo njegovega vzročnega nastanka. Kajti, če želimo ustaviti trpljenje, ga moramo ustaviti tam, kje se začne, pri njegovih vzrokih. Da ustavimo vzroke je potrebno temeljito znanje o tem, kaj so in kako delujejo. Tako Buda namenja precejšen del svojega učenja razlagi o "resnici o izvoru *dukkhe*." Izvor je našel v nas samih, v temeljni bolezni, ki

prežema naše bitje in povzroča nered v našem lastnem umu in kvari naše odnose z drugimi in s svetom. Znak te bolezni se lahko vidi v naši naklonjenosti do določenih škodljivih mentalnih stanj, ki se v paliju imenujejo *kilese*, kar običajno prevedemo kot "nečistosti." Najbolj osnovne nečistosti so triada pohlepa, odpora in zablode. Pohlep (*lobha*) je želja usmerjena k samemu sebi: želja po užitku in imetju, nagon po preživetju, potreba da povečamo občutek ega s pomočjo moči, statusa in prestiža. Odpor (*dosa*) predstavlja odziv z zanikanjem, izražen kot zavrnitev, draženje, obsojanje, sovraštvo, jeza in nasilje. Zabloda (*moha*) pomeni mentalno temo: debeli plašč neobčutljivosti, ki blokira jasno razumevanje.

Iz teh treh vzrokov se pojavljajo različne druge nečistosti — domišljavost, ljubosumnost, ambicioznost, aroganca in drugo — in od vseh teh nečistosti skupaj, korenin in njenih vej, prihaja *dukkha* v njenih različnih oblikah: kot bolečina in žalost, kot strah in nezadovoljstvo, kot brezciljno gnanje skozi krog rojstva in smrti. Da bi se osvobodili trpljenja, moramo odstraniti nečistosti. Toda, delo odpravljanja nečistosti se mora odvijati metodično. Ni ga mogoče opraviti le z voljo, s tem da jih hočemo odstraniti. Delo mora biti vodeno z raziskovanjem. Ugotoviti moramo od česa so nečistosti odvisne in potem videti, koliko je v naši moči, da odstranimo to, kar jih podpira.

Buda uči, da obstaja ena nečistost, ki povzroča pojav vseh ostalih, en vzrok, ki jih drži vse skupaj. Ta vzrok je nevednost (*avijja*).¹ Nevednost ni le odsotnost vedenja, pomanjkanje poznavanja določenih delov informacij. Nevednost lahko obstaja skupaj z veliko akumulacijo specifičnega znanja in na svoj lasten način je lahko neverjetno bistroumna in iznajdljiva. Osnovni vzrok *dukkhe* je nevednost, mrak, ki ovija um. Včasih ta nevednost deluje na pasivni način, tako da samo zatemni pravilno razumevanje. Drugič prevzame aktivno vlogo: postane veliki prevarant, ustvarja ogromno število izkrivljenih opažanj in konceptov, ki jih um pograbi kot attribute sveta, ne vedoč, da so to njegovi lastni konstrukti.

V teh napačnih opažanjih in idejah najdemo izvor, ki hrani nečistosti. Um ujame neko možnost za užitek, jo sprejme kot tako in rezultat je pohlep. Naša lakota po zadovoljstvu je onemogočena, pojavijo se ovire in takoj se pojavi jeza in sovraštvo. Lahko se tudi borimo z dvoumnostmi, naš pogled je nejasen in postanemo izgubljeni v zmoti. S tem smo odkrili gojišče za *dukkho*: neznanje se pretvarja v nečistosti in nečistosti se pretvarjajo v trpljenje. Dokler ta vzročna matrica obstaja, še nismo pobegnili nevarnosti. Še vedno lahko najdemo užitek in občutek zadovoljstva — čutne užitke, družabne užitke, užitke uma in srca. Ampak ne glede na to, koliko užitka lahko izkusimo, ne glede na to, kako uspešni smo pri izmikljanju bolečini, ostaja osnovni problem pri jedru našega bitja, zato se bomo še vedno gibali znotraj mej *dukkhe*.

Odstranjevanje vzrokov trpljenja

Da se popolno in dokončno osvobodimo trpljenja, ga moramo odstraniti pri njegovih koreninah. To pomeni, da moramo odstraniti nevednost. Vendar, kako lahko odstraniš nevednost? Odgovor jasno izhaja iz narave nasprotnika. Ker je nevednost stanje nepoznavanja kako stvari v resnici so, je zato potrebno znanje o stvareh, kot so v resnici. Ne samo konceptualno znanje, znanje kot ideja, ampak znanje o dojetanju, znanje, ki

je tudi videnje. Ta vrsta znanja se imenuje modrost (*pañña*). Modrost pomaga popraviti to, kar izkrivlja nevednost. Omogoča nam, da razumemo stvari tako, kot so v resnici, direktno in takoj, brez zastrtosti z idejami, pogledi in predpostavljaji, kar naš um običajno vzpostavi med seboj in realnostjo.

Da bi odpravili nevednost, potrebujemo modrost. Ampak kako pridobiti modrost? Kot nedvomno znanje o končni naravi stvari, se modrost ne more pridobiti samo z učenjem, z zbiranjem in akumuliranjem množice dejstev. Buda pravi, da se modrost lahko goji. V posameznika pride s pomočjo skupine stanj, ki jih lahko sami razvijemo. Ta stanja so dejansko mentalni dejavniki, komponente zavesti, ki skupaj tvorijo sistematsko strukturo, ki se imenuje pot v osnovnem pomenu te besede - smer gibanja, ki vodi k cilju. Cilj je konec trpljenja in pot, ki vodi do tega je Plemenita osmeročlena pot z njenimi osmimi dejavniki: pravilnim razumevanjem, pravilnim namenom, pravilnim govorom, pravilnim dejanjem, pravilnim preživljanjem, pravilnim naporom, pravilno pozornostjo in pravilno zbranostjo.

Buda je imenoval to pot srednja pot (*majjhima patipada*), ker se izogiba dvema ekstremoma, dvema napačnima poskusoma, da bi dosegli osvoboditev od trpljenja. En ekstrem je vdajanje v čutne užitke, poskus, da se ugasne nezadovoljstvo z zadovoljevanjem želje. Tak pristop daje zadovoljstvo, vendar je dobljeno zadovoljstvo grobo, začasno in ne daje globlje sreče. Buda je opazil, da čutno poželenje lahko močno zgrabi um človeka. Zelo se je zavedal, kako močno ljudje postanemo navezani na užitke čutil. Vendar je tudi vedel, da je to zadovoljstvo veliko manj vredno od zadovoljstva, ki nastane pri odpovedi. Zato je vztrajno učil, da pot do Končnega navsezadnje zahteva opuščanje čutne želje. Tako Buda opisuje vdajanje v čutne užitke kot "nizke, prostaške, profane, ki ne vodijo k cilju."

Drugi ekstrem je praksa samouničenja, poskus, da dosežemo osvoboditev s povzročanjem bolečin telesu. Ta pristop lahko izhaja iz resničnega prizadevanja po osvoboditvi, vendar deluje v skladu z napačno predpostavko, pri kateri porabljen energija ne daje rezultatov. Napaka je v predpostavki, da je telo vzrok vezanosti, medtem ko resnični vzrok težav leži v umu — umu obsedenem s pohlepom, sovraštvom in iluzijami. V čiščenju uma od teh nečistosti je trpljenje telesa ne samo nekoristno, ampak tudi samouničujoče, ker gre za škodovanje temu nujnemu instrumentu. Tako je Buda opisal ta drugi ekstrem kot "boleč, neplemenit, ki ne vodi k cilju."²

Daleč od teh dveh ekstremov se nahaja Plemenita osmeročlena pot. Imenuje se srednja pot, ne v smislu da učinkuje kot kompromis med tema ekstremoma, ampak da ju oba presega. Tako se izogne napakam, ki jih oba ekstrema vsebujeta. Pot se izogiba ekstremu vdajanja v čutnost s prepoznavanjem jalovosti želje in poudarja odrekanje. Želja in senzualnost, daleč od tega, da sta sredstvi sreče, ampak sta izvira trpljenja, ki ju je treba opustiti, da bi dosegli odrešitev. Ta praksa odrekanja ne vključuje mučenja telesa. Gre za mentalno urjenje in za to mora biti telo zdravo in čvrsta podpora za notranje delo. Telo je treba dobro negovati, ga imeti zdravega, da se razvijejo mentalne sposobnosti, ki generirajo osvobajajočo modrost. To je srednja pot, Plemenita osmeročlena pot, ki "rodi vizijo, rodi spoznanje in vodi do miru, do neposrednega vedenja, do razsvetljenja, do Nibbane."³

II. poglavje: pravilno razumevanje (*SammaDitthi*)

Osem dejavnikov Plemenite osmeročlene poti niso koraki, ki bi morali biti narejeni zaporedno, eden za drugim. Bolj primerno kot korake, jih lahko opišemo kot komponente. To je podobno, kot prepletanje vlaken v vrvi, kjer je potreben prispevek vseh vlaken za maksimalno močno vrv. Na določeni stopnji napredka je vseh osmih dejavnikov prisotnih hkrati, vsak podpira druge. Vendar, dokler se ta točka ne doseže je neizogibno potrebno določeno zaporedje pri razvijanju poti. S stališča praktičnega urjenja, se osem dejavnikov poti deli v tri skupine: (i) skupina moralnosti (*silakkhandha*), ki jo sestavlja pravilni govor, pravilno dejanje in pravilno preživljanje; (ii) skupina zbranosti (*samadhikkhandha*), ki jo sestavlja pravilna vztrajnost, pravilna pozornost in pravilna zbranost; in (iii) skupina modrosti (*paññakkhandha*), ki jo sestavlja pravilno razumevanje in pravilni namen. Te tri skupine predstavljajo tri stopnje urjenja: urjenje v višji morali, urjenje v višji zavesti in urjenje v višji modrosti.⁴

Vrstni red teh treh urjenj je določen s končnim ciljem in smerjo poti. Končni cilj h kateremu vodi pot osvoboditve od trpljenja, je odvisen od izkoreninjenja nevednosti. Vrhunec poti mora biti urjenje, ki direktno nasprotuje nevednosti. To je urjenje v modrosti, ki je zasnovano tako, da prebudi sposobnost prodornega razumevanja in da vidi stvari "tako, kot so v resnici." Modrost se razvija postopno, vendar celo najfinejši odsev uvida predpostavlja kot svojo osnovo um, ki je koncentriran, očiščen motenj in raztresenosti. Zbranost se doseže z urjenjem v večjem zavedanju, to je drugim delom poti, ki prinaša mir in zbranost, kar je nujno za razvoj modrosti. Da bi bil um združen v zbranosti, je potrebno preveriti škodljiva nagnjenja, ki ponavadi dominirajo v njegovem delovanju, saj ta nagnjenja razpršijo žarek pozornosti in ga razdelijo v več smeri. Škodljiva nagnjenja imajo oblast tako dolgo, dokler jim to dovolimo. Izražajo se preko telesa in govora, kot telesna in verbalna dejanja. Na samem začetku urjenja je nujno obvladati njihovo delovanje, da preprečimo, da bi postala orodja nečistosti. Ta naloga je dovršena na prvem delu poti, pri urjenju v moralnosti. Tako se pot razvija skozi njene tri stopnje, z moralnostjo kot osnovo za zbranost, zbranost kot temeljem za modrost in modrostjo, kot direktnim instrumentom za dosego osvoboditve.

Včasih se pojavi zmedenost zaradi očitne nedoslednosti v razvrstitvi dejavnikov poti in trojnega urjenja. Modrost, ki vključuje pravilno razumevanje in pravilni namen je zadnja stopnja v trojnem urjenju, vendar se njeni dejavniki nahajajo prej na začetku poti in ne na njenem koncu, kar bi lahko pričakovali. Zaporedje dejavnikov poti seveda ni rezultat pomote, ampak je določeno s pomembnim logičnim razlogom, in sicer, da sta pravilno razumevanje in pravilni namen predhodni karakteristiki, ki sta potrebni na začetku, da bi sploh vzpodbudili začetek trojnega urjenja. Pravilno razumevanje zagotavlja perspektivo za vadbo, pravilni namen pa občutek za pravo smer. Toda to dvoje se ne konča v tej pripravljalni vlogi. Ko um postane prečiščen z urjenjem v moralnosti in zbranosti, pride do bolj kvalitetnega pravilnega razumevanja in pravilnega mišljenja, kar

oblikuje pravo urjenje v višji modrosti.

Pravilno razumevanje je predhodnik celotne poti, vodič za vse druge dejavnike. Omogoča nam, da razumemo našo začetno točko, naš cilj in zaporedne mejnike, mimo katerih bomo šli, ko naša praksa napreduje. Poskus, da bi se lotili prakse brez temelja, ki ga predstavlja pravilno razumevanje je tveganje, da se izgubimo v jalovosti neusmerjenega gibanja. To je tako, kakor da bi se želeli nekam odpeljati, ne da bi pogledali na zemljevid ali poslušali nasvete izkušenega voznika. Lahko sedeš v avto in se odpelješ, vendar se prej kot da bi se približal svojemu cilju, od njega oddaljuješ. Da bi prišel do željenega mesta, moraš imeti vsaj približno zamisel o smeri in cestah, ki vodijo do njega. Podobne ugotovitve veljajo za prakso poti, ki poteka v okviru pravilnega razumevanja.

Pomen pravilnega razumevanja se lahko razume z dejstvom, da naše gledanje na ključna vprašanja o stvarnosti in njihova vrednost ima pomen, ki daleč presega golo teoretično prepričanje. Vodijo naše odnose, naša dejanja, našo celotno življenjsko orientacijo. Naša stališča v umu morda niso jasno oblikovana, morda le nejasno razumemo svoja prepričanja, vendar, če jih ali pa ne formuliramo, izrazimo ali pa ohranimo v tišini, ima to razumevanje daljnosežen vpliv. Predstavlja naše vrednote, daje vrstni red našim vrednotam, se kristalizira v idejni okvir, skozi katerega razlagamo samim sebi pomen našega bivanja v svetu.

To razumevanje potem pogojuje delovanje. Je v ozadju naših izbir in ciljev in za našimi napori, da te cilje pretvorimo iz idealov v resničnost. Sama dejanja lahko določijo posledice, vendar so dejanja skupaj z njihovimi posledicami odvisna od razumevanja iz katerega izhajajo. Ker razumevanje vsebuje "ontološko obvezo," odgovor na vprašanje, kaj je dejansko in resnično, sledi, da se razumevanje deli v dve vrsti, v pravilno in napačno razumevanje. Prvo odgovarja temu kar dejansko je, drugo se oddalji od dejanskega in namesto tega postavi lažno. Ti dve različni vrsti razumevanja, kot uči Buda, vodita do radikalno različnih smeri delovanja in tako do nasprotnih rezultatov. Če obdržimo napačno razumevanje in celo če je to razumevanje nejasno, nas bo to vodilo proti dejanjem, ki imajo za posledico trpljenje. Po drugi stran, če privzamemo pravilno razumevanje, nas bo to usmerilo proti pravilnim dejanjem in zato proti osvobojenosti od trpljenja. Čeprav se naša konceptualna orientacija do sveta lahko zdi neškodljiva in brez posledic, se ko pogledaš bližje razkrije, da je to odločilna determinanta celotnega našega bodočega razvoja. Buda pravi, da ne vidi nobenega drugega dejavnika tako odgovornega za nastanek škodljivih stanj v umu, kot je napačno razumevanje in nobenega dejavnika tako koristnega za nastajanje zdravih stanj uma, kot je pravilno razumevanje. Spet pravi, da ni nobenega dejavnika tako odgovornega za trpljenje živih bitij, kot je napačno razumevanje in nobenega dejavnika tako močnega v spodbujanju dobrobiti živih bitij, kot je pravilno razumevanje (AN 1:16.2).

V svojem polnem obsegu pravilno razumevanje vsebuje točno razumevanje celotne *Dhamme* ali učenja Bude in je zato njegov obseg enak sami *Dhammi*. Vendar sta dve vrsti pravilnega razumevanja zaradi praktičnih razlogov primarni. Eno je zemeljsko pravilno razumevanje, ki deluje znotraj meja posvetnega. Drugo je vzvišeno pravilno razumevanje, superiorno pravilno razumevanje, ki vodi do osvoboditve od sveta. Prvo se nanaša na zakone, ki upravljajo materialni in duhovni napredek znotraj kroga nastajanja s principi, ki vodijo do višjih in nižjih stanj eksistence, do zemeljske sreče in

trpljenja. Drugo se ukvarja z načeli, bistvenimi za osvoboditev. Ne meri le na duhovni napredek od življenja do življenja, ampak na emancipacijo iz večnega kroga rojstev in smrti.

Posvetno pravilno razumevanje

Posvetno pravilno razumevanje vključuje pravilno pojmovanje zakona *kamme*, moralnih učinkov delovanja. Ta izraz dobesedno pomeni "pravilno razumevanje lastništva nad dejanjem" (*kammassakata sammaditthi*) in ima sledečo standardno definicijo: "Bitja so lastniki svojih dejanj, dediči svojih dejanj; izvirajo iz svojih dejanj, so omejena s svojimi dejanji in podprta s svojimi dejanji. Ne glede na to kaj delajo, dobro ali slabo, bodo to podedovali."⁵ V tekstih so tudi bolj natančne formulacije. Ena od njih na primer trdi, da so pozitivna dejanja, kot je dajanje ali nudenje miloščine, moralno pomembna, da dobra ali slaba dela proizvajajo odgovarjajoče sadove, da imaš dolžnost služiti materi ali očetu, da obstaja prerajanje in svet, ki je za tem vidnim, da lahko najdemo verske učitelje, ki so veliko dosegli in da lahko razložijo resnico o svetu na temelju njihovega lastnega bolj poglobljenega uvida.⁶

Da bi razumeli posledice te oblike pravilnega razumevanja, moramo najprej preučiti pomen ključnega izraza, *kamme*. Beseda *kamma* pomeni dejanje, delovanje. Za budizem je relevantno tisto dejanje, ki je zavestno, ki izraža moralno determinirano voljo. Prav volja je tista, ki daje dejanju etični pomen. Tako Buda izrecno identificira dejanje s hotenjem. V svojem govoru o analizi *kamme* pravi: "Menihi, hotenje je tisto, kar imenujem dejanje (*kamma*). S hotenjem človek izvaja dejanje preko telesa, govorjenja ali uma."⁷ Poistovetenje *kamme* z voljo, napravi *kammo* za mentalni dogodek, za faktor, ki nastane v umu in ki hoče udejaniti nagone, nagnjenja in namene. Hotenje se izrazi skozi kateregakoli od treh kanalov — telo, govor ali um — imenovanih tri vrata dejanj (*kammadvara*). Hotenje, ki se izrazi skozi telo je telesno dejanje; hotenje izraženo skozi govorjenje je besedno dejanje; in hotenje, ki se izraža v mislih, načrtih, idejah in drugih mentalnih stanjih ne da bi dobilo zunanji izraz, je mentalno delovanje. Tako se en dejavnik hotenja razdeli v tri tipe *kamme*, v skladu s kanalom, skozi katerega se izrazi.

Pravilno razumevanje zahteva več kot le enostavno poznavanje splošnega pomena *kamme*. Nujno je prav tako razumeti: (i) teoretično razlikovanje *kamme* na škodljivo in koristno; (ii) osnovne primere vsakega tipa; in (iii) vzroke, iz katerih ta dejanja izvirajo. Kot je rečeno v *sutti*: "Ko plemenit učenec razume, kaj je kammično škodljivo in kaj je vzrok škodljive *kamme*, takrat ima pravilno razumevanje."⁸

(i) Ko uredimo te stvari ugotovimo, da se *kamma* deli na škodljivo (*akusala*) in koristno (*kusala*). Škodljiva *kamma* je dejanje, ki je za moralno obsodbo. Moti duhovni razvoj in vodi h trpljenju, tako sebe kot drugih. Po drugi strani pa je koristna *kamma* dejanje, ki je moralno pohvalno, koristno za duhovno rast in koristno za sebe in druge.

(ii) Lahko se navede nešteto primerov škodljive in koristne *kamme*, vendar je Buda izbral od vsake deset najpomembnejših. Te je imenoval deset smeri škodljivih in koristnih dejanj. Med desetimi so tri telesna, štiri verbalna in tri mentalna. Deset smeri škodljive *kamme* lahko naštejemo tako, da jih razdelimo glede na vrata, skozi katera se

izražajo:

Telesna dejanja:

1. uničevanje življenja
2. jemanje tega, kar ni dano
3. napačno obnašanje z ozirom na čutne užitke

Verbalna dejanja:

4. laganje
5. obrekovanje
6. osornost (*vacikamma*)
7. prazno govorjenje

Mentalna dejanja:

8. pohlep
9. zlonamernost
10. napačno razumevanje

Deset smeri koristne *kamme* so njihova nasprotja: vzdrževanje od prvih sedem smeri škodljive *kamme*, biti svoboden od poželenja in zlonamernosti in imeti pravilno razumevanje. Čeprav se sedem primerov abstinence izvaja v celoti v umu in ne povzroča očitnih dejanj, so še vedno označeni kot koristna telesna in verbalna dejanja, ker so osredotočeni na kontrolo sposobnosti telesa in govora.

(iii) Dejanja se razlikujejo kot koristna in škodljiva na temelju motivov, ki so v ozadju in se imenujejo "vzroki" (*mula*). Te dajejo moralno kvaliteto volji, ki je z njimi povezana. Tako je *kamma* koristna ali škodljiva, v skladu s tem ali so njeni vzroki koristni ali škodljivi. Vzroki so trojni za vsak sklop. Škodljivi vzroki so tri nečistosti, ki smo jih že omenili — pohlep, odpor in zabloda. Vsako dejanje, ki izhaja iz tega je škodljiva *kamma*. Trije koristni vzroki so njihova nasprotja, negativno izražena na stari indijski način kot ne-pohlep (*alobha*), ne-odpor (*adosa*) in ne-zabloda (*amoha*). Čeprav so ti negativno označeni, ne kažejo le odsotnost nečistosti, ampak tudi odgovarjajoče vrline. Ne-pohlep obsega odpoved, nevezanost in velikodušnost; ne-odpor obsega ljubečo prijaznost, sočutje in blagost; in ne-zabloda obsega modrost. Vsako dejanje, ki izvira iz teh vzrokov je koristna *kamma*.

Najbolj pomembna karakteristika *kamme* je njena sposobnost, da ustvarja rezultate, ki so v skladu z etično kvaliteto dejanja. Univerzalni zakon velja za dejanja, ki so posledica volje in povzroča, da imajo ta dejanja za posledico povračilne posledice, imenovane *vipaka* - "dozorelost," ali *phala* - "sadež." Zakon, ki povezuje dejanja z njenimi sadovi, deluje na enostavnem principu, da škodljiva dejanja dozori v trpljenje, koristna dejanja pa v zadovoljstvo. Dozorelost se ne zgodi nujno takoj, sploh ni nujno, da v sedanjem življenju. *Kamma* lahko deluje preko več zaporednih življenj in lahko ostane speča zelo

dolgo časa. Ko napravimo neko voljno aktivnost, ta pusti svoj odtis na duševni kontinuum, kjer ostane kot shranjen potencial. Ko se ta shranjena *kamma* sreča s primernimi pogoji za njeno dozorelost, se prebudi iz svojega spečega stanja in sproži posledico, ki prinese nadomestilo za originalno dejanje. To dozorevanje se lahko zgodi v sedanjem življenju, v naslednjem življenju ali v enem od naslednjih življenj. *Kamma* lahko dozori tako, da povzroči preporod v naslednje življenje in tako določi osnovno obliko življenja. Lahko dozori tekom življenja, v naših različnih izkušnjah sreče in bolečine, uspeha in neuspeha, napredka in nazadovanja. Vendar, kadarkoli dozori in na kakršenkoli način, vedno velja isti princip: koristna dejanja dajejo ugodne rezultate, škodljiva dejanja dajejo neugodne rezultate.

Da bi prepoznali to načelo, je potrebno imeti pravilno razumevanje posvetnega tipa. To razumevanje takoj izključi mnogovrstne oblike napačnega razumevanja, s katerim je neskladno. Ker trdi, da imajo naša dejanja vpliv na našo usodo tudi v bodočih življenjih, nasprotuje nihilističnemu pogledu, ki ima naše življenje za našo edino eksistenco in meni, da se zavest konča s smrtjo. Ker temelji razlikovanje med dobrim in slabim, pravilnim in napačnim na objektivnem univerzalnem principu, nasprotuje etičnemu subjektivizmu, ki trdi, da sta dobro in zlo le naši osebni domnevi ali sredstvo za socialno kontrolo. Ker trdi, da lahko ljudje svoja dejanja svobodno izberejo, v mejah določenih s pogoji v katerih živijo, nasprotuje "trdi deterministični" liniji, da so naše odločitve vedno plod nujnosti in da je tako svobodna volja nerealna in moralna odgovornost nevzdržna.

Nekatere od implikacij Budovega učenja o pravilnem razumevanju *kamme* in njenih sadov so nasprotne sedanjim popularnim trendom, zato je koristno, da te razlike jasno izpostavimo. Učenje o pravilnem razumevanju poda spoznanje, da dobro in slabo, pravilno in napačno presega običajna mnenja, kaj je dobro in slabo, kaj je prav in kaj je narobe. Celotna družba je lahko utemeljena na zamenjavi pravilnih moralnih vrednot. Čeprav lahko kdorkoli v tej družbi odobrava eno vrsto dejanja kot pravilno in obsoja drugo vrsto kot napačno, to ta dejanja ne napravi za pravilna ali napačna. Za Budo so moralni standardi objektivni in nespremenljivi. Medtem, ko je moralni značaj dejanj nedvomno pogojen z okoliščinami v katerih so izvedena, obstajajo objektivni moralni kriteriji, ki lahko ovrednotijo vsako dejanje, pa tudi vsak obširen moralni zakonik. Ta objektivni moralni standard je sestavni del *Dhamme*, kozmičnega zakona resnice in pravičnosti. Njen transpersonalni temelj vrednotenja je dejstvo, da dejanja kot izrazi hotenja, ki jih povzročajo, proizvajajo posledice za tistega, ki jih izvaja in da so korelacije med dejanji in njihovimi posledicami bistvene za hotenja sama. Ni božanskega sodnika, ki bi stal nad kozmičnimi procesi in ki bi določal nagrade in kazni. Kljub temu dejanja sama, skozi njihovo naravno moralno ali nemoralno naravo, ustvarjajo temu ustrezne rezultate.

Za večino ljudi, veliko večino, pravilno razumevanje *kamme* in njenih rezultatov izhaja iz zaupanja, sprejetega z vero v uglednega duhovnega učitelja, ki razglša moralne učinke dejanj. Toda, tudi ko osebno ne vidimo principa *kamme*, ta še vedno ostaja kot odsev *pravilnega razumevanja*. To je bistveni del pravilnega razumevanja, ker gre pri tem za razumevanje našega mesta v celotni shemi stvari — in ta, ki sprejme princip, da imajo naša dejanja izvršena s hotenjem moralni potencial, je razumel pomembno dejstvo v zvezi z naravo našega obstoja. Vendar pa ni potrebno, da ostane pravilno razumevanje učinkovitosti kammičnega delovanja izključno akt vere, skrit za

neprehodno oviro. Lahko postane stvar direktnega videnja. Skozi doseganje določenih stopenj globoke koncentracije je mogoče razviti posebno sposobnost, imenovano "božansko oko" (*dibbacakkhu*), super senzorično moč videnja, ki razkriva stvari skrite pred navadnim očesom. Ko se razvije ta sposobnost, se ta lahko usmeri na svet živih bitij in razišče delovanje kammičnega zakona. S posebno vizijo lahko sam uvidiš z neposredno percepcijo, kako bitja umirajo in se ponovno pojavljajo v skladu z njihovo *kammo*, kako se srečajo s srečo in trpljenjem skozi zorenje svojih dobrih in zlih dejanj.⁹

Vzvišeno pravilno razumevanje

Pravilno razumevanje *kamme* in njenih sadežev zagotavlja racionalnost pri ukvarjanju s koristnimi dejanji in doseganje visokega statusa v krogu prerajanja. Samo po sebi to ne vodi do osvoboditve. Za nekoga je možno, da upošteva zakon *kamme*, pa vendar še vedno omeji svoje cilje na posvetne dosežke. Njegova motivacija za izvajanje plemenitih del je lahko kopičenje dobre *kamme*, kar vodi k blaginji in uspehu tukaj in zdaj, v ugoden preporod v obliki človeškega bitja ali uživanje rajskih blaženosti v nebeških svetovih. Ničesar ni znotraj logike *kammične* vzročnosti, kar bi nas prisililo, da presežemo cikel *kamme* in njenih sadežev. Spodbuda za odrešitev iz celotnega kroga eksistence zavisi od pridobivanja različne in globlje perspektive, ki jo prinaša vpogled v naravno pomanjkljivost vseh oblik samsarične eksistence, tudi bolj vzvišenih.

To višje pravilno razumevanje, ki vodi do osvoboditve, je razumevanje Štirih plemenitih resnic. Prav to pravilno razumevanje se kaže kot prvi faktor Plemenite osmeročlene poti v pravem pomenu, kot *plemenito* pravilno razumevanje. Buda opredeljuje pravilno razumevanje kot dejavnik poti, v smislu štirih resnic: "Kaj je pravilno razumevanje? To je razumevanje trpljenja (*dukkha*), razumevanje izvora trpljenja, razumevanje končanja trpljenja in razumevanje poti, ki vodo do končanja trpljenja."¹⁰ Osmeročlena pot se začne s konceptualnim razumevanjem Štirih plemenitih resnic, ki so razumljene le nejasno skozi misli in razmišljanje. Svoj vrhunec doseže v direktni intuiciji teh istih resnic, s prodiranjem v njih s tako jasnostjo, ki je enakovredna razsvetljenju. Tako lahko rečemo, da pravilno razumevanje Štirih plemenitih resnic oblikuje tako začetek, kot tudi vrhunec poti, ki vodi do končanja trpljenja.

Prva plemenita resnica je resnica o trpljenju (*dukkhi*), o vrojeni nezadovoljenosti obstoja. Kaže se v nestalnosti, bolečini in ponavljajoči nepopolnosti, resnični za vse oblike življenja.

"To je plemenita resnica o trpljenju. Rojstvo je trpljenje; staranje je trpljenje; bolezen je trpljenje; smrt je trpljenje; žalost, žalovanje, bolečina, bridkost in obup so trpljenje; povezava z neprijetnim je trpljenje; ločitev od užitka je trpljenje; ne dobiti tistega, kar si želiš je trpljenje; na kratko, pet agregatov oklepanja je trpljenje."¹¹

Zadnja izjava vsebuje trditev, ki zahteva nekaj več pozornosti. Pet agregatov oklepanja (*pañcupadanakkandha*) je klasifikacijska shema za razumevanje narave našega bitja. To kar smo, uči Buda, je sklop petih agregatov — materialnih oblik, čustev, zaznavanj, mentalnih formacij in zavesti — vseh povezanih z oklepanjem. Mi smo teh pet agregatov in one smo mi. Kakorkoli se bomo identificirali z njimi, karkoli mislimo da smo, vse se nahaja v teh petih agregatih. Skupaj teh pet agregatov ustvari celo paleto

misli, čustev, idej in nagnjenj v katerih se zadržujemo - "naš svet." Izjava Bude, da je teh pet agregatov *dukkha*, postavi tako ves naš obstoj, naše doživljanje, v domeno *dukkhe*.

Toda tukaj nastane vprašanje: zakaj Buda pravi, da je pet agregatov *dukkha*? Razlog je v tem, ker so ti nestalni. Spreminjajo se od trenutka do trenutka, nastajajo in izginjajo, a za njimi ni ničesar stvarnega, kar bi ostajalo skozi te spremembe. Ker se sestavni deli našega bitja stalno spreminjajo in so povsem brez trajnega jedra, v njem kot osnove za varnost ni ničesar, na kar bi se oprijeli. Obstaja samo tok nenehnega razpadanja, ki nas takrat, ko se ga oprimemo v želji po stalnosti, potopi v trpljenje.

Druga plemenita resnica kaže na vzrok *dukkhe*. Iz niza nečistosti, ki imajo za posledice trpljenje, je Buda izbral hrepenenje (*tanha*), kot prevladujoč vzrok, "izvor trpljenja."

"To je plemenita resnica o izvoru trpljenja. To je hrepenenje, ki povzroča ponavljanje življenja. Povezana je s radostjo in poželenjem in išče užitek tu in tam, hrepenenje po čutnih užitkih, hrepenenje po obstoju in hrepenenje po ne-obstoju."¹²

Tretja plemenita resnica preprosto obrne ta odnos. Če je hrepenenje vzrok *dukkhe*, potem moramo odpraviti hrepenenje, da bi bili brez *dukkhe*. Tako Buda pravi: "To je plemenita resnica o končanju trpljenja. To je popolno izginevanje in prenehanje tega hrepenenja, opuščanje in zapustitev, osvoboditev in odcepitev od njega."¹³

Stanje popolnega miru, ki pride, ko se odstrani hrepenenje, je *Nibbana (nirvana)*, stanje nepogojenosti. Doživimo ga z ugasnitvijo plamenov pohlepa, sovraštva in iluzij. Četrta plemenita resnica kaže na pot, s katero se doseže konec *dukkhe*, pot do uresničenja *Nibbane*. Ta pot je Plemenita osmeročlena pot.

Pravilno razumevanje Štirih plemenitih resnic se razvije v dveh stopnjah. Prva se imenuje pravilno razumevanje, ki je v skladu z resnicami (*saccanulomika samma ditthi*); druga je pravilno razumevanje, ki prodira skozi te resnice (*saccapavedha samma ditthi*). Da se doseže pravilno razumevanje, ki je v skladu z resnicami, je potrebno jasno razumevanje njihovega pomena in smisla v našem življenju. Takšno razumevanje se najprej pojavi z učenjem resnic in potem z njihovim študijem. Kasneje se poglobi z razmišljanjem o njih v luči svojih izkušenj, dokler ne dobimo močnega prepričanja o njihovih verodostojnosti.

Toda celo na tej točki nismo razumeli resnice, zato je tako doseženo razumevanje še vedno pomanjkljivo, bolj koncept kot zaznavanje. Da bi prišli do izkustvene uresničitve resnice, je nujno prakticiranje meditacije — najprej, da okrepiamo zmožnost za trajno zbranost, potem, da razvijemo vpogled. Vpogled se pojavi s kontemplacijo petih agregatov, dejavnikov življenja, z namenom, da bi odkrili njihove prave karakteristike. Na vrhuncu takšne kontemplacije se mentalno oko obrne stran od pogojenih fenomenov, ki so vsebovani v agregatih in premakne svoj fokus na nepogojeno stanje - *Nibbano*, ki postane dostopna zaradi poglobljene sposobnosti uvida. S to spremembo, ko oko uma vidi *Nibbano*, se odvija simultano prodiranje v vse Štiri plemenite resnice. Z videnjem *Nibbane*, stanja izza *dukkhe*, dobimo pravo perspektivo, s katero gledamo pet agregatov. Vidimo, da so ti *dukkha*, ker so pogojeni in predmet nenehnih sprememb. V istem trenutku, ko se uresniči *Nibbana*, se ustavi hrepenenje. Pojavi se razumevanje, da je hrepenenje pravi izvor *dukkhe*. Ko zagledamo *Nibbano* spoznamo, da je to stanje miru, osvobojeno pretresov nastajanja. Ker smo to izkušnjo dosegli s prakticiranjem

PRAVILNO RAZUMEVANJE

Plemenite osmeročlene poti, smo se sami prepričali, da je Plemenita osmeročlena pot res pot, ki vodi h končanju *dukkhe*.

To pravilno razumevanje, ki prodira skozi Štiri plemenite resnice, pride na koncu poti, ne na začetku. Začeti moramo s pravilnim razumevanjem, se soočiti z resnicami, ki smo jih spoznali skozi učenje in jih okrepili s premišljevanjem. To razumevanje nas navdahne, da začnemo s prakso, da se lotimo trojnega urjenja v moralnosti, koncentraciji in modrosti. Ko to urjenje dozori, se oko modrosti samo odpre, prodira v resnice in osvobaja um iz okov vezanosti.



III. poglavje: pravilni namen (*Samma Sankappa*)

Drugi dejavnik poti se v palijskem jeziku imenuje *samma sankappa*, kar bomo prevedli kot "pravilni namen." Termin se včasih prevaja tudi kot "pravilno razmišljanje." To interpretacijo lahko sprejmemo, če dodamo pogoj, da se v tem kontekstu beseda "razmišljanje" nanaša posebej na namenski ali ciljno naravnani aspekt mentalne aktivnosti. Spoznavni aspekt je pokrit s prvim dejavnikom, pravilnim razumevanjem. Vendar bi bilo napačno vztrajati v delitvi na ti dve funkciji. Iz budistične perspektive spoznavna in ciljna stran uma ne ostajata izolirani in ločeni, ampak se v tesni povezavi prepletata in medsebojno vplivata. Čustvene nagnjenosti vplivajo na razumevanje in razumevanje določa nagnjenje. Tako prodorni vpogled v razumevanje narave obstoja, pridobljen z globokim razmišljanjem in preverjen skozi raziskovanje, prinaša s seboj prestrukturiranje vrednot. To usmeri um, da se giblje proti ciljem, ki so sorazmerni z novo vizijo. S pravilnim namenom je mišljena uporaba uma, ki je potrebna, za doseglo teh ciljev.

Buda razlaga pravilni namen kot trojstvo: namen odpovedovanja, namen dobrohotnosti in namen neškodljivosti.¹⁴ To trojstvo je nasprotno trem primerjalnim vrstam napačnega namena: namenu, ki ga vodi želja, namenu, ki ga vodi zlonamernost in namenu, ki ga vodi škodljivost.¹⁵ Vsaka vrsta pravnega namena nasprotuje odgovarjajoči vrsti napačnega namena. Namen odpovedovanja nasprotuje namenu želje, namen dobrohotnosti nasprotuje namenu zlonamernosti in namen neškodljivosti nasprotuje namenu škodljivosti.

Buda je odkril to dvojno razdelitev misli pred svojim razsvetljenjem (glej MN 19). Medtem, ko si je prizadeval za odrešitev in meditiral v gozdu je odkril, da svoje misli lahko razdeli v dve različni skupini. V eno je uvrstil misli poželenja, zlonamernosti in škodljivosti, v drugo pa misli odpovedovanja, dobrohotnosti in neškodljivosti. Kadarkoli je opazil, da se mu pojavljajo misli prve vrste je razumel, da ga te misli vodijo do škode, tako za njega, kot za druge, da ovirajo modrost in ga vodijo stran od *Nibbane*. Ko je razmišljal na tak način, je izključil takšne misli iz svojega uma in jih pripeljal h končanju. Kadarkoli so se mu pojavile misli druge vrste, je razumel, da so te misli koristne, da prispevajo k rasti modrosti in pomagajo doseči *Nibbano*. Zaradi tega je okrepil te misli in jih pripeljal do popolnosti.

Pravilni namen zavzema drugo mesto na poti, med pravilnim razumevanjem in triado moralnih dejavnikov, ki se začnejo s pravilnim govorom. Funkcija namena v umu tvori ključni člen, ki povezuje naš vidik spoznavanja z našimi načini aktivnega udejstvovanja v tem svetu. Dejanja vedno kažejo nazaj na misli, iz katerih izvirajo. Misel je predhodnik dejanja, vodi telo in govor, ju spodbuja v dejanja in uporablja kot sredstvo za izražanje svojih ciljev in idealov. Ti cilji in ideali, naše namere, obratno kažejo nazaj h prevladujočim stališčem. Ko prevlada napačno razumevanje je rezultat napačen namen, kar povzroči škodljiva dejanja. Tako si bo tisti, ki zanika moralne posledice dejanj in

meri dosežke z dobičkom in statusom, prizadeval dobiti nič drugega kot dobiček in status in bo uporabil vsa sredstva, da ju dobi. Ko se takšno prizadevanje razširi, je rezultat trpljenje, strašno trpljenje oseb, socialnih skupin in narodov, da bi dobili bogastvo, pozicijo in moč, brez ozira na posledice. Vzrok za neskončno tekmovanje, konflikte, krivice in zatiranje ne leži izven uma. Vse to so le manifestacije namenov, pojav misli, ki jih poganja pohlep, sovraštvo in zabloda.

Vendar bodo, kadar so nameni pravilni, tudi dejanja pravilna. Da bi bili nameni pravilni, je najboljšo jamstvo pravilno razumevanje. Ta, ki prepozna zakon *kamme*, da dejanja prinašajo povračilne posledice, bo oblikoval svoje prizadevanje v skladu s kanonom pravilnega obnašanja. Tako bodo njegova dejanja, ki so izraz njegovih namenov, v skladu s pravilnim vedenjem. Buda jedrnato povzame zadevo, ko reče, da bodo osebo, ki ima napačno razumevanje, njegova dela, besede, načrti in cilji utemeljeni na takšnem razumevanju, vodili k trpljenju. Za tega, ki ima pravilno razumevanje, bodo njegova dela, besede, načrti in cilji, ki temeljijo na takšnem razumevanju, vodili k sreči.¹⁶

Ker je najbolj pomembno za oblikovanje pravilnega razumevanja prav razumevanje Štirih plemenitih resnic sledi, da naj bi to razumevanje na nek način določalo vsebino pravilnega namena. In tako tudi je. Razumevanje štirih resnic v razmerju do svojega lastnega življenja, vzpodbudi v človeku nastanek namena po odpovedovanju. Njihovo razumevanje v razmerju do drugih bitij vodi k nastanku drugih dveh pravilnih namenov. Ko vidimo, kako je naše življenje prežeto z *dukkho* in kako ta *dukkha* izvira iz hrepenenja, postane um naklonjen odpovedovanju — da opusti poželenje in objekte s katerimi nas to povezuje. Ko potem analogno uporabimo to resnico pri drugih živih bitjih, vzgaja kontemplacija k rasti dobrohotnosti in neškodljivosti. Vidimo, da kakor sami, tako tudi vsa druga živa bitja hočejo biti srečna in so kakor mi, podvržena trpljenju. To spoznanje, da vsa bitja iščejo srečo povzroči, da se bodo v nas pojavile misli dobronamernosti — ljubeča želja, da naj bodo bitja dobro, srečna in v miru. Spoznanje, da so vsa bitja izpostavljena trpljenju povzroči, da v nas nastanejo misli neškodljivosti — sočutna želja, da naj bodo brez trpljenja.

V trenutku, ko se začne gojenje Plemenite osmeročlene poti, začnejo dejavniki pravilnega razumevanja in pravilnega namena nasprotovati trem škodljivim vzrokom. Tako zmoti, glavni slabosti poznavanja, nasprotuje pravilno razumevanje, ki nastane s semenom modrosti. Popolno izkoreninjenje zmote se bo zgodilo samo takrat, ko je razvito pravilno razumevanje do stanja popolnega uvida. Vsak preblisk pravilnega razumevanja prispeva do končnega uničenja zmote. Druga dva vzroka, ki sta emocionalni nečistosti uma zahtevata, da jima nasprotujemo s preusmeritvijo namena, tako da srečata svoje protistrupe v obliki misli o odpovedi, dobrohotnosti in neškodljivosti.

Ker sta pohlep in sovraštvo globoko zakoreninjena, ju ni lahko odstraniti. Če uporabimo pri tem učinkovit način, ta naloga ni nemogoča. Pot, ki jo je podal Buda, uporablja posredni pristop. Začenja z opazovanjem misli, ki povzročajo te nečistosti. Pohlep in sovraštvo v obliki misli, lahko oslabimo s procesom "zamenjave misli," to je z mislimi, ki so tem nasprotne. Namen odpovedovanja je zdravilo za pohlep. Pohlep se manifestira skozi misli, izpolnjene z željo — kot čutne, pohlepne in posesivne misli. Misli odpovedi izvirajo iz koristnih vzrokov ne-pohlepa, ki se aktivirajo, kadarkoli jih razvijemo. Nasprotne si misli ne morejo obstajati hkrati, zato, ko se pojavijo misli odrekanja, te

preženejo misli želje in tako povzročijo, da misli ne-pohlepa zamenjajo misli pohlepa. Podobno, namena dobrohotnosti in neškodljivosti nudita protistrup za sovraštvo. Sovraštvo se kaže v mislih skozi zlonamernost — kot jeza, sovražnost ali ogorčenost; ali pa v mislih škodovanja — kot impulze h krutosti, agresiji in destrukciji. Dobrohotne misli nasprotujejo prvemu pojavu sovraštva, misli neškodljivosti pa drugemu in tako slabijo sam vzrok sovraštva.

Namen odpovedovanja

Buda opisuje svoje učenje kot tok, ki teče v nasprotno smer od sveta. Pot tega sveta je pot želje in nerazsvetljeni, ki sledi tej poti, je nošen s tokom želje. Srečo išče z zasledovanjem objektov za katere misli, da bo v njih našel zadovoljitev. Budovo sporočilo o odpovedi trdi ravno nasprotno: želji se je treba upreti in jo sčasoma opustiti. Željo je treba opustiti, ne zato ker je moralno škodljiva, ampak ker je vzrok trpljenja.¹⁷ Tako odpovedovanje, obračanje v stran od hrepenenja in njegovega prizadevanja po zadovoljitvi, postane ključ do sreče, osvoboditev iz okov vezanosti.

Buda ne zahteva, da vsak opusti svoje posvetno življenje in odide v samostan ali prosi svoje privrženca, da takoj zavržejo vsa čutna zadovoljstva. Stopnja, do katere se oseba odpove, zavisi od njegovega ali njenega nagnjenja in razmer. Kar ostaja kot vodilno načelo je: doseganje odrešitve zahteva popolno izkoreninjenje poželenja, napredek na poti pa se pospeši toliko, kolikor močno presežemo poželenje. Osvoboditev od dominacije želje morda ni enostavno, vendar težave ne zmanjšajo potrebe, da to tudi naredimo. Ker je poželenje izvor *dukkhe*, je končanje *dukkhe* odvisno od eliminiranja poželenja in to vključuje usmerjanje uma v odrekanje, v odpovedovanje.

Toda, prav na tej točki, ko poskušamo opustiti vezanost, se srečamo z močnim notranjim odporom. Um se noče odpovedati svojega oprijemanja objektov, na katere je vezan. Tako dolgo časa je bil vajen, da nekaj dobi, zgrabi in drži, da se zdi nemogoče prekiniti te navade s svojo voljo. Morda se lahko strinjamo o potrebi po odpovedi, morda hočemo pustiti vezanost za seboj, vendar, ko zaslišimo klic, se um umakne in nadaljuje z gibanjem v primežu svojih želja.

Tako nastane problem, kako zlomiti okove želje. Buda za rešitev ne nudi nasilne metode — odgnati željo z umom polnim strahu in odvratnosti. Tak pristop ne reši problema, ampak ga le potisne pod površino, kjer še hitreje raste. Orodje, katerega je Buda imel za osvoboditev uma od želje je razumevanje. Resnična odpoved ni to, da sami sebe premagamo in opustimo stvari, ki jih v sebi še vedno gojimo, ampak da spremenimo naš pogled na njih, tako da nas nič več ne vežejo. Ko razumemo naravo želje, ko jo s pozornostjo raziščemo, nas bo želja zapustila sama od sebe, brez potrebe po boju.

Da bi razumeli željo na tak način, da lahko sprostimo njen oprijem, moramo videti, da je želja neizbežno povezana z *dukkho*. Celoten fenomen želje, z njenim ciklom hotenja in zadovoljitve, zavisi od načina, na katerega vidimo stvari. Na željo ostajamo vezani, ker jo vidimo kot naše sredstvo za dosego sreče. Če bi lahko gledali na željo iz drugačnega zornega kota, se bi njena moč zmanjšala in to bi vzpodbudilo odpovedovanje. To, kar je potrebno za spremembo dožemanja je "moder premislek" (*yoniso manasikara*). Tako kot percepcija vpliva na misli, tako tudi misli lahko učinkujejo na percepcijo. Naše običajne

percepcije so obarvane z "nespametnim premislekom" (*ayoniso manasikara*). Običajno gledamo na stvari le površinsko, v odnosu do naših neposrednih interesov in hotenj. Le redko kopljemo po vzrokih naših vpletenosti ali raziskujemo njihove daljnosežne posledice. Da bi to popravili, moramo dobro premisliti in gledati v skrite podtöne naših dejanj, raziskovati njihove rezultate, ocenjevati vrednosti naših ciljev. V tem raziskovanju naš kriterij ne sme biti to, kar je prijetno, ampak to, kar je resnično. Biti moramo pripravljeni in želiti raziskovati to, kar je resnično, tudi za ceno našega udobja. Resnična varnost vedno leži na strani resnice, ne na strani udobja.

Ko željo temeljito preiščemo vidimo, da ima ta stalno ob sebi senco *dukkhe*. Včasih se zdi *dukkha* kot bolečina ali draženje. Pogosto leži globoko v nas, kot stalna napetost nezadovoljstva. Toda ti dve — želja in *dukkha* — sta neločljivo povezani. To lahko sami potrdimo s preučevanjem celotnega cikla želje. V trenutku, ko se pojavi želja, ustvari v nas občutek pomanjkanja, bolečino hotenja. Da bi končali to bolečino se trudimo zadovoljiti željo. Če naša prizadevanja ne uspejo, bomo izkusili nezadovoljstvo, razočaranje, včasih obup. Vendar, niti užitek uspeha ni popoln. Skrbi nas, da lahko izgubimo to, kar smo pridobili. Imamo potrebo, da zavarujemo našo pozicijo, da zavarujemo naše ozemlje, da pridobimo več, se vzpnemo še višje, da vzpostavimo strožji nadzor. Zahteve želje se zdijo neskončne in vsaka želja večno zahteva in hoče, da stvari, ki jih dobimo, trajajo večno. Toda, vsi objekti želja so nestalni. Četudi je to bogastvo, moč, položaj ali druge osebe, je ločitev neizbežna in bolečina, ki spremlja to ločitev je sorazmerna sili navezanosti. Močnejša je navezanost, več trpljenja prinese - majhna navezanost prinese malo trpljenja, nič navezanosti ne prinese trpljenja.¹⁸

Kontemplacija *dukkhe*, neločljivo povezane z željo je način, da se um usmeri k odpovedovanju. Drugi način je, da direktno kontempliramo o ugodnostih, ki izhajajo iz odpovedovanja. Premakniti se od želje k odpovedovanju ni, kot bi si lahko predstavljali, premakniti se od sreče k žalosti, od obilja k pomanjkanju. Preiti je treba od grobih, zapletenih užitkov, k vzvišeni sreči in miru; od suženjstva, k obvladovanju samega sebe. Želja na koncu rodi strah in žalost, odpovedovanje pa neustrašnost in radost. To vzpodbuja izpolnitev vseh treh stopenj trojnega urjenja: očisti obnašanje, poveča koncentracijo in nahrani seme modrosti. Celoten potek prakse od začetka do konca se lahko dejansko vidi kot razvijajoč se proces odpovedovanja, ki ima svoj vrhunec v *Nibbani*, končni fazi opuščanja, "opuščanja vseh temeljev eksistence" (*sabb'upadhipatinissagga*).

Ko metodično kontempliramo nevarnosti želje in koristi odpovedovanja, postopoma usmerimo naš um stran od dominacije želje. Vezanosti odpadajo kot listi z drevesa, naravno in spontano. Spremembe ne pridejo nenadno, ampak z vztrajnim urjenjem in ni dvoma, da bodo prišle. Skozi ponavljajočo kontemplacijo ena misel trči v drugo in tako namen odpovedovanja prežene namen želje.

Namen dobrohotnosti

Namen dobrohotnosti nasprotuje namenu škodljivosti, to je mislim, ki jih obvladuje jeza in sovraštvo. Kot v primeru želje, obstajata dva neučinkovita načina, kako obvladovati sovraštvo. Eden je, da se mu prepustiš, da izraziš sovraštvo s telesnim dejanjem ali govorom. Ta pristop sprosti napetost, pomaga odpeljati jezo "ven iz

sistema," vendar pa prinaša tudi nekatere nevarnosti. Rodi zamere, izzove povračilne ukrepe, ustvarja sovražnike, zastruplja medčloveške odnose in ustvarja škodljivo *kammo*. Na koncu sovraštvo sploh ne zapusti "sistema", ampak preide na globlje nivoje, kjer nadaljuje z zastrupljanjem naših misli in obnašanja. Drugi pristop, zadušitev, tudi ne odpravi razdiralne sile sovraštva. Jo samo preusmerja in potiska v notranjost, kjer se preobrazi v samozaničevanje, kronično depresijo ali nagnjenost k iracionalnim izbruhom nasilja.

Zdravilo, ki ga je Buda priporočal za nasprotovanje sovraštvu, posebej ko je objekt druga oseba, je kvaliteta, ki se v paliju imenuje *metta*. Ta beseda izhaja iz drugega pomena besede "prijatelj," vendar *metta* pomeni veliko več, kot le običajno prijaznost. Sam jo prevajam kot "ljubeča prijaznost," kar najbolje ujame pomen: intenziven občutek nesebične ljubezni do drugih bitij, ki seva navzven kot iskrena skrb za njihovo blagostanje in srečo. *Metta* ni samo sentimentalna dobrohotnost, niti ni zavesten odziv na nekakšen moralni imperativ ali božji ukaz. Postati mora globoko notranje občutje, označeno s spontano toplino in ne z občutkom obveze. Na svojem vrhuncu se *metta* vzdigne do višav *brahmavihare*, "božanskega prebivališča," popolnega osredotočenja na sevajočo željo po dobrobiti vseh živih bitij.

Vrsto ljubezni, ki jo razumemo pod *metto* je potrebno razlikovati od čutne ljubezni, kakor tudi od ljubezni, ki je pri naklonjenosti do neke osebe. Prva je oblika hrepenenja, nujno usmerjena k samemu sebi, medtem ko druga še vedno vsebuje stopnjo navezanosti: ljubimo osebo, ker nam ta oseba daje užitek, pripada naši družini ali družbeni skupini ali pa krepi našo samopodobo. Le redko pa občutek naklonjenosti presega vse sledi ega, in celo tedaj je njegov namen omejen, saj velja samo za določeno osebo ali skupino ljudi, ob izključitvi drugih.

Ljubezen, ki jo vsebuje *metta*, ni odvisna od določenih razmerij do določenih ljudi. Tukaj je referenčna točka sebstva popolnoma prezrta. Ukvarjamo se samo z oblivanjem drugih z ljubečo prijaznostjo, ki se bo v idealnem primeru razvila v univerzalno stanje, razširjeno na vsa živa bitja, brez razlikovanja ali pridržkov. Način, kako podeliti *metti* ta univerzalni pomen je, da jo negujemo kot vajo v meditaciji. Spontan občutek dobrohotnosti se bo zgodil preveč občasno in je preveč omejen v obsegu, da bi bil uporaben kot zdravilo za sovraštvo. Zamisel o namernem razvijanju ljubezni so nekateri kritizirali kot izmišljeno, mehanično in preračunljivo. Ljubezen, je rečeno, je lahko prava le, kadar je spontana, ko se pojavi brez notranjega prišepetavanja ali nekega napora. Budistična teza je, da umu ni mogoče ukazovati, da bi spontano ljubil. Lahko mu le pokažemo način, kako razviti ljubezen in v skladu s tem prakticirati. Sprva je potreben določen napor, vendar s prakso postane občutek ljubezni stalen, kot cepljen na um, kot naravno in spontano nagnjenje.

Metoda razvijanja se imenuje *metta-bhavana*, to je meditacija na ljubečo prijaznost in je ena od najpomembnejših vrst budistične meditacije. Meditacija se začne z razvojem ljubeče prijaznosti proti samemu sebi.¹⁹ Priporočljivo je, da vzamemo sebe kot prvi objekt *mette*, ker postane resnična ljubeča prijaznost do drugih možna le, ko smo sposobni občutiti ljubečo prijaznost do sebe. Verjetno večina jeze in sovraštva, ki ju usmerjamo proti drugim, izvira iz negativnega odnosa, ki ga imamo do samega sebe. Ko je *metta* usmerjena navznoter proti sebi, pomaga odstraniti čvrsto skorjo, nastalo iz teh negativnih stališč. To dopusti razširjanje toka dobrote in sočutja navzven.

Ko se naučimo zbuditi občutek *mette* pri sebi, v naslednjem koraku razširimo to tudi na druge. Razširjanje *mette* je odvisno od premika v občutku identitete, na širjenju občutka identitete preko njenih običajnih meja in učenju, da se identificiramo z drugimi. Ta sprememba je v svoji metodi čisto psihološka, popolnoma brez teoloških in metafizičnih postulatov, kakor je ta o univerzalnem jazu, svojstvenem vsem bitjem. Namesto tega, napreduje od enostavne, linijske smeri študija, ki nam omogoča, da razumemo subjektivnost drugih in doživljamo svet (vsaj v domišljiji) iz njihove lastne notranjosti. Postopek se začne pri nas samih. Če pogledamo v naš lasten um ugotovimo, da je osnovna gonilna sila želja, da smo srečni in brez trpljenja. Kakor hitro vidimo to pri nas samih, lahko takoj razumemo, da si vsa živa bitja delijo to isto osnovno željo. Vsi hočejo biti dobro, srečni in varni. Da bi razvijali *metto* do drugih, se je potrebno vživeti v njihovo notranjo željo po sreči. Kot ključ uporabljamo našo lastno željo po sreči, doživljamo to željo kot osnovno gonilno silo do drugih, potem se vrnemo nazaj do nas samih in razširimo to željo, da lahko dosežejo svoj končni cilj tudi drugi, da bodo dobro in srečni.

Metodično žarčenje *mette* se prakticira najprej z usmerjanjem *mette* na posameznike, ki predstavljajo določene skupine. Te skupine so razvrščene od tistih, ki so nam bližje, do tistih, ki so nam bolj oddaljeni. Žarčenje se začne z nam drago osebo, kot je starš ali učitelj, se pomakne k prijatelju, potem k nevtralni osebi in končno k sovražni osebi. Čeprav so tipi definirani z njihovim razmerjem do nas, ljubezen, ki jo razvijamo, ne temelji na tem razmerju, ampak na skupni težnji po sreči za vsako osebo. Za vsako osebo pripeljemo njegovo (ali njeno) sliko v fokus in žarčimo misel: "Naj bo on (ona) dobro! Naj bo on (ona) srečen! Naj bo on (ona) spokojen!" 20 Ko uspemo v ustvarjanju toplih občutkov dobrohotnosti in ljubeznivosti do te osebe, se lahko obrnemo k naslednji osebi. Ko imamo uspeh s posamezniki, lahko delamo z večjimi skupinami. *Metto* lahko razvijamo do vseh prijateljev, vseh nevtralnih oseb, vseh sovražnih oseb. Potem lahko *metto* razširimo v različne smeri — na vzhod, jug, zahod, sever, navzgor, navzdol — in na vsa bitja, brez razlik. Na koncu oblijemo ves svet z umom ljubeče prijaznosti "ogromnim, vzvišenim in neizmernim, brez sovraštva, brez odpora."

Namen neškodljivosti

Namen neškodljivosti je misel, vodena s sočutjem (*karuna*), ki je nastala kot nasprotje krutim, agresivnim in nasilnim mislim. Sočutje je dopolnitev ljubeče prijaznosti. Medtem, ko ima ljubeča prijaznost značilnost želje po sreči in blaginji drugih, je za sočutje značilna želja, da bodo drugi prosti trpljenja, želja, da se to razširi brez omejitev na vsa živa bitja. Kakor *metta*, nastane sočutje z vživetjem v situacije v katerih so drugi, z občutenjem njihove notranjosti na globok in totalen način. To izvira iz pojmovanja, da vsa živa bitja, kakor tudi mi sami, želijo biti brez trpljenja, vendar jih kljub tej želji še naprej muči bolečina, strah, žalost in druge oblike *dukkhe*.

Da bi razvili sočutje kot meditativno prakso, je najbolj učinkovito začeti z nekom, ki dejansko trpi, ker to zagotavlja naravni objekt za sočutje. Opazujemo trpljenje te osebe, tako direktno, kot v domišljiji, potem razmišljamo, da se tako kot mi, tudi on (ona) hoče osvoboditi trpljenja. To misel je potrebno ponavljati in kontemplacijo nenehno izvajati, dokler se v srcu ne pojavi močno čustvo sočutja. Potem se z uporabo tega občutka kot

merilom, obrnemo k drugim osebam in preučimo, kako je vsak od njih izpostavljen trpljenju in žarčimo vanje nežen občutek sočutja. Da povečamo obseg in intenzivnost sočutja je koristno, da kontempliramo o različnih oblikah trpljenja na katera so dovzetna živa bitja. Koristen vodnik za takšno razširitev je prva plemenita resnica, z njenim naštevanjem različnih vidikov *dukkhe*. Kontempliramo bitja kot subjekt starosti, potem kot subjekt bolezni, smrti, žalosti, žalovanja, bolečine in obupa in tako dalje.

Ko dosežemo dovolj visoko raven uspeha v razvijanju sočutja z opazovanjem bitij neposredno prizadetih s trpljenjem, lahko gremo naprej in preučimo ljudi, ki trenutno uživajo srečo, ki so jo pridobili na nemoralen način. Razmišljamo, da imajo ti ljudje navkljub njihovi sreči, ki jo trenutno uživajo, brez dvoma težave globoko v sebi, ker jih grize vest. Tudi če navzven ne izkazujejo nobenih znakov notranje stiske vemo, da bodo na koncu poželi grenke sadove svojih zlih dejanj, ki jim bodo prinesla občutek intenzivnega trpljenja. Končno lahko razširimo področje svojega opazovanja na vsa živa bitja. Vsa živa bitja kontempliramo kot predmet univerzalnega trpljenja *samsare*, ki jih žene njihov pohlep, sovraštvo in zablode skozi krog ponavljajočih se rojstev in smrti. Če je v začetku težko vzpodbuditi sočutje do tistih, ki so nam popolnoma tuji, ga lahko okrepimo s preišljevanjem o Budovem opozorilu, da je v tem neskončnem ciklu prerajanja težko najti eno samo bitje, ki nekaj časa ni bilo naša lastna mati ali oče, sestra ali brat, sin ali hči.

Če povzamemo vidimo, da tri vrste pravičnega namena — odpovedovanje, dobrohotnost in neškodljivost — nevtralizirajo tri napačne namene, to je željo, zlonamernost in sovraštvo. Pomembnost prakticiranja kontemplacije, ki vodi do nastanka teh misli, je neprecenljiva. Te kontemplacije se podajajo kot metodo negovanja uma in ne zgolj kot teoretični konstrukti. Da razvijemo namen odpovedovanja, moramo kontemplirati trpljenje, ki je povezano z iskanjem posvetnih užitkov. Da bi razvili namen dobrohotnosti, moramo upoštevati, kako si vsa bitja želijo biti srečna. Da bi razvili namen neškodljivosti, moramo upoštevati, da vsa bitja želijo biti brez trpljenja. Škodljive misli so kakor razpadajoč klin v umu. Zdrava misel je kot nov klin, ki je primeren za zamenjavo razpadajočega. Kontemplacija je kot kladivo, ki izbije star klin in ga zamenja z novim. Delo zamenjave klina je urjenje, urjenje vedno znova, tako pogosto, kot je to potrebno za dosego uspeha. Buda nam zagotavlja, da je mogoče zmagati. Pravi, da o čemerkoli človek pogosto preišljuje, temu postane njegov um naklonjen. Če imamo pogosto misli polne čutnosti, sovražnosti ali škodljivosti, potem se bo naš um nagnil proti hotenju, zlonamernosti in škodljivosti. Če pogosto mislimo nasprotno, se bo naš um nagnil proti odpovedi, dobrohotnosti, in neškodljivosti (MN 19). Smer, ki jo zavzamemo, nas bo vedno pripeljala nazaj do nas samih, do namena, ki ga generiramo iz trenutka v trenutek skozi naše življenje.

IV. poglavje: pravilni govor, pravilno dejanje, pravilno preživljanje (*Samma Vaca, Samma Kammanta, Samma Ajiva*)

Naslednji trije dejavniki poti — pravilni govor, pravilno dejanje in pravilno preživljanje se lahko obravnavajo skupaj, ker skupaj tvorijo prvega od treh delov poti, oddelek moralnosti (*silakkhandha*). Čeprav načela, ki so določena, zavirajo nemoralna dejanja in vzpodbujajo lepo vedenje, njihov končni namen ni toliko etičen, kot je duhovni. Načela niso predpisana zgolj kot vodila za dejanja, ampak predvsem kot pomoč za mentalno čiščenje. Etika ima kot nujen ukrep za človeško blagostanje svoje lastno opravičilo v Budovem učenju in njene pomembnosti ni mogoče podcenjevati. V posebnem kontekstu Plemenite osmeročlene poti so etični principi podrejeni osnovnemu cilju poti, končni osvoboditvi od trpljenja. Da bi postalo urjenje v morali poseben del poti, mora biti pod skrbništvom prvih dveh faktorjev, pravilnega razumevanja in pravilnega namena in mora peljati vse do urjenja v zbranosti in modrosti.

Čeprav je urjenje v moralnosti navedeno kot prvo med tremi skupinami praks, se ne sme obravnavati zlahka. Je temelj za celotno pot in bistvenega pomena za uspeh drugih vrst urjenj. Buda je pogosto vzpodbujal svoje učence naj spoštujejo pravila discipline, "naj vidijo nevarnost v najmanjši hibi." Enkrat, ko se je menih obrnil na Budo in ga prosil, da na kratko opiše urjenje, mu je Buda odgovoril: "Najprej sebe postavi v začetno točko ugodnih stanj uma, to je v prečiščeno moralnost in v pravilno razumevanje. Potem, ko je tvoje urjenje prečiščeno in tvoje razumevanje pravilno, prakticiraj štiri temelje pozornosti" (SN 47:3).

Palijsko besedo *sila* smo prevajali kot "moralnost". V tekstih se pojavlja v več pomenih, ki se prekrivajo, vendar so vsi povezani s pravilnim obnašanjem. V nekaterih kontekstih to pomeni delovanje skladno z moralnimi načeli, v drugih načela sama, spet v drugih krepostne kvalitete značaja, kar izhaja iz spoštovanja moralnih načel. *Sila* v smislu zapovedi ali principov predstavlja formalistično stran etičnega urjenja, *sila* kot vrлина je animacijski duh in *sila* kot pravilno obnašanje je izraz vrline v realnih življenjskih situacijah. Pogosto se *sila* formalno definira kot odsotnost škodljivih dejanj telesa in govora. Ta definicija se s svojim poudarkom na zunanjem dejanju zdi površna. Druge razlage nadoknadijo pomanjkljivost in pokažejo, da je v *sili* več, kot pa je vidno na prvi pogled. *Abhidhamma* na primer, enači *silo* z mentalnimi faktorji vzdržnosti (*viratiyo*) — pravilnim govorom, pravilnim dejanjem in pravilnim preživljanjem — z enačbo, ki razjasni, da je um tisti, ki se resnično neguje skozi izpolnjevanje moralnih zapovedi. Medtem ko urjenje v *sili* prinaša "javno" korist pri prepovedovanju družbeno škodljivih dejanj, vsebuje tudi osebno korist mentalnega prečiščenja in tako prepreči nečistočam, da diktirajo, na kakšen način se naj obnašamo.

Angleška beseda "moralnost" in njene izvedenke sugerirajo občutek obveznosti in

omejitev, kar je precej tuje budističnemu pojmovanju *sile*. Ta konotacija verjetno prihaja iz teističnega ozadja zahodnjaške etike. Budizem s svojim neteističnim okvirjem, ne temelji svoje etike na pojmu poslušnosti, ampak na pojmu harmonije. Pravzaprav komentarji razlagajo besedo *sila* z drugo besedo - *samadhana*, ki pomeni "harmonija" ali "usklajenost."

Izpolnjevanje *sile* vodi k harmoniji na več nivojih — družbenem, psihološkem, *kammičnem* in kontemplativnem. Na družbeni ravni načela *sile* pomagajo k vzpostavitvi skladnih medosebnih odnosov, k spajanju različnih posameznih članov družbe v celoto, skupaj z njihovimi lastnimi zasebnimi interesi in cilji, v koheziven družben red, v katerem je konflikt, če že ne popolnoma odpravljen, pa vsaj zmanjšan. Na psihološki ravni prinaša *sila* skladnost v umu, zaščito pred notranjimi delitvami, ki jih povzročata občutek krivde in kesanja zaradi moralnih prekrškov. Na *kammični* ravni spoštovanje *sile* zagotavlja skladnost s kozmičnim zakonom *kamme* in odtod ugodne rezultate v bodočem gibanju skozi krog ponavljajočih se rojstev in smrti. Na četrtem, kontemplativnem nivoju, *sila* pomaga vzpostaviti začetno prečiščenje uma na globlji in bolj popolni način, z metodičnim razvojem umirjenosti in uvida.

Ko jih na kratko definiramo, se dejavniki moralnega treninga običajno formulirajo negativno, v smislu vzdržnosti. Vendar je *sila* več kot le vzdržati se tega, kar je napačno. Vsako načelo, ki ga vsebujejo zapovedi, kot bomo videli, ima dejansko dva aspekta, oba bistvena za urjenje kot celoto. Eden je vzdržnost od škodljivosti in drugi zavezanost h koristnosti; prvo se imenuje "izogibanje" (*varitta*) in drugo "izvršitev" (*caritta*). Na začetku treninga Buda poudarja vidik izogibanja. To stori ne zato, ker je vzdržnosti od škodljivosti dovolj sama po sebi, ampak da vzpostavi korake prakse v primernem zaporedju. Koraki so določeni v njihovem naravnem redu (bolj logičnem, kot časovnem) v znameniti dikciji Dhammapade: "Vzdržati se vsega zla, negovati dobro in čistiti svoj um — to je učenje Budnih" (v. 183). Druga dva koraka — negovanje dobrega in čiščenje uma sta prav tako pomembna, vendar, da zagotovimo njun uspeh, je nujna odločitev, da se izognemo škodljivostim. Brez takšne odločitve je poskus razviti koristne kvalitete povezan s problemom izkrivljeno in izumetničeno.

Urjenje v moralnosti upravlja dva glavna kanala zunanjega delovanja, govor in telo, kakor tudi drugo vitalno področje — način, na katerega se preživljamo. Tako urjenje vsebuje tri faktorje: pravilni govor, pravilno dejanje in pravilno preživljanje. Te bomo sedaj raziskovali posamično, po vrstnem redu, v katerem so določeni v običajni razlagi poti.

Pravilni govor (*samma vaca*)

Buda je razdelil pravilni govor v štiri komponente: vzdržnost od laganja, vzdržnost od obrekovanja, vzdržnost od osornosti in vzdržnost od praznega govorjenja. Ker posledice govora niso tako vidne kot so telesna dejanja, se njegov pomen in potencial enostavno spregleda. Vendar le malo premisleka pokaže, da ima lahko tako govor, kot pisana beseda, velike posledice, tako dobre kot slabe. Medtem ko je za bitja, kot so živali, ki živijo na predverbalnem nivoju, fizično delovanje prevladujočega značaja, pa je za ljudi, ki so potopljeni v verbalno komunikacijo, govor zelo pomemben. Govor lahko razbije življenja, ustvari sovražnike in začenja vojne ali pa lahko posreduje modrost, ozdravi delitve in ustvari mir. To je bilo vedno tako, navzlic temu pa so se v moderni dobi pozitivni in negativni potenciali govora močno pomnožili z velikim povečanjem sredstev, hitrosti in obsegom komunikacij. Sposobnost za verbalno izražanje, ustno in pisno, se je pogosto imela za razpoznavni znak ljudske rase. Iz tega lahko ocenimo potrebo, da napravimo to sposobnost za sredstvo ljudske odličnosti in ne kot je to preveč pogosto, za znak ljudske degradacije.

(1) Vzdržanje od laganja (*musavada veramani*)

"Tukaj se človek izogiba laganju in se tega vzdrži. Govori resnico, je vdan resnici, zanesljiv, vreden zaupanja, ne vara ljudi. Na sestanku ali med ljudmi ali med svojimi sorodniki ali v družbi ali na kraljevem dvoru in ko ga pokličejo in pozovejo kot pričo, da pove kar ve, on odgovori, če nič ne ve: "Nič ne vem," in če ve, odgovori: "Vem". Če ničesar ni videl, odgovori: "Ničesar nisem videl" in če je videl, odgovori: "Videl sem." Tako nikoli nevede ne laže, niti zaradi lastne koristi, niti zaradi koristi druge osebe, ali zaradi kakršnekoli koristi."²¹

Budova izjava razkrije negativne in pozitivne strani tega pravila. Negativna stran je vzdržanje od laganja, pozitivna je govorjenje resnice. Odločujoč faktor v ozadju prestopka je namen zavajanja. Če govoriš nekaj napačnega in verjameš, da je to res, potem ni kršitve pravila, ker ni prisotnega namena zavajanja. Čeprav je namen zavajanja skupen za vse primere laganja, se lahko pojavijo laži v različnih oblikah, odvisno od izvora motivacije, če je to pohlep, sovraštvo ali zabloda. Pohlep kot glavni motiv rezultira v laži, katere cilj je pridobiti nekaj osebne koristi za sebe ali za tiste, ki so nam blizu — materialno bogastvo, položaj, ugled ali občudovanje. S sovraštvom kot motivom, dobi laž obliko zlonamerne laži, ki ima namen raniti in škodovati drugim. Ko je glavni motiv zabloda, je rezultat manj usodna oblika laži: iracionalna laž, prisiljena laž, zanimivo pretiravanje, laganje zaradi šale.

Budov strog odnos do laganja ima več razlogov. Laganje je moteče za socialno povezanost. Ljudje lahko živijo skupaj v družbi samo v atmosferi medsebojnega zaupanja, kjer imajo utemeljen razlog, da verjamejo, da bodo drugi govorili resnico. Če se uničijo temelji zaupanja in razvija splošno sumničenje, postane razširjeno laganje oznanilo padca iz socialne solidarnosti v kaos. Toda laganje ima tudi druge posledice, ki so globoko osebne narave in so vsaj enako katastrofalne. Po svoji naravi so laži nagnjene k razširjanju. Ko se enkrat zlažemo in opazimo, da so naše besede drugim sumljive, se počutimo primorane, da se spet zlažemo, da branimo svojo verodostojnost, da

naslikamo konsistentno sliko dogodkov. Tako se postopek ponavlja: laži se razširijo, razmnožijo in medsebojno povežejo, dokler nas ne zaklenejo v kletko, iz katere je težko pobegniti. Laž je torej mini paradigma za celoten proces subjektivne iluzije. V vsakem primeru postane samozavesten tvorec, ki je posesan v njo s svojo lastno prevaro, na koncu njena žrtev.

Takšni premisleki se verjetno skrivajo za besedami Bude, ko je svetoval svojemu sinu, mlademu novicu Rahuli kmalu zatem, ko je bil ta posvečen. Nekega dne je Buda prišel k Rahuli, pokazal na posodo v kateri je bilo malo vode in vprašal: "Rahula, ali vidiš to malo vode, ki je ostala v posodi?" Rahula je odgovoril: "Da, gospod." "Tako majhen Rahula, je duhoven dosežek (*samañña*, dobesedno 'samotarstvo') tistega, ki se ne boji namerno govoriti laž." Potem je Buda vrgel vodo stran, odložil posodo in rekel: "Ali vidiš, Rahula, kako je bila ta voda zavržena? Na isti način ta, ki pove namerno laž, zavrže karkoli duhovnega je dosegel." Spet je vprašal: "Ali vidiš kako je ta posoda sedaj prazna? Na isti način je ta, ki nima sramu v govorjenju laži, izprazen kakršnegakoli duhovnega dosežka." Potem je Buda obrnil posodo navzdol in rekel: "Ali vidiš, Rahula, kako je ta posoda obrnjena navzdol? Na isti način ta, ki namerno laže, obrne svoje duhovne dosežke na glavo in postane nesposoben napredovanja." Zato je Buda zaključil, da se posameznik ne bi smel namenoma lagati, tudi v šali ne.²²

Rečeno je, da v teku svojega dolgega usposabljanja do razsvetljenja, skozi mnogo življenj, *bodhisatta* lahko prelomi vse moralne zakone, razen zaveze, da govori resnico. Razlog za to je zelo globok in razkrije, da ima predanost resnici pomen, ki presega domeno etike in celo mentalnega čiščenja in da nas to odnese do področja znanja in eksistence. V sferi medčloveških komunikacij resnicoljuben govor zagotavlja vzporednico z modrostjo v področju osebnega razumevanja. To dvoje so zunanje in notranje oblike iste predanosti do tega, kar je resnično. Modrost se sestoji v realizaciji resnice (*sacca*), ki ni samo verbalna trditev, ampak narava stvari, tako kot so. Da bi spoznali resnico, moramo vse naše bitje uskladiti z resničnostjo, s stvarmi tako kot so. To zahteva, da v komunikaciji z drugimi spoštujemo stvari tako kot so, to je z govorjenjem resnice. Resnicoljuben govor vzpostavlja soglasnost med našim lastnim notranjim bitjem in resnično naravo pojavov in dopušča, da se pojavi modrost in razume njeno resnično naravo. Tako je vdanost do govorjenja resnice stvar zavzemanja naših stališč o resničnosti in je prej kot iluzija etični princip, bolj resnica razumljena z modrostjo, kot pa fantazije, ki jih je spletla želja.

(2) Vzdržati se obrekovanja (*pisunaya vacaya veramani*)

"On se izogiba obrekovanja in se vzdrži od njega. Kar je slišal tukaj, tam ne ponavlja, ker bi tam povzročil nesoglasje in kar je slišal tam, ne ponovi tukaj, da ne povzroči nesoglasja tukaj. Tako združuje tiste, ki so razdeljeni in tiste, ki so združeni vzpodbuja. Sloga ga razveseljuje, veseli se in uživa v slogi in sloga je ta, ki jo širi s svojimi besedami."²³

Obrekovanje je govor, ki je namenjen ustvarjanju sovražnosti in delitve, da se odtuji ena oseba ali skupina od druge. Razlog za takšen govor je v glavnem sovraštvo, nezadovoljstvo z uspehom tekmeca ali z njegovimi krepostmi, namen da drugim škodujemo z besednimi klevetami. Možni so tudi drugi motivi: okrutni namen

povzročiti poškodbe drugim, zla želja, da dobimo naklonjenost nekoga, perverzen užitek, da vidimo razdor med dvema prijateljema.

Obrekovanje je eden od najresnejših moralnih prestopkov. Vzrok sovraštva napravi škodljivo *kammo* samo po sebi dovolj težko, ker pa se dejanje ponavadi zgodi po zrelem premisleku, postane negativna sila celo močnejša, ker premislek poveča njeno težo. Kadar je obrekljiva izjava lažniva, se oba zla, laž in ogovarjanje združita in proizvedeta izredno močno škodljivo *kammo*. Kanonični teksti beležijo več primerov, v katerih je ogovarjanje nedolžnega vodilo do takojšnjega ponovnega rojstva v svet bede.

Nasprotje obrekovanja, kot pokaže Buda, je govor, ki vzpodbuja prijateljstvo in harmonijo. Tak govor izvira iz uma, ki je v stanju ljubeče prijaznosti in sočutja, ter od drugih dobi zaupanje in naklonjenost. Ti čutijo, da lahko zaupajo v drugega brez strahu, da bi njihovo razkritje bilo uporabljeno proti njim. Poleg očitnih prednosti, ki jih tak govor prinaša v sedanjem življenju, je rečeno, da ima vzdržnost od obrekovanja kot svoj *kammični* rezultat pridobivanje spremstva prijateljev, ki se nikoli ne bodo obrnili proti nam zaradi obrekovanja drugih.²⁴

(3) Vzdržati se osornega govora (*pharusaya vacaya veramani*).

"On se izogiba osornega govora in se ga vzdrži. Govori besede, ki so nežne, prijetne za uho, ljubeče, takšne besede, ki gredo do srca in so vljudne, prijateljske in sprejemljive za mnoge."²⁵

Osorni govor je govor izrečen v jezi z namenom, da povzroči poslušalcu bolečino. Tak govor ima lahko različne oblike, od katerih lahko omenimo tri. Ena je *zmerljiv* govor: zmerjanje, psovanje ali grajanje drugega z grenkimi besedami. Druga je *žalitev*: žalitev drugega tako, da mu pripisujemo žaljive kvalitete, ki zmanjšujejo njegovo dostojanstvo. Tretja je *sarkazem*: govorjenje z nekom na način, kot da ga domnevno hvalimo, vendar s takšnim tonom ali spreobrnjenim pomenom, da postane ironični namen jasen in povzroči bolečino.

Glavni izvor osornega govora je sovraštvo, ki prevzema obliko jeze. Ker mentalne nečistosti v tem primeru običajno delujejo spontano, brez premisleka, je prestopek manj resen kot obrekovanje in *kammične* posledice so na splošno manj hude. Pa vendar, osoren govor je škodljivo dejanje z neprijetnimi rezultati, tako za sebe, kot za druge, tako sedaj, kot v prihodnosti, zato se ga je treba vzdržati. Idealni protistrup je potrpežljivost — učenje, da prenašamo krivdo in kritiko od drugih, da sočustvujemo z njihovimi pomanjkljivostmi, da spoštujemo razlike v pogledih, da prenašamo žalitve brez občutka, da bi morali to vrniti. Buda kliče k potrpežljivosti, tudi v najbolj izzivajočih okoliščinah:

"Menihi, celo če roparji in morilci sekajo vaše okončine in sklepe, kdorkoli bi popustil jezi, ne bo sledil mojemu nasvetu. Zaradi tega morate vaditi: "Naš um naj ostane nevznemirjen, z ljubezni polnim srcem in brez kakršnekoli skrite zlobe; in to drugo osebo bomo prepojili z mislimi ljubezni, širokimi, globokimi, brezmejnimi, brez jeze in sovraštva."²⁶

(4) Vzdržati se praznega govorjenja (*samhappalapa veramani*).

"On se izogiba praznemu govorjenju in se ga vzdrži. Govori ob pravem času, v skladu z dejstvi, govori kar je koristno, govori o *Dhammi* in disciplini; njegov govor je kakor zaklad, izgovorjen v pravem trenutku, z razlogom, umirjen in poln smisla."²⁷

Prazno govorjenje je nesmiseln govor, ki nima namena ali globine. Takšen govor ne sporoča ničesar kar je vrednega, ampak le razburka mentalne nečistosti tako v svojem, kot v umu drugih. Buda svetuje, da prazni govor obrzdamo in omejimo govor kolikor je to mogoče na tisto, kar je res pomembno. V primeru meniha, ki je tipični subjekt na katerega se nanaša pravkar navedeni odstavek, naj bodo njegove besede izbrane in prvenstveno v zvezi z *Dhammo*. Laiki bodo imeli več potreb po ljubeznivem kramljanju s prijatelji in družino, vljuden pogovor z znanci in pogovor v zvezi z njihovim delom. Toda, tudi takrat bi morali biti pozorni, da razgovor ne zdrsne na stranpot, kjer bi nemiren um, vedno željan neke sladke ali začinjene hrane, našel možnost vdati se v onesnaženje svojih nagnjenj.

Tradicionalna razlaga vzdržnosti od praznega govorjenja se nanaša samo na preprečevanje sodelovanja v takšnem pogovoru. Toda danes bi bilo morda vredno, da damo temu elementu različno usmeritev, nujno z določenim razvojem, posebnim za naš lasten čas, neznan v času Bude in starodavnih komentatorjev. To je izogibanje izpostavljenosti praznemu govorjenju, ki nas stalno bombardira skozi nove komunikacijske medije, ki so ustvarjeni z moderno tehnologijo. Neverjetni spekter naprav — televizija, radio, časopisi, revije, kino, povzroča stalen tok nepotrebnih informacij in moteče zabave. Posledica tega je, da um postane pasiven, prazen in sterilen. Ves ta razvoj, ki je naivno razumljen kot "napredek" grozi, da otopi našo estetsko in duhovno občutljivost in nas ogluši za višji klic po kontemplativnem življenju. Resni kandidati na poti k osvoboditvi morajo biti izredno pazljivi na to, čemu se dovolijo izpostavljati. Zelo bi koristilo, ko bi vključili te izvore zabave in nepotrebnih informacij v kategorijo praznega govorjenja in se potrudili, da se jim izogonejo.

Pravilno dejanje (*samma kammanta*)

Pravilno dejanje pomeni vzdržati se škodljivih dejanj s telesom, kot njegovim naravnim sredstvom izražanja. Ključni element tega dejavnika poti je mentalni dejavnik vzdržanja in ker to vzdržanje velja za dejanja storjena s telesom, se to imenuje "pravilno dejanje." Buda omenja tri komponente pravilnega dejanja: vzdržanje od ubijanja, vzdržanje od jemanja tega kar nam ni dano in vzdržanje od zlorabe seksa. Vse tri bomo na kratko obdelali.

(1) Vzdržanje od ubijanja (*panatipata veramani*)

"Tu je nekdo, ki se izogiba ubijanja in se vzdržuje tega. Brez palice ali meča, vesten, poln sočutja, želi dobrobit vsem čutečim bitjem." 28

"Vzdržati se ubijanja" ima širšo uporabo kot zgolj vzdržati se ubijanja drugih ljudi. Pravilo predpisuje vzdržanje od ubijanja vseh čutečih bitij. "Čuteče bitje" (*pani, satta*) je živo bitje, obdarjeno z umom ali zavestjo; v praksi so to človeška bitja, živali in insekti. Rastline se ne štejejo za čuteča bitja, čeprav kažejo določeno stopnjo občutljivosti, vendar jim primanjkuje polna zavest, ključni atribut čutečega bitja.

"Jemanje življenja", ki se ga je potrebno izogibati, je *namerno* ubijanje, namerno uničenje življenja bitja, obdarjenega z zavestjo. To načelo temelji na dejstvu, da vsa bitja ljubijo življenje in se bojijo smrti, da vsi iščejo srečo in se izogibajo bolečini. Bistven dejavnik prekrška je volja po ubijanju, ki se izteče v dejanje, ko se bitju odvzame življenje. Samomor se prav tako na splošno jemlje kot kršitev, vendar ne pa tudi naključno ubijanje, ker je tu namen uničenja življenja odsoten. Vzdržanje je lahko za dve vrsti dejanj, primarno in sekundarno. Primarno je dejansko uničenje življenja, sekundarno je namensko škodovanje ali mučenje drugega bitja, ne da bi ga ubili.

Medtem ko je Budova izjava o nepoškodovanju prav enostavna in direktna, dajo kasnejši komentarji podrobno analizo tega načela. Tajska razprava, ki jo je napisal učeni patriarh, primerja ogromno zgodnjih materialov v posebej temeljiti razpravi, ki jo bomo tukaj na kratko povzeli. 29 Razprava kaže, da ima jemanje življenja lahko različne stopnje moralne teže, ki povzročajo različne posledice. Tri osnovne spremenljivke, ki dajo moralno težo, so objekt, motiv in napor. Pri objektu je razlika v resnosti med ubijanjem ljudi in ubijanjem živali. Prvo je *kammično* težje, ker imajo ljudje višje razvit občutek za moralo in večji duhovni potencial, kot živali. Med ljudmi je stopnja *kammične* teže odvisna od kvalitet ubite osebe in njenega razmerja do ubijalca. Tako je pokončanje osebe izrednih duhovnih kvalitet ali osebnega dobrotnika, kot je starš ali učitelj, še posebej hudo dejanje.

Motiv za ubijanje prav tako vpliva na moralno težo. Dejanje ubijanja je lahko gnano s pohlepom, sovraštvom ali zablodo. Od teh treh je ubijanje motivirano s sovraštvom najbolj resno in moralna teža se povečuje s stopnjo, s katero je bilo v naprej premišljeno. Sila napora, ki je prisoten, prav tako prispeva in škodljiva *kamma* je proporcionalna sili in moči mentalnih nečistosti.

Pozitivno nasprotje vzdržanja od ubijanja, kot kaže Buda, je razvoj prijaznosti in sočutja do drugih bitij. Učenec se ne samo izogiba uničevanju življenja, ampak živi s srcem

polnim naklonjenosti, v želji po dobrobiti za vsa bitja. Zaveza do nepoškodovanja in skrb za dobrobit drugih, predstavljata praktično uporabo drugega faktorja poti, to je pravilnega namena, v obliki dobrohotnosti in neškodljivosti.

(2) Vzdržanje od jemanja, kar nam ni dano (*adinnadana veramani*)

"On se izogiba jemanju tega, kar mu ni dano in se vzdrži tega; kar druga oseba poseduje od stvari in premičnin v vasi ali v gozdu, ta ne vzame s tatinskim namenom."³⁰

"Vzeti kar ni dano" pomeni prisvajanje legitimne lastnine drugih s tatinskim namenom. Če nekdo vzame nekaj, kar nima lastnika, kot je kamenje, les ali celo drago kamenje pridobljeno iz zemlje, dejanje ne šteje kot kršitev, čeprav mu ti objekti niso bili dani. Toda tudi prikrajšanje drugih s tem, kar bi moralo biti dano njim, je prekršek, čeprav to ni izrecno navedeno.

Komentarji omenjajo več načinov, s katerimi se "jemanje tistega, kar ni dano" lahko izvede. Nekaj od najbolj običajnih lahko naštejemo:

- (1) *kraja*: skrivno jemanje stvari drugih, z vlomi, žeparstvom, itd.;
- (2) *rop*: jemanje stvari drugih s silo ali grožnjami;
- (3) *napad*: nenadno odvzete lastnine drugega, preden ima ta čas, da se upre;
- (4) *prevara*: pridobitev lastnine drugega z lažno trditvijo, da je ta lastnina naša;
- (5) *goljufanje*: uporaba napačnih uteži in meril za goljufanje kupcev.³¹

Stopnja moralne teže, ki se pripisuje dejanju, je določena s tremi dejavniki: vrednostjo vzetega predmeta, kvaliteta okradene žrtve in subjektivnega stanja tatu. Kar zadeva prvo, je moralna teža direktno proporcionalna vrednosti predmeta. Glede na drugo, teža varira z ozirom na moralne kvalitete ogroženega posameznika. Glede tretjega je dejanje tatvine lahko motivirano ali s pohlepom ali s sovraštvom. Medtem ko je pohlep najpogostejši vzrok, je lahko sovraštvo odgovorno takrat, ko ena oseba prikrajša drugo njenih stvari, ne toliko zato ker jih hoče imeti zase, kot zato, ker hoče škodovati slednjemu. Izmed obeh je dejanje motivirano s sovraštvom *kammično* težje, kot dejanje motivirano z golim pohlepom.

Pozitivno dopolnilo vzdržanju od kraje je poštenost, kar je spoštovanje lastnine in pravica, da lastniki uporabljajo svojo lastnino tako, kakor želijo. Druga s to povezana vrлина je zadovoljstvo, da si zadovoljen s tem kar imaš, ne da bi se nagibal k večanju svojega bogastva z brezobzirnimi sredstvi. Najbolj ugledna nasprotna vrлина je velikodušnost, dajanje svojega bogastva in posesti z namenom, da bi koristilo drugim.

(3) Vzdrževanje od zlorabe seksa (*kamesu miccha-cara veramani*)

"On se izogiba zlorabi seksa in se ga vzdrži. On nima spolnih odnosov z osebo, ki je še vedno pod zaščito očeta, matere, brata, sestre ali sorodnikov, ne s poročeno žensko, ne z žensko kaznenko in ne nazadnje, z zaročenimi dekleti."³²

Vodilo tega pravila je zaščita zakonskih odnosov z etičnega vidika pred zunanjimi motnjami in spodbujanje zaupanja in zvestobe v zakonski zvezi. Iz duhovnega vidika to pomaga omejiti ekspanzivno težnjo spolnega poželenja, zato je to korak v smeri odpovedovanja. Ta doseže svoj vrhunec v celibatu (*brahmacariya*), ki je obvezen za menihe in nune. Za laike pravilo nalaga vzdržanje od seksualnih razmerij z

nedovoljenimi partnerji. Primarni prekršek je vstop v polno spolno združitev, vendar se tudi vsaka druga spolna vpletenost manj popolne vrste, jemlje kot sekundarna kršitev.

Pri tem pravilu se postavlja vprašanje, kdo je nedovoljeni partner. Budova izjava opredeljuje nedovoljenega partnerja iz vidika moškega, vendar kasneje razprave zajamejo oba spola.³³

Za moškega se tri vrste žensk smatrajo kot nedovoljeni partnerji:

(1) Ženska, ki je poročena z drugim moškim. To vključuje poleg ženske, ki je že poročena z moškim tudi žensko, ki ni njegova zakonska žena, ampak se na splošno smatra kot njegova soproga, ki živi z njim ali jo on vzdržuje ali je na nek način priznana kot njegov partner. Vse te ženske so nedovoljeni partnerji za moške, razen za njihove može. Ta skupina prav tako vključuje zaročenke. Toda vdova ali razvezana ženska ni brez omejitev, pod pogojem, da ni izključena zaradi drugih vzrokov.

(2) Ženska, ki je še vedno zaščitena. To je dekle ali ženska, ki je pod zaščito svoje matere, očeta, sorodnikov ali drugih upravičenih, ki so njeni skrbniki. Ta ukrep preprečuje pobege ali skrivne poroke, ki so v nasprotju z željami zaščitnikov/skrbnikov.

(3) Ženska prepovedana z dogovorom. To vključuje ozko sorodstvo, ki je z družbeno tradicijo prepovedano kot partner, nune in druge ženske, ki so se zavezale celibatu in te, ki so prepovedane z zakonom v določeni državi.

Z vidika ženske sta dve vrsti moških, ki se označujejo kot nedovoljeni partnerji:

(1) Za poročeno žensko je vsak moški razen soproga prepovedan. Tako poročena ženska krši pravilo, če prelomi zaobljubo zvestobe svojemu možu. Vdova ali razvezana ženska se lahko spet poroči.

(2) Za vsako žensko ali moškega, ki je prepovedan po dogovoru, kot so bližnji sorodniki in ti, ki so pod zaobljubo celibata.

Poleg teh, vsak primer prisilne in nasilne spolne združitve predstavlja prekršek. Vendar v takem primeru kršitev pade samo na napadalca in ne na žrtev.

Pozitivna vrlina, ki se ujema z vzdržanjem, je za laike zakonska zvestoba. Mož in žena naj si bosta zvesta in predana eden drugemu, zadovoljna s svojim razmerjem in naj ne tvegata prekinitve zveze z iskanjem drugih partnerjev. Ta princip pa ne omejuje obstoj seksualnih razmerij le na zakonsko skupnost. Je dovolj prožen, da dovoli različnosti, odvisno od družbenih konvencij. Osnovni namen je, kot je že rečeno, preprečiti spolna razmerja, ki so škodljiva drugim. Ko zreli neodvisni ljudje, čeprav neporočeni, svobodno vstopijo v spolno razmerje, ni tako dolgo nobenega prekrška, dokler nobena druga oseba ni namenoma oškodovana.

Posvečeni menihi in nune, vključno z moškimi in ženskami, ki spoštujejo osem ali deset pravil, so se obvezni držati celibata. Morajo se brzdati ne samo od spolnega prekrška ampak tudi vseh spolnih vpletenosti, vsaj med časom svojih zaobljub. Sveto življenje najvišje ceni popolno čistost v mislih, besedi in dejanju in to zahteva, da se obrnemo stran od plime spolnih želja.

Pravilno preživljanje (*samma ajiva*)

Pravilno preživljanje se ukvarja s tem, da si za življenje zaslužimo na pravilen način. Laičnega učenca Buda uči, da si mora premoženje pridobiti v skladu z določenimi standardi. Pridobiti si ga mora samo na pošten način, ne nezakonito. Pridobiti si ga mora na miren način, brez prisile in nasilja; pridobiti si ga mora pošteno, ne s sleparstvom ali prevaro; pridobiti si ga mora na načine, ki ne povzročajo škode in trpljenja drugim.³⁴ Buda omenja pet posebnih vrst preživljanja, ki škodujejo drugim in se jih je zato potrebno izogniti: trgovina z orožjem, z živimi bitji (vključno z gojenjem živali za klanje, kakor tudi trgovanje s sužnji in prostitucija), proizvodnja mesa in klanje, ukvarjanje s strupi in mamili (AN 5:177). Imenoval je nekaj nepoštenih načinov pridobivanja bogastva, ki spadajo pod napačno preživljanje: prevarantstvo, izdajstvo, vedeževanje, sleparstvo in oderuštvo (MN 117). Očitno je vsak poklic, ki zahteva kršitev pravilnega govora in pravilnega delovanja napačna oblika preživljanja, vendar so drugi poklici, kot je prodaja orožja ali mamil, čeprav ne kršijo teh pravil, napačni zaradi posledic, ki jih imajo za druge.

Tajska razprava obravnava pozitivne vidike pravilnega preživljanja v treh poglavjih, ki so pravilnost glede delovanja, pravilnost glede oseb in pravilnost glede objektov.³⁵ "Pravilnost glede delovanja" pomeni, da naj bi delavci izpolnjevali svoje dolžnosti marljivo in vestno, ne da bi trtili čas in trdili, da so delali dalj časa, kot so v resnici ali da kradejo stvari delodajalcu. "Pravilnost glede oseb" pomeni, da je potrebno proti delodajalcu, zaposlenim in kolegom izkazovati spoštovanje in pozornost. Delodajalec na primer, bi moral dodeliti svojim delavcem opravila v skladu z njihovo zmožnostjo, jim primerno plačevati, jih povišati ko to zaslužijo in jim dati občasno dopust in nagrade. Kolegi naj poskušajo prej sodelovati kot tekmovati, medtem ko bi trgovci morali biti pošteni pri svojem delu s kupci. "Pravilnost glede objektov" pomeni, da bi morali biti artikli, ki se prodajajo, predstavljeni po resnici. Ne bi smelo biti zavajajočega oglaševanja, napačne predstavitve kvalitete ali količine ali nepoštenih postopkov.

V. poglavje: pravilni napor (*Samma Vayama*)

Očiščenje vedenja, ki je bilo dognano s predhodnimi tremi dejavniki, služi kot osnova za naslednji del poti, za zbranost (*samadhikkhandha*). To je faza prakse, ki gre od moralne zadržanosti, pa do direktnega mentalnega urjenja in zajema tri dejavnike: pravilni napor, pravilno pozornost in pravilno zbranost. Svoje ime je dobila od cilja, ki ga hočemo doseči, moči trajne zbranosti. Ta je nujna kot podpora za nastanek vpogleda in modrosti. Modrost je primarno orodje za osvoboditev, vendar se prodirajoča vizija, ki jo daje, lahko odpre le takrat, ko je um miren in zbran. Pravilna zbranost prinese umu potrebno mirnost in ga združi, ko se osredotoči na primeren predmet. Pri tem je seveda potrebno, da dejavniku zbranosti pomagata napor in pozornost. Pravilni napor zagotavlja energijo, ki jo zahteva naloga, pravilna pozornost pa trdne oporne točke za zavedanje.

Komentatorji ponazarjajo soodvisnost teh treh dejavnikov znotraj skupine zbranosti s preprosto prisposobo. Trije fantje se gredo igrati v park. Medtem ko gredo tja, zagledajo drevo s cvetočim vrhom krošnje. Odločijo se, da bodo nabrali te cvetove. Toda cvetovi so izven dosega tudi najvišjega fanta. Eden se skloni in podstavi svoj hrbet. Visoki fant spleza nanj, vendar še vedno okleva utrgati cvet, ker se boji, da bo padel. Tako tretji fant ponudi svoja ramena za pomoč. Prvi fant, ki stoji na hrbtu drugega fanta, se potem opre na ramena tretjega fanta in tako doseže cvetove, ter jih nabere.³⁶

V tej prisposobi visok fant, ki nabira cvetje, predstavlja zbranost, z njeno funkcijo zedinjenja uma. Toda za zedinjenje uma potrebuje zbranost pomoč: energijo, ki jo daje pravilni napor in je kakor deček, ki je ponudil svoj hrbet. Prav tako zahteva stabilizirajočo ozaveščenost, ki jo zagotavlja pozornost in je kakor deček, ki ponuja svoja ramena. Ko pravilna zbranost dobi to podporo, potem ojačana s pravilnim naporom in uravnotežena s pravilno pozornostjo, lahko pritegne razpršene misli in trdno naravna um na svoj objekt.

Energija (*viriyā*), mentalni dejavnik, ki stoji za pravilnim naporom, se lahko pojavi v ugodnih ali škodljivih oblikah. Isti dejavnik poganja želje, agresijo, nasilje in ambicije na eni strani in radodarnost, samodisciplino, prijaznost, zbranost in razumevanje na drugi strani. Trud, ki je vključen v pravilnem naporu je ugodna oblika energije, vendar pa je nekaj bolj specifičnega, namreč energija ugodnih stanj zavesti, ki je usmerjena v osvoboditev od trpljenja. Ta zadnji dejavnik je posebej pomemben. Da ugodna energija postane sodelavka na poti, mora biti vodena s pravilnim razumevanjem in pravilnim namenom in delovati v povezavi z drugimi dejavniki na poti. V nasprotnem primeru, kot energija v običajnem ugodnem stanju uma, povzroča le akumulacijo zaslug, ki zorijo v krog rojstev in smrti, to pa nima za posledico osvoboditev iz tega kroga.

Buda je vedno znova poudarjal potrebo po naporu, po marljivosti, trudu in neutrudni vztrajnosti. Napor je zato tako bistven, ker mora vsaka oseba izvršiti svojo lastno odrešitev. Buda je naredil to, kar je lahko, ko je pokazal pot k osvoboditvi. Ostane

praktična uporaba poti, kar je naloga, ki potrebuje energijo. Ta energija se uporabi za kultiviranje uma, v kar je osredotočena celotna pot. Izhodiščna točka je nečisti um, trpeč in prevaran, cilj pa je osvobojeni um, prečiščen in razsvetljen z modrostjo. Vmes je vztrajno prizadevanje, da preoblikujemo nečisti um v osvobojeni um. Delo samokultiviranja ni enostavno, nikogar ni, ki bi to lahko naredil za nas, razen nas samih, vendar to ni nemogoče. Buda in njegovi učenci so dokaz, da naloga ni izven našega dosega. Zagotavlja nam, da kdorkoli, ki sledi tej poti, lahko doseže isti cilj. Potreben je napor, urjenje z odločenostjo: "Ne bom odnehal s svojim naporom, dokler ne dosežem, karkoli je dosegljivo s človeško vztrajnostjo, energijo in prizadevanjem."³⁷

Narava miselnih procesov ima za posledico delitev pravilnega napora v štiri "velika prizadevanja":

1. preprečiti nastajanje škodljivih stanj;
2. opustiti že nastala škodljiva stanja;
3. prebuditi ugodna stanja, ki se še niso nastala;
4. vzdrževati in izpopolniti ugodna stanja, ki so že nastala.

Škodljiva stanja (*akusala dhamma*) so nečistosti, misli, čustva in namere, ki izhajajo iz njih, pa če se spremenijo naprej v akcijo ali pa ostanejo omejene v njih. Ugodna stanja (*kusala dhamma*) so stanja uma, ki jih škodljivosti ne dosežejo, zlasti tista, ki vodijo k odrešitvi. Vsaka od teh dveh vrst mentalnih stanj nalaga dvojno nalogo. Škodljiva stran zahteva, da preprečimo mirujočim mentalnim nečistostim, da bi izbruhnile in da bi tako pregnale aktivne nečistosti, ki so že prisotne. Ugodna stran zahteva, da se najprej oživijo nerazviti osvobajajoči dejavniki in se vztrajno razvijejo do točke polne zrelosti. Preučili bomo vsakega od štirih delov pravilnega napora, s posebnim poudarkom na njihovo najbolj plodno področje uporabe, gojenja uma skozi meditacijo.

(1) Preprečiti nastajanje še nenastalih škodljivih stanj

"Tukaj učenec vzpodbudi svojo voljo, da prepreči nastajanje zla, škodljivih stanj, ki se še niso pojavila, ter uporabi napor, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in se trudi."³⁸

Prvo področje pravilnega napora je namenjena odpravljanju škodljivih stanj uma, ki so okužene z mentalnimi nečistostmi. Ker ovirajo zbranost, so mentalne nečistosti običajno predstavljene v petdelnem nizu, imenovanem "pet ovir" (*pañcanivarana*): čutna želja, sovraštvo, otopelost in zaspanost, nemir in skrb ter dvom.³⁹ Dobile so ime "ovire", ker blokirajo pot do osvoboditve. Nastanejo v umu, ter preprečujejo mir in vpogled, osnovna instrumenta napredka. Prvi dve oviri, čutna želja in sovraštvo sta najmočnejši iz niza, najbolj pomembni oviri za meditativno rast in predstavljata škodljive vzroke pohlepa in sovraštva. Druge tri ovire so manj strupene, pa vendar še vedno moteče. So sorodne zablodi in so ponavadi v povezavi z drugimi mentalnimi nečistostmi.

Čutna želja se interpretira na dva načina. Včasih je razumljena v ozkem pomenu, kot sla po "petih področjih čutnega užitka," to je po prijetnih pogledih, zvokih, vonjavah, okusih in dotikih; včasih je podana širša interpretacija, v kateri termin vključuje pohlep v vseh svojih variantah, tako po čutnih užitkih, bogastvu, moči, položaju, slavi ali

karkoli drugem. Druga ovira, *sovraštvo*, je sinonim za zavračanje. Obsega sovraštvo, jezo, zamero, odpor do vsake malenkosti, če je usmerjen proti drugim ljudem, proti sebi, proti objektom ali proti situacijam. Tretja ovira - *otopelost in zaspanost* je sestavljena iz dveh dejavnikov, povezanih skupaj z njuno skupno značilnostjo, mentalno okornostjo. Ena je otopelost (*thina*), ki se kaže kot mentalna lenoba; druga je zaspanost (*middha*), ki se kaže v mentalni potopitvi, težkem umu ali prekomerni nagnjenosti k spanju. Kot nasprotni ekstrem je četrta ovira - *nemir in skrb*. Tudi ta je sestavljena iz dveh delov, povezanih z njuno skupno značilnostjo, nemirom. Nemir (*uddhacca*) je vznemirjenost ali razburjenje, ki pelje um od misli do misli, hitro in divje. Skrb (*kukkucca*) je kesanje za preteklimi napakami in tesnoba zaradi možnih nezaželenih posledic. Peta ovira - *dvom*, pomeni kronično neodločnost in pomanjkanje odločitev. To ni preiskovanje s kritičnim intelektom, kar je vzpodbujal Buda, ampak je vztrajna nezmožnost zavezati se usmeritvi duhovnega urjenja zaradi dolgotrajnih dvomov, ki se tičejo Bude, njegove doktrine in njegove poti.

Prvi napor, ki ga je treba storiti glede na ovire, je preprečiti, da bi se nerojene ovire rodile. To je prizadevanje po obvladanju samega sebe (*samvarappadhana*). Napor brzdanja ovir je nujen, tako na začetku meditativnega urjenja, seveda pa tudi skozi ves njegov potek. Ko se ovire pojavijo, razpršijo pozornost in omračijo kvaliteto zavestnosti v škodo miru in jasnosti. Ovire ne pridejo od zunaj, ampak iz uma. Pojavijo se skozi aktiviranje določenih tendenc, stalno spečih v globokih skrivališčih mentalnega kontinuuma in čakajo na priložnost, da se dvignejo na površino.

Oviro običajno aktivira v delovanje čutna izkušnja. Fizični organizem je opremljen s petimi čutnimi zmožnostmi, ki vsaka sprejema svojo specifično vrsto podatkov: oko oblike, uho zvoke, nos vonje, jezik okuse, telo otipe. Predmeti čutenja nenehno vplivajo na čutila, ki prenašajo informacije v um. Tam se predelajo, ocenijo in povzročijo ustrezen odziv. Um lahko ravna s prejetimi vtisi na različne načine. Pri tem ga vodi v prvi vrsti način, na katerega so ti vtisi prisotni v umu. Ko um opozori na prihajajoče zaznave nemarno, z nespametno oceno (*ayoniso manasikara*), takrat objekti čutenja težijo k temu, da zbudijo škodljiva stanja. To naredijo direktno, skozi njihov takojšnji vpliv ali pa posredno, z odlaganjem spominskih sledi, ki se lahko kasneje povečajo v objekte onesnaženih misli, slik in fantazij. Na splošno nečistost, ki se aktivira, ustreza objektu: privlačni objekti razvnamejo poželenje, neprivlačni objekti razvnamejo sovraštvo in nedoločeni objekti izzovejo nečistosti povezane z zablodo.

Ker nenadzorovan odziv na signale čutil stimulira latentne nečistosti, je očitno nujen nadzor nad čustvi, da bi tako preprečili nastanek nečistosti. Tako Buda kot sredstvo za brzdanje ovir uči vajo, imenovano zadržanje čutilne sposobnosti (*indriya-samvara*),:

"Ko opazi obliko z očesom, zvok z ušesom, vonj z nosom, okus z jezikom, dotik s telesom ali objekt z umom, ne opazi niti znamenj, niti podrobnosti. Trudi se odvrniti od tega, skozi kar bi se lahko pojavljala zla in škodljiva stanja, pohlep in žalost, če bi ostal z zavarovanimi čuti; in on varuje svoja čute, zadržuje svoja čustva."⁴⁰

Zadržanost čustev ne pomeni zanikanje čustev in umika v popolno odsotnost iz čustvenega sveta. To je nemogoče in celo če bi to bilo mogoče doseči, resničnega problema še vedno ne bi rešili, ker te nečistosti ležijo v umu, ne v čutilih ali v objektih. Ključ do kontrole čustev je označen s frazo "ne razumeti znamenja ali podrobnosti."

"Znamenje (*nimitta*) je objektov splošni videz, v kolikor je ta videz razumljen kot osnova za nečiste misli, "podrobnosti" (*anubyanjana*) so njene manj opazne značilnosti. Če manjka kontrola čustev, se um lahko miselno potika po področju čustev. Najprej pograbi znamenje, kar spravi nečistosti v gibanje, potem razišče podrobnosti, kar nečistostim omogoči, da se razmnožijo in hitro zrastejo.

Da omejimo čute je potrebno, da pri srečanju s področjem čustev uporabimo pozornost in jasno razumevanje. Čustveno zavedanje se pojavlja v serijah, kot zaporedje trenutnih kognitivnih dejanj, od katerih ima vsako svojo posebno nalogo. Začetne stopnje v seriji se pojavijo kot samodejne funkcije: najprej se um obrne k objektu, ga opazuje, potem prizna, da je to percepcija, jo razišče in opredeli. Takoj po identifikaciji se odpre prostor, v katerem se zgodi prosta ocena objekta, kar vse skupaj vodi do izbire o odzivu. Kadar je pozornost odsotna, bodo latentne nečistosti, ki silijo k možnosti, da se pojavijo, podprle napačen premislek. Človek bo pograbil simbol objekta, raziskal njegove podrobnosti in na ta način dal nečistostim svojo priložnost: na račun pohlepa bo očaran s prijetnim predmetom, na račun sovraštva bo odvrnjen z neprijetnim predmetom. Toda, kadar uporabiš pozornost za senzorično srečanje, ta v kali zatre kognitivni proces, preden se ta lahko razvije v stanja, ki stimulirajo skrite pokvarjenosti. Pozornost brzda ovire z držanjem uma na nivoju tega, kar je začutil. To utrdi zavestnost o dejanskem stanju in preprečuje umu, da bi olepšal dejstva z idejami, ki so rojene iz pohlepa, sovraštva in zablod. S to bleščečo zavestnostjo kot vodnikom, um nadaljuje z razumevanjem objekta, tako kot ta je, ne da bi bil zapeljan v zmoto.

(2) Opustiti že nastala škodljiva stanja

"Tukaj učenec vzpodbuja svojo voljo, da premaga zlo, škodljiva stanja, ki so se že pojavila in se trudi, razvname svojo energijo, uporabi svoj um in se bori."⁴¹

Kljub naporu, da bi nadzirali čustva, so lahko mentalne nečistosti še vedno na površini. Narastejo iz globin mentalnega kontinuuma, iz pokopanih plasti preteklih akumulacij in se zgostijo v škodljive misli in čustva. Ko se to zgodi je nujno potrebna nova vrsta napora, to je opustiti nastala škodljiva stanja, kar se imenuje na kratko prizadevanje po opuščanju (*pahanappadhana*):

"On ne zadrži nobene misli čutnega poželenja, zlonamernosti ali škodljivosti ali katerihkoli zlih in škodljivih stanj, ki se lahko pojavijo; on jih opusti, prežene, uniči, napravi, da preminejo"⁴²

Kot ima kvalificirani zdravnik različna zdravila za različne bolezni, tako ima Buda različne protistrupe za različne ovire. Nekateri so enako uporabni za vse, nekateri so usmerjeni v točno določeno oviro. V pomembnem predavanju je Buda pojasnil pet tehnik za preganjanje motečih misli.⁴³ Prva je pregnati nečisto misel z zdravo, ki je ravno nasprotna, podobno kot mizar uporabi nov klin, da z njim izbije starega. Za vsako od petih ovir je posebno zdravilo, način meditacije, ki je izrecno namenjena, da oviro zmanjša in uniči. To zdravilo se lahko uporablja v presledkih, ko se ovira pojavi in zmoti meditacijo na primarni predmet ali pa je zdravilo kot primarni predmet meditacije in se uporabi, da nasprotuje oviri, ki se ponavljajoče pojavlja kot trajna ovira pri praksi. Toda, da protistrup postane učinkovit v prvi vlogi, kot začasno sredstvo, ki je potrebno za

izkoreninjenje ovire, je najbolje pridobiti nekaj prakse z njim, zato ga napravimo kot primarni predmet meditacije, vsaj za kratek čas.

Za poželenje je splošno zdravilo meditacija na minljivost, ki odrine stran osnovne opornike oprijemanja, posredno domnevo, da je objekt na katerega se oprijemamo stabilen in trajen. Za poželenje v specifični obliki čutnega hrepenenja je najbolj močan protistrup kontemplacija na neprivlačno naravo telesa, s katero se bomo več ukvarjali v naslednjem poglavju. Za sovraštvo je primerno zdravilo meditacija na ljubečo prijaznost (*metta*). Ta izžene vse sledi sovraštva in jeze skozi metodično žarčenje nesebične želje, da naj bo vsem bitjem dobro in da bodo srečna. Pregarjanje otopelosti in zaspanosti kliče po posebnem naporu, da dvignemo energijo. To je možno z več metodami: z vizualizacijo bleščeče svetlobne krogle, če vstanemo in živahno hodimo v meditaciji, s premišljevanjem o smrti ali enostavno s trdno zaobljubo, da nadaljujemo s svojim prizadevanjem. Nemiru in skrbem najbolj učinkovito nasprotujemo z usmeritvijo uma na enostaven predmet, ki bo um umiril. Običajno priporočajo metodo pozornosti na dihanje, pozornost na vstopajoč in izstopajoč tok diha. V primeru dvoma je posebno zdravilo raziskovanje: poizvedovati, postavljati vprašanja in študirati učenja, dokler nejasne točke ne postanejo jasne.⁴⁴

Medtem, ko je prva od petih metod za odstranitev ovir orientirana na oviro in njeno odpravo, druge štiri uporabljajo splošne pristope. Druga vpelje sile sramu (*hiri*) in moralnega strahu (*ottappa*), da opustimo neželene misli: razmišljamo o misli, kot da je ta podla in neplemenita ali preučujemo njene neželene posledice tako dolgo, dokler ne nastopi notranja odvrnitev, ki odžene misel. Tretja metoda vključuje namerno preusmerjanje pozornosti. Ko se pojavi škodljiva misel in vzbuja pozornost, da bi jo opazili, jo namesto da bi se ji vdali, enostavno ne spustimo k sebi in preusmerimo svojo pozornost na karkoli drugega. To je tako, kot če zapremo svoje oči ali gledamo stran, da bi se izognili neprijetnemu pogledu. Četrta metoda uporablja nasproten pristop. Namesto, da se obrnemo stran od neželene misli, se neposredno soočimo z njo kot z objektom, temeljito pregledamo njene značilnosti in raziščemo njen izvor. Ko to izvedemo, se misel utiša in nazadnje izgine. Škodljiva misel je kot tat, težave povzroči le takrat, ko je njeno delovanje prikrito, toda ko jo opazujemo, postane ukročena in obvladana. Peta metoda, zatiranje, se uporablja le kot zadnja možnost. Gre za odločno omejevanje škodljive misli z močjo volje, kot če bi močan mož vrgel šibkejšega na tla in ga tam držal s svojo težo.

Z uporabo teh petih metod na spreten in diskreten način, pravi Buda, postaneš gospodar vseh miselnih poti. Nič več nisi predmet uma, ampak njegov gospodar. Katerokoli misel želiš misliti, jo boš tudi mislil. Katerokoli misli nočeš misliti, tiste ne boš mislil. Tudi če se škodljiva misel občasno pojavi, jo lahko takoj odpraviš, kot se v paro spremeni nekaj kapljic vode, če slučajno padejo na razbeljeno vročo ponev.

(3) Prebuditi ugodna stanja, ki se še niso pojavila

"Tukaj učenec vzpodbudi svojo namero, da prebudi ugodna stanja, ki se še niso pojavila in on se potrudi, ter zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva."⁴⁵

Hkrati z odpravo mentalnih nečistoč, pravilni napor naloži tudi nalogo, da kultiviramo

ugodna stanja uma. To vključuje dva dela: prebujanje ugodnih stanj, ki se še niso pojavila in negovanje ugodnih stanj, ki so se že pojavila.

Prvi od obeh delov je tudi poznan kot prizadevanje po razvoju (*bhavanappadhana*). Čeprav se ugodna stanja, ki se morajo razviti, lahko grupirajo na različne načine, kot je mirnost in vpogled, štirje temelji pozornosti, osem dejavnikov poti, itd., je Buda posebej poudaril skupino sedmih dejavnikov razsvetljenja (*satta bojjhanga*): pozornost, raziskovanje pojavov, energijo, navdušenje, mir, zbranost in enodušnost.

"Tako razvija dejavnike razsvetljenja, ki temeljijo na samoti, samostojnosti, nenavezanosti, prenehanju in končajo v osvoboditvi, namreč: dejavnike razsvetljene pozornosti, raziskovanje pojavov, energije, navdušenja, miru, zbranosti in enodušnosti." ⁴⁶

Sedem stanj je združeno skupaj v "dejavnike razsvetljenja", ker vodijo do razsvetljenja in ga tudi utemeljujejo. V uvodnem delu poti pripravijo pot za veliko uresničenje, na koncu pa ostanejo kot njen sestavni del. Izkušnjo razsvetljenja, odlično in popolno razumevanje, sestavlja samo teh sedem sestavnih delov, ki delujejo v sozvočju, da prekinejo vse spono in prinesejo končno osvoboditev od skrbi.

Pot do razsvetljenja se začne s *pozornostjo*. Pozornost zbistri teren za vpogled v naravo stvari, tako da osvetli pojave sedaj, v sedanjem trenutku, brez vseh subjektivnih komentarjev, interpretacij in projekcij. Potem, ko pozornost prinese gole pojave v središče zanimanja, nastopi dejavnik *preiskovanja*, da razišče njihove značilnosti, pogoje in posledice. Medtem, ko je pozornost v osnovi sposobna sprejemanja, je raziskovanje aktivni dejavnik, ki odločno preiskuje, analizira in secira pojave, da odkrije njihove osnovne strukture.

Preiskovalno delo zahteva energijo, ki je tretji dejavnik razsvetljenja in nastaja v treh stopnjah. Prva - začetna energija, odstrani otopelost in vzbuja začetno navdušenje. Ko kontemplacija napreduje, dobi energija zagon in vstopi v drugo stopnjo - v vztrajnost, kjer brez popuščanja poganja prakso. Končno, na vrhuncu energija doseže tretjo stopnjo - nepremagljivost, kjer poganja kontemplacijo naprej in pušča ovire nemočne, da bi jo ustavile.

Ko energija narašča, se pospeši četrti dejavnik razsvetljenja. To je navdušenje, prijetno zanimanje za objekt. Navdušenje se postopoma krepi in dviguje do ekstaze, valovi blaženosti tečejo skozi telo, um žari v radosti, vnema ter zaupanje se okrepi. Toda te izkušnje, ki so spodbudne, še vedno vsebujejo pomanjkljivost, ustvarijo razdraženo nagnjenost k nemiru. Z nadaljnjo prakso se navdušenost poleže in nastopi spokojnost, kar kaže na nastanek petega dejavnika, *miru*. Navdušenje ostane prisotno, vendar je sedaj obvladano in kontemplacija se nadaljuje s prisebno mirnostjo.

Mir povzroči, da dozori zbranost, šesti dejavnik, enotočkovno poenotenje uma. Nato s poglobljanjem zbranosti, pride do prevlade zadnji dejavnik razsvetljenja. To je enodušnost, notranje ravnovesje in uravnoveženost, ki je brez dveh hib, vznemirjenja in lenobe. Kadar prevladuje lenobnost, se mora energija dvigniti, ko prevladuje vznemirjenje, je nujno izvajanje zadržanosti. Ko sta obe pomanjkljivosti premagani, se praksa lahko odvija enakomerno, brez potrebe, da bi bili zaskrbljeni. Enodušen um je podoben kočijažu, ko konji vlečejo kočijo z enakomerno hitrostjo: konjev mu ni treba

niti poganjati, niti jih miriti, ampak sedi udobno in opazuje pokrajino, ki beži mimo. Enoдушnost ima to isto "opazovalno" kvaliteto. Ko so drugi dejavniki uravnoteženi, ostaja um priseben, ko gleda igro pojavov.

(4) Obdržati nastala ugodna stanja

"Tukaj učenec vzpodbudi svojo voljo, da vzdržuje ugodne stvari, ki so že nastale in jim ne dovoli, da bi izginile, ampak rastejo do zrelosti in popolnosti razvoja; se potrudi, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva." ⁴⁷

Zadnji od štirih pravilnih naporov je usmerjen na vzdrževanje nastalih ugodnih dejavnikov, da bi dozoreli. Poimenovan je "prizadevanje po vzdrževanju" (anurakkhanappadhana). Opisan je kot napor, da "trdno držimo v umu koristen objekt zbranosti, ki se je pojavil." ⁴⁸ Varovanje objekta povzroči, da sedem dejavnikov razsvetljenja dobi stabilnost in se jim postopno poveča moč, dokler to nima za posledico osvobajajočo realizacijo. To označi vrhunec pravilnega napora, cilj v katerem neskončno individualnih dejanj napora končno doseže izpolnitev.



VI. poglavje: pravilna pozornost (*Samma Sati*)

Buda pravi, da je *Dhamma*, končna resnica o stvareh, direktno vidna in brezčasna. Poziva nas, da se ji približamo in jo izkusimo. Vedno nam je na razpolago in realizira se naj znotraj nas samih.⁴⁹ Končna resnica - *Dhamma*, ni nekaj mističnega ali oddaljenega, ampak je to resnica naše lastne izkušnje. Lahko se doseže samo z razumevanjem naše izkušnje, tako da prodremo vanjo do njenih temeljev. Da postane ta resnica osvobajajoča, jo moramo spoznati direktno. Ni dovolj, da jo sprejmemo z vero, da verjamemo, ker je zapisana v knjigi ali zaradi učitelja ali ker jo domislamo skozi sklepanje in razmišljanje. Spoznana mora biti z vpogledom, razumljena in vsrkana s tako vrsto vedenja, ki je tudi neposredna izkušnja.

To kar pripelje v središče zanimanja področje izkušenj in omogoči dostop do vpogleda, je mentalna sposobnost, v paliju imenovana *sati*, ki se ponavadi prevaja kot "pozornost." Pozornost je prisotnost uma, pazljivost ali zavedanje. Vendar pa se vrsta zavedanja, ki je vsebovana v pozornosti, močno razlikuje od vrste zavedanja kot je pri delu, v našem običajni obliki zavesti. Vsa zavest vsebuje zavestnost v smislu poznavanja, vedenja ali doživljanja objekta, vendar se pri praksi pozornosti zavedanje uporabi na poseben način. Um se namenoma ohranja na nivoju *gole pozornosti*, nepristranskega opazovanja tega, kar se dogaja v nas in okoli nas v sedanjem trenutku. V praksi pravilne pozornosti vadimo um, da ostane v sedanjosti, odprt, tih in čuječ in kontemplira sedanji dogodek. Vse sodbe in interpretacije morajo biti opuščene, če pa se zgodijo, jih samo registriramo in opustimo. Naloga je preprosto opaziti in ugotoviti, da karkoli se zgodi, to opazimo ravno tako, kot se je to zgodilo, kot da bi spremembe dogajanja jezdili na način deskarja, ki jezdi valove. Celoten proces je način vračanja nazaj v sedanjost, bivanja tukaj in sedaj, ne da bi nas odneslo v stran plimovanje motečih misli.

Lahko bi domnevali, da se vedno zavedamo sedanjosti, vendar je to le privid. Le redko se natančno zavedamo sedanjosti, kot to zahteva praksa pozornosti. V običajni zavesti um začne s procesi spoznavanja, ko dobi nek občutek iz sedanjosti, vendar ne ostane z njim. Namesto tega uporabi neposredni občutek kot vzpodbudo za gradnjo mentalnih konstruktov, kar um odmakne od čistih dejstev. Spoznavni proces je ponavadi interpretativen. Um brez konceptualizacij zazna svoj objekt le na kratko. Takoj, ko pograbi začetni vtis, sproži vrsto predstav, s katerimi išče način, kako interpretirati, da bo razumljiv glede na lastne kategorije in predpostavke. Da to izpelje, um postavi koncepte, združi koncepte v konstrukte — skupke medsebojno ojačenih konceptov in potem splete konstrukte skupaj v kompleksne interpretativne sheme. Na koncu je originalna neposredna izkušnja preplavljena z našimi predstavami, tako da se prisoten predmet vidi le nejasno skozi goste sloje idej in pogledov, tako kot luna skozi plast oblakov.

Buda je imenoval ta proces mentalnih gradenj *papañca* - "obdelovanje", "olepšava" ali "razmnoževanje konceptov". Obdelovanje blokira predstavitevno neposrednost pojavov.

Obvesti nas o objektu le "od daleč", ne pa tako, kot je v resnici. Toda obdelovanje ne zastre samo spoznavanja, prav tako služi kot osnova za projekcije. Prevarantski um pod pretvezo neznanja projicira svoje lastne notranje konstrukte navzven, jih prišteva k objektu, kot da bi resnično pripadali njemu. Izdelek ni v celoti iluzija, niti ni čista fantazija. Sestavlja ga to, kar je dano v neposredni izkušnji kot temelj in objekt, vendar skupaj s tem vključi še nekaj drugega: okraske, ki jih je ustvaril um.

Povod za ta proces izmišljanja, skritega pred pogledi, so latentne nečistosti. Te ustvarjajo okraske, jih projicirajo navzven in jih uporabljajo kot trnke za prihod na površino, kjer povzročajo nadaljnjo izkrivljanje. Naloga modrosti je, da popravi napačno zaznavanje. Toda, da modrost opravi svoje delo učinkovito, potrebuje neposreden dostop do objekta, takšnega kot je in ne zmedenega s konceptualnimi konstrukti. Naloga pravilne pozornosti je, da razjasni področje spoznavanja. Pozornost odkrije doživljanje v njeni čisti neposrednosti. Razkrije objekt tak kot je, preden je bil premazan s konceptualno barvo, obloženo z razlagami. Prakticiranje pozornosti ne pomeni toliko da delaš, kot to, da ne delaš: ne misliš, ne presojaš, ne povezuješ, ne planiraš, si ne predstavljaš, si ne želiš. Vsa ta naša "početja" so načini oviranja, načini, kako um manipulira z doživljaji in skuša vzpostaviti svojo prevlado. Pozornost z enostavnim zaznavanjem razveže zapletenost in zmedo teh "dejanj". Ne počne ničesar, ampak le opazuje, gleda vsak razlog doživljanja, kako se ta pojavi, traja in premine. Pri opazovanju ni prostora za oprijemanje, ne za prisilo po obvladanju stvari v skladu z našimi željami. Obstaja samo trajna kontemplacija izkušnje, v svoji goli neposrednosti, skrbno, natančno in vztrajno.

Pozornost opravlja močno ozemljitveno funkcijo. Varno zasidra um v sedanjosti, tako da s svojimi spomini, žalovanji, strahovi in upanji ne odpluje stran v preteklost in prihodnost. Um brez pozornosti lahko primerjamo z bučo, v pozornosti pa s kamnom.⁵⁰ Če bučo položimo na površino ribnika kmalu odplava proč in vedno ostane na površini vode. Kamen pa ne odplava proč. Tam kjer je bil položen v vodo, se takoj potopi, dokler ne doseže dna. Podobno, ko je pozornost močna, um ostane s svojim objektom in prodre globoko v njegove značilnosti. Se ne oddalji in ne drsi po površini, kot to počne neogljeni um brez pozornosti.

Pozornost pospešuje doseganje tako miru, kot vpogleda. Lahko vodi do globoke zbranosti ali do modrosti, odvisno od načina na katerega je uporabljena. Le rahel premik v načinu uporabe ima lahko za posledico razliko v smeri, ki jo zavzame kontemplativni proces. Lahko se spusti na globlje ravni notranje tišine, kar kulminira v stopnjah absorpcije, v *jhanah* ali pa namesto tega odstrani koprene zmot, da pride do prodirajočega vpogleda. Da lahko pozornost pripelje do stanj miru, je njena primarna naloga ohranjevati um na objektu, da ta ne blodi naokoli. Pozornost služi kot varuh, ki je odgovoren, da um ne zdrsne stran od objekta in se izgubi v naključnih neusmerjenih mislih. Prav tako nadzira dejavnike nemira v umu, lovi ovire izza njihovih kamuflaž in jih izloči, preden povzročijo škodo. Da privede do vpogleda in modrosti, mora pozornost delovati na bolj diferenciran način. Njena naloga v tej fazi prakse je, da opazi in prepozna pojav z največjo natančnostjo, dokler niso odkrite njegove temeljne karakteristike.

Pravilna pozornost se goji s prakso, imenovano "štirje temelji pozornosti" (*cattaro satipatthana*). To je pozorna kontemplacija štirih področij: telesa, občutkov, stanj uma

in pojavov.⁵¹ Kot razlaga Buda:

"In kaj menihi je pravilna pozornost? Tukaj menih kontemplira telo v telesu, goreče, jasno razumljeno in pozorno, ter pozabi na pohlep in žalost v zvezi s svetom. Kontemplira občutke v občutkih... stanja uma v stanjih uma... pojave v pojavih, goreče, jasno razumljeno in pozorno, in pozabi na pohlep in žalost v zvezi s svetom".⁵²

Buda pravi, da štirje temelji pozornosti tvorijo "edino pot, ki vodi do doseganja čistosti, do premaganja žalosti in objokovanja, do konca bolečine in gorja, do vstopa na pravo pot in realizacijo *Nibbane*."⁵³ Imenujejo se "edina pot" (*ekayano maggo*), ne zaradi namena, da bi se šli ozki dogmatizem, ampak da pokažemo, da doseganje osvoboditve lahko izvira samo iz predirajoče kontemplacije polja izkušenj, ki smo ga pridobili s prakso pravilne pozornosti.

Od štirih uporab pozornosti se kontemplacija telesa ukvarja z materialno stranjo obstoja, druge tri se v glavnem ukvarjajo (čeprav ne izključno) z mentalno platjo. Dovršitev prakse zahteva vse štiri. Čeprav ni določenega vrstnega reda po katerem se naj uporabijo, se kontemplacija na telo običajno uporabi kot prva, kot osnovno področje kontemplacije, ostale pridejo v poštev kasneje, ko pozornost dobi na moči in jasnosti. Omejitev prostora ne omogoča popolne razlage vseh štirih temeljev. Tukaj bomo naredili le kratek povzetek.

(1) Kontemplacija telesa (*kayanupassana*)

Buda začena svojo razlago telesa s kontemplacijo pozornosti na dihanje (*anapanasati*). Čeprav ni obvezna kot izhodišče za meditacijo, v dejanski praksi ponavadi pozornost na dihanje služi kot "osnovni meditacijski predmet" (*mulakammattana*), ki je temelj za celoten potek kontemplacije. Napaka bi bila, če bi imeli ta predmet zgolj kot vajo za novince. Sama po sebi lahko pozornost na dihanje pelje do vseh stopenj poti in kulminira v polnem prebujenju. Dejansko je bil to meditacijski predmet, ki ga je Buda uporabil v noči, ko je dosegel svoje lastno razsvetljenje. Prav tako se je vračal k njemu skozi leta v času svojih osamitev. Stalno ga je priporočal menihom in ga hvalil kot "mirno in vzvišeno, neponarejeno blaženo bivanje, ki naenkrat izžene in umiri zle škodljive misli, takoj ko se pojavijo" (MN 118).

Pozornost na dihanje kot predmet meditacije je tako učinkovita zato, ker deluje s procesom, ki nam je vedno na voljo, s procesom dihanja. Kar spremeni ta proces v temelj za meditacijo je enostavno to, da s tem ko diham napravimo za predmet opazovanja, ga tako pripeljemo v območje zavedanja. Meditacija ne zahteva nobene posebne intelektualne razvitosti, le zavedanje o dihanju. Dihaš naravno skozi nosnici, s pozornostjo si pri kontaktni točki okoli nosnic ali na zgornji ustnici, kjer se lahko diham občuti kot dotik zraka, ki se giblje navznoter in navzven. Dihanja ne smeš kontrolirati ali ga siliti v nek določen ritem. Potrebna je le pozorna kontemplacija naravnega procesa dihanja noter in ven. Zavest o dihu poseže v zapletenost obsežnega premišljevanja, nas reši iz nesmiselnega tavanja v labirintu praznih fantazij in nas trdno utemelji v sedanosti. Kadarkoli se resnično zavedamo dihanja, je to lahko le v sedanosti in nikoli v preteklosti ali prihodnosti.

Budova razlaga pozornosti na dihanje vključuje štiri osnovne korake. Prva dva, ki nista nujno zaporedna zahtevata, da opazimo dolgi vdih ali izdih in kratek vdih ali izdih. Enostavno opazuješ dihanje, ki gre notri in ven, opazuješ ga natančno, kot je to mogoče in zaznaš ali je dihanje dolga ali kratka. Ko postane pozornost ostrejša, se lahko dihanje spremlja skozi celoten potek njegovega gibanja: od začetka vdihovanja, skozi njegove vmesne stopnje, do njegovega konca in potem od začetka izdihovanja, skozi njegove vmesne stopnje, do njegovega konca. Ta tretji korak se imenuje "jasno zaznavanje celotnega (dihanja) telesa." Četrti korak - "umirjanje telesne funkcije" vsebuje postopno utišanje dihanja in z njim povezanih telesnih funkcij, dokler ne postanejo skrajno fine in subtilne. Onstran teh štirih korakov so bolj napredne prakse, ki usmerjajo pozornost na dihanje proti globoki zbranosti in vpogledu.⁵⁴

Druga praksa v kontemplaciji telesa je pozornost na položaje, ki razširi meditacijo navzven od omejenosti na eno fiksno pozicijo. Telo lahko zavzame štiri osnovne položaje: hojo, stoječ položaj, sedenje in ležanje, ter raznolikost drugih položajev, ki se spreminjajo pri prehodu iz enega položaja v drugega. Pozornost na položaje osredotoča vso pozornost na telo, v kateremkoli položaju se to nahaja: ko hodiš se zavedaš hoje, ko stojiš se zavedaš stoječega položaja, ko sediš se zavedaš sedenja, ko ležiš se zavedaš ležanja, ko spreminjaš položaje, se zavedaš spreminjanja položajev. Kontemplacija na položaje razjasni neosebno naravo telesa. Razkriva, da telo ni stvar ali da pripada stvari, ampak je samo konfiguracija živih snovi in subjekt ukazovalnega vpliva volje.

Naslednja vaja razširi pozornost še korak dalje. Ta vaja, imenovana "pozornost in jasno razumevanje" (*satisampajañña*), dodaja h golemu zavedanju tudi element razumevanja. Ko izvajaš kakršnokoli aktivnost, to izvajaš s polnim zavedanjem, oziroma z jasnim razumevanjem. Odhajanje ali prihajanje, gledanje naprej ali vstran, upogibanje in raztegovanje, oblačenje, prehranjevanje, pitje, uriniranje, odvajanje blata, ko zaspiš, ko se prebujáš, ko govoriš, ko ostajaš tiho — vse to postane priložnost za napredovanje v meditaciji, ko se izvede z jasnim razumevanjem. V komentarjih je jasno razumevanje pojasnjeno v štirih delih: (1) razumevanje namena aktivnosti, to je ugotavljanje njenega namena in določitev ali je ta cilj v skladu z *Dhammo*; (2) razumevanje ustreznosti, to je poznavanje najbolj učinkovitih sredstev za doseg svojega cilja; (3) razumevanje območja meditacije, to je nenehno držanje uma v okvirju meditacije, tudi ko opravlja neko dejanje in (4) razumevanje brez zablod, to je gledanje na aktivnost kot na neoseben proces, ne da bi ga kontroliral ego.⁵⁵ Ta zadnji aspekt bo raziskan bolj natančno v zadnjem poglavju, razvoju zbranosti.

Naslednja dve pozornosti na telo sta analitični kontemplaciji, ki naj bi izpostavili resnično naravo telesa. Ena od teh je meditacija na neprivačnost telesa, katere smo se že dotaknili v povezavi s pravilnim naporom, druga pa je analiza štirih osnovnih elementov telesa. Prva, meditacija na neprivačnost telesa⁵⁶ je namenjena odvrčanju navdušenja nad telesom, posebej v obliki spolnega poželenja. Buda uči, da je spolni nagon manifestacija hrepenenja in tako vzrok za *dukkho*, zato ga je potrebno zmanjšati in se ga osvoboditi. To je predpogoj za končanje *dukkhe*. Meditacija cilja na slabitev spolnega poželenja z odvzemanjem podpore seksualnemu nagonu, to je dojemanju telesa, kot da je čutno vabljivo. Čutna želja se večja in manjša skupaj s tem dojemanjem. Pojavi se, ker vidimo telo kot privlačno, ter se zmanjša, kadar je to zaznavanje lepote odstranjeno. Zaznavanje telesne privlačnosti pa traja le tako dolgo, dokler na telo gledamo površno, v

smislu samo izbranih vtisov. Da nasprotujemo temu dožemanju, moramo zavriniti to, da bi ustavili te vtise. S preiskavo telesa nadaljujemo na globljem nivoju, z natančnim pregledovanjem, utemeljenim v brezstrastnosti.

Natančno to je tisto, kar se izvaja v meditaciji na neprivačnost. Ko odstranimo zaznavanje senzualnosti, to obrne plimo senzualnosti nazaj. Meditacija ima za objekt svoje lastno telo, saj bi začetnik lahko bil neuspešen, če bi začel s telesom nekoga drugega, posebej če je ta oseba nasprotnega spola. S pomočjo vizualizacije mentalno seciraš telo v njegove sestavne dele in jih enega za drugim raziskuješ, tako da potegneš na svetlo njihovo odbijajočo naravo. Besedila omenjajo dvaintrideset delov: lase na glavi, dlake po telesu, nohte, zobe, kožo, meso, tetive, kosti, kostni mozek, ledvice, srce, jetra, prepono, vranico, pljuča, debelo črevo, tanko črevo, vsebino želodca, iztrebke, možgane, žolč, sluz, gnoj, kri, znoj, maščobo, solze, mast, smrkelj, pljunek, slino in urin. Odbojnost delov nakazuje isto za telo, kot celoto. Natančen pogled na telo je resnično neprivačen, njegov lep izgled je le privid. Vendar cilj te meditacije ne sme biti napačno razumljen. Cilj ni proizvajati odpor in gnus, ampak nenavezanost, pogasitev ognja poželenja z odstranitvijo njegovega goriva.⁵⁷

Druga analitična kontemplacija se ukvarja s telesom na drugačen način. Ta meditacija se imenuje analiza v elemente (*dhatuvavatthana*) in poudarja nasprotovanje naši prirojeni nagnjenosti, da bi se poistovetili s telesom, tako da kažemo na bistveno neosebno naravo telesa. Sredstvo, ki ga pri tem uporabljamo, kot nakazuje njegovo ime, je mentalno razkosanje telesa v štiri osnovne elemente. Ti se arhaično imenujejo zemlja, voda, ogenj in zrak, vendar dejansko pomenijo štiri osnovne vedenjske oblike snovi: trdno, tekoče, toplo in nihajoče. Element trdnosti je najbolj očitno viden v trdnih delih telesa — v organih, tkivih in kosteh; tekoči element v telesnih tekočinah; element toplote v telesni temperaturi; element nihanja v procesu dihanja. Prelom z identifikacijo telesa kot "jaz" ali "moj" se izvede s širjenjem perspektive, ko elementi pridejo v naše obzorje. Ko smo analizirali telo v elemente lahko smatramo, da so vsi štirje elementi, ki so osnovni aspekti telesnega obstoja, v bistvu enaki glavnim aspektom zunanje materije, s katero je telo v stalni izmenjavi. Ko to jasno spoznaš skozi dolgotrajno meditacijo, se prenehaš identificirati s telesom, prenehaš se ga oklepiti. Vidiš, da telo ni nič več kot določena konfiguracija spreminjajočih se materialnih procesov in podpira tok spreminjajočih se mentalnih procesov. Tukaj ni ničesar, kar bi lahko imeli za resnično obstajajoči jaz, nič kar lahko zagotavlja realno osnovo za občutek osebne identitete.⁵⁸

Zadnja vaja v pozornosti na telo je serija "mrliških meditacij", kontemplacij razkroja telesa po smrti. Izvaja se lahko v mislih, z dodatkom slik ali z neposrednim soočenjem s truplom. S katerimkoli od teh načinov dobiš jasno mentalno sliko razpadajočega telesa, potem pa to uporabiš na svojem lastnem telesu, premišljujoč: "To telo, sedaj tako polno življenja, ima isto naravo in je predmet z isto usodo. Ne more se izogniti smrti, ne more se izogniti razpadu, ampak mora navsezadnje umreti in razpasti." Namen te meditacije ne bi smel biti narobe razumljen. Tu ni cilj vdajati se morbidni privlačnosti s smrtjo in trupli, ampak ločiti naše egoistično oprijemanje na bivanje z dovolj močno kontemplacijo, da prekinemo to oprijemanje. Oprijemanje na bivanje obstaja skozi implicitno domnevo stalnosti. V pogledu na truplo srečamo učitelja, ki nedvoumno razglša: "Karkoli je nastalo je nestalno."

(2) Kontemplacija občutkov (*vedananupassana*)

Naslednji temelj pozornosti so občutki (*vedana*). Beseda "občutki" je tu uporabljena ne v smislu čustev (zapleten pojav, ki je najbolje zajet v okviru tretjega in četrtega temelja pozornosti), ampak v ožjem smislu čustvene ali "hedonistične kvalitete" doživljanja. Ta kvaliteta je lahko treh vrst, te pa dajejo tri glavne tipe občutkov: prijeten, boleč in nevtralen občutek. Buda uči, da je občutek neločljiv spremljevalec zavesti, ker je vsako dejanje spoznavanja obarvano z nekim čustvenim tonom. Tako je občutek prisoten v vsakem trenutku doživljanja, lahko je močen ali šibek, jasen ali nejasen, vendar občutek mora spremljati spoznavanje.

Občutek se pojavi v odvisnosti od mentalnega dogodka, imenovanega "stik" (*phassa*). Stik označi "srečanje" zavesti z objektom preko čutilne sposobnosti. To je dejavnik, zaradi katerega se zavest "dotakne" predmeta in se predstavi umu skozi čutilni organ. Tako obstaja šest vrst stikov, ki se razlikujejo glede šestih čutilnih sposobnosti: očesni stik, ušesni stik, nosni stik, jezični stik, telesni stik in umski stik ter šest vrst občutkov, ki se razlikujejo po tem, iz katerega stika izvirajo.

Občutek pridobi poseben pomen kot predmet meditacije zato, ker običajno sproži v delovanje latentne nečistosti. Občutki morda niso jasno registrirani, vendar na subtilne načine hranijo in vzdržujejo nagnjenja k škodljivim stanjem. Ko se pojavi prijeten občutek, pademo pod vpliv mentalnih nečistosti pohlepa in se ga oprimemo. Ko se pojavi boleč občutek, se odzovemo z nezadovoljstvom, sovraštvom in strahom, kar je aspekt odpora. In ko se pojavi nevtralen občutek, ga navadno ne opazimo ali pa pustimo, da nas umiri v napačen občutek varnosti — v stanja uma, ki jim vlada zabloda. Iz tega se lahko vidi, da je vsaka od izvirnih mentalnih nečistosti pogojena s posebno vrsto občutka: pohlep s prijetnim občutkom, sovraštvo z bolečim občutkom in zabloda z nevtralnimi občutki.

Toda povezava med občutki in mentalnimi nečistostmi ni nujno samo ena. Za užitek ni nujno, da vedno vodi v pohlep, bolečina v sovraštvo, nevtralni občutki do zablod. Vez med njimi se lahko pretrga in eno od osnovnih sredstev za to je pozornost. Občutek bo vzbudil mentalno nečistost le takrat, ko te ne zaznamo, ko se ji predamo in jo ne opazimo. S tem, da občutek spremenimo v predmet opazovanja, mu pozornost odstrani varovalko, tako da ta ne more povzročiti škodljivega odziva. Potem, namesto da ravnamo z občutkom kot po navadi, z navezanostjo, odbijanjem ali otopelostjo, ga motrimo s kontemplacijo, tako da uporabljamo občutek kot odskočno desko za razumevanje narave doživljanja.

V zgodnjih fazah, kontemplacija občutkov vključuje skrb za nastale občutke, tako da opazimo njihove značilne kvalitete: prijetno, boleče, nevtralnno. Občutek zabeležimo, ne da bi se z njim identificirali, ne da bi rekli, da je to "jaz" ali "moje" ali da se nekaj dogaja "meni." Zavedanje ostaja na ravni gole pozornosti: gledaš vsak občutek, ki se pojavi, gledaš ga zgolj kot občutek, kot goli mentalni dogodek, brez vseh subjektivnih referenc, ki kažejo na ego. Naloga je preprosto zaznati kvaliteto občutka, njegov značaj ugodja, bolečine ali nevtralnosti.

Ko praksa napreduje, ko opaziš vsak občutek, ga opustiš in opaziš naslednjega, se osredotočenje pozornosti pomakne od kvalitete občutkov na tok samega občutka. Postopek odkriva neprestan tok občutkov, ki se pojavljajo in izginjajo, sledijo eden

drugemu, brez prestanka. V tem procesu ni nič trajnega. Občutek sam je le tok dogodkov, priložnostna čutenja, ki nastajajo v bitje iz trenutka v trenutek in izginjajo, kakor hitro se pojavijo. Tako se začne vpogled v nestalnost. Ko se razvije, uniči tri škodljive vzroke. Ni pohlepa po prijetnih občutkih, ne odpora do bolečih občutkov, ne zablode ob nevtralnih občutkih. Vse se vidi kot zgolj minljivost in dogodki brez substance, brez vsakega pravega užitka ali osnove za vpletenost.

(3) Kontemplacija stanj uma (*cittanupassana*)

S to osnovano pozornostjo se obrnemo od določenega mentalnega dejavnika - občutka, k splošnemu stanju uma, h kateremu ta dejavnik pripada. Da bi razumeli, kaj ima za posledico ta kontemplacija, je koristno, da pogledamo na budistični koncept uma. Ponavadi razmišljamo o umu kot o trajni sposobnosti, ki ostaja enaka skozi sosledje doživljajev. Čeprav se doživljaji spreminjajo, izgleda, kot da bi um, ki prestaja te spreminjajoče doživljaje ostal isti, morda spremenjen na različne načine, vendar še vedno ohranjajoč svojo identiteto. V Budovem učenju je pojem trajnega mentalnega organa zavržen. Um se smatra ne za trajen subjekt misli, občutkov in volje, ampak kot zaporedje trenutnih mentalnih dejanj, vsako različno in nepovezano, njihova povezava enega z drugim pa je prej vzročna, kot pa stvarna.

Posamezno dejanje zavesti se imenuje *citta*, kar bomo prevedli kot "stanje uma". Vsaka *citta* sestoji iz več komponent, od katerih je glavna sama zavest, osnovno doživljanje objekta. Zavest se prav tako imenuje *citta*, kar je ime za celoto, ki ga je dobilo po svojem glavnem delu. Poleg zavesti, vsaka *citta* vsebuje sklop spremljevalcev, mentalnih dejavnikov imenovanih *cetasike*. Ti vključujejo občutek, zaznavanje, voljo, čustva, itd; skratka vse mentalne funkcije, razen primarnega poznavanja objekta, ki je *citta* ali zavest.

Ker je zavest sama po sebi samo golo doživljanje predmeta, je ni mogoče razlikovati skozi svojo lastno naravo, ampak le s pomočjo z njo povezanimi dejavniki - s *cetasikami*. *Cetasike* obarvajo *citto* in ji dajo njen razlikovalni značaj. Ko želimo precizno določiti *citto* kot objekt kontemplacije, moramo to narediti s pomočjo *cetasik* kot indikatorjev. V svoji razlagi kontemplacije na stanje uma Buda omenja, glede na *cetasike*, da lahko opazimo šestnajst vrst *citte*: um s poželenjem, um brez poželenja, um z odporom, um brez odpora, um z zmoto, um brez zmote, utesnjen um, razpršeni um, razviti um, nerazviti um, nadkriljiv um, nenadkriljiv um, zbran um, nezbran um, osvobojeni um, neosvobojeni um. Iz praktičnih razlogov je dovolj, da se na začetku osredotočimo samo na prvih šest stanj in pogledamo, če je um povezan s katero od škodljivih osnov ali je brez njih. Kadar je prisotna določena *citta*, se kontemplira samo kot *citta*, stanje uma. Ne posebej se kot "jaz" ali "moj," ne jemlje se kot sebstvo ali nekaj, kar pripada sebstvu. Če je to čisto stanje uma ali pa nečisto stanje, vzvišeno stanje ali prostaško, ne bi smelo biti vznesenosti ali potrnosti, le jasno prepoznavanje stanja. Stanje enostavno zabeležimo, potem pa pustimo, da premine, ne da bi se oprijemali na željeno stanje ali da postanemo nezadovoljni, kadar je to stanje neželjeno.

Ko se kontemplacija pogloblja, postaja vsebina uma vedno bolj prazna. Nepomembne misli, domišljija in čustva prenehajo, pozornost postane jasnejša, um ostane pozorno

zavesten in opazuje svoj lastni proces dogajanja. Včasih se morda zdi, da je za procesom vztrajni opazovalec, vendar z nadaljnjo prakso tudi ta navidezni opazovalec izgine. Um se sam, navidezno trden in stabilen, raztopi v tok *citt*, ki zažarijo in ugasnejo v bitju, iz trenutka v trenutek, pridejo od nikoder in ne gredo nikamor, pa vendar se to nadaljuje v zaporedju brez premora.

(4) Kontemplacija pojavov (*dhammanupassana*)

V okviru četrtega temelja pozornosti, ima večpomenska beseda *dhamma* (tukaj v množini) dva med seboj povezana pomena, kot to kaže pripoved v *sutti*. En pomen so *cetasike* - mentalni dejavniki, ki so sedaj prisotni sami po sebi, ločeni od njihove vloge obarvanja stanj uma, kot je bilo to v prejšnji kontemplaciji. Drugi pomen so elementi resničnosti, osnovne sestavine doživljanja, kot je to strukturirano v Budovem učenju. Da izrazimo oba pomena, prevajamo *dhamma* kot "pojave", ker nimamo boljše alternative. Ko to tako prevedemo, ne smemo vzeti, da je izza pojavov obstoj neke *noumenon* ali vsebine. Poudarek Budovega učenja *anatte* - brezsebstva je, da so osnovne sestavine resničnosti zgolj pojavi (*suddha-dhamma*), ki se pojavljajo brez kakršnekoli vsebinske podpore.

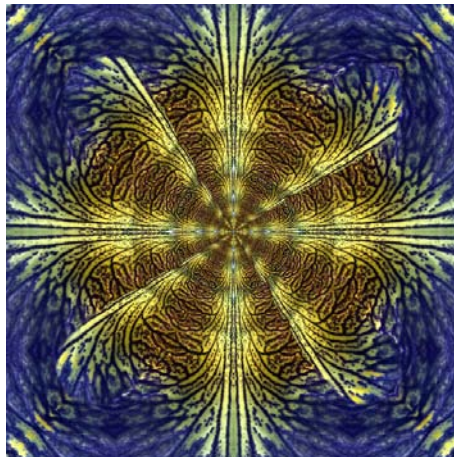
V *suttah* je poglavje o kontemplaciji na pojave razdeljen v pet pododdelkov, od katerih je vsak posvečen različni skupini pojavov: pet ovir, pet agregatov, šest notranjih in zunanjih temeljev čutov, sedem dejavnikov razsvetljenja in štiri plemenite resnice. Med temi je pet ovir in sedem dejavnikov razsvetljenja - *dhamma* v ožjem pomenu mentalnih dejavnikov, drugi so *dhamma* v širšem pomenu sestavin resničnosti. V tretjem delu, o temeljih čutov, je sklicevanje na ovire, ki se pojavijo skozi čute, ki so lahko tudi vključene med mentalne dejavnike. V tem poglavju se bomo na kratko ukvarjali samo z dvema skupinama, ki jih lahko imamo za *dhammo* v smislu mentalnih dejavnikov. Obeh smo se že dotaknili v povezavi s pravilnim naporom (5.poglavje), sedaj pa jih bomo preučili v posebni povezavi s prakso pravilne pozornosti. Druge tipe *dhamme* — pet agregatov in šest čutov bomo obdelali v končnem poglavju, v povezavi z razvijanjem modrosti.

Pet ovir in sedem dejavnikov razsvetljenja zahtevajo posebno pozornost, ker so glavne ovire in pomagajo k osvoboditvi. Ovire — čutna želja, sovraštvo, topost in zaspanost, vznemirjenost in skrb ter dvom, na splošno postanejo očitne v zgodnji fazi prakse, kmalu potem pa se začetno pričakovanje in nerodno beganje umiri in dobijo priložnost priti na površino bolj subtilne težnje. Kadarkoli se pojavi ena od ovir, naj njeno prisotnost opazimo, potem ko odmre, pa naj prav tako opazimo njeno izginotje. Da bi zagotovili, da so ovire pod kontrolo, potrebujemo element razumevanja. Razumeti moramo, kako se ovire pojavljajo, kako se lahko odstranijo in kako se lahko prepreči, da bi nastajale v prihodnosti.⁵⁹

Podoben način kontemplacije se uporabi za sedem dejavnikov razsvetljenja: pozornost, raziskovanje, energijo, zamaknjenost, zbranost in enodušnost. Kadar se pojavi eden od teh dejavnikov, naj njegovo prisotnost opazimo. Nato, ko smo opazili njegovo prisotnost, moramo raziskati, kako se dejavnik pojavi in kako lahko dozori.⁶⁰ Ko se prvič pojavijo, so dejavniki razsvetljenja slabi, vendar z doslednim negovanjem

PRAVILNA POZORNOST

nakopičijo svojo moč. Pozornost vzbudi kontemplativni proces. Ko se ta utrdi, prebudi raziskovanje, preiskovalno kvaliteto inteligence. Preiskovanje terja energijo, energija vodi do zamaknjenosti, zamaknjenost vodi do umirjenosti, umirjenost k enotočkovni zbranosti in zbranost do enodušnosti. Tako celoten razvojni potek prakse vodi do razsvetljenega bitja s pozornostjo, ki ostaja vseskozi kot moč uravnovešanja, ki zagotavlja, da je um čist, vedoč in uravnotežen.



VII. poglavje: pravilna zbranost (*Samma Samadhi*)

Osmi dejavnik poti je pravilna zbranost, v paliju *samma samadhi*. Zbranost predstavlja intenziviranje mentalnega dejavnika, ki je prisoten v vsakem stanju zavesti. Ta dejavnik, zbranost uma v eni točki (*citt'ekaggata*), ima funkcijo združevanja drugih mentalnih dejavnikov pri kogniciji ali pri spoznavanju. Odgovoren je za individualizacijski aspekt in zagotavlja, da vsaka *citta* ali dejanje uma, ostane osredotočeno na svoj objekt. V vsakem trenutku se mora um nečesa zavedati — pogleda, zvoka, vonja, okusa, dotika ali mentalnega objekta. Dejavnik enotočkovnosti združi um in njegove druge spremljevalce pri spoznavanju predmeta, medtem ko simultano izvaja funkcijo osredotočanja vseh sestavin dejanja spoznavanja na predmetu. Enotočkovnost uma pojasnjuje dejstvo, da v vsakem dejanju zavesti obstaja centralna točka, h kateri kažejo vsa stvarna dejstva, od svojega zunanjega obrobja, do svojega notranjega jedra.

Samadhi je samo posebna vrsta enotočkovnosti in ni enak enotočkovnosti v svoji celoti. Sladokusec, ki sedi pri kosilu, morilec, ki bo ubil svojo žrtev, vojak na bojišču — vsi ti delujejo z zbranim umom, vendar njihove zbranost ni mogoče opredeliti kot *samadhi*. *Samadhi* je izključno dobra enotočkovnost, zbranost v dobrem stanju uma. Vendar, celo takrat je njegovo območje še ožje: ne zaznamuje vsake oblike dobre zbranosti, ampak le intenzivnejšo zbranost, ki je posledica namernega poskusa dvigniti um na višji, bolj prečiščen nivo zavedanja.

Razlage opredelijo *samadhi* kot pravilno in enakomerno centriranje uma in mentalnih dejavnikov na objekt. *Samadhi*, kot dobra zbranost, zbira običajno razpršen in raztresen tok mentalnih stanj, kar povzroči notranje poenotenje. Dve značilnosti zbranega uma sta neprekinjena pozornost na objekt in posledično umirjenost mentalnih funkcij, kar so kvalitete, ki tak um razlikujejo od nezbranega. Um, ki je neizurjen v zbranosti, se giblje na razpršen način, kar je Buda primerjal s premetavanjem ribe, ko je vzeta iz vode in vržena na kopno. Um ne more biti pri miru, ampak se zaganja od ideje do ideje, od misli do misli, brez notranje kontrole. Tako zmeden um je prav tako zaslepljen um. Preobremenjen s skrbmi in posli, stalen plen mentalnih nečistosti, vidi stvari le v fragmentih, izkrivljene od žuborenja naključnih misli. Vendar pa v nasprotju um, ki se je uril v zbranosti, lahko ostane zbran, brez raztresenosti. Ta svoboda od raztresenosti nadalje povzroča mehko in umirjenost, ki napravi um za učinkovito orodje dojemanja. Kakor mirno jezero, ki ga ne zmoti noben veterc, je zbran um zanesljivo ogledalo, ki odseva karkoli se postavi predenj, natančno tako, kot to je.

Razvoj zbranosti

Zbranost se lahko doseže z eno od dveh metod — bodisi kot cilj sistema prakse, usmerjene izrecno k doseganju globoke zbranosti na ravni absorpcije ali kot postranska spremljava poti, ki ima namen ustvariti vpogled. Prva metoda se imenuje razvijanje

miru (*samatha-bhavana*), druga razvijanje vpogleda (*vipassana-bhavana*). Obe poti si skupaj delita nekatere predhodne zahteve. Za obe moramo biti moralno prečiščeni, odstranjene morajo biti različne ovire, meditator mora poiskati primerna navodila (po možnosti pri osebnem učitelju) in mora imeti zavetišče, ki bo spodbujalo prakso. Ko so ti predhodni pogoji zagotovljeni, mora meditator na poti miru dobiti predmet meditacije, nekaj kar bo uporabljal kot zbirno točko za razvijanje zbranosti.⁶¹

Če ima meditator usposobljenega učitelja, mu bo verjetno ta dodelil predmet, za katerega bo presodil, da je primeren za njegov temperament. Če nima učitelja, si bo moral predmet izbrati sam, morda po kratkem eksperimentiranju. V meditacijskih priročnikih je zbrano za meditacije umirjanja štiridesetih predmetov oziroma "področij dela" (*kammattana*), ker so to področja, kjer meditator izvaja svojo prakso. To so:

deset *kasin*

deset neprivlačnih predmetov (*dasa asubha*),

deset spominjanj (*dasa anussatiyo*),

štiri vzvišena stanja (*cattaro brahmavihara*),

štiri brezsnozna stanja (*cattaro aruppa*),

zaznavanje posameznika (*eka sañña*),

analiza posameznika (*eka vavatthana*).

Kasine so mehanizmi, ki predstavljajo določene prvobitne lastnosti. Štiri predstavljajo primarne elemente — zemljo, vodo, ogenj in zrak; štiri predstavljajo barve — modro, rumeno, rdečo in belo; preostali dve pa svetlobo in prostor. Vsaka *kasina* je konkreten predmet in je predstavnik univerzalne kvalitete, ki ga označuje. Tako je zemeljska *kasina* okrogel glinast disk. Da meditator razvije zbranost na zemeljski *kasini*, postavi disk predse, fiksira svoj pogled nanj in kontemplira "zemlja, zemlja." Podobna metoda se uporablja za ostale *kasine*, z ustreznimi spremembami, ki ustrezajo primeru.

Deset "neprivlačnih predmetov" so trupla, v različnih stanjih razpadanja. Ta predmet se zdi podoben kontemplaciji razkroja telesa pri pozornosti na telo. Dejansko so v starih časih prostor za kremiranje priporočali kot najprimernejši prostor za obe praksi, vendar se obe razlikujeta v poudarkih. Pri pozornosti je poudarek vaje na uporabi misli. Pogled na razpadajoče truplo služi kot vzpodbuda za obravnavanje lastne smrti in razpada. Pri vaji zbranosti, pa se uporaba misli ne vzpodbuja. Namesto tega je poudarek na enotočkovnem mentalnem fiksiranju na predmet, pri čemer je bolje čim manj razmišljati.

Deset spominjanj tvori mešano zbirko. Prve tri so pobožne meditacije na kvalitete Treh draguljev — Bude, Dhamme in Sanghe. Za svojo osnovo uporabljajo standardne formule iz *sutt*. Naslednja tri spominjanja, ki se prav tako nanašajo na starodavne formule so meditacije na moralo, velikodušnost in na potencial božanskih kvalitet v sebi. Potem pride pozornost na smrt, kontemplacija na neprivlačno naravo telesa, pozornost na dihanje in nazadnje, spominjanje na mir, ki je sklepna meditacija na *Nibbano*.

Štiri vzvišena stanja ali "božanska prebivališča" so navzven usmerjeni družbeni odnosi — ljubeča prijaznost, sočutje, razumevajoče veselje in ravnodušnost (enodušnost), ki so razviti v univerzalne kvalitete, ki se postopoma širijo, dokler ne zajemajo vseh živih bitij. Štiri brezsnozna stanja so stvarni temelji za nekatera globoka stanja absorpcije: osnova neskončnemu prostoru, osnova neskončni zavesti, osnova praznine in osnova niti-za-

zaznavanje-niti-za-nezaznavanje. Te postanejo dostopne kot predmeti samo tistim, ki so že vešči zbranosti. "Dojemanje posameznika" je dojemanje odbojnosti hrane, sklepne teme, ki je namenjena za zmanjševanje navezanosti na užitke všečnosti. "Analiza posameznika" je kontemplacija telesa v smislu štirih glavnih elementov, o katerih smo razpravljali v poglavju o pravilni pozornosti.

Ko je predstavljena takšna raznolikost meditacijskih predmetov, bi lahko bil prizadeven meditator brez učitelja zbežan, ker ne bi vedel katero izbrati. Priročniki razdelijo štirideset predmetov z ozirom na njihovo primernost za različne tipe osebnosti. Tako je meditacija na neprivlačne objekte in kontemplacija na dele telesa najprimernejša za strastni tip, meditacija na ljubečo prijaznost je najboljša za sovražni tip, meditacija na kvalitete Treh draguljev je najbolj učinkovita na pobožni tip osebnosti, itd. V praksi se začetniku v meditaciji na splošno svetuje, da začne z enostavnim predmetom, ki pomaga zmanjšati begajoče razmišljanje. Mentalna raztresenost, ki jo povzroči nemir in razpršene misli je pogosta težava, s katero se soočajo osebe vseh različnih karakternih tipov. Tako ima meditator kakršnegakoli temperamenta koristi od predmeta, ki spodbuja upočasnitev in umiritev miselnega procesa. Predmet, ki se na splošno priporoča zaradi svoje učinkovitosti v bistrenju uma od blodečih misli je pozornost na dihanje, ki jo lahko zato predlagamo kot predmet, ki je najbolj primeren, tako za začetnike, kot za veterane, ki iščejo neposreden pristop do globoke zbranosti. Ko se enkrat um umiri in se miselni vzorci lažje opazijo, lahko uporabiš druge predmete za reševanje posebnih težav, ki se pojavijo. Meditacijo na ljubečo prijaznost se lahko uporabi za nasprotovanje jezi in slabi volji; pozornost na dele telesa, da oslabimo čutno poželenje; spominjanje na Budo, da navdihnemo vero in predanost; meditacijo na smrt, da vzbudimo občutek nuje. Sposobnost, da izberemo primeren predmet za določeno situacijo zahteva spretnost, ki se razvije skozi prakso, pogosto skozi enostavno eksperimentiranje.

Stopnje zbranosti

Zbranost se ne doseže naenkrat, ampak se razvija po stopnjah. Da poskusimo razložiti vse stopnje zbranosti, bomo preučili primer meditatorja, ki sledi celotno pot meditacije miru, od starta do cilja, pri tem pa bo napravil veliko hitrejši razvoj, kot ga napravi tipični meditator.

Potem, ko od učitelja prejme svoj meditacijski predmet ali pa si ga izbere sam, se meditator umakne v miren prostor. Tam zavzame pravilen meditacijski položaj — udobno prekriža noge, zgornji del telesa drži ravno in pokončno, roke položi eno nad drugo v naročje, glavo drži trdno, usta in oči ima zaprte (razen če se uporablja *kasina* ali kak drug vizualni objekt), dihanje teče naravno in stalno skozi nosnici. Potem usmeri svoj um na predmet in ga poskuša tam držati, stalno in budno. Če um zablodi, to hitro opazi, ga ujame in pripelje nazaj na predmet, nežno a odločno. To dela stalno in tako pogosto, kot je to potrebno. To začetno stanje se imenuje uvodna zbranost (*parikkamma-samadhi*) in predmet uvodno znamenje (*parikkamma-nimitta*).

Ko začetno navdušenje mine in se um ustali v praksi, se verjetno pojavi pet ovir, kot bi privreli mehurčki iz globine. Včasih se pojavijo kot misli, včasih kot slike, včasih kot obsesivna čustva: navali poželenja, jeze in zamere, težak um, vznemirjenje, dvom. Ovire

postavijo mogočno bariero, vendar se ta lahko premaga s potrpežljivostjo in z vztrajnim prizadevanjem. Da jo premaga, bo meditator moral biti iznajdljiv. Včasih, ko določena ovira postane močna, lahko meditator svoj primarni predmet meditacije odloži in vzame drug predmet, ki izrecno nasprotuje oviri. Drugič bo vztrajal s svojim primarnim predmetom navzlic težavam in bo vračal svoj um vedno znova nazaj na predmet meditacije.

Ko gre prizadevno po poti zbranosti, njegov trud aktivira pet mentalnih dejavnikov, ki so mu v pomoč. Ti dejavniki so občasno prisotni v običajni neusmerjeni zavesti, toda tam jim manjka povezovalna vez in tako ne igrajo nobene posebne vloge. Ko so aktivirani zaradi izvajanja meditacije, teh pet dejavnikov pridobi moč, se med seboj povežejo in usmerijo um proti *samadhiju*, katerega bodo upravljali kot "dejavniki *jhan*," dejavnikov absorpcije (*jhananga*). Navedeni v njihovem običajnem vrstnem redu so: začetna uporaba uma (*vitakka*), trajnostna uporaba uma (*vicara*), zamaknjenost (*piti*), sreča (*sukha*) in enotočkovnost (*ekaggata*).

Začetna uporaba uma usmerja um na objekt. Um vzame, ga povzdigne in ga pelje v predmet na način, kot zabiješ žebelj v desko. Ko je to narejeno, *trajnostna uporaba uma* zasidra um na predmet in ga drži tam vseskozi med njegovo funkcijo pregledovanja. Da razjasnimo razliko med tema dvema dejavnikoma: začetna uporaba je primerljiva z udarcem na zvonec, trajnostna uporaba pa je zvonov odmev. *Zamaknjenost*, tretji dejavnik, je radost in veselje, ki spremljata koristno zanimanje za predmet, medtem ko je *sreča*, četrti dejavnik, prijeten občutek, ki spremlja uspešno zbranost. Ker si delita zamaknjenost in sreča podobne lastnosti, težita po zamenjavi ene z drugo, vendar nista identični. Razlika med njima se kaže s primerjavo zamaknjenosti z veseljem utrujenega popotnika v puščavi, ki vidi v daljavi oazo, srečo pa z užitkom, ko pije iz ribnika in počiva v senci. Peti in končni dejavnik absorpcije je *enotočkovnost*, ki je ključna funkcija poenotenja uma na predmetu.⁶²

Ko je razvita zbranost, se pojavi teh pet dejavnikov in nasprotuje petim oviram. Vsak absorpcijski dejavnik nasprotuje določeni oviri. Začetna uporaba uma, skozi delo dviganja uma do predmeta, nasprotuje toposti in zaspanosti. Trajnostna uporaba s sidranjem uma na predmet, odganja dvom. Zamaknjenost izključi zlonamernost, sreča izključi nemir in skrb in enotočkovnost nasprotuje čutni želji, ki je najbolj zapeljiv povod za odvracanje pozornosti. Z ojačanjem absorpcijskih dejavnikov, ovire zbledijo in utihnejo. Niso še izkoreninjene — izkoreninjenje se lahko izvede z modrostjo, tretjim delom poti, vendar so zmanjšane na stanje mirovanja, kjer ne morejo zmotiti napredujoče zbranosti.

Hkrati so ovire premagane z notranjimi *jhana* dejavniki in zgodijo se tudi nekatere spremembe na strani predmeta. Prvotni predmet zbranosti, predhodni znak, je močan fizičen predmet: v primeru *kasine*, je to disk, ki predstavlja izbrani element ali barvo, v primeru pozornosti na dihanje, pa je to občutek dotika diha, itd. S krepitvijo zbranosti izvirni predmet povzroči pojav drugega predmeta, imenovanega "znak učenja" (*uggahanimitta*). Za *kasino* se bo ta mentalna slika diska v umu videla tako jasno, kot da gledamo originalni predmet z očmi; za dih se bo pojavila refleksna slika občutka dotika zračnega toka, ki se giblje okoli nosnic.

Ko se pojavi znak učenja, meditator opusti začetni znak in fiksira svojo pozornost na

novi predmet. Čez nekaj časa se bo pojavil iz znaka učenja še naslednji predmet. Ta predmet, imenovan "nasprotni znak" (*patibhaga-nimitta*), je prečiščena mentalna podoba, mnogokrat svetlejša in jasnejša, kot znak učenja. Znak učenja se lahko primerja z luno, ki se vidi izza oblaka, nasprotni znak pa luni, ki je brez oblaka. Hkrati s pojavom nasprotnega znaka, pet absorpcijskih dejavnikov obvlada pet ovir in um vstopi v stanje zbranosti, imenovano *upacara-samadhi* - "pristopna zbranost". Tukaj, v pristopni zbranosti, se um pritegne blizu absorpcije. Vstopi v "soseščino" (možen pomen *upacare*) absorpcije, vendar mora še vedno opraviti delo, da postane popolno potopljen v predmet, kar je značilno za absorpcijo.

Z nadaljno prakso dejavniki zbranosti pridobijo na moči in pripeljejo um do absorpcije (*appana-samadhi*). Kakor pristopna zbranost, absorpcija vzame nasprotni del znaka kot svoj predmet. Dve stopnji zbranosti se ne razlikujeta, tako ne z odsotnostjo ovir, kot ne z nasprotnim znakom kot predmetom, ki je skupen za obe. Kar ju razlikuje, je moč *jhana* dejavnikov. Pri pristopni zbranosti so *jhana* dejavniki prisotni, vendar nimajo moči in stabilnosti. Tako um na tej stopnji lahko primerjamo z otrokom, ki se je pravkar naučil hoditi: napravi nekaj korakov, pade na tla, vstane, malo hodi in spet pade na tla. Um v absorpciji je podoben možu, ki hoče hoditi: vstane in hodi naravnost naprej, brez obotavljanja.

Zbranost v stanju absorpcije se deli na osem nivojev. Vsakega zaznamuje večja globina, čistost in subtilnost od predhodnika. Prvi štirje tvorijo sklop z imenom štiri *jhane*. Besedo je bolje pustiti neprevedeno zaradi pomanjkanja primerne enakovredne besede, čeprav se lahko ohlapno prevede kot "meditativna absorpcija."⁶³ Druge štiri prav tako tvorijo sklop imenovan štiri nematerialna stanja (*aruppa*). Osem jih je potrebno doseči v progresivnem vrstnem redu. Doseg katerega koli stanja je odvisen od mojstrstva na predhodnem nivoju.

Štiri *jhane* sestavljajo običajno tekstovno definicijo pravilne zbranosti. Tako Buda pravi:

"In kaj, menihi, je pravilna zbranost? Oddaljen od čutnih užitkov, oddaljen od škodljivih stanj, menih vstopi in prebiva v prvi *jhani*, kar je pospremljeno z začetno in stalno uporabo uma in napolnjeno z navdušenjem in srečo, ki je rojena iz osamitve.

Potem, z umiritvijo začetne in trajne uporabe uma, s pridobitvijo notranjega zaupanja in mentalnega poenotenja, vstopi in prebiva v drugi *jhani*, ki je brez začetne in stalne uporabe, ampak je napolnjena z navdušenjem in srečo, rojeno iz zbranosti.

Ko ugaša navdušenje, on prebiva v enodušnosti, pozoren in jasno razumevajoč in izkuša na samem sebi to blaženost, o kateri plemeniti pravijo: "Srečno živi ta, ki je enodušen in pozoren" — tako vstopi in prebiva v tretji *jhani*.

Z opustitvijo užitka in bolečine in ko predhodno izgine veselje in žalost, vstopi in prebiva v četrti *jhani*, ki je niti-užitek-ne-bolečina in je čista pozornost zaradi enodušnosti. To menihi je pravilna zbranost."⁶⁴

Jhane se razlikujejo po njihovih sestavnih dejavnikih. Prva *jhana* je sestavljena iz originalnega niza petih absorpcijskih dejavnikov: začetne uporabe, trajne uporabe, vznesenosti, sreče in enotočkovnosti. Ko doseže prvo *jhano* se meditatorju svetuje, da jo izmojstri. Po eni strani ne bi smel pasti v samozadovoljstvo nad svojim dosežkom in negirati stalno prakso, po drugi strani ne bi smel postati preveč samozavesten in hiteti

naprej, da bi dosegel naslednjo *jhano*. Da izmojstri *jhano*, naj ponovno vstopa vanjo in izpopolni svoje večino v tem, dokler je ne bo zlahka dosegel, ostal v njej, izšel iz nje in si jo ogledal brez kakršnihkoli nevšečnosti ali težav.

Po izmojstrenju prve *jhane*, meditator meni, da ima njegov dosežek določene napake. Čeprav *jhana* seveda daleč presega običajno čutno zavest, je bolj mirna in blažena, še vedno stoji blizu čutni zavesti in ni odmaknjena daleč od ovir. Nadalje, dva od njenih dejavnikov, začetna uporaba in trajna uporaba se zdita s časom prej groba in ne tako prečiščena, kot drugi dejavniki. Meditator obnovi svojo prakso zbranosti z namenom premagovanja začetne in trajne uporabe. Ko njegove sposobnosti dozori, ta dva dejavnika izgineta in vstopi v drugo *jhano*. Ta *jhana* vsebuje samo tri sestavine dejavnikov: navdušenje, srečo in enotočkovnost. Prav tako vsebuje množico drugih sestavin, od katerih je najbolj pomembno zaupanje uma.

V drugi *jhani* um postane bolj umirjen in bolj temeljito enoten, vendar ko to obvladamo, se tudi to stanje zdi grobo, saj vključuje navdušenost, razvedrilen dejavnik, ki teži k razburjenju. Tako meditator spet določi svoj program treninga, tokrat odločen, da premaga zamaknjeno. Ko zamaknjeno zbledi, vstopi v tretjo *jhano*. Tukaj sta le dva absorpcijska dejavnika, sreča in enotočkovnost, medtem ko nekatera druga pomožna stanja prevladajo, predvsem pozornost, jasno razumevanje in enodušnost. Vendar meditator še vedno vidi, da je ta dosežek pomanjkljiv, ker vsebuje občutek sreče, ki je grob v primerjavi z nevtralnimi občutki, ki ni ne prijeten ne boleč. Tako skuša priti preko tudi vzvišene sreče tretje *jhane*. Ko uspe, vstopi v četrto *jhano*, ki je definirana z dvema dejavnikoma — enotočkovnostjo in nevtralnimi občutki in ima posebno čisto pozornost zaradi visoke stopnje enodušnosti.

Izza štirih *ghan* ležijo štiri nesnovna stanja, nivoji absorpcije, v katerih um preseže tudi najsubtilnejšo dožemanje vizualiziranih slik, ki še vedno včasih vztrajajo v *ghanah*. Nesnovna stanja se dosežejo ne s prečiščenjem mentalnih dejavnikov kot so *jhane*, ampak s prečiščenjem predmetov, z zamenjavo relativno grobega predmeta z bolj finim. Štiri pridobitve so poimenovane po njihovih individualnih predmetih: temelj neskončnega prostora, temelj neskončne zavesti, temelj praznine in temelj niti-zaznavanja-niti-nezaznavanja.⁶⁵ Ta stanja predstavljajo nivoje tako fine in oddaljene zbranosti, da se izmikajo jasni besedni razlagi. Zadnje od štirih stoji na konici mentalne zbranosti: je popolno, največja stopnja poenotenja, ki je možna za zavest. Kljub temu, tem absorpcijam, ki so dosežene z načinom meditacije mirnosti, četudi so še tako povzdigujoče, še vedno manjka modrost vpogleda, zato še vedno niso zadostne za dosego odrešitve.

Vrste zbranosti, o katerih smo do sedaj razpravljali, nastanejo s fiksiranjem uma na en predmet, z izključitvijo drugih predmetov. Toda poleg tega je tukaj še druga vrsta zbranosti, ki ne zavisi od omejevanja obsega zavesti. To se imenuje "trenutna zbranost" (*khanika-samadhi*). Da meditator razvije trenutno zbranost, namenoma ne poskuša izločiti veliko število pojavov iz njegovega področja pozornosti. Namesto tega enostavno usmeri pozornost na spreminjajoča stanja uma in telesa, opaža vsak pojav, ki se sam prikaže. Njegova naloga je, da vzdržuje stalno ozaveščenost o tem, kar vstopi v območje dožemanja in se na ničesar ne oklepa. Ko nadaljuje s tem opažanjem, zbranost postaja od trenutka do trenutka močnejša, dokler ne postane enotočkovna na stalno spreminjajočem se toku dogodkov. Navkljub spremembam v predmetu, mentalno

PRAVILNA ZBRANOST

poenotenje ostaja stabilno in čez čas pridobi moč, ki je sposobna zatiranja ovir do stopnje, ki je enaka pristopni zbranosti. Ta tok, zbranost gibanja, je razvit s prakso štirih temeljev pozornosti in je povzet na poti vpogleda. Ko je dovolj močan, se izteče v preboj do zadnje stopnje poti, nastanka modrosti.



VIII.poglavje: razvoj modrosti

Čeprav ima pravilna zbranost upravičeno zadnje mesto med dejavniki Plemenite osmeročlene poti, sama zbranost ne zaznamuje vrhunca poti. Doseganje zbranosti um umiri in ga napravi trdnega, ga združi, odpre široke perspektive blaženost, vedrine in moči. Vendar sama po sebi ni zadostna za doseg najvišjega dosežka, osvoboditve iz vezi trpljenja. Da bi dosegli konec trpljenja je potrebno, da se Osmeročlena pot spremeni v instrument odkritja, ki se bo uporabilo za pridobitev vpogleda, ki odstre končno resnico o stvareh. To zahteva kombinirane prispevke vseh osmih dejavnikov in s tem novo mobilizacijo pravilnega razumevanja in pravilnega namena. Do te sedanje točke sta prva dejavnika izvajala le predhodno funkcijo, sedaj pa ju moramo spet vzeti in dvigniti na višji nivo. Pravilno razumevanje postane direktno videnje v dejansko naravo pojavov, kar je bilo prej dojeto le konceptualno. Pravilni namen postane prava odpoved nečistostim in ta je sedaj rojena iz globokega razumevanja.

Preden se lotimo razvijanja modrosti bo koristno, da preiščemo, zakaj zbranost ne zadostuje za doseg osvoboditve. To je zato, ker se zbranost ne more dotakniti mentalnih nečistoč na njihovem temeljnem nivoju. Buda uči, da so nečistosti razslojene na tri nivoje: stopnja latentnih teženj, stopnja njihove pojave in stopnja prestopka. Najbolj globoko je utemeljena stopnja latentne težnje (*anusaya*), kjer nečistost samo leži v mirujočem stanju, ne da bi kazala kakršnokoli aktivnost. Drugi nivo je stopnja pojavljanja (*pariyutthana*), kjer nečistost, skozi vpliv nekaterih vzpodbud zavalovi v obliki škodljivih misli, čustev in hotenj. Potem gre nečistost na tretji ravni naprej od zgolj mentalnih pojavov, tako da motivira nekatera škodljiva dejanja telesa ali govora. Ta nivo se imenuje stopnja prestopka (*vitikkama*).

Trije deli Plemenite osmeročlene poti zagotavljajo brzdaje zoper te tri plasti nečistosti. Prvič, urjenje v moralnosti zadržuje škodljive telesne in verbalne aktivnosti in s tem preprečuje škodljivostim, da bi te dosegle stanje prestopka. Vadba v zbranosti zagotavlja zaščito pred njihovim nastankom. Odpravlja že nastale nečistosti in ščiti um od njihovega vztrajnega dotoka na površino. Toda, tudi če si z zbranostjo prizadevamo do globin polne absorpcije, se ta ne more dotakniti osnovnega izvora trpljenja — latentnih nagnjenj, ki ležijo mirujoča v mentalnem kontinuumu. Proti tem je zbranost nemočna, ker njihovo izkoreninjenje zahteva več kot le mentalni mir. Potrebujemo modrost (*pañña*), prodirajoče videnje pojavov v njihovem temeljnem načinu obstajanja.

Le modrost lahko izkorenini latentne tendence pri njihovih vzrokih, saj je nevednost (*avijja*) najbolj osnovni člen niza, ki goji in prehranjuje druge in jih drži skupaj. In modrost je zdravilo za nevednost. Čeprav verbalno negativno, "ne-vedenje" ni dejansko negativno, golo pomanjkanje pravega vedenja. Je prej zahrbtn in spremenljiv mentalni dejavnik, nenehno na delu, ki se sam vključi v vsak prostor našega notranjega življenja. Izkrivlja zaznavanje, prevladuje hotenju in določa celoten ton našega obstoja. Kot pravi Buda: "Element nevednosti je resnično močan element". (SN 14:13).

Na nivoju spoznavanja, ki je najbolj osnovno področje delovanja, nevednost prepoji naše dojemanje, misli in poglede, tako da napačno zgradimo naše doživljanje, ko ga prekrijemo z več sloji zablod. Najbolj pomembne od teh zablod so tri: zabloda videnja trajnosti v minljivosti, videnja zadovoljstva v nezadovoljivem in videnje sebstva v nesebstvu.⁶⁶ Nas in naš svet jemljemo kot da sta trdna, stabilna, kot trajni entiteti, kljub prisotnim opozorilom, da je vse podvrženo spremembam in uničenju. Predpostavljamo, da imamo prirojeno pravico do užitka in se trudimo, da bi povečali in intenzivirali naše ugodje in se ne ustrašimo ponavljajočih srečanj z bolečino, razočaranjem in frustracijo. Sebe dojemamo kot vase zaprt ego, ki se oklepa različnih idej in podob, ki jih sami tvorimo kot neovrgljivo resnico naše identitete.

Ker nevednost zamegljuje resnično naravo stvari, modrost odstrani tančice popačenja. To nam omogoča, da vidimo pojave v njihovem temeljnem načinu obstajanja, z živostjo neposrednega zaznavanja. Urjenje v modrosti se osredotoča na razvoj vpogleda (*vipassana-bhavana*), globokega in celovitega videnja v naravo obstajanja, ki doume resnico našega bitja v edinem področju kjer je ta neposredno dostopna za nas, namreč v naši lastni izkušnji. Običajno smo potopljeni v našo izkušnjo in identificirani z njo tako popolno, da je ne doumemo. Jo živimo, vendar ne razumemo njene narave. Zaradi te slepote se zgodi, da si izkušnje razlagamo napačno, ker delujemo z zablodami stalnosti, užitka in sebstva. Od teh popačenj spoznavanja je najgloblje zakoreninjena in odporna zabloda sebstva, ideja, da v jedru našega bitja obstaja resnično osnovan "jaz", s katerim smo v osnovi poistoveteni. Ta pojem sebstva, uči Buda, je napaka, je le domneva, ki ji primanjkuje dejanska referenca. Vendar, čeprav zgolj domneva, zamisel o sebstvu ni brez posledic. Nasprotno, vsebuje posledice, ki so lahko katastrofalne. Ker napravimo sebstvo za našo točko zrenja iz katere gledamo po svetu, naš um razdeli vse v dualnosti "jaz" in "ne jaz," kaj je "moje" in kaj "ni moje". Ujeti v te dvojnosti postanemo žrtve rojenih nečistosti, pritiskov, da bi pograbili in uničili, ter žrtve trpljenja, ki neizogibno sledi.

Da se osvobodimo vseh nečistosti in trpljenja, je potrebno iluzijo sebstva, ki ju ohranja, pregnati, uničiti z uresničitvijo nesebičnosti. Natančno to je naloga, določena za razvoj modrosti. Prvi korak na poti razvoja je analitičen. Če hočemo izkoreniniti pogled o sebstvu, moramo pripraviti nabor doživetij nekaterih vrst dejavnikov. Potem se z metodično raziskavo prepričamo, da nobenega od njih, samostojnega ali v kombinaciji ni mogoče vzeti kot sebstvo. Ta analitična obravnava doživljanja, tako značilna za višje razsežnosti budistične filozofske psihologije, ni namenjena temu, da sugerira, da se doživljanje lahko skrči na naključno mešanico ločenih delov, kot je to ura ali avto. Doživljanje ima nespremenljivo enotnost, vendar je ta enotnost prej funkcionalna, kot pa substančna; ne zahteva postulata poenotenja sebstva, ločenega od ostalih dejavnikov, ki ohranjajo svojo identiteto, kot da je stalnica med neprestanim gibanjem.

Metoda analize, ki se največkrat uporablja je pet agregatov oklepanja (*panc'upadanakkhandha*): materialna oblika, občutek, zaznavanje, mentalne tvorbe in zavest.⁶⁷ Materialna oblika predstavlja materialno stran obstoja: telesni organizem z njegovo čutilno sposobnostjo in zunanje objekte spoznavanja. Ostali štirje agregati sestavljajo mentalno stran. Občutek določa emocionalen ton, zaznavanje je dejavnik opažanja in identificiranja, mentalne tvorbe so elementi volje in čustev, ter zavest, ki je temeljno zavedanje in je bistvena za celotno potrebo izkušnje. Analiza na način petih

agregatov tlakuje pot za poskus videnja izkušnje samo z vidika njenih sestavnih dejavnikov, brez drsenja v posredno sklicevanje na jaz, ki ga ni moč najti. Da dobimo to perspektivo, je potreben razvoj intenzivne pozornosti, sedaj uporabljene na četrtem temelju, kontemplaciji dejavnikov obstoja (*dhammanupassana*). Učenec bo kontempliral pet agregatov, njihovo nastajanje in izginjanje:

"Učenec kontemplira pojave, in sicer pet agregatov oklepanja. On ve, kakšna je materialna oblika, kako nastane in kako izgine; ve, kaj je občutek, kako nastane in kako izgine; ve, kaj je zaznavanje, kako to nastane in kako izgine; ve, kaj je mentalna tvorba, kako se ta pojavi in kako izgine; ve, kaj je zavest, kako se pojavi in kako izgine." 68

Lahko pa učenec namesto tega temelji svojo kontemplacijo na šestih notranjih in zunanjih sferah čutnih izkušenj, to je na šestih čutilnih sposobnostih in njihovih odgovarjajočih predmetih, pri tem pa tudi opaža "ovire" ali nečistosti, ki nastanejo iz takšnih čutilnih kontaktov:

"Učenec kontemplira pojave, in sicer, šest notranjih in zunanjih temeljnih občutkov. On pozna oči in oblike, uho in zvoke, nos in vonjave, jezik in okuse, telo in otipe, um in mentalne predmete; in on prav tako pozna oviro, ki se pojavi v odvisnosti od njih. On razume, kako še nenastale ovire nastanejo, kako se nastale ovire opusti in kako opuščene ovire ne nastanejo več v prihodnosti." 69

Pogled na sestvo se dodatno oslabi s preučevanjem dejavnikov obstoja, ne analitično, ampak v smislu njegove strukture odnosov. Pregled odkrije, da agregati obstajajo izključno v odvisnosti od pogojev. Nič v zbirki ne uživa absolutne samozadostnosti eksistence, ki se pripisuje domnevnemu "jazu". Katerekoli dejavnike v kompleksu telesa-uma gledamo, ugotovimo, da so nastali v odvisnosti in da so povezani z velikim spletom dogodkov, ki segajo preko njih, tako časovno kot prostorsko. Telo, na primer, je nastalo skozi zvezo spermija in jajčeca in obstaja v odvisnosti od hrane, vode in zraka. Občutki, zaznave in mentalne tvorbe se pojavijo v odvisnosti od telesa s svojimi čutilnimi sposobnostmi. Zahtevajo predmet, ustrezno zavest in kontakt objekta z zavestjo skozi posredovanje čutilne sposobnosti. Zavest je po drugi strani odvisna od čutečega organizma in vseh sočasno nastalih mentalnih dejavnikov. Ta celoten proces nastajanja je nastal iz prejšnjih življenj v tej določeni verigi eksistenc in deduje vso akumulirano *kammo* prejšnjih eksistenc. Tako nič ne poseduje samozadostnega načina bivanja. Vsi pogojeni pojavi obstajajo v povezavi, pogojno in so odvisni od drugih stvari.

Zgornja dva koraka — analiza dejavnikov in razločevanje odnosov, pomagata odstraniti intelektualno privrženost ideji sestva, vendar pa nimata dovolj moči, da bi uničila zakoreninjeno oklepanje na ego, ki ga vzdržuje napačno dojetje. Izkoreninjenje te subtilne oblike oklepanja na ego, zahteva nasprotno delujoče dojetje: neposredni vpogled v prazno naravo pojavov, ki je brez bistva. Takšen vpogled je generiran s kontempliranjem dejavnikov obstoja v smislu njihovih treh univerzalnih znakov: nestalnosti (*aniccata*), nezadovoljenosti (*dukkhata*), in nesebstva (*anattata*). Prvi od treh znakov, ki ga moramo razpoznati je nestalnost, ki na nivoju vpogleda ne pomeni le to, da se vse na koncu konča. Na tej ravni pomeni nekaj globljega in bolj prodornega, namreč, da pogojeni pojavi stalno potekajo, da se dogodki končajo in umrejo, takoj ko se pojavijo. Predmeti, ki se prikazujejo čutom kot stabilni, se sami pokažejo, da so serije trenutnih formacij (*sankhara*); oseba, ki ima zdravo pamet, je raztopljen v tok, ki ga

sestavljata dva prepletajoča se tokova — tok materialnih dogodkov, kar je agregat materialne oblike in tok mentalnih dogodkov, kar so drugi štirje agregati.

Ko vidimo nestalnost, takoj sledi vpogled v druga dva znaka. Ker agregati stalno razpadajo, nanje ne moremo pripeti naših upov glede kakršnegakoli trajnega zadovoljstva. Katerakoli pričakovanja položimo vanje, so ta zavezana, da se bodo razbila na koščke skozi njihovo neizogibno spremembo. Ko jih vidimo z vpogledom, so *dukkha* - trpljenje, v najglobljem smislu. Ker so agregati nestalni in nezadovoljujoči, jih ne moremo jemati kot sebstvo. Če bi bili sebstvo ali bi pripadali sebstvu, bi jih bili sposobni kontrolirati in jih usmerjati po naši volji, da jih napravimo za večni vir blaženosti. Toda daleč od tega, da smo sposobni izvajati takšno mojstrstvo, odkrili smo, da so temelji bolečine in razočaranja. Ker ne morejo biti subjekt nadzora, so ti dejavniki našega bitja *anatta*: ne sebstvo, ne lastnina sebstva, prazni, brez lastništva nad fenomeni, ki se dogajajo v odvisnosti od pogojev.

Ko se začne s prakso vpogleda, dejavniki Osmeročlene poti postanejo nabiti z intenzivnostjo, ki je bila prej neznana. Pridobijo na moči in se zlijejo skupaj v enotnost ene kohezivne poti, ki vodi proti cilju. V praksi vpogleda soobstaja vseh osem dejavnikov in tri vadbe. Vsak podpira vse ostale in vsak naredi svoj edinstven prispevek k delu. Dejavniki moralnosti zadržujejo nagnjenja k prestopku s tako skrbnostjo, da se niti misel po neetičnem obnašanju ne pojavi. Dejavniki skupine zbranosti držijo um trdno fiksiran na tok pojavov, tako da kontempliramo vsak pojav z brezhibno natančnostjo, brez pozabljivosti in raztresenosti. Pravilno razumevanje, kot modrost vpogleda, nenehno raste in je vedno ostrejše in globlje. Pravilni namen se kaže v objektivnosti in vztrajnosti doprinosu mirne uravnovešenosti k celotnemu procesu kontemplacije.

Meditacija vpogleda ima za svoj cilj sfero "pogojenih tvorb" (*sankhara*), ki so vsebovane v petih agregatih. Njena naloga je odkriti njihove bistvene značilnosti: tri znake, ki so minljivost, nezadovoljivost in nesebstvo. Ker se še vedno ukvarja s svetom pogojenih dogodkov, se Osmeročlena pot v fazi vpogleda imenuje zemeljska pot (*lokiyamagga*). To imenovanje nikakor ne pomeni, da se pot vpogleda ukvarja z zemeljskimi cilji, z dosežki, ki spadajo v območje *samsare*. Prizadeva si za transcendenco, vodi do osvoboditve, toda njen cilj kontempacije še vedno leži znotraj pogojenega sveta. Ta zemeljska kontemplacija pogojenosti služi kot sredstvo za dosego nepogojenosti, za dosego nadzemeljskega. Ko meditacija vpogleda doseže svoj vrhunec, ko v celoti razumemo nestalnost, nezadovoljivost in nesebstvo vsega kar je ustvarjeno, um premaga pogojenost in uresniči nepogojenost, *Nibbano*. *Nibbano* razume z direktnim videnjem in jo napravi za predmet neposredne uresničitve.

Preboj do nepogojenosti se doseže z zavestjo ali mentalnim dogodkom, ki se imenuje nadzemeljska pot (*lokuttaramagga*). Nadzemeljska pot poteka v štirih stopnjah, štirih "nadzemeljskih poteh", od katerih vsaka označuje bolj globoko raven uresničenja in se izteče v bolj polno stopnjo osvoboditve, četrta in zadnja pa v popolno osvoboditev. Štiri poti je mogoče doseči v neposredni bližini druge z drugo, za tiste z nenavadno močnimi sposobnostmi celo v istem sedenju ali kot je to bolj običajno, se to razširi skozi čas, tudi čez več življenj.⁷⁰ Skupno za nadzemeljske poti je dojemanje Štirih plemenitih resnic. Razumejo jih, ne konceptualno, ampak intuitivno. Razumejo jih skozi videnje, gledajo jih s samopotrjevalno sigurnostjo, da so nespremenljive resnice o obstoju. Videnje resnic, ki jih predstavljajo, je dovršeno v trenutku. Štiri resnice niso razumljene v

zaporedju, kot v stanju razmišljanja, ko je mišljenje instrument razumevanja. Vidijo se simultano: videti s potjo eno resnico, pomeni videti jih vse.

Ko pot prodre v štiri resnice, um uporablja štiri simultane funkcije, eno za vsako resnico. Popolnoma razume resnico o trpljenju in vidi vso pogojeno življenje kot ožigosano z znakom nezadovoljenosti. Hkrati zapusti hrepenenje, zareže skozi egoizem in željo, kar s ponavljanjem rojeva trpljenje. Um uresniči prenehanje, nesmrten element *Nibbane*, ki je sedaj neposredno prisotno v notranjem očesu. In četrta, um razvije Plemenito osmeročleno pot, katere osem dejavnikov se pojavi z veliko močjo, doseženo do nadzemeljske rasti: pravilno razumevanje kot direktno videnje *Nibbane*, pravilni namen kot uporaba uma za dosego *Nibbane*, triada etičnih dejavnikov kot preverjanje pri moralnem prestopku, pravilni napor kot energijo zavedanja poti, pravilna pozornost kot dejavnik zavedanja in pravilna zbranost kot enotočkovni fokus uma. Sposobnost uma, da izvede štiri funkcije v istem trenutku se lahko primerja s sposobnostjo sveče, ko hkrati gori stenj, se porablja vosek, preganja temo in daje svetlobo.⁷¹

Nadzemeljske poti imajo posebno nalogo, izkoreniniti ovire. Pred dosego poti, v fazah zbranosti in celo pri meditaciji vpogleda, ovire niso odrezane, ampak so le oslABLJENE, preverjene in zatrte z urjenjem višjih mentalnih sposobnosti. Pod površjem še naprej ostajajo v obliki latentnih tendenc. Toda, ko se nadzemeljska pot doseže, se delo izkoreninjenja začne.

Ker nas ovire vežejo na krog nastanka, so razvrščene v niz desetih "okovov" (*samyojana*) kot sledijo: (1) pogled osebnosti, (2) dvom, (3) oklepanje na pravila in rituale, (4) čutna želja, (5) odpor, (6) želja po dobri materialni eksistenci, (7) želja po netelesnem obstoju, (8) domišljavost, (9) nemir in (10) nevednost. Vsaka od štirih nadzemeljskih poti odstrani določeno plast ovir. Prva, pot vstopajočega v tok (*sotapatti-magga*) odstrani prve tri okove, te ki so najbolj grobi. Odstrani jih tako, da se ne morejo nikoli več pojaviti. "Pogled osebnosti" (*sakkaya-ditthi*), pogled resnično obstajajočega sebstva v petih agregatih je odrezan, ker oseba vidi brezosebno naravo vseh pojavov. Dvom je odstranjen, ker je oseba razumela resnico, ki jo je razglasil Buda, jo videla sama in tako nikoli ne bo oklevala zaradi negotovosti. Oklepanje na pravila in obrede je odstranjeno, ker ve, da se lahko odrešitev osvoji le skozi prakso Osmeročlene poti, ne pa skozi tog moralizem ali s svečanim izvajanjem obredov.

Poti takoj sledi drugo stanje nadzemeljske zavesti, znano kot sadež (*phala*), ki je posledica opravljanja dela na poti, to je odstranjevanja vseh ovir. Vsaki poti sledi njen lastni sadež, pri čemer um za nekaj trenutkov uživa blaženi mir *Nibbane*, preden se spusti spet do nivoja zemeljske zavesti. Prvi sadež je sadež vstopajočega v tok in oseba, ko je šla skozi izkušanje tega sadeža, postane "vstopajoča v tok" (*sotapanna*). On je vstopil v tok *Dhamme*, ki ga nosi do končne odrešitve. Zavezan je osvoboditvi in ne more več pasti nazaj v stanja nerazsvetljene posvetnosti. Še vedno ima nekatere nečistosti, ki ostajajo v njegovi mentalni maski. Lahko traja še sedem življenj, da doseže končni cilj, vendar je pridobil bistveno spoznanje, ki ga je potrebno doseči in ni več mogoče, da bi propadel.

Navdušeni praktik bo izostril svoje sposobnosti. Potem, ko vstopi v tok, ne popusti svojega prizadevanja, ampak vloži še več energije, da čim prej dovrši celotno pot. Nadaljuje svojo prakso kontemplacije vpogleda, gre skozi dvigajoča stanja vedenja-

vpogleda in čez čas doseže drugo pot, pot enega povratka (*sakadagami-magga*). Ta nadzemljaska pot ne odpravi popolno katerekakoli od okovov, ampak oslabi vzroke pohlepa, odpora in zablode. S sledenjem poti meditator izkusi njen sadež in se pojavi kot "enkratni povratnik", ki se bo vrnil na ta svet največ še enkrat, preden bo dosegel polno osvoboditev.

Toda naš praktikant spet nadaljuje z nalogo kontemplacije. Na naslednji stopnji nadzemljaska uresničitev doseže tretjo pot, pot brez povratnika (*anagami-magga*), s katero odstrani dva okova, čutne želje in sovraštvo. Od te točke naprej ne more nikoli več pasti v oprijem katerekoli želje po čutnem užitku in se ne more dvigniti v jezo, odpor ali nezadovoljstvo. Kot ne-povratnik se ne bo več vrnil v človeško stanje bivanja v kakršnokoli bodočem življenju. Če ne doseže zadnje poti v tem življenju, potem bo po smrti rojen v višji sferi, v prečiščenem materialnem svetu (*rupaloka*) in tam dosegel odrešitev.

Toda naš meditator se spet potruji, razvije vpogled in na njegovem vrhuncu vstopi na četrto pot, pot arahantstva (*arahatta-magga*). S to potjo odreže pet preostalih okovov — željo po dobri materialni eksistenci, željo po nematerialni eksistenci, domišljavost, nemir in nevednost. Prva je želja za ponovnim rojstvom v nebesne ravni, kar je dostopno s štirimi *jhanami* – ravni, ki se običajno opišejo kot "svet Brahme." Druga je želja po ponovnem rojstvu v štirih nematerialnih ravneh, kar je dosegljivo zaradi dosega štirih nematerialnih znanj. Domišljavost (*mana*) ni grobe vrste ponos, kateremu smo postali izpostavljeni skozi precenitev naših vrlin in talentov, ampak rahel preostanek zaznamovanja ega, ki obstaja tudi potem, ko je bil izkoreninjen. Besedilo se nanaša na tip domišljavosti, kot je "jaz sem" (*asmimana*). Nemir (*uddhacca*) je subtilno razburjenje, ki je prisotno v kateremkoli ne popolnoma razsvetljenemu umu, neznanje (*avijja*) pa je temeljna zamaščitev spoznavanja, ki preprečuje polno razumevanje štirih plemenitih resnic. Čeprav so bile stopnje nevednosti očiščene iz uma s sposobnostjo modrosti na prvih treh poteh, tanek pajčolan nevednosti zagrinja resnico tudi v ne-povratniku.

Pot arahantstva odstrani ta zadnji pajčolan neznanja in s tem vse preostale mentalne ovire. Ta pot se izteče v popolno razumevanje štirih plemenitih resnic. To popolnoma dožene resnico o trpljenju. Odpravi hrepenenje iz katerega trpljenje izvira, s popolno jasnostjo razume nepogojeni element - *Nibbano*, kot prenehanje trpljenja in dovrši razvoj osmih dejavnikov Plemenite osmeročlene poti.

Z dosego četrte poti in sadeža, se učenec pojavi kot *arahant* - tisti ki je v tem življenju osvobojen vseh vezi. *Arahant* je prehodil Plemenito osmeročleno pot do njenega konca in živi v zaupanju, ki je bilo potrjeno tako pogosto v formuli iz pali kanona: "Rojstvo je uničeno. Sveto življenje je bilo živeto. Kar je bilo treba storiti je bilo storjeno. Ni več povratka nazaj v kakršnokoli stanje bivanja". *Arahant* ni več praktikant poti, ampak njeno živo utelešenje. Ko so razvili osem dejavnikov poti do njihove popolnosti, osvobojeni živijo v uživanju svojih sadov, v razsvetljenju in končni odrešitvi.

IX. Zaključek

To zaključí našo raziskavo Plemenite osmeročlene poti, poti odrešitve od trpljenja, ki jo uči Buda. Višji dosežki poti se nam lahko sedaj zdijo oddaljeni in zahteve prakse se lahko zdi težko izpolniti. Toda četudi so vrhovi uresničitve sedaj še oddaljeni, leži vse kar potrebujemo za njihovo dosego pod našimi nogami. Osem dejavnikov poti je za nas vedno dosegljivih, so mentalne komponente, ki jih lahko z odločnostjo in naporom utrdimo v umu. Začeti moramo z urejanjem naših pogledov in razjasnitvijo naših namenov. Potem moramo prečistiti naše ravnanje — govor, dejanja in način preživljanja. Ko vzamemo te ukrepe za naš temelj, se moramo posvetiti gojenju zbranosti in vpogleda z uporabo energije in pozornosti. Ostalo je stvar postopne prakse in postopnega napredka, brez pričakovanja hitrih rezultatov. Za nekatere je lahko napredek hiter, za druge počasen, vendar naj hitrost s katero se dogaja napredek ne povzroča vznosenosti ali malodušja. Osvoboditev je neizogiben sad poti in cveti, ko imamo redno in vztrajno prakso. Edino dve zahtevi sta za dosego končnega cilja: začeti in nadaljevati. Če so ti dve zahtevi izpolnjeni ni dvoma, da bo cilj dosežen. To je *Dhamma*, zakon, ki ne zavija s prave smeri.

Dodatek: analiza dejavnikov Plemenite osmeročlene poti (v paliju in slovenščini)

I. *Samma ditthi* Pravilno razumevanje (pogled ostr.str.)

dukkhe ñana razumevanje trpljenja

dukkhasamudaye ñana razumevanje njegovega izvora

dukkhanirodhe ñana razumevanje njegovega končanja

dukkhanirodhagaminipadaya ñana razumevanje poti, ki vodi k njegovemu končanju

II. *Samma sankappa* Pravilni namen

nekkhamma-sankappa namen odpovedovanja

abyapada-sankappa namen dobrohotnosti

avihimsa-sankappa namen neškodljivosti

III. *Samma vaca* Pravilni govor

musavada veramani vzdržati se laganja

pisunaya vacaya veramani vzdržati se obrekovanja

pharusaya vacaya veramani vzdržati se osornega govora

samphappalapa veramani vzdržati se praznega govorjenja

IV. *Samma kammanta* Pravilno dejanje

panatipata veramani vzdržati se ubijanja

adinnadana veramani vzdržati se kraje

kamesu micchacara veramani vzdržati se neprimernega vedenja v spolnosti

V. *Samma ajiva* Pravilno preživljanje

miccha ajivam pahaya opustiti napačen način preživljanja,

samma ajivena jivitam kappeti zaslužiti za svoje življenje s pravo obliko preživljanja

VI. *Samma vayama* Pravilni napor

samvarappadhana napor zadržati se mentalnih nečistosti

pahanappadhana napor opustiti mentalne nečistosti

bhavanappadhana napor razviti koristna stanja

anurakkhanappadhana napor vzdrževati koristna stanja

VII. *Samma sati* Pravilna pozornost

kayanupassana pozorno kontempliranje telesa

vedananupassana pozorno kontempliranjeobčutkov

cittanupassana pozorno kontempliranje uma

dhammanupassana pozorno kontempliranje pojavov

VIII. *Samma samadhi* Pravilna zbranost

pathamajjhana prva jhana

dutiyajjhana druga jhana

tatiyajjhana tretja jhana

catutthajjhana četrta jhana

Priporočeno branje

I. Splošno o Plemeniti osmeročleni poti:

- Ledi Sayadaw. *The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained*. (Wheel 245/247).
- Nyanatiloka Thera. *The Word of the Buddha*. (BPS 14th ed., 1968).
- Piyadassi Thera. *The Buddha's Ancient Path*. (BPS 3rd ed., 1979).

II. Pravilno razumevanje:

- Ñanamoli, Bhikkhu. *The Discourse on Right View*. (Wheel 377/379).
- Nyanatiloka Thera. *Karma and Rebirth*. (Wheel 9).
- Story, Francis. *The Four Noble Truths*. (Wheel 34/35).
- Wijesekera, O.H. de A. *The Three Signata*. (Wheel 20).

III. Pravilni namen:

- Ñanamoli Thera. *The Practice of Loving-kindness*. (Wheel 7).
- Nyanaponika Thera. *The Four Sublime States*. (Wheel 6).
- Prince, T. *Renunciation*. (Bodhi Leaf B 36).

IV. Pravilni govor, pravilno dejanje in pravilno preživljanje:

- Bodhi, Bhikkhu. *Going for Refuge and Taking the Precepts*. (Wheel 282/284).
- Narada Thera. *Everyman's Ethics*. (Wheel 14).
- Vajirañanavarorasa. *The Five Precepts and the Five Ennoblers*. (Bangkok: Mahamakuta, 1975).

V. Pravilni napor:

- Nyanaponika Thera. *The Five Mental Hindrances and Their Conquest*. (Wheel 26).
- Piyadassi Thera. *The Seven Factors of Enlightenment*. (Wheel 1).
- Soma Thera. *The Removal of Distracting Thoughts*. (Wheel 21).

VI. Pravilna pozornost:

- Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. (London: Rider, 1962; BPS, 1992).
- Nyanaponika Thera. *The Power of Mindfulness*. (Wheel 121/122).
- Nyanasatta Thera. *The Foundations of Mindfulness (Satipatthana Sutta)*. (Wheel 19).
- Soma Thera. *The Way of Mindfulness*. (BPS, 3rd ed., 1967).

VII. Pravilna zbranost & razvoj modrosti:

- Buddhaghosa, Bhadantacariya. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Translated by Bhikkhu Ñanamoli, 4th ed. (BPS, 1979).
- Khantipalo, Bhikkhu. *Calm and Insight*. (London: Curzon, 1980).
- Ledi Sayadaw. *A Manual of Insight*. (Wheel 31/32).
- Nyanatiloka Thera. *The Buddha's Path to Deliverance*. (BPS, 1982).
- Sole-Leris, Amadeo. *Tranquillity and Insight*. (London: Rider, 1986; BPS 1992).
- Vajirañāna, Paravaheera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. 2nd ed. (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975).

Vse Wheel publikacije in Bodhi Leaves, ki so zgoraj omenjene je izdala Buddhist Publication Society.

Opombe

1. Nevednost je dejansko po naravi identična s škodljivim izvorom "zablode" (*moha*). Ko Buda govori v psihološkem kontekstu o mentalnih dejavnikih, običajno uporablja besedo "zabloda"; ko govori o vzročnem temelju *samsare*, uporablja besedo "nevednost" (*avijja*).
2. SN 56:11; *Word of the Buddha*, str. 26
3. Na isti strani
4. *Adhisilasikkha, adhiccittasikkha, adhipaññasikkha*.
5. AN 3:33; *Word of the Buddha*, str. 19.
6. MN 117; *Word of the Buddha*, str. 36.
7. AN 6:63; *Word of the Buddha*, str. 19.
8. MN 9; *Word of the Buddha*, str. 29.
9. Glej DN 2, MN 27, itd. Bolj natančno *Vism.* XIII, 72-101.
10. DN 22; *Word of the Buddha*, str. 29.
11. DN 22, SN 56:11; *Word of the Buddha*, str. 3
12. Na isti strani *Word of the Buddha*, str. 16.
13. Na isti strani *Word of the Buddha*, str. 22.
14. *Nekkhammasankappa, abyapada sankappa, avihimsasankappa*.
15. *Kamasankappa, byapadasankappa, avihimsasankappa*. Čeprav *kama* ponavadi pomeni čutno željo se zdi, da kontekst dopušča širšo interpretacijo, kot samoiskajočo željo v vseh njenih oblikah.
16. AN 1:16.2.
17. Strogo gledano, pohlep ali želja (*raga*) postane nemoralna samo takrat, ko spodbuja v dejanja, ki kršijo osnovna načela etike, kot so ubijanje, kraja, prešuštvo, itd. Ko pa ostaja

zgolj kot miselni dejavnik ali vprašanja v delovanju, ki niso sama po sebi nemoralna, npr. uživanje v dobri hrani, želja po priznanju, spolni odnosi, ki ne škodijo drugim, to ni nemoralno, vendar je še vedno oblika hrepenenja, ki povzroča vezanost na trpljenje.

18. Vsa *dukkha* je povsem povezana s čutno željo, glej MN 13.

19. To se lahko zdi nasprotujoče s tem, kar smo rekli predhodno, da je *metta* brez referenčne točke sebstva. Protislovje je le navidezno, pri razvijanju *mette* za samega sebe, sebe opazuje objektivno, kot tretjo osebo. Poleg tega, vrsta ljubezni, ki se je razvila ni samoljubkovanje, ampak samostojna nesebična želja za lastno dobro počutje.

20. Namesto podane formule se lahko uporabi vsaka druga formula, ki je učinkovita. Za celotno obdelavo glejte Ānānāsi Thera, *The Practice of Loving-kindness*, Wheel No. 7.

21. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 50.

22. MN_61.

23. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 50.

24. Podkomentarji k Dīgha Nikāyi.

25. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 50-51.

26. MN 21; *Word of the Buddha*, str. 51.

27. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 51

28. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 53.

29. HRH Prince Vajirañānavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), str. 1-9.

30. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 53.

31. *The Five Precepts and the Five Ennoblers* daje bolj popolni seznam, str. 10-13.

32. AN 10:176; *Word of the Buddha*, str. 53.

33. V nadaljevanju je povzetek iz *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, str. 16-18.

34. Glej AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.

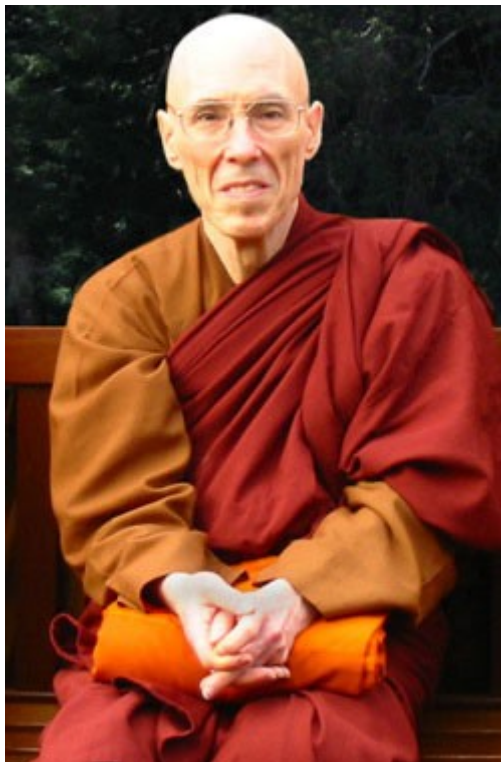
35. *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, str. 45-47.

36. Papañcasudani (komentar k Majjhima Nikāyi).

37. MN 70; *Word of the Buddha*, str. 59-60.
38. AN 4:13; *Word of the Buddha*, str. 57.
39. Kamacchanda, byapada, thina-middha, uddhacca-kukkucca, vicikiccha.
40. AN 4:14; *Word of the Buddha*, str. 57.
41. AN 4:13; *Word of the Buddha*, str. 58.
42. AN 4:14; *Word of the Buddha*, str. 58.
43. MN 20; *Word of the Buddha*, str. 58.
44. Za vso obdelavo metod za individualno upravljanje z ovirami upoštevajte komentarje k Satipatthana Sutti (DN 22, MN 10). Prevod ustreznih odlomkov, z nadaljnimi izvlečki iz komentarjev je mogoče najti v Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, str. 116-26.
45. AN 4:13; *Word of the Buddha*, str. 58-59.
46. AN 4:14; *Word of the Buddha*, str. 59. Palijska imena za sedmerico so: *satisambojjhanga*, *dhammavicayasambojjhanga*, *viriyasambojjhanga*, *pitisambojjhanga*, *passaddhisambojjhanga*, *samadhisambojjhanga*, *upekkhasambojjhanga*.
47. AN 4:13; *Word of the Buddha*, str. 59.
48. AN 4:14; *Word of the Buddha*, str. 59.
49. *Dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññuhi*. (M. 7, etc.)
50. Komentar k Vism. Glej Vism. XIV, n. 64.
51. Včasih je beseda *satipatthana* prevedena kot "temelj pozornosti," s poudarkom na objektivni strani, včasih "uporaba pozornosti," s poudarkom na subjektivni strani. Obe razlagi dovoljujejo teksti in komentarji.
52. DN 22; *Word of the Buddha*, str. 61.
53. Na isti strani *Word of the Buddha*, str. 61.
54. Za podrobnosti glej Vism. VIII, 145-244.
55. Glej Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, str. 58-97.

56. *Asubha-bhavana*. Isti predmet se imenuje tudi dojemanje odvratnosti (*patikkulasañña*) in pozornost glede telesa (*kayagata sati*).
57. Za podrobnosti glej Vism. VIII, 42-144.
58. Za podrobnosti glej Vism. XI, 27-117.
59. Za podrobnosti glej Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, str. 116-127.
60. Na isti strani str. 131-146.
61. V nadaljevanju se moram omejiti na kratek pregled. Za celotno razlago glej Vism., poglavja III-XI.
62. Glej Vism. IV, 88-109.
63. Nekateri običajni prevodi kot so "trans," "premišljevanje," itd. so v celoti zavajajoči in se naj zavržejo.
64. DN 22; *Word of the Buddha*, str. 80-81.
65. V paliju: *akasaññāyatana*, *viññāññāyatana*, *akīñcaññāyatana*, *n'eva-saññā-nasaññāyatana*.
66. *Anicce niccavipallasa, dukkhe sukhavipallasa, anattani atta-vipallasa*. AN 4:49.
67. V paliju: *rupakkhandha*, *vedanakkhandha*, *saññakkhandha*, *sankharakkhandha*, *viññanakkhandha*.
68. DN 22; *Word of the Buddha*, str. 71-72.
69. DN 22; *Word of the Buddha*, str. 73.
70. V prvi izdaji te knjige sem tukaj navedel, da se morajo štiri poti prehoditi v zaporedju, tako da ni doseganja višje poti, ne da bi prej dosegli poti pod njo. To se vsekakor zdi, da je stališče Komentarjev. Vendar pa *Sutte* včasih kažejo posameznike, ki napredujejo direktno iz stopnje posvetnega do tretje ali četrte poti in njenega sadeža. Čeprav komentator razlaga, da so prešli skozi vsako prejšnjo pot in sadež v hitrem zaporedju, kanonski teksti sami ne vsebujejo nobene indikacije, da se je to izkazalo, ampak nakazujejo takojšnjo uresničitev višjih stopenj, brez vmesnih doseganj nižjih stopenj.
71. Glej Vism. XXII, 92-103.

O avtorju



Bhikkhu Bodhi je ameriški budistični menih, rojen v New Yorku leta 1944. Po zaključenem doktoratu iz filozofije na Claremont Graduate School je odšel na Sri Lanko zaradi vstopa v Sangho. V novica je bil posvečen leta 1972, višjo posvetitev pa je prejel leta 1973, obe od priznanega učenjaka-meniha Častitega Balangoda Ananda Maitreya, s katerim je študiral jezik pali in *Dhammo*. Je avtor več del o theravadskem budizmu, vključno s štirimi prevodi glavnih palijskih sutt skupaj z njenimi komentarji. Od leta 1984 je urednik za Buddhist Publication Society in od leta 1988 njen predsednik.