



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

---

## Vprašanja za učitelja

Eden najlepših načinov sprejemanja učenja od Ajhna Chahja je bilo sedenje v njegovi koči in poslušanje, ko je odgovarjal na vprašanja, ki so jih postavljali menihi in laiki. Tukaj je, da posameznik lahko vidi univerzalnost takšne vrste prakse, čeprav se je morda nekatere dni pogovarjal le o pridelku riža z lokalnimi kmetovalci. Večina vprašanj so enaka tako pri Azijcih kot Zahodnjakih, ki sprašujejo o dvomih, strahovih, borbah, krepostnem življenju, kako umiriti srce in o meditativnem načinu življenja.



Mnogo Evropejcev in Američanov je našlo pot do podeželskega gozda na Tajskem z namenom, da bi vadili v Wat Ba Pongu ali v drugih samostanih te veje. Sem sodijo duhovni iskalci, popotniki, zdravniki, mirovniki, stari in mladi. Nekateri so prišli, da postanejo menihi in da je meniška pot njihov način življenja. Drugi so ostali za krajše obdobje, se nato vrnilo na Zahod in vključili prakso pozornosti v svoje vsakdanje življenje.

Nekatera vprašanja, ki sledijo, so bila postavljena l. 1970, v času deževnega meditativnega umika z menihi, tako z zahodnimi kot s tajskimi. Če skrbno prisluhneš odgovorom, boš ugotovil, da vsak odgovor kaže na način prakse na poti osvobajanja, ki jih lahko uporabiš v svojem vsakdanjem življenju. Vsak odgovor vsebuje seme Dhamme in vsak odgovor te popelje do izvora, od koder prihaja pravi uvid in razumevanje, to je tvoje lastno srce in um.

## Vprašanja in odgovori

*Vprašanje: Kako naj začnemo s svojo vadbo? Ali je potrebna močna vera?*

Odgovor: Mnogo ljudi začenja z malo vere in z malo razumevanja. To je povsem naravno, vsi začnemo tam, kjer smo. Pomembno je, da so tisti, ki vadijo, pripravljene opazovati svoj lastni um, okoliščine in da se na ta način neposredno učijo o samem sebi. Vera in razumevanje bosta dozorela sčasom, v njihovih srcih.

*Vprašanje: V svoji praksi se zelo trudim, vendar se mi zdi, kot da nikamor ne pridem.*

Odgovor: V praksi ne poskušaj priti nikamor. Kakršnakoli želja biti svoboden ali biti razsvetljen, je le želja, ki ovira pot osvobajanja. Lahko se zelo trudiš, goreče vadiš noč in dan, vendar če še vedno želiš nekaj doseči, na ta način ne boš nikoli našel miru. Energija, ki se poraja iz te želje, bo povzročila le dvom in nemir. Ni pomembno, kako se trudiš in kako dolgo že vadiš, modrost ne bo nastala iz želje. Enostavno opusti to, pozorno opazuj um in telo, vendar se ne trudi doseči ničesar, kajti drugače, ko boš začel meditirati in se bo tvoje srce začelo umirjati, boš takoj začel razmišljati: "Ali sem že blizu prve stopnje, koliko moram še nadaljevati?" V tem trenutku boš izgubil vse, zato je bolje, da samo opazuješ, kako se praksa naravno razvija.

Enostavno moraš biti samo pozoren neposredno temu, kar se dogaja v tvojem srcu in umu, brez kakršnihkoli vnaprejšnjih predstav. Bolj, ko boš opazoval, jasneje boš videl. Če boš povsem pozoren, potem naj te ne skrbi, katero stopnjo bi moral doseči, samo nadaljuj v pravi smeri in stvari se bodo razkrivale same od sebe.

Kako lahko govorim o smislu vadbe? Hoditi naprej, nazaj ali ostati pri miru ni pravilno. Ni poti, ki bi lahko merila ali opredelila osvoboditev.

*Vprašanje: Ali ne iščemo globlje koncentracije v svoji meditaciji?*

Odgovor: Če postane tvoje srce umirjeno in osredotočeno v sedeči meditaciji, je to pomembno in uporabno. Vendar moraš biti previden in ne obstani v tem miru. Če sediš samo zato, da postaneš osredotočen in se tako počutiš lepo in prijetno, potem izgubljaš čas. Namen vadbe je sedeti in dopustiti svojemu srcu, da postane mirno in osredotočeno, potem pa uporabi to osredotočenost za nadaljnje izkušanje narave uma in telesa. Če delaš le na umirjanju srca in uma, bosta prosta ovir le toliko časa, ko boš sedel. To je kakor kamen, ki prekriva jamo s smetmi, vendar ko kamen odmakneš, je luknja še vedno polna smeti. Ni pomembno, kako dolgo sediš. Namen koncentracije ni, da se za nekaj časa izgubljaš v blaženosti, ampak da izkušaš pravo naravo uma in telesa. To je tudi tisto, kar osvobaja.

V neposredno doživljanje uma in telesa se ne vpleta tudi mišljenje. Obstajata dve vrsti doživljanja stvari: eno je pozorno in razumsko mišljenje, ki te zadržuje na površinskem doživljanju, drugo pa je umirjeno, osredotočeno in notranje poslušanje. Le, ko je srce takšno, lahko naravno nastane prava modrost, ki je na začetku krhka, kot nežna mlada rastlina, ki je ravnokar začela poganjati iz zemlje. Če tega ne razumeš, boš o tem morda preveč razmišljal in boš rastlino lahko pohodil. Če pa jo nežno čutiš, potem boš lahko občutil pravo naravo svojega telesa in umskih procesov. Takšno gledanje te bo vodilo, da spoznaš spremembe, praznino ter neosebno telesa in uma.

*Vprašanje: Če ničesar ne iščemo, kaj je potem Dhamma?*

Odgovor: Karkoli pogledaš, je to Dhamma: gradnja zgradbe, hoja po cesti, sedenje v kopalnici ali tukaj v meditacijski dvorani, vse to je Dhamma. Ko pravilno razumeš, potem ni ničesar na svetu, kar ne bi bila Dhamma.

Vendar moraš razumeti: sreča in nesreča, veselje in bolečina so vedno z nami. Ko razumeš njihovo naravo, potem sta Buda in Dhamma prav tukaj. Ko lahko jasno vidiš, je vsak trenutek izkustva Dhamma. Vendar se večina ljudi odziva slepo, na vse kar je prijetno: "Oh, rad imam to, želim si tega več" in na vse, kar je neprijetno rečejo: "Pojdi proč, ne želim si tega, ne želim tega več." Če si namesto tega lahko dopustiš, da se na najbolj preprost način popolnoma odpreš naravi vsake izkušnje, boš postal eno z Budo.

Ko enkrat to razumeš, je povsem enostavno in neposredno. Ko nastanejo prijetne stvari, jih razumi, da so prazne. Ko nastanejo neprijetne stvari, jih tudi razumi, da niso ti, niso tvoje in da preminejo. Če se ne nanašaš na pojave, kot da so ti ali tvoji, potem um pride v ravnotežje, kar je pravilna pot, pravilno učenje Bude in vodi do osvoboditve. Ljudje so pogosto zelo vznemirjeni: "Ali lahko dosežem to ali to raven samadhija? Kakšne moči lahko razvijem?" Tako gredo povsem mimo Budovega učenja, k nekim drugim področjem, ki niso resnično uporabna. Budo najdeš v preprostih stvareh, tukaj pred teboj, če si jih pripravljen videti in bistvo takšnega ravnotežja je um, ki ni grabežljiv.

Ko začanjaš z vadbo, je pomembno imeti pravilen občutek za smer. Namesto poskušanja, po kateri poti iti in tavanja naokoli, je bolje imeti načrt ali se posvetovati z nekom, ki je tam že bil, da dobiš občutek o poti. Pot do osvoboditve je Srednja pot, je prvo učenje Bude in leži med skrajnostma od predajanja užitku do samotrpničenja. Um mora biti odprt do vseh izkušenj, ne da bi pri tem izgubil svoje ravnovesje in padel v te skrajnosti. To ti dovoljuje videti stvari, ne da bi se pri tem odzival, grabil ali odrival.

Ko razumeš to ravnovesje, potem postane pot jasna. Ko tvoje razumevanje raste in ko pridejo prijetne stvari, jih boš prepoznal, da niso trajne, da so prazne in da ti ne nudijo varnosti. Prisotne bodo tudi neprijetne stvari, nič zato, kajti tudi v njih boš videl, da niso trajne ter so tudi prazne. Ko boš nadalje potoval po poti, boš videl, da ni ničesar na svetu, kar bi imelo pravo vrednost in česar bi se bilo vredno oklepati. Vse je, kakor star bananin olupek ali kokosova lupina, nimata več uporabne vrednosti, nič več ne pritegneta. Ko vidiš, da so stvari na svetu kot bananini olupki, ki nimajo večje vrednosti, potem prosto hodiš po svetu, ne da bi bil vznemirjen ali kakorkoli prizadet. To je pot, ki te vodi do osvoboditve.

*Vprašanje: Ali priporočate, da učenci izvajajo dolge, intenzivne in tihe meditativne umike?*

Odgovor: To je predvsem osebna zadeva, vadbe se moraš učiti v kakršnikoli okoliščinah, tako v nakupovalnem centru ali ko si resnično sam. Vendar je dobro začeti tam, kjer je mir in to je eden izmed vzrokov, da živimo v gozdu. Na začetku delaj stvari počasi, da postaneš pozoren in po določenem času, boš postal pozoren v kakršnikoli okoliščinah.

Nekateri so prosili, da bi imeli šest mesecev ali leto dni tiho intenzivno vadbo. Glede tega ni pravila in je odločitev odvisna od posameznika. To je kakor voz vola, ki ga vaščani uporabljajo tukaj naokoli. Če bo voznik prevažal tovor do nekega kraja, potem mora oceniti moč voza, koles in volov. Ali lahko to opravijo ali ne? Enako morata biti tudi učitelj in učenec občutljiva tako na možnosti kot na omejitve. Ali je učenec pripravljen na to vrsto vadbe? Ali je to pravi čas? Bodi občutljiv ter spoznaj in spoštuj svoje lastne omejitve, to je tudi modrost.

Buda je govoril o dveh načinih vadbe: osvoboditev preko modrosti in osvoboditev preko zbranosti. Tisti, ki najdejo osvoboditev preko modrosti, slišijo Dhammo in jo takoj

razumejo. Celotno učenje je enostavno opuščanje stvari in dopuščanje stvarim, da so ter tako zelo naravno začenjajo prakso opuščanja, brez kakšnega velikega napora ali koncentracije. Ta enostavna vadba jih lahko končno privede do stanja, ki gre preko sebe, kjer ni več opuščanja in se ga nihče več ne oklepa.

A to je odvisno od posameznika, tako nekateri potrebujejo mnogo več zbranosti in morajo daljše časovno obdobje zelo disciplinirano sedeti in vaditi. Če pravilno uporabijo svojo koncentracijo, potem lahko ta za njih postane osnova za globoko in prodorno notranje razumevanje. Ko je um enkrat osredotočen, je to, kakor da bi končal srednjo šolo in greš nato na univerzo, kjer lahko študiraš številne stvari. Ko postane samadhi močan, lahko vstopiš na različne ravni zatopljenosti ali izkušaš vse ravni notranjega uvida, odvisno kako jih izbereš in uporabiš.

Vendar tako vadba preko modrosti, kot preko koncentracije morata pripeljati do enake svobode. Če lahko brez navezanosti uporabimo katerokoli orodje v naši vadbi, nas to lahko pripelje do osvoboditve. Celu vodila, naj bo to pet vodil za laike, deset vodil za novince ali 227 vodil za menihe, se lahko uporabijo na enak način, ker so to pravila, ki potrebujejo pozornost in predanost ter nimajo omejitve glede svoje koristi. Če se na primer zavežeš le osnovnemu vodilu, biti pošten in se to nanaša na tvoja zunanja dejanja in notranje motrenje, nima omejitve. Kot katerokoli drugo orodje Dhamme, te lahko osvobaja.

*Vprašanje: Ali je boljše izvajati meditacijo o ljubeči prijaznosti ločeno od ostale vadbe?*

Odgovor: Ponavljanje besed o ljubeči prijaznosti, je lahko koristno, vendar to je bolj osnovna vadba. Ko si resnično pogledal v svoj lastni um in pravilno opravil osnovne budistične vadbe, boš razumel, kako prava ljubezen nastane. Ko opustiš sebe in druge, potem pride do naravnega in globokega razvoja, ki je drugačno od igre otroka, ki ponavlja stavke: "Naj bodo vsa bitja srečna, naj vsa bitja ne trpijo."

*Vprašanje: Kam bi morali iti, da bi študirali Dhammo?*

Odgovor: Če iščeš Dhammo, boš ugotovil, da ta nima nič opraviti z gozdovi, gorami ali votlinami, obstaja le v srcu. Jezik Dhamme ni angleščina, tajščina ali sanskrt, ampak ima svoj lastni jezik, ki je enak za vse ljudi, to je jezik izkustva. Obstaja velika razlika med konceptom in neposredno izkušnjo. Kdorkoli bo pomočil prst v kozarec vroče vode, bo imel enako izkušnjo vročega, ki se v različnih jezikih imenuje s številnimi besedami. Podobno, kdorkoli pogleda globlje v srce, bo imel enako izkušnjo in ni pomembno, kakšni so njegova ali njena narodnost, kultura ali jezik. Če v svojem srcu prideš do tega okusa Dhamme, postaneš eno z drugimi, kot da bi se pridružil veliki družini.

*Vprašanje: Ali je potem budizem precej drugačen od drugih religij?*

Odgovor: To zadeva pristnost religij, skupaj z budizmom, da ljudi pripeljejo do sreče, ki izhaja iz čistega in odkritosrčnega gledanja na stvari, kakršne so. Če katera od religij, sistemov ali praks to doseže, potem lahko to imenuješ tudi budizem, če tako želiš.

Na primer božič je v krščanstvu eden najpomembnejših praznikov. Skupina zahodnih menihov se je lani odločila, da naredijo za božič poseben dan z obredi darovanj in zaslug. Mnogi drugi moji učenci so me spraševali: "Če so posvečeni kot budisti, kako lahko praznujejo božič ali ni to krščanski praznik?"

V svojem Dhamma govoru sem razložil, kako so vsi ljudje na svetu v svojem bistvu enaki. Lahko jih imenuješ Evropejce, Američane ali Tajce, vendar to samo označuje, kje so rojeni ali pa njihovo barvo las. A vsi imajo v osnovi enake ume in telesa ter vsi

## Vprašanja za učitelja

pripadajo isti človeški družini ter se tako rodijo, postarajo in umrejo. Ko to razumeš, postanejo razlike nepomembne. Podobno je tudi božič priložnost, ko ljudje vložijo določen trud delati tisto, kar je na nek način dobro, prijazno in koristno za druge. To je pomembno in čudovito ter ni pomembno, kateri sistem uporabiš, da bi to opisal.

Tako sem vaščanom rekel: "Danes bomo to imenovali Buda – božič. Dokler ljudje prakticirajo pravilno, prakticirajo Kristus – budizem in stvari so v redu." Učim tako, da ljudem omogočim osvoboditev od njihovih navezanosti na različne koncepte in da vidijo, kaj se zgodi v iskreni in pristni naravnosti. Vse, kar nas navdihuje, da vidimo, kar je resnično in delamo tisto, kar je dobro, je pravilna vadba in to lahko imenuješ, kakorkoli že želiš.

*Vprašanje: Ali mislite, da se umi Azijcev in Zahodnjakov med seboj razlikujejo?*

Odgovor: V osnovi ni razlike. Morda se zunanje navade in jezik pojavljajo različno, vendar človeški um ima svoje naravne značilnosti, ki so enake za vse ljudi. Pohlep in sovraštvo sta enaka tako v umu Vzhodnjaka kot Zahodnjaka. Trpljenje in prenehanje trpljenja sta enaka za vse ljudi.

*Vprašanje: Ali je priporočljivo, da se kot del prakse, veliko bere ali študira besedila?*

Odgovor: Dhamma Bude se ne najde v knjigah. Če želiš resnično za samega sebe vedeti, o čem je Buda govoril, potem se ti ni potrebno obremenjevati s knjigami. Opazuj svoj lastni um, raziskuj, da vidiš, kako občutki in misli prihajajo in odhajajo. Ne bodi navezan na nič, samo bodi pozoren na to, karkoli tam je. To je pot do resnice Bude. Bodi naraven, vse kar počneš v svojem življenju, je možnost za prakso. Vse to je Dhamma. Ko opravljaš svoja opravila, poskušaj biti pozoren. Če prazniš pljuvalnik ali čistiš stranišče, ne občuti tega, kot da to počenjaš zaradi usluge do nekoga drugega. Dhamma je v praznjenju pljuvalnikov. Ne imej občutka, da vadiš le takrat, ko mirno sedi s prekrizanimi nogami. Nekateri od vas ste se pritoževali, da ni dovolj časa za meditacijo. Ali je dovolj časa za dihanje? To je tvoja meditacija: pozornost, biti naraven, karkoli že počneš.

*Vprašanje: Zakaj nimamo dnevnih intervjujev z učiteljem?*

Odgovor: Če imaš vprašanje, si dobrodošel, da prideš in vprašaš, kadarkoli to želiš. Vendar tukaj ne potrebujemo dnevnih intervjujev, če odgovorim na vsako tvoje najmanjše vprašanje, ne boš nikoli razumel procesa nastajanja dvomov v svojem lastnem umu. Pomembno je, da se učiš raziskovati samega sebe, da izprašuješ samega sebe. Skrbno prisluhni govoru vsakih nekaj dni, potem pa uporabi to učenje, da ga primerjaš s svojo lastno prakso. Ali je enaka ali drugačna? Ali imaš dvome? Kdo je ta, ki dvomi? Le preko raziskovanja sebe, boš lahko razumel.

*Vprašanje: Kaj lahko storim glede dvomov? So dnevi, ko me nadlegujejo dvomi glede vadbe, mojega lastnega napredka ali glede učitelja.*

Odgovor: Dvomljenje je naravno, vsakdo začneja z dvomi in od njih se lahko veliko naučiš. Pomembno je, da se ne istovetiš z njimi. To pomeni, da si ne dopustiš ujeti v njih ter bi tako dovolil svojemu umu, da se vrti v brezkončnih krogih. Namesto tega opazuj celotni proces nastajanja dvomov. Opazi, kdo je ta, ki dvomi. Vidi, kako dvomi pridejo in gredo, potem ne boš več žrtev svojih dvomov, ampak se boš odmaknil od njih in tvoj um bo miren. Lahko boš videl, kako vse stvari pridejo in gredo, samo dopusti si oditi od tega, na kar si navezan. Odidi od svojih dvomov in enostavno opazuj. To je, kako končati z

dvomi.

*Vprašanje: Kaj pa glede drugih metod vadbe? Zdi se, da je te dni zelo veliko učiteljev in različnih meditativnih sistemov, da je že kar zmedeno.*

Odgovor: To je, kakor iti v mesto, nekdo se mu približa iz severa ali jugovzhoda, po mnogih cestah. Pogosto se ti sistemi razlikujejo samo na zunaj. Če hodiš po eni ali po drugi poti, hitro ali počasi, če si pozoren, je vse to enako. Pomembno je, da morajo vse dobre prakse končno pripeljati do nenavezanosti, na koncu moraš opustiti vse meditativne sisteme, niti se ne smeš oklepiti učitelja. Če sistem vodi do opuščanja, do nenavezovanja, potem je to pravilna praksa.

Morda boš želel potovati, obiskati druge učitelje in poskusiti druge sisteme. Nekateri od vas, ste to že storili. To je naravna želja. Ugotovil boš, da te na tisoče postavljenih vprašanj in poznavanje mnogih sistemov, ne bo pripeljalo do resnice, navsezadnje se boš začel dolgočasiti. Le z umirjanjem in preiskovanjem svojega lastnega srca, boš videl, o čem je Buda govoril. Ni potrebe po raziskovanju zunaj samega sebe, navsezadnje se boš moral vrniti in se soočiti s svojo lastno pravo naravo. Prav tam, kjer si, prav tam lahko razumeš Dhammo.

*Vprašanje: Pogosto se zdi, da tukaj menihi ne prakticirajo, izgledajo površni ali nepozorni in to me zelo moti.*

Odgovor: Z opazovanjem drugih menihov, ki se obnašajo slabo, ti pri tem postane neprijetno in po nepotrebnem trpiš, tako da razmišljaš: "Ni tako dosleden kot jaz, niso tako resni meditatorji kot mi, niso dobri menihi."

Da se bo vsak vedel tako, kot to želiš ti, boš le trpel. Nihče ne more vaditi namesto tebe, niti ne moreš ti vaditi namesto kogar koli drugega. Da opazuješ druge, ti ne bo pomagalo pri tvoji lastni praksi in to ne bo razvijalo modrosti, to je tvoja velika ovira.

Ne primerjaj in ne razločuj. Razločevanje je nevarno, je kakor cesta z zelo ostrim ovinkom. Če razmišljamo, da so drugi slabši, boljši ali enaki kot mi, nas bo to le odneslo iz ceste. Če razločujemo, bomo le trpeli. Ni tvoja skrb, da bi sodil, ali je njihovo obnašanje slabo in če so dobri menihi. Pravila namenjena menihom so orodje za tvojo lastno meditativno prakso in niso orožje, s katerimi bi se kritiziralo ali iskalo napake.

Opusti svoja mnenja in raje opazuj samega sebe, to je naša Dhamma. Če si vznemirjen, opazuj to vznemirjenost v svojem lastnem umu, bodi samo pozoren na svoja lastna dejanja, enostavno doživljaj samega sebe in svoje lastne občutke, takrat boš razumel. To je pot vadbe.

*Vprašanje: Zelo sem pozoren pri obvladovanju svojih čutil, svoje oči imam vselej spuščene in sem pozoren na vsako svoje najmanjše dejanje, ki ga storim. Ko se na primer prehranjujem, si vzamem veliko časa in poskušam opazovati vsak korak: žvečenje, okušanje, požiranje,... ter sem vedno preudaren in pozoren. Ali vadam pravilno?*

Odgovor: Obvladovanje čutov je pravilna vadba, pozorno bi jih morali opazovati preko celega dne, vendar ne pretiravaj. Hodi, prehranjuj in deluj naravno ter tako naravno razvij pozornost do tega, kar se dogaja v tebi. Biti nasilen do svoje meditacije ali se siliti v nelagodne oblike, je le druga oblika hlepenja. Potrpežljivost in vztrajnost sta potrebni in če deluješ naravno ter si pozoren, bo modrost prišla naravno.

## Vprašanja za učitelja

*Vprašanje: Kaj svetujete novim praktikantom?*

Odgovor: Enak kot starim praktikantom! Ne odnehaj.

*Vprašanje: Lahko opazujem jezo in delam s poželenjem, vendar kako opazovati iluzijo?*

Odgovor: Jahaš konja in sprašuješ: "Kje je konj?" Bodi pozoren.

*Vprašanje: Kaj pa glede spanja? Koliko bi moral spati?*

Odgovor: Ne sprašuj mene, jaz ti tega ne morem povedati. Pomembno je, da opazuješ in spoznaš za samega sebe. Če boš poskušal spati premalo, se bo telo počutilo neudobno in težko bo ohranjati pozornost. Po drugi strani pa preveč spanja vodi do otopelosti ali pa do nemirnega uma. Najdi sebi primerno naravno ravnovesje. Skrbno opazuj um in telo ter spremljaj potrebo po spanju, vse dokler ne najdeš najprimernejše za sebe. Ko se prebudiš in se potem premetavaš, tako da še malo zadremaš, je to napaka. Pozornost vzpostavi takoj, ko se tvoje oči odprejo.

Glede zaspanosti obstaja mnogo načinov, kako jo premagati. Če sediš v temnem prostoru, se premakni na svetlo. Odpri svoje oči. Vstani ter si umij ali zmasiraj svoj obraz ali pa se okopaj. Če si zaspan, spremeni svoj položaj. Veliko hodi, hodi nazaj. Strah, da bi se prepustil, te bo ohranilo zbujenega. Če to ne bo delovalo, potem mirno stoj z jasnim umom in si predstavljaš prostrano dnevno svetlobo. Ali pa sedi na rob visoke pečine ali pa globoke votline. Ne boš si drznil zaspati! Če nič od tega ne deluje, potem le pojdi spat. Pozorno se uleži in poskušaj biti pozoren vse do trenutka, ko zaspíš ter potem, brž ko se prebudiš, takoj vstani.

*Vprašanje: Kaj pa glede prehranjevanja? Koliko naj jem?*

Odgovor: S prehranjevanjem je enako kot s spanjem, vedeti moraš za samega sebe. Hrana mora ustrezati telesnim potrebam, glej jo kot zdravilo. Ali poješ toliko, da se po obroku počutiš zaspanega in si iz dneva v dan bolj debel? Poskušaj jesti manj, preizkušaj svoje lastno telo in um ter takoj, ko te še dodatnih pet polnih žlic napolni, končaj in popij še vodo, da boš ravno prav sit. Nato odidi in sedi ter opazuj svojo zaspanost in lakoto. Svoje prehranjevanje se moraš naučiti uravnotežiti. S poglobljanjem svoje prakse boš naravno občutil več energije in boš tudi jedel manj, vendar moraš sam uravnati.

*Vprašanje: Ali je potrebno dolgo časa sedeti?*

Odgovor: Ne, ure dolgo sedenje navsezadnje ni potrebno. Nekateri ljudje mislijo, če sediš dalj časa, da si bolj pameten. Videl sem kokoši, ki dneve presedijo na svojih gnezdih. Modrost nastane iz pozornosti v vseh položajih. Tvoja praksa bi se morala začeti, brž ko zjutraj vstaneš in se nadaljuje, vse dokler ne zaspíš. Naj te ne skrbi, kako dolgo lahko sediš, pomembno je, da ohranjaš budnost, če hodiš ali sediš ali pa greš v kopalnico.

Vsak človek ima svoj lastni tempo, nekateri od vas boste umrli pri petdesetih, nekateri pri petinšestdesetih in nekateri v starosti devetdesetih let. Tako tudi vaša praksa ne bo enaka, vendar ne razmišljaj ali ne skrbi glede tega. Poskušaj biti pozoren in dopusti stvarjem, da se odvijajo v svojem naravnem toku in potem bo tvoj um postal umirjen v kakršnihkoli okoliščinah kakor čisti gozdni tolmun. Prišle bodo vse vrste čudovitih in redkih živali, da bi pile iz tega tolmana in ti boš jasno videl naravo vseh stvari. Videl boš mnogo nenavadnih in čudovitih stvari, vendar ti boš ostal miren. To je sreča Bude.

## Vprašanja za učitelja

*Vprašanje: Še vedno imam mnogo misli in moj um veliko tava, čeprav poskušam biti pozoren.*

Odgovor: Ne skrbi glede tega, samo poskušaj ohranjati um v sedanjosti. Karkoli nastane v umu, samo opazuj in opusti to. Celu ne želi se osvoboditi misli in potem se bo um sam vrnil v svojo naravno stanje. Ne ločuj med dobrim in slabim, vročim in mrzlim, hitrim in počasnim. Ni mene in ni tebe, sploh ni jaza, je samo to, kar je. Ko greš, ni nobene potrebe, da bi tam delal kaj posebnega. Enostavno hodi in poglej, kaj tam je. Ni nobene potrebe po oklepanju na osamljenost ali samoto. Kjerkoli si, bodi naraven in buden. Če nastanejo dvomi, jih opazuj, kako pridejo in gredo. Je zelo enostavno, ne oprijemaj se ničesar.

To je, kot da bi hodil po cesti navzdol. Pojavljale se bodo ovire, vendar ko se srečaš z njimi, jih le opazuj ter jih premagaj z opuščanjem, tako da odidejo. Ne razmišljaj o ovirah, ki si jih že premagal in ne skrbi glede tistih, ki jih še nisi videl. Bodi v sedanjosti, ne skrbi glede dolžine poti ali cilja potovanja. Vse se spreminja, mimo česarkoli greš, se na to ne navezuj. Navsezadnje bo um dosegel svoje naravno ravnovesje, kjer je praksa samodejna. Vse stvari bodo same od sebe prišle in odšle.

*Vprašanje: Kaj pa glede posebnih ovir, ki so težke? Na primer, kako lahko v naši vadbi premagamo poželenje? Včasih se počutim, kot da sem suženj svojih spolnih želja.*

Odgovor: Poželenje naj spremlja kontemplacija o odvratnosti. Navezanost na telo je ena skrajnost in posameznik bi moral v umu imeti nasprotno. Preiskuj telo kot truplo in vidi proces razpadanja ali pa razmišljaj o delih telesa, kot so: pljuča, vranica, maščoba, obraz,... Pomnjenje tega in predstavljanje odvratnih vidikov telesa, te bo osvobodilo poželenja.

*Vprašanje: Kaj pa glede jeze? Kaj bi moral storiti, ko občutim jezo?*

Odgovor: Samo dopusti, da odide ali pa se nauči uporabiti ljubečo prijaznost. Ko se v umu pojavijo močni občutki jeze, jih uravnoteži z razvijanjem občutkov ljubeče prijaznosti. Če nekdo stori nekaj slabega ali postane jezen, ne postani jezen tudi ti. Če to storiš, si bolj neveden kot oni. Bodi pameten, v umu občuti sočutje do te trpeče osebe. Napolni svoj um z ljubečo prijaznostjo, kot da je ta oseba tvoj dragi brat. Osredotoči se na občutek ljubeče prijaznosti kot na meditacijski objekt in jo razširi na vsa bitja po svetu. Le s prakso ljubeče prijaznosti, se premaga sovraštvo.

*Vprašanje: Zakaj se moramo tako veliko priklanяти?*

Odgovor: Priklanjanje je zelo pomembno kot zunanja oblika vadbe in bi moralo biti narejeno pravilno. Čelo ponesi vse do tal, komolce imej blizu kolen, prikloni se počasi in pozorno. To je dobro zdravilo za našo vzvišenost, priklanjanje bi se morali pogosto. Ko se prikloniš trikrat, imej v umu kvalitete Bude, Dhamme in Sanghe, to so kvalitete čistosti, žarenja in miru. Zunanjo obliko uporabljamo, da vzgajamo sami sebe, da uskladimo telo in um. Ne delaj napake, da opazuješ druge, kako se priklanajo. Če so mladi novinci površni ali se zdi, da so starejši menihi nepozorni, to ni tvoja skrb, da bi sodil. Ljudi je težko vzgajati, nekateri se učijo hitro, drugi počasi. S presojanjem drugih, ti bo le zrasel ponos. Namesto tega, opazuj samega sebe, priklanaj se pogosto, reši se svojega ponosa.

Tisti, ki resnično postanejo ubrani z Dhammo, sežejo daleč preko zunanje forme, ker so premagali sebičnost in vse kar počno, je način priklanjanja, ko hodijo, jedo ali ko opravljajo potrebo, se priklonijo.

## Vprašanja za učitelja

*Vprašanje: Kaj je največja težava vaših novih učencev?*

Odgovor: Mnenja, pogledi in ideje o vseh stvareh, o njih samih, o vadbi, o učenju Bude. Mnogo tistih, ki pridejo sem, so visoko na družbeni lestvici: bogati trgovci, univerzitetni izobraženci, učitelji, državni uradniki. Njihovi umi so polni mnenj o stvareh in so preveč pametni, da bi poslušali druge. Takšni, ki so preveč pametni, kmalu odidejo in se nikoli ne naučijo. Osvoboditi se moraš svoje pametnosti. Čaša, ki je napolnjena z umazano in postano vodo, je neuporabna. Šele potem, ko se stara voda zavrže, lahko postane čaša uporabna. Svoj um moraš izprazniti mnenj in šele takrat, boš videl. Naša vadba seže preko pametnosti in neumnosti. Če razmišljaš: "Sem pameten, bogat, pomemben, vse vem o budizmu," potem prekrivaš resnico o *anatti* ali o neosebni. Vse, kar vidiš, je jaz, sebe in moje, vendar budizem pomeni opuščanje sebe, pomeni, izpraznjenost, praznina, Nirvana. Če razmišljaš, da si sam boljši kot drugi, boš le trpel.

*Vprašanje: Ali sta oviri, kot sta pohlep in jeza le navidezni ali resnični?*

Odgovor: Sta oboje. Ovire, ki jih imenujemo poželenje ali pohlep, jeza in neznanje, so le zunanja imena za pojavnosti, enako kot rečemo, da je posoda velika, majhna ali lepa. Če želimo veliko posodo, ji rečemo majhna. Takšne pojme ustvarjamo zaradi našega pohlepa, ki povzroča, da ločujemo, medtem ko je resnica samo to, kar je. Glej na ta način. Ali si človek? Da? To je pojavnost stvari, vendar dejansko si le kombinacija elementov ali skupina spreminjajočih se skupkov. Če je um prost, potem ne ločuje. Ni velikega in ni majhnega, ni tebe in ni mene, ničesar ni. Pravimo *anatta* ali ne-jaz, vendar na koncu dejansko ni niti *atta* niti *anatta*.

*Vprašanje: Ali lahko poveste nekaj več o karmi?*

Odgovor: Karma je dejanje, navezovanje. Telo, govor in um, vsi ustvarjajo karmo, kadar se navezujemo. Ustvarjamo navade, ki nam v prihodnosti lahko povzročajo trpljenje in to je sad naše navezanosti, naših preteklih ovir.

Ko smo bili mladi, so nas naši starši vzgajali in bili jezni, ker so nam tako želeli pomagati. Sami smo se razburili, ko so nas starši in učitelji kritizirali, a pozneje smo lahko videli zakaj. To je kakor karma. Na primer, da si bil tat, preden si postal menih, kradel si, tako da so bili drugi in tudi tvoji starši, zaradi tega nesrečni. Sedaj si menih, vendar ko se tega spomniš, kako si druge onesrečil, se počutiš neprijetno in zaradi tega trpiš celo še danes. Če pa si v preteklosti storil kakšno prijazno dejanje in se ga spomniš še danes, boš zadovoljen in to zadovoljno stanje uma, je rezultat pretekle karme.

Pomni, ne le telo, ampak tudi govor in umska dejanja, lahko ustvarjajo pogoje za rezultate v prihodnosti. Vse stvari so pogojene zaradi vzroka, tako na daljše obdobje kot iz trenutka v trenutek, vendar ni ti potrebno skrbeti, da bi razmišljal o preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti, samo opazuj telo in um v sedanjem trenutku. Svojo karmo lahko odkrivaš sam, če opazuješ svoj um. Vadi in jasno boš videl ter po daljšem obdobju vadbe, boš vedel.

Kakorkoli že, bodi prepričan, da drugim pustiš njihovo lastno karmo, ne glej ter ne navezuj se na druge. Če sam vzamem strup, bom zato trpel in ni nobene potrebe, da bi to delil z menoj. Vzemi tisto dobro, kar ti ponuja tvoj učitelj in potem bo tvoj um postal miren, kakor um tvojega učitelja.

*Vprašanje: Včasih se mi zdi, da odkar sem menih, so se moje težave in trpljenje le še povečale.*

Odgovor: Vem, da ste prej nekateri od vas imeli materialno udobje in zunanjo svobodo,

## Vprašanja za učitelja

vendar zdaj živite v strogih življenjskih okoliščinah. Pogosto storim, da mnogo ur sedite in čakate ter tudi hrana in podnebje sta drugačni, kot tam, od koder prihajate. Vendar vsakdo mora prenesti nekaj od tega, gre za trpljenje, ki vodi h koncu trpljenja, zato da bi se naučil.

Vsi moji učenci ste kakor moji otroci. V umu imam le ljubečo prijaznost in vaše blagostanje. Če se zdi, da vam povzročam trpljenje, je to za vaše lastno dobro. Ko postanete jezni in se počutite žalostno, je to velika priložnost, da razumete um. Buda je imenoval naše ovire kot naše učitelje. Ljudje z malo izobrazbe in posvetnim znanjem vadijo lažje, vendar vem, nekateri od vas ste dobro izobraženi in z mnogo znanja. To je, kot da morate vi Zahodnjaki počistiti zelo veliko hišo in ko boste to storili, boste imeli velik življenjski prostor. Morate biti potrpežljivi, potrpežljivost in vztrajnost sta bistveni v naši praksi.

Ko sem bil mlad menih, mi ni bilo tako težko, kot je to vam. Poznal sem jezik, jedel sem domačo hrano, čeprav sem nekatere dneve tudi obupoval. Želel sem se razmesti in celo narediti samomor. Ta vrsta trpljenja nastane iz napačnega videnja. Ko vidiš resnico, si brez stališč in mnenj, vse postane mirno.

*Vprašanje: V meditaciji sem razvil zelo umirjena stanja uma. Kaj bi moral storiti zdaj?*

Odgovor: To je dobro. Umirjaj um, osredotoči ga ter uporabi to koncentracijo za raziskovanje uma in telesa. Ko um in srce nista mirna, bi moral opazovati tudi to in potem boš spoznal resnični mir. Zakaj? Zato, ker boš videl nestalnost, celo mir mora biti viden kot nestalen. Če si navezan na umirjena stanja uma, boš trpel takrat, ko jih ne bo. Opusti vse, celo mir.

*Vprašanje: Ali sem vas slišal reči, da se bojite zelo prizadevnih učencev?*

Odgovor: Da, to je res. Bojim se, da so preveč resni, poskušajo preveč zavzeto, vendar brez modrosti, tako da sami sebe potiskajo v nepotrebno trpljenje. Nekateri od vas ste se odločili, da postanete razsvetljeni, ves čas škrtate s svojimi zobmi in se borite. Enostavno poskušate preveč težko. Videti bi morali, da so vsi ljudje enaki in da ne poznajo narave stvari. Vse tvorbe, um in telo so nestalni. Enostavno opazuj in se ne navezuj.

*Vprašanje: Že mnogo let meditiram, moj um je odprt in umirjen skoraj v vseh okoliščinah. Sedaj bi želel vaditi višja stanja koncentracije ali umske zatopljenosti.*

Odgovor: Takšne vadbe so koristne mentalne prakse in če boš moder, se na njih ne boš navezoval. Enako tudi, če želiš sedeti dolgo časa, je dobro za vadbo, vendar dejanska praksa je resnično ločena od kakršnegakoli položaja. Modrost je neposredno opazovanje uma. Ko si preiskal in razumel um, boš imel tudi modrost spoznati omejitve, ki jih dajejo koncentracija ali knjige. Če si vadil in razumel nenavezanost, potem se lahko vrneš h knjigam kot k posladku in ti lahko pomagajo tudi pri učenju drugih. Lahko pa se vrneš tudi k vadbi zatopljene koncentracije, vendar z modrostjo, tako da se ničesar ne oklepaš.

*Vprašanje: Prosim, povejte kaj več, kako deliti Dhammo z drugimi.*

Odgovor: Delovanje, ki je prijazno in dobro, je najbolj temeljno budistično učenje. Delati dobro, pomagati drugim, dobrodelnost in moralnost, vse to prinaša dobre rezultate ter umirjen in srečen um, tako za sebe kot za druge.

Poučevanje drugih, je lepa in pomembna odgovornost, ki bi jo posameznik moral sprejeti s polnim srcem. Za pravilno opravljanje tega, je potrebno razumevanje, da pri učenju

drugih, moraš vedno učiti tudi sebe. Potrebno je skrbeti za svojo lastno prakso in čistost. Ni dovolj, da drugim samo poveš, kaj je pravilno. Delati moraš s tem, kar se učiš v svojem lastnem srcu, tako da si povsem iskren s samim seboj in z drugimi. Spoznaj, kaj je pristno in kaj ne. Bistvo budističnega učenja je, učiti se videti stvari takšne, kot so v resnici, polno in jasno. Videnje resnice same, prinaša osvoboditev.

*Vprašanje: Ali bi lahko ponovili nekaj glavnih stvari našega pogovora?*

Odgovor: Raziskovati moraš samega sebe, spoznaj, kdo si. Svoje telo in um enostavno spoznaj z opazovanjem. V sedenju, spanju in prehranjevanju poznaj svoje omejitve. Uporabljaljaj modrost. Namen prakse ni, da bi dosegel karkoli, samo bodi pozoren v tem, kar je. Naša celotna meditacija je neposredno gledanje v srce/um. Videl boš trpljenje, njegov vzrok in konec, vendar imeti moraš mnogo potrpežljivosti in vztrajnosti. Učil se boš postopoma. Buda je učil svoje učence, da ostanejo s svojim učiteljem najmanj pet let.

Ne vadi preveč ostro, ne ujemi se v zunanjo formo, enostavno bodi naraven in opazuj. Naš meniški red in samostanska pravila so zelo pomembni, ker ustvarjajo enostavno in harmonično okolje. Dobro jih uporabi, vendar pomni, bistvo meniške discipline je opazovanje namena in preiskovanje srca. Biti moraš moder.

Opazovanje drugih je slaba praksa. Ne ločuj. Ali bi se razburjal zaradi majhnega drevesa v gozdu, ker ni tako visoko in ravno kot nekatera druga? Ne sodi drugih ljudi, so različni in ni se ti potrebno obremenjevati z željo, da bi jih vse spremenil.

Naučiti se moraš vrednosti dajanja in predanosti. Bodi potrpežljiv, vadi moralnost, živi enostavno in naravno ter opazuj svoj um. Takšna praksa te bo vodila do nesebičnosti in miru.

## Slovar

*Ajahn* – tajski izraz za učitelja

*Anatta* – ne-jaz

*Dhamma* – resnica o stvareh, kakršne so. Učenje Bude, ki je razkril to resnico in pojasnil pomen njegove uresničitve kot neposredne izkušnje.

*Nirvana (Nibbana)* – razsvetljenje, stanje brez navezanosti, dokončna in popolna osvoboditev od nevednosti, pohlepa in sovraštva.

*Sangha* – budistična skupnost

*Samadhi* – koncentracija, zbranost, prenehanje miselnih vzorcev, absorpcijsko stanje uma.

*Wat* – budistični samostan

### LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

---

Vir: A Still Foorest Pool – Questions for the Teacher

Avtor: Ajahn Chah

---

**Prevedla Andreja Grablovic  
avgust 2011**