



SloTheravada
www.slo-theravada.org

Pa kaj!? **Ajahn Viradhammo**

To učenje o „Štirih plemenitih resnicah“ je vzeto iz govora, ki ga je Častiti Viradhammo podal med deset dnevnim retreatom v Bangkoku za tajske laike v juniju 1988.

To učenje ni namenjeno, da bi z njim dobili samo še eno novo izkušnjo. To je učenje o popolni svobodi, v kakršnikoli izkušnji.

Ta večer lahko začnemo s preučevanjem legende o Buddhinem življenju. To zgodbo lahko jemljemo kot zgodovino, lahko pa jo imamo tudi kot vrsto mita – zgodbo, ki odraža naš razvoj kot bitja, ki iščejo resnico. Zgodba pravi, da je pred svojim razsvetljenjem Bodhisatta (bodoči Buddha) živel v kraljevi družini, ki je imela veliko moči in vpliva. Bil je zelo nadarjen in imel je vse, kar bi si človek lahko želel: bogastvo, inteligenco, šarm, lepoto, prijateljstvo, spoštovanje in obvladal je mnogo veščin. V razkošju in lagodju je živel prinčevsko življenje.

Ko se je Bodhisatta rodil je njegovemu očetu, kralju, prerokoval modrec. Rekel je, da sta dve možnosti: ali bo ta sin postal vladar sveta ali pa bo postal popolnoma razsvetljeni Buddha. Seveda je oče želel, da bi njegov sin nadaljeval s tradicijo in postal vladar in ni hotel, da bi njegov sin postal asket. Zaradi tega so se vsi v palači vedno trudili zaščititi princa. Kadarkoli se je kdo postaral ali zbolel, so ga odstranili. Nihče ni želel, da bi princ videl karkoli neprijetnega, kar bi ga vzpodbudilo, da bi odšel.

Toda, ko je bil star devetindvajset let je postal radoveden. Princ je hotel videti, kako izgleda zunanji svet. Tako je šel s svojim kočijažem izven palače - in kaj je videl? Prvo, kar je videl je bil bolnik – ves pokrit z ranami, v bolečinah in ležeč v svojih iztrebkih. Bilo je popolnoma bedno človeško stanje.

„Kaj je to?“ je princ vprašal svojega spremljevalca. Ta mu je odgovoril: „To je bolan človek.“ Po kratkem razgovoru je princ prvič doumel, da ta človeška telesa zbolijo in so boleča. Spremljevalec mu je pojasnil, da lahko vsa telesa postanejo takšna. To je bil velik šok za princa.

Naslednji dan je šel spet ven. Tokrat je videl starca, vsega zgrbljenega, tresočega, zgubanega, sivih las, ki je komaj stal pokonci. Spet je, šokiran ko je to videl, vprašal: „Kaj je to?“ „To je starec“, je odgovoril spremljevalec. „Vsak ostari.“ Tako je princ spoznal, da bo tudi njegovo telo ostarelo. Zelo zmeden zaradi vsega tega je odšel nazaj v palačo,

Ko je šel tretjič ven, je zagledal mrliča. Večina ljudi v mestu je bila zaposlena z mahanjem svojemu lepemu princu. Mislili so, da se ta dobro zabava. Toda zadaj za množico so ljudje nosili truplo, ki ga bodo zažgali na grmadi. To je bilo za princa resnično močno doživetje. „In kaj je to?“ je vprašal. Spremljevalec je odgovoril: „To je truplo. Vsa telesa gredo po tej poti; vaše telo, moje telo, vsi umrejo.“ To ga je resnično šokiralo.

Naslednjič, ko je Bodhisatta šel ven, je videl meniha miloščinarja. Sedel je pod drevesom in meditiral. „Kdo je to?“ je vprašal. Spremljevalec je odgovoril: „To je sadhu – nekdo, ki išče odgovore na vprašanja o življenju in smrti.“

Tako pravi legenda. Kaj pomeni to za tebe in za mene? Je to samo zgodovinska povest za naše otroke, povest o osebi, ki ni videla starosti, bolezni ali smrti do svojih devetindvajsetih let?

Zame ta zgodba predstavlja prebuditev človeškega uma k omejitvam čutnega izkustva. Osebnost sem povezan s tem od takrat, ko sem bil na univerzi. Postavljal sem si mnoga vprašanja: „Kakšen je smisel življenja? Kam nas to vodi?“ Spraševal sem se o smrti. Začel sem razmišljati: „Kakšen smisel je dobiti univerzitetno diplomu? Čeprav bom postal znan inženir ali če bom postal bogat, bom še vedno umrl. Tudi če bom postal najboljši politik ali najboljši pravnik ali najboljši kdorkoli... Čeprav bi postal najbolj slavna rock zvezda, ki je kdajkoli obstajala.... Velika reč.“ Mislim, da je prav tisti čas Jimi Hendrix vzel preveč heroina in umrl.

Ničesar, na kar sem pomislil, ni moglo odgovoriti na vprašanje o smrti. Vedno je obstajal ta: „Pa kaj?... Če imam družino? Če sem slaven? Če nisem slaven? Če imam veliko denarja? Če nimam veliko denarja?“ Nobena od teh stvari ni mogla razrešiti ta dvom: „Kaj pa smrt? Kaj je to? Zakaj sem tukaj? Zakaj iskati kakršnokoli izkušnjo, če pa gre vse tako ali tako v smrt?“

Takšno stalno spraševanje mi je onemogočilo študirati, zato sem začel potovati. Za nekaj časa sem uspel preusmeriti um, ker so bila potovanja zanimiva: Maroko, Turčija, Indija... Toda nekako sem se vedno vračal k temu istemu zaključku: „Pa kaj? Če vidim še en tempelj, če vidim še eno mošejo, če pojem še eno vrsto hrane – pa kaj?“

Včasih se tak dvom pojavi ljudem, ko nekdo, ki ga poznajo umre ali če postane bolan ali star. Prav tako lahko pride z religijskim uvidom. Nekaj v umu klikne in prebujeni smo za dejstvo, da ne glede na to kakšne doživljaje imamo, se vsa spremenijo, pridejo do svojega kraja, umrejo. Čeprav sem najbolj slavna, mogočna, bogata, vplivna osebnost na svetu, vse to bo umrlo. Vse to bo izginilo. Zato je to vprašanje „Pa kaj?“ prebujenje uma.

Če smo bili na tem desetdnevnem retreatu z idejo dobiti „meditacijsko izkušnjo“, potem „Pa kaj?“ Še vedno se moramo vrniti nazaj v službo, še vedno se moramo soočiti s svetom, še vedno se moramo vrniti v Melbourne, še vedno se moramo vrniti v Novo Zelandijo... Pa kaj? Kakšna je razlika med „meditacijsko izkušnjo“ in križarjenjem na The Queen Elizabeth II? Morda je to malo ceneje!

Budistično učenje ne cilja na to, da bi dobili samo še eno novo vrsto izkušnje. Njegov cilj je razumeti naravo izkušnje same. Namenjeno je dejansko opazovanju, kaj pomeni biti človeško bitje. Premišljujemo o življenju, opuščamo iluzijo, opuščamo izvor človeškega trpljenja in uvidimo resnico, uvidimo Dhammo. To je popolnoma drugačen proces.

Ko izvajamo 'pozornost dihanja' – anapanasati – to ne izvajamo z namenom, da bi kasneje nekaj dobili. To izvajamo enostavno zato, da bi bili s tem, kar je: samo biti z vdihom, biti z izdihom. In kakšen je rezultat, ko smo pozorni na ta način? No, mislim, da to lahko vsi vidimo. Um postane miren, naša pozornost je stabilna – zavestni smo in smo s stvarmi, kakor so.

Torej, lahko vidimo, da je umirjanje uma zdrava in sočutna stvar za nas same. Prav tako opazite, kako ta praksa ustvarja prostor v umu. Sedaj lahko vidimo potencial, da smo res 'pozorni' na življenje. Naša pozornost ni ujeta in nismo 'ugrabljeni' ves čas. Ko delamo, smo resnično lahko pozorni.

Če smo z nečim obsedeni, je naša pozornost absorbirana v objekt obsedenosti. Kadar nas skrbi, smo izčrpani, vznemirjeni, razburjeni, hrepeneči, deprimirani in tako dalje, je naša energija pozornosti izgubljena. Z umirjanjem uma tako kreiramo prostor in 'osvobodimo' pozornost.

In v tem je lepota. Ko gremo ven po tem obdobju meditacije, bomo morda opazili stvari na drugačen način – zeleno drevje, vonjave, po kakšnih tleh hodimo, majhne cvetoče lotuse. Te prijetne izkušnje nas umirjajo in relaksirajo in nam zelo pomagajo – kot da gremo na križarjenje. V Novi Zelandiji gredo v planine za relaksacijo. Toda ta vrsta sreče ali sukha, ni polni potencial Buddhé. Na tem nivoju prakse lahko imamo veliko radosti, toda to ni dovolj. Sreča relativno mirnega uma ni popolna svoboda. To je še vedno samo ena nova izkušnja. Še vedno je ujeta v 'Pa

kaj!'

Popolna svoboda Buddhe prihaja iz raziskovanja – *dharmavicaye*. To je popolno končanje vseh konfliktov in napetosti. Ne glede na to, kje smo v življenju, problemov ni več. To se imenuje 'neomajna osvoboditev srca' – popolna svoboda v vsaki izkušnji.

Ena od čudovitih stvari v zvezi s to Potjo je, da se jo lahko uporabi v vseh situacijah. Ni nam treba biti v samostanu, niti nam ni potrebno imeti občutka veselja, da razmišljamo o Dhammi. O Dhammi lahko razmišljamo tudi sredi revščine. Pogosto se zgodi, da šele ko ljudje trpijo, začnejo prihajati v samostan. Ko so srečni in uspešni, se jim to ne dogaja. Toda, če njihov partner zapusti dom ali če izgubijo službo, dobijo raka ali kaj drugega, potem rečejo: „ Oh, kaj naj sedaj naredim?“ Tako se za mnoge od nas Buddhino učenje začne z izkušnjo trpljenja - *dukkho*. O tem začnemo premišljevati. Kasneje odkrijemo, da moramo prav tako premišljevati o veselju - *sukhi*. Vendar ljudje ne začnejo s tem, da bi šli k Ajahnu in mu rekli: „Oh, spoštovani gospod, tako sem srečen! Pomagajte mi, da se osvobodim te sreče.“

Ponavadi začnemo takrat, ko življenje reče: „To boli.“ Morda nam je dolgčas. Zame je to bilo premišljevanje o smrti – ta 'Pa kaj?' Morda je to odtujenost pri delu. Na Zahodu imamo nekaj, kar se imenuje 'kriza srednjih let'. Ljudje v starosti okoli petinštirideset ali petdeset let, začnejo misliti: „Vse sem naredil,“ ali: „Nisem vsega naredil, pa kaj? Velika stvar.“ Nekaj se v nas prebudi in začnemo se spraševati o življenju. Ker vsak doživlja *dukkho*, v njenih grobih in rafiniranih oblikah je čudovito, da se učenje začne tukaj – Buddha pravi: „Obstaja *dukkha*.“ Nihče tega ne more zanikati. Na tem temelji budistično učenje – na dejanskem opazovanju izkušenj, ki jih imamo – opazovanju življenja.

Običajen način rokovanja z *dukkho* je, da se je poskusimo otresti. Pogosto uporabljamo svojo inteligenco tako, da poskušamo maksimizirati *sukho* in minimizirati *dukkho*. Vedno se trudimo izmisliti, kako bi napravili stvari bolj udobne. Spominjam se govora, ki ga je nekoč imel Luang Por Chah o tem.

V samostanu smo se običajno vsi zbrali pri črpanju vode iz vodnjaka. Na dolgi bambusovi palici sta bili dve posodi z vodo, ki sta ju na vsaki strani nosila menih. Tako je Ajahn Chah rekel: „Zakaj vedno nosite vodo z menihom, ki ga imate radi? Vodo bi morali nositi z menihom, ki ga ne marate!“ To je bilo res. Bil sem zelo hiter novinec in sem se vedno izogibal nositi vodo s počasnim, starim menihom pred sabo. To me je spravljal ob pamet. Včasih sem od zadaj porival tistega pred mano.

Torej je bila *dukkha* nošnja vode z menihom, ki ga nisem maral. In kakor je rekel Ajahn Chah, sem si vedno poskusil izmisliti, kako bi uredil stvar na način, kot sem sam hotel. To je uporaba inteligence, da poskušaš maksimizirati *sukho* in minimizirati *dukkho*. Toda, seveda tudi če dobimo to kar hočemo, imamo še vedno *dukkho*; ker užitek zadovoljitve ni stalen – je *anicca*. Zamislite si jesti nekaj resnično okusnega. Na začetku boste čutili užitek. Toda, če morate jesti to štiri ure! To bi bilo grozno.

Torej, kaj mi delamo z *dukkho*? Budistično učenje pravi: uporabi inteligenco, da resnično vidiš celotno situacijo. Zato tudi postavimo sebe v razmere, kot so na tem retreatu, z osmimi pravili obnašanja. Mi dejansko opazujemo *dukkho*, namesto da bi poskušali maksimirati *sukho*. Tudi meniško življenje temelji na tem; ujeti smo v ta oblačila.

Toda potem imamo neverjetno svobodo gledati na trpljenje – ne pa se ga enostavno nevedno poskušati otresti. Nošenje te obleke na Zahodu je lahko resnično težavno. To ni tako, kot nositi to oblačilo na Tajskem! Ko smo prvič prispeli v London, sem se počutil tako neugodno. Kot laik sem se vedno oblačil neupadljivo, sedaj pa smo tako izstopali. To je bila *dukkha* zame. Počutil sem se zelo nesproščeno. Ljudje so me ves čas gledali. Če bi lahko tedaj maksimiziral *sukho* in minimiziral *dukkho*, bi si oblekel jeans, rjavo srajco, pustil brado, ter bil eden v množici. Tega nisem mogel, ker sem se zavezal pravilom odpovedi. Odpoved je opustitev nagnjenosti, da vedno poskušamo maksimizirati zadovoljstvo. V tej situaciji sem se res veliko naučil.

Vsi mi imamo odgovornosti: družino, službo, kariero in tako dalje. In to so neke vrste omejitve, ali

ne? Kaj z njimi počnemo? Namesto jeze zaradi njih, rečemo: „Če bi le bilo drugače, bi bil srečen“. Lahko pa razmišljamo takole: „To je prilika, da razumem.“ Pravimo: „Tako je to sedaj. To je dukkha.“ Dejansko gremo proti tej dukkhi, jo osvestimo – vnesemo v um. Ni nam treba namerno kreirati dukkho, na svetu je že dovolj trpljenja. Toda vzpodbuda iz učenj je, da dejansko občutimo dukkho, ki jo imamo v življenju.

Morda boste na tem retreatu med sedenjem odkrili, da se dolgočasite ali ste vznemirjeni in čakate, da zazvoni zvonec. Sedaj lahko to dejansko opazite. Če ne bi imeli tega vedenja, potem bi lahko kar odšli. Toda kaj se zgodi, če odidem zaradi vznemirjenosti? Lahko bi mislil, da sem se rešil vznemirjenosti, vendar ali sem se je? Grem in gledam TV ali nekaj berem – ta vznemirenost pa še vedno obstaja. Potem odkrijem, da moj um ni umirjen, ampak napolnjen z aktivnostjo. Zakaj? Zato, ker sem sledil sukhi in se poskušal otresti dukkhe. To je stalna, boleča vznemirjenost v našem življenju. To je tako nezadovoljivo, tako nemirno – to ni Nibbana.

Prva plemenita resnica budističnega učenja ne reče: „Imej to izkušnjo.“ Reče, da pogledaš na izkušnjo dukkhe. Od nas se ne pričakuje, da bi le verjeli v budizem kot na 'učenje', ampak, da gledamo na dukkho - brez presojanja. Ne rečemo: „Ne bi smel imeti dukkhe.“ O njej tudi ne pomišljamo. Dejansko jo čutimo – opazujemo jo. Pripeljemo jo v zavest. Torej, dukkha obstaja.

Učenje potem pravi, da ima dukkha vzrok in tudi, da ima svoj konec. Veliko zahodnjakov misli, da je budizem zelo negativno učenje, ker veliko govori o trpljenju. Ko sem prvič imel navdih, da bi postal budistični menih, sem bil v Indiji. Umril mi je ded, zato sem se zaradi pogreba vrnil v Nemčijo. Takrat sem se tudi poskusil pogovoriti z mamo zaradi pomenišenja. Toda, ko sem omenil trpljenje, je postala zelo vznemirjena, vzela je to zelo osebno. Ni razumela, kaj sem ji govoril: da je to enostavno nekaj, skozi kar mora človek iti.

Torej, Buddha ni samo govoril o dukkhi. Govoril je tudi o vzroku dukkhe, prenehanju dukkhe in poti, ki vodi k temu prenehanju. To učenje govori o razsvetljenju – Nibbani. In to je tisto, kar ta Buddhin kip govori. To ni podoba trpečega Buddhja. To je podoba njegovega razsvetljenja; gre za svobodo.

Toda, da bi bili razsvetljeni, moramo vzeti, kar smo dobili, namesto da poskušamo dobiti to, kar hočemo. Običajno poskušamo dobiti, kar hočemo. Vsi mi hočemo Nibbano, kaj ne, celo če ne vemo, kaj je to. Ko smo lačni, gremo do hladilnika in vzamemo nekaj ali gremo na tržnico in nekaj kupimo. Jemanje, jemanje, vedno jemanje nečesa... Toda, če poskusimo dobiti razsvetljenje na ta način, to ne gre. Če bi lahko dosegli razsvetljenje na isti način, kot dobimo denar ali avto, bi bilo enostavno, vendar je to bolj komplicirano. Potrebna je inteligenca – *panna*. Potrebno je raziskovanje – *dharmavicaya*.

Torej, sedaj uporabljamo inteligenco, ne da bi maksimizirali sukho in minimizirali dukkho, ampak da dejansko pogledamo to dukkho. Uporabljamo inteligenco, da na pravi način preučimo stvari. „Zakaj trpim?“ Vidite, ne opustimo mišljenja, mišljenje je zelo pomembna sposobnost. Toda, če ne moremo jasno misliti, potem resnično ni mogoče uporabiti budističnega učenja, seveda pa tudi ne potrebujemo doktorata iz budizma.

Ko sem enkrat bil v Angliji, sem šel obiskati prijatelja v Lancaster. Pravkar je končal svoje magistrsko delo o sunyati – deset tisoč besed o praznini. Hotel nama je skuhati kavo. V skodelico z mlekom in sladkorjem je vsul kavo in jo ponudil – pozabil pa je na vodo. Lahko je magistriral o praznini, vendar mu je bilo veliko težje s pozornostjo pripraviti skodelico kave. Tako inteligenca v budizmu ni samo akumulacija idej. Je bolj utemeljena. Utemeljena je v izkušnji.

Inteligenca je sposobnost opazovati življenje in postavljati prava vprašanja. Razmišljanje uporabljamo, da usmerjamo um na pravi način. Um opazujemo in ga odpiramo za situacijo. In v tej odprtosti, s pravimi vprašanji, prakticiramo vipassano: uvid v naše stanje. Um jemlje koncepte učenj in usmerja inteligenco proti človeški izkušnji. Odpiramo se, postajamo pozorni in spoznavamo, kako so stvari v resnici. To preiskovanje štirih plemenitih resnic je klasična uporaba inteligenca v theravada budizmu. Tako enostavno opazovanje dukkhe ni poskus, da pridemo do nekega doživljanja, kaj ne? To je sprejetje odgovornosti za našo dukkho – naš notranji konflikt. Mi čutimo notranji konflikt - 'jaz trpim' in se vprašamo: „Kaj je vzrok?“

Učenje pravi, da dukkha nastane in se konča – ni trajna. Predpostavimo, da se neudobno počutim med sedenjem. Obrnem se k tej dukkhi in vprašam: „Kaj je vzrok temu trpljenju?“ „To, da je telesu neudobno,“ pride odgovor. Zato se odločim premakniti. Toda po petih minutah odkrijem, da je telesu spet neudobno. Zaradi tega tokrat ta občutek pogledam bolj natančno. Opazim še nekaj: „Nočem, da bi mi bilo neudobno. Hočem prijeten občutek.“ Ah! Tako ni problem v neprijetnem občutku – problem je v tem, da nočemo občutka bolečine. To je zelo koristen uvid, ali ne? To je nekoliko goblje. Odkrijem, da sem sedaj lahko miren ob bolečem občutku in da se mi ni treba premakniti. Ne postanem vznemirjen in um postane precej miren.

Torej, videl sem, da vzrok problema ni boleč občutek – to je 'ne hoteti' točno tega občutka. 'Hoteti' je precej zvita stvar. Prihaja v veliko oblikah, vendar vedno lahko uporabimo to isto preiskovanje: „Kaj hočem sedaj?“ Druga plemenita resnica – samudaya – pravi, da je vzrok trpljenja navezanost na hotenje – tanha. Napelje nas na to, da mislimo, da če bomo dobili to kar hočemo, bomo izpolnjeni: „Če bi imel to“ ali „Če bi postal to“ ali „Če bi se znebil tega in ne bi imel tistega“... In tako se samsara vrti dalje. Želja in strah potiskajo bitja v stalno nastajanje: večno iskanje novega rojstva, življenje neskončno zaposlenih življenj.

Buddha je rekel, da je vedno 'izhod'. Obstaja končanje trpljenja. Konec trpljenja imenujemo nirodha – prenehanje – ali nibbana. Ko sem prvič bral o nibbani, sem razumel, da pomeni to odsotnost pohlepa, sovraštva in zablode. Tako sem mislil, da samo če bi se rešil pohlepa, sovraštva in zablode, bi bila nibbana – tako se mi je zdelo. Poskusil sem, pa ni šlo. Še bolj sem bil zmeden.

Ko sem nadaljeval s prakso, sem odkril, da 'prenehanje trpljenja' pomeni končanje teh stvari, ko pride njihov čas – te imajo svojo lastno energijo. Lahko sem si rekel: „OK. Jutri ne bom pohlepen ali prestrašen.“ To je bila smešna ideja. Kar moramo početi je, da 'brzdamo' te energije, dokler ne umro – dokler ne prenehajo. Če sem jezen in bi v skladu s tem deloval, bi morda brcnil koga v golenico. Potem bi me ta brcnil nazaj in nastal bi pretep. Ali pa bi šel nazaj v mojo meniško hišico in meditiral, ter sovražil samega sebe. To se kar naprej nadaljuje, ker sem reagiral na jezo. Če poskušam temu slediti ali se tega otresti, ne preneha. Ta ogenj ne umre.

Učenje o štirih plemenitih resnicah pravi: imamo trpljenje – *dukkho*; obstaja njegov vzrok – *samudaya*; ostaja njegovo prenehanje – *nirodha*; in pot do njegovega konca – *magga*. To je povsem praktično učenje. V vsaki situaciji notranjega konflikta lahko prevzamemo odgovornost za tisto, kar občutimo: „Zakaj trpim? Kaj hočem sedaj?“ Lahko raziskujemo – z uporabo *dhammavicaye*.

Pomembno je, da dejansko uporabljamo ta učenja. Luang Por Chah je imel običaj reči: „Včasih so ljudje, ki so zelo blizu budizmu, podobni mravljam, ki mrgolijo okoli zunanosti manga. Nikoli dejansko ne poskusijo soka.“ Včasih slišimo o strukturi učenja in mislimo, da razumemo - „To je samo način opazovanja življenja“, rečemo. Toda to učenje ni samo intelektualna struktura. Pravi nam, da ima tudi izkušnja sama svojo strukturo, ki jo moramo razumeti.

Intelligence ne uporabljamo samo zato, da bi maksimirali sukho in minimizirali dukkho. Uporabljamo jo, da osvobodimo um, da gremo preko, da realiziramo neomajno osvoboditev svojega srca, da realiziramo nibbano. Inteligenco uporabljamo zaradi svobode, ne za lahkornost; da osvobodimo um, ne samo zato, da bi bili srečni. Gremo preko veselja in žalosti. Ne poskušamo dobiti še ene izkušnje – to je popolnoma drugačna drža.

Toliko za nocoj.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: www.forestsangha.org

Ajahn Viradhammo: So What
© Aruna Publications
Prevod: © julij 2007, SloThera
Prevajalec: B.B.

Vse pravice pridržane.

Objavljanje in tiskanje, celotega ali le dela tega besedila, v katerikoli obliki, za prodajo, dobiček ali materialne koristi, je prepovedano.
Dovoljeno je za prosto distribucijo s predhodnim pisnim dovolj avtorja ali založbe.