

ANATTA, NE-SEBSTVO

Ajahn Brahmavamso



■ PREDGOVOR PREVAJALCA

Prevedeni tekst je zapis govora Ajahna Brahmavamsa v Bodhinyana Monastery, ki je bil namenjen menihom, novincem in *anagarikam*. V originalni različici ga je zapisal in uredil častiti Mudito. Ta esej je zelo pomembno Buddhovo učenje, ki pa ga je pogosto težko razumeti. Ajahn Brahmavamso to temo razlaga navdihujoče in z enostavnimi izrazi.

Vesel sem priložnosti, da prevedem ta esej za slovensko govoreče praktikante Dhamme. Posebno hvaležen sem Ajahnu Brahmavamsu za njegovo soglasje prevodu in objavi na spletni strani. Zahvala gre tudi prijateljici Nevenki za njeno pomoč pri prevodu.

Naj vsi bralci iz tega eseja prejmejo koristne napotke na poti k *Dhammi*, s pravilnim pogledom in kot začetek. Naj ta prevod prinese veliko sreče.

■ AJAHN BRAHMAVAMSO

Ajahn Brahmavamso se je rodil v Londonu leta 1951. Z budizmom se je prvič srečal med prebiranjem knjig v knjigarni še v času študija fizike na univerzi v Cambridgu. Kmalu zatem je postal član lokalnega budističnega društva in pričel s prakticiranjem meditacije. Po končanem šolanju, ki ga je odpravil z odliko, je za kratek čas poučeval fiziko na srednji šoli v Devonu. Kmalu se je navdušil za meniško življenje in odšel na Tajsko, kjer je postal budistični menih (*bhikkhu*). Posvečenje je bilo v Wat Sraketu, ko je bil star 23 let.

Leta 1975 je pričel z meniškimi treningi pri učitelju Ajahnu Chahu kot eden izmed prvih menihov v samostanu Wat Pah Nanachat. Leta 1983 se je preselil v novo ustanovljen samostan Bodhinyana pri mestu Perth v Zahodni Avstraliji skupaj z častitim Jagarom. Tu je skrbel za večje gradbene projekte ter učil budizem od šolarjev do lokalnih zapornikov. Častiti Brahmavamso je priznan tudi kot poznavalec *Vinaye*, meniške discipline oz. Pravidnika.

Leta 1995, ko je častiti Jagaro zapustil samostan in se razmenišil, je častiti Brahmavamso prevzel odgovornost predstojnika tega samostana in postal 'duhovni vodja' Budističnega društva v Zahodni Avstraliji. Od takrat dalje se posveča učenju *anagarik* (novinci-postulati) in menihov-novincev, ter svetuje menihom pri praksi. Večkrat je povabljen, da uči budizem tudi laično skupnost.

Dhamma govor Ajahna Brahmavamsa

je podan v samostanu Bodhinyana, 19. septembra 2001,
med vsakoletnim tri-mesečnim deževnim meditacijskim umikom.

Sabbe Sankhārā Aniccā –

Sabbe Sankhārā Dukkhā –

Sabbe Dhammā Anattā Ti

»Vse, kar je pogojeno, je minljivo.

Vse, kar je pogojeno, povzroča trpljenje^[1].

Vse dhamme (vse, kar je pogojeno

in nepogojeno) so anattā.«

To so tri osnovne značilnosti bivanja. Plemenito osmeročleno pot praticiramo z namenom, da te resnice o bivanju jasno spoznamo. Šele, ko z opustitvijo petih ovir^[2] okrepimo svoj um, lahko v globokem stanju meditacije te resnice tudi izkusimo. Ko eno od teh treh osnovnih značilnosti bivanja (*ti-lakkhana*) vidimo v njeni popolnosti, potem tako vidimo tudi preostali dve. Kot je Buddha rekel: »Kar je minljivo, spremenljivo, je trpljenje in zato po svoji naravi ne more postati 'jaz', 'moje' ali biti 'sebstvo'. Karkoli, kar sprejmemo kot sebstvo, bo povzročilo trpljenje« (SN 22, 59)^[3]. V resnici torej, stalna sreča sebstva ni mogoča.

Buddhovo učenje o *anatti* (ne-sebstvu) je zelo globoko in subtilno, saj podira naše osnovne in temeljne predpostavke o življenju. Buddha je govoril o *avijji* (nevednosti) kot o temeljnem vzroku vseh težav, vseh ponovnih rojstev, saj predstavlja temeljni vzrok vse nečistosti uma. Kaj je *avijjā*, je Buddha pojasnil z učenjem o *vipallāsi* (izprijeni in izkrivljeni pogledi, misli in zaznave). Tako *vipallāse* pravijo, da s pogledi, mislimi in zaznavami jemljemo tisto, kar je *dukkha* kot *sukha* (sreča), kar je minljivo kot trajno, kar je grdo (*asubha*) kot lepo (*subha*) ter nazadnje *anatto* kot *atto* (jaz) (AN 4, 49). Buddha ni nikoli v učenju o *vipallasi* rekel, da je tisto, kar mi jemljemo kot jaz, *anatta*. Vedno le tisto, kar je *anattā*, jemljemo kot sebstvo. To pa zato, ker nikjer v Buddhovem učenju ni bilo nikoli, na noben način omenjeno in definirano sebstvo (*attā*) .

Tako bomo v tem *Dhamma* učenju pojasnili, kako praksa globoke meditacije, skupaj s skrbnim raziskovanjem, pripomore k spoznanju resnice o *anatti*, s čimer bo mogoče odstraniti iluzijo o 'sebstvu'.

■ `TAM NI NIČESAR`

Ajahn Chah je pred koncem svojega življenja večkrat obiskal zahodne menihe v Wat Pa Nanachatu[4], kjer je iz zdravstvenih razlogov vsak teden obiskoval savno. Pred savno je ponavadi imel *dhamma* govor in nam tako ponudil nekaj modrosti, spodbude in inspiracije. Spominjam se, da sem se nekoč ob taki priložnosti, ko je Ajahn Chah končal s svojim govorom, namesto da bi mu šel takoj pomagati, usedel v meditacijo. Pri tem sem za svojo prakso uporabil navdih, ki se mi je utrnil med poslušanjem njegovega zadnjega govora. Usedel sem se zadaj za *dhamma* dvorano, kjer ni bilo nikogar in začel meditirati. Ne vem kako dolgo je trajalo, pol ure ali eno uro, vem le, da je bila to prijetna in zelo globoka izkušnja. Ko sem končal je bilo v mojem umu veliko sreče in jasnosti.

Po končani meditaciji je bila prva stvar, ki mi je prišla na misel ta, da grem pogledat, ali lahko še kako pomagam svojemu učitelju. Tako sem vstal in šel proti savni. Na pol poti med dvorano in savno sem srečal Ajahna Chaha, ki je prihajal iz nasprotne smeri z dvema Tajcema. Ravnokar je končal s savno in se napotil nazaj v Wat Pa Pong. Ko me je zagledal je očitno opazil, da je bila moja meditacija globoka in um jasen. Takrat je bila ponovno ena tistih priložnosti, ko me je poskusil iz sočutja razsvetliti. Pogledal me je v oči, kot je to ponavadi storil in rekel: »Brahmavamso, *tam mai?*«, kar pomeni, »Brahmavamso, zakaj?« Odgovoril sem: »Ne vem«. On se je zasmel in mi rekel: »Če te kdorkoli ponovno to vpraša, je pravi odgovor '*Mai me arai*' (tam ni ničesar)«. Nato me je vprašal ali sem razumel. Odgovoril sem mu: »Da«. Nato je odvrnil: »Ne, nisi«.

Za vedno bom pomnil njegov odgovor. Ko je odhajal, je meni ostalo to globoko učenje. Kaj njegove besede "*Mai me arai*" pravzaprav pomenijo, je to, da tam ni ničesar, je praznina, *anattā*. To je zelo globoko učenje, ker si v našem svetu vedno **nečesa** želimo. Vedno si želimo nekaj zagrabit in reči »tam je nekaj«. Toda v resnici tam ni **ničesar**.

Če le pogledamo telo (*rūpa*), občutja (*vedanā*), zaznavanja (*saññā*), mentalno formacijo (*sankhārā*, ki vključuje željo), ali zavest (*viññāna*)[5], je vsak izmed teh posameznih členov - '*Mai me arai*' - nič. To je učenje o *anatti*. Toda mnogi zelo težko sprejmejo, da tam ni ničesar. Če si zastaviš napačno vprašanje, je jasno, da dobiš napačen odgovor. Zato je zelo pomembno, da se najprej pravilno vprašamo. Že vpogled v *sutte* (v zbirke Buddhovih učenj), nam ponuja mnogo primerov takih vprašanj zastavljenih Buddhi, ki pa niso prinesle koristi, ali bila kakorkoli uporabna. To so misli, vprašanja ali poizvedovanja, za katere je Buddha rekel, da so napačno oblikovana in ne vodijo k Razsvetljenju.

■ KAJ JE TISTO, KAR JEMLJEŠ KOT SEBSTVO?

Eno izmed napačno zastavljenih vprašanj je: »Kdo sem jaz?« Veliko ljudi na tem svetu se sprašuje: »Kdo sem jaz?« Toda, če malo razmislimo, je povsem jasno, da tako vprašanje že v naprej napeljuje na domnevo, da *si* nekdo. To pa že ponuja odgovor in vprašanje ni dovolj odprto. Namesto tega moramo vprašanje preoblikovati iz »Kdo sem

jaz?« ali celo »Kaj sem jaz?« v »Kaj je tisto, kar jemljem kot sebstvo?« ali »Kaj je tisto, za kar domnevam, da je 'jaz'?« Takšno vprašanje prodira zelo globoko v *avijjo* (nevednost) in le tako lahko resnično začnemo gledati v tisto, kar mislimo da je 'sebstvo'.

Oglejmo človeško telo. Ali jemlješ to telo, kot da je tvoje? Ko smo še mladi, zdravi in gibčni je zelo lahko reči »telo ni jaz«. Preizkušnja pride, ko zbolimo, ko je bolezen zelo huda in dolgotrajna ali celo, ko je ogroženo naše življenje. Takrat lahko globlje vidimo, ali jemljemo telo kot 'jaz' ali 'moje'. Zakaj pride strah? Strah se porodi vedno zaradi navezovanja. Bojimo se, da bo tisto, kar cenimo, postalo ogroženo ali, da nam bo vzeto. Če se nas bo lotil strah pred smrtjo, se bo pokazalo, da v devetindevetdesetih procentih v tistem trenutku vidimo ali mislimo, da je telo 'jaz' ali 'moje'.

Raziskuj telo. Raziskuj smrt tega telesa, raziskuj zadovoljitev telesa in raziskuj njegove dele kot to pravi SATIPATTHANA SUTTA (MN 10, DN 22). Katerikoli del telesa glej kot zgolj meso, kri in kosti. Telo je le skupek štirih elementov (zemlja, voda, toplota in zrak), skupek atomov, molekul in kemikalij. To je vse. Če na tak način neprestrano opazuješ telo, potem lahko končno presekaš nevednost o telesni snovnosti, lepoti, očarljivosti ali da je telo naša 'last'.

■ ILUZIJA NADZORA

Kjer je sebstvo, so tudi stvari, ki temu sebstvu pripadajo. Ko so tu stvari, ki pripadajo sebstvu, je tu tudi nadzor ter delo in delovanje. Iluzija sebstva (jemanje sebe, kot nekaj obstojnega) povzroča hlepenje in navezovanje. To povzroča željo. Zaradi te iluzije ljudje jemljejo telo kot sebstvo, telo peljejo v telovadnico, ga peljejo v lepotni salon, k frizerju, ga umivajo, urejajo, z naporom ga poskušajo olepšati. »To je zelo pomembno, to sem jaz. To je moja podoba.« Taki mislijo, da je zelo pomembno, kakšni so videti, mislijo da jim to prinaša srečo. Drugi (pametnejši) pravijo, kako so le oni neumni. In ti, drugi, imajo prav. Torej, če jemlješ telo, kot da si to ti, potem si ga boš želel nadzorovati. Nekateri se zelo vznemirijo, ko začnejo starati, postajati grdi in smrdljivi. Vznemirijo se, ko zbolijo, ker tedaj ugotovijo, da telesa ne morejo nadzorovati.

Videl sem mnoge, ki so umirali in ob tem poskušali nadzorovati telo do prav konca. Če si ob tem umirajočem, lahko vidiš njegov boj za zadnji dih in trud, da vse nadzoruje. To je najbolj žalostno, kar lahko v življenju vidimo. Pravo trpljenje. Lahko pa vidimo druge, tiste z več modrosti, tiste, ki zmorejo opuščati in se ne borijo s smrtjo. Ob spoznanju, da to telo ni več njihovo, jih nič več ne skrbi zanj, in ga ne poskušajo nadzorovati. 'Nadzornik' je odšel. Ko nadzorovanja ni več, se um naravno naseli veliko miru, olajšanja in svobode.

■ DOSEŽEK NI TVOJ

Um je bolj poglobljen v primerjavi s telesom. Najprej pa premislimo objekte uma. Zelo pogosto se ljudje identificirajo s svojimi mislimi, zaznavanjem ali objekti, ki pridejo v um. Na primer, svoje dosežke zlahka jemljemo kot 'jaz' ali 'moje'. Če kdo dosežke jemlje kot 'jaz' ali 'moje', temu nujno sledi ponos in navezovanje na hvalo. Le koliko trpljenja povzroči ponos? Vsakič, ko kdo stori kaj narobe, občuti pojavljanje problema. Pogosto se tudi zgodi, da ko nekdo stori kaj narobe, celo prekrši vodila[6] - zelo

verjetno, da prav zaradi ponosa – in prične lagati. Takrat pa zanj ni sprejemljiva možnost, da je to storil 'jaz', ali da bi bila napaka 'njegova'. V tem tiči razlog, zakaj ljudje ob storjeni napaki ponavadi rečejo: »Danes nisem pri sebi.« »Ko naredim kaj prav, to sem pravi jaz.«

Mnogi trdijo, da je nastop pred publiko ena strašnejših stvari, ki se jim lahko pripeti. Te vrste strah vedno nastopi zaradi navezovanja. V tem primeru si je potrebno zastaviti vprašanje: »Strah pred čim?« »Strah pred izgubo česa?« Strah nastopi vedno zaradi izgube tistega, čemur pravimo 'ugled'. Temu pravimo nevednost o stvareh, ki jih jemljemo kot sestvo. **Vse te stvari so pogojene.** Če je moj govor dober je to samo zato, ker je za mano veliko prakse in to je vse. Če je moj govor slab, tudi to nima nič opraviti z mano. Morda je to zato, ker čaj ni bil dovolj močan. To nima nič opraviti z mano. Ali ni to čudovito? Potem ni občutka krivde, ne strahu ali kesanja in se ne vračamo miselnim navadam: »Kar sem storil danes, je bilo zelo grdo, grozno.« Vse je le pogojeno, to je vse.

Če kdo jemlje kakršenkoli uspeh v meditaciji kot dosežek zaradi lastne zmožnosti, potem je napačno razumel zakon vzročnosti, zakon vzroka in posledice. Na primer: nobena izmed mojih spretnosti pri meditaciji nima nobene zveze z mano, pokaže se samo zaradi vzrokov. Nista zmožnost ali nezmožnost tisti, ki preprečita uspeh v meditaciji. Nikoli ne razmišljaj na ta način: »zmorem« ali »ne zmorem«. To prihaja samo iz občutka sestva. Proizvajaš vzroke. Ko enkrat nastopi pravi vzrok, lahko izkusimo *jhāno*[7], ki ji lahko sledi tudi razsvetljenje. Ko je enkrat razvita spretnost za nastajanje vzroka globoke meditacije, nastajanje vzroka uvida in nastajanje vzroka svobode, šele potem spoznamo, kaj *bhāvanā* (razvoj uma) v resnici pomeni.

■ MISLI NISO TVOJE

Ko se misli pojavijo v umu je lahko koristno in zanimivo razmišljati: »Zakaj mislim tako? Od kje se je ta misel vzela?« Zelo pogosto lahko ti miselni vzorci vodijo nazaj k učiteljem, ki te navdihujejo z besedami ali iz knjig. Zakaj si mislil to misel? Je to res tvoja misel, ali je to misel Ajahna Brahma, ali pa je morda misel tvojega očeta, ali tvoje mame? Od kje se je ta misel vzela? Misli ti ne pripadajo. Prihajajo glede na svoje pogoje, v umu se porodijo zaradi vzrokov. Videti misel kot *anattā*, ne 'jaz' in ne 'moje', je nekaj neverjetnega.

Zakaj misli nadlegujejo um? Pridejo, mi pa jih zgrabimo. Zaradi iluzije o njihovi pomembnosti, jih obravnavamo tako, da tam tudi ostanejo. Nekateri imajo včasih prav prijetne misli, pridejo k meni in mi jih tudi povedo. In tem pravijo 'uvid'. Gre pa le za misli in to je vse. Ti jih le pusti. Ne obravnavaj jih kot 'svoje'. Če nekdo jemlje misli kot 'svoje', bo šel k nekemu in mu jih začel razkladati in se prepirati, kdo ima prav in kdo ne. Opuščanje misli vodi k večji mirnosti, k veliko večjemu veselju. Razmišljanje je ena največjih ovir pri globoki meditaciji. Razmišljanje zelo pogosto ustavi videnje resnice in prave narave stvari.

Torej, ne prepisuj mislim velikega pomena. Ne zmeni se zanje. Namesto tega, nameni več pozornosti in zanimanja tišini. Za tiste, ki imate izkušnje z dolgo meditacijo pa naslednje: ali ni čudovito, ali ni lepo, ljubko, ko misli ne tavajo v umu, ko je v umu mir in ni nobenih misli? Zapomnite si: ceni misel o ne-misli. Potem je to misel, ki konča misel. Vse resnice, vsi uvidi, vse modrosti prihajajo iz tišine.

■ `DELUJOČI` NI SEBSTVO

Če si kdo misli »jaz sem glavni,« če ta prevara kar vztraja, bo to poglavitna ovira v meditaciji. Povzročila bo nemir in navezovanje na to, ono in še na kaj drugega. V tem primeru se nikakor ne da doseči *jhāne*. Vendar moramo razumeti, da 'delujoči'[8] ne more opustiti delanja. To je kot bi poskušali jesti lastno glavo. Mnogi to pogosto tudi poskušajo. Poskušajo narediti ne-delanje, toda to je še več delanja! Zgoditi se mora drugače, kot preblisk v umu. Treba je imeti nekaj modrosti, da delanje vidimo kot pogojen proces. Potem ga lahko opustimo. Ko ga opustimo, celotni proces poteka zelo lepo, gladko in brez napora. S kančkom sreče boš morda dosegel *jhāno*. V takšnem stanju 'delanje' izgine, ustavi se za lep čas. Ko se povrnemo iz tega stanja bomo preprosto mislili »dobro, lepo, čudovito.« Šele **takrat** lahko nekdo uvidi, da je 'delujoči' iluzija.

Delovanje povzroči trpljenje. Delovanje je *dukkha*, *dukkha* je delovanje. Delovanje je kot valovanje jezera. Mir je izgubljen. Izgubljeni mir je kot valovanje gladine jezera, ki izkrivlja podobo lune visoko na nebu. Ko je jezero popolnoma mirno in se v njem nič ne dogaja, ko nihče nič ne dela, da ne bi vznemiril trenutka, potem je podoba čista, resnična, prava in tudi zelo lepa. *Jhāna* naj bi ponudila dovolj podatkov, da tisto, čemur pravimo 'delujoči', enkrat za vselej vidimo kot zgolj popolnoma pogojen pojav. Tak uvid ima pozneje globok učinek. Ljudje včasih vprašajo: »V čem je smisel, če želja nisi ti, če nima nič opraviti s tabo? Kakšen smisel je v tem, da vstaneš ob štirih zjutraj in začneš meditirati?« Odgovor je: »Ker nimaš izbire.«

■ `VEDOČI` NI SEBSTVO

Globlji od 'delujočega' je 'vedoči'[9]. Oba pravzaprav nastopata skupaj. 'Delujočega' se lahko za kratek čas v *jhanah* ustavi, vendar se kasneje vrne. Lahko se ga ustavi celo za dolgo obdobje /eone/, če se po smrti preseli v kraljestvo *jhāne*. In vendar se bo vedno znova vračal. Ko enkrat nastopi 'vedoči', bo na to kar ve, reagiral in ustvaril 'delanje'.

'Vedočemu' običajno pravimo zavest ali *citta* (um), se pravi tisto, kar ve. Vedenje pogosto vidimo kot najvišje 'sebstvo'. Ljudje zelo pogosto dobijo vtis ali paradigmo, da v umu nekaj dojema, nekaj kar pa zgolj ve in se ga to, kar ve, ne dotika. To le zaznava toplo in hladno, prijetno in boleče. Zgolj zaznava lepo in grdo. In vendar je to lahko hkrati (na ta ali na oni način) nekje v ozadju, ne da bi dajalo znakov od sebe, ne da bi se ga karkoli od tistega kar se pravzaprav dogaja, dotikalo. Pomembno je razumeti, da je narava zavesti tako hitra, tako urna, da povzroči iluzijo kontinuitete. Zaradi te iluzije zgrešimo bistvo in sicer, da um kot svoj lasten objekt sprejme, karkoli *mi* vidimo s svojimi očmi ali s telesom čutimo. Um si potem to vzame kot svoj lasten objekt in potem ve, da **je videl**, ve da **je čutil**. Tisto vedenje, da je videl, vedenje, da je čutil, je prav tisto, kar daje iluzijo objektivnosti. Lahko celo ve, da je vedel.

Ko se v filozofskih knjigah govori o '*samorefleksiji*' ali '*samo-spoznavanju*', se dejstvo, da ne le »vem«, ampak tudi »vem, da vem«, ali celo »vem, da vem, da vem«, ponuja kot dokaz za obstoj sebstva. Sam sem se poglobil v to izkušnjo z namenom, da bi odkril, kaj se pravzaprav dogaja s to zadevo 'vem'. Uporabljajoč globino svoje meditacije, z natančnostjo, ki jo le ta daje pozornosti in zavedanju, sem lahko videl, kako v **resnici** deluje um. Kar lahko vidimo, je sosledje dogajanj, ki jim pravimo 'vedenje'. To je kot sosledje, ko ena stvar časovno pride za drugo. Nekaj sem videl in že delček trenutka za

tem **sem vedel**, da sem videl; in že delček trenutka po tistem sem vedel, da sem vedel, da sem videl. Ni je take stvari kot je »vem, da vem, da vem«. Resnica je, da »vem, da **sem vedel**, da **sem vedel**.« Ko dodamo perspektivo časa, lahko vidimo vzročno zaporedje trenutkov zavesti. Če ne vidimo tega vzročnega zaporedja, se lahko zlahka porodi iluzija kontinuiranega 'vedočega'. Prav iluzija kontinuiranega vedočega je najpogosteje tisto mesto, kjer ljudje predpostavljajo, da prebiva njihovo 'sebstvo'.

Kakorkoli že, kot je rečeno v *suttah*, lahko se vidi, da je celo vedenje pogojeno (*sankhata*) (MN 64), da tudi to pride zaradi vzrokov in potem mine, ko le ti minejo. Prav na tem mestu spregledamo iluzijo objektivnosti. Nemogoče je ločiti 'vedočega' od vedenega. Kot je Buddha mnogokrat rekel: »V vseh šestih čutih (op.prev.: kot je npr. umska osnova), ko umska osnova in objekt uma prideta skupaj, to sproži umsko zavest. Ko vsi trije pridejo skupaj, temu pravimo *phassa* (kontakt, stik)« (iz MN, 28). Zavest je pogojena, ima svoje vzroke in ne bo vedno prisotna. Med izkušnjo *jhāne* smo lahko popolnoma ločeni od sveta petih čutov. Vseh pet čutov izgine. Kar je ostalo, je le um, umska osnova in umska izkušnja. Potem je jasno, kaj je um (*citta*).

■ RAZUMEVANJE NARAVE ZAVESTI

Ko enkrat vemo, kaj je umska zavest (umsko aktivnost, umsko čutilo), šele potem lahko tudi izven *jhāne*, v vsakdanjem posvetnem zavedanju opazimo, da karkoli vidimo, temu takoj sledi drugačen tip zavesti. Različni tipi zavesti se porajajo in izginjajo drug drugim. Morda je to le neka zavest vida in nato umska zavest, ali morda zavest okusa, in potem umska zavest. Ta umska zavest takoj sledi ostalim petim tipom čutne zavesti, in tem petim čutom daje iluzijo podobnosti. Ko nekaj vidimo, slišimo ali s telesom čutimo, kaj je skupnega tem izkušnjam? Kaj ji daje iluzijo enovitosti? Po izkušnji *jhāne* bomo spoznali, da je ta umska zavest vedno v ozadju – tako rekoč drži se ostalih petih čutov. Ko enkrat to uvidimo, potem lahko razumemo, zakaj je v izkušnji zavesti iluzija kontinuitete.

'Vedenje' je kot drobec peska na obali. Od daleč se zdi, kot da med temi drobci peska ni nobenega razmaka, ne prostora. Ko se bližamo in bližamo in bližamo, vidimo, da so tam le drobci peska in da med njimi ni **ničesar**. Nič ne teče med temi drobci peska. Kot voda v potoku. Zdi se da neprestano teče. Toda če se temu približamo z mikroskopom, z elektronskim mikroskopom, lahko vidimo, da med molekulami vode ni ničesar, je samo prostor. Potem lahko vidimo zrnatost naravo zavesti. Ena zavest pride in potem druga izgine. Kot je rečeno v SATIPATTHANI SAMYUTTI: »*citte* porajajo in izginevajo.« (SN 47, 42)

Oseba, ki še vedno misli, da je *citta* (um), ali 'vedojoči', bo morda zmožna zapustiti telo in se ponovno roditi v kraljestvu *jhāne*. Toda kasneje se bo moral vrniti v ta svet. Še vedno je izpostavljen ponovnim rojstvom, novemu in novemu trpljenju. In to zato, ker ni popolnoma opustili *bhavo* (postajanje). Ta človek še ni izkoreninil *bhava-tanho* (želja po postajanju), ki je posledica jemanja 'vedočega' kot sebstva. Podobna je zgodba o paglavcu. Paglavci je izvali v ribniku, vedno v vodi, zato ne more razumeti kaj so suha tla. Toda, ko paglavci zraste v žabo in prvič zapusti vodo - še vedno z vodo na svojem hrbtu, moker in sluzast - le spozna, kaj so suha tla in prvič dobi idejo o suhoti.

■ IZ RIBNIKA NA SUHO

Edina možnost, da lahko razumemo, kaj pomeni »sebstvo ni 'delujoči'« je, da gremo v stanje meditativne 'zatopljenosti'. To je kot odhod iz ribnika delovanja. Edina možnost, da lahko resnično razumemo, da je 'vedoči' nesebstvo je, da gremo ven iz ribnika petih čutov in ostanemo samo s šestim čutom. Obstanemo samo z umsko zavestjo in nato malce kasneje, če želimo ali ne, če mislimo da je prav ali ne, bomo videli, da je tisto, kar imenujemo 'vedenje', samo nastajanje in izginevanje. To je zrnato, nepopolno.

Celoten namen vsega tega je, da se malo po malo skozi prakso naučimo opuščati vedno več zavesti. To je kot bi od umske zavesti odrezali rezino po rezino. Dovolimo ji, da mine tako, da jo umirimo, ustalimo in ji pustimo oditi v prenehanje. Potem se zavest za dolgo časa popolnoma ustavi in pride v stanje, ki ga imenujemo *nirodha-samāpatti* (uresničenje prenehanja). To je prenehanje vsega, kar lahko čutimo in zaznavamo (*saññā-vedayita-nirodha*). Kdor izkusi ta dosežek, tako pravijo, bo za tem postal *arahant* ali *anāgāmi*. Zakaj? Ker so videli konec zavesti, ker so se ga dotaknili z izkušnjo.

Po tej izkušnji ni več nobene misli, teorije, ali ideje. To je gola izkušnja. Vse, kar smo prej jemali kot 'jaz', zdaj vidimo kot prevaro (*avijjā*). Kaj je bila *anattā*? Spoznali bomo, da smo za mnogo življenjskih obdobj vse te stvari jemali kot sebstvo in rezultat tega je bilo mnogo rojstev in posledično trpljenja. Vzrok temu je bil v preveliki kontroli, dejavnosti in hlepenju (*tanhā*). Plazili smo se skozi *samsāre*, plazili proti sreči, plazili stran od bolečine in vedno poskušali kontrolirati svet. To ni tisto, kar si kdo želi videti. Torej, z izkušnjo globokega stanja meditativne 'zatopljenosti' in s premagovanjem pogojnosti, presežemo vse to. To ni tisto, kar so nas učili. To je tisto, kar smo **videli**, to je tisto, kar smo pravzaprav **izkusili**. To je sijaj Buddhovega učenja o *anatti*. Gre naravnost v srce vsega.

Pravijo, da je *Dhamma* izvor. Ne gremo navzven k posledicam, ne izgubljam se v *papañci* (mentalni proliferaciji). Gremo navznoter do same sredine, samega bistva, samega srca *atte*, do tistega, kar jemljemo kot 'jaz'. Iz telesa v um, iz uma v 'delujočega', iz 'delujočega' v 'vedočega', potem pa lahko vidimo, da nismo 'vedoči'. Gre le za vzroke in pogoje. To je le vzrok in pogoj. To je vse, samo proces. Potem bomo razumeli, zakaj je Buddha rekel, da ne uči izničenja. Izničenje pomeni, da je nekaj, kar je obstajalo, pa zdaj je uničeno. Niti ni učil o eternalizmu (da je neka stvar, ki se je ne da uničiti). Učil je Srednjo pot imenovano Pogojeno nastajanje.

Proces, ki smo ga vsa ta življenja jemali kot sebstvo, je le prazen proces. Vzrok in posledica, vzrok in posledica, vzrok in posledica – samo proces. »Ko je, nastane ono. Ko preneha to, poneha ono.« To je srce Buddhovega učenja. Vse je podvrženo temu zakonu. Če nekdo lahko vidi, da je vse podvrženo temu zakonu, potem je v celoti videl naravo *anatte*. *Samsara* je smrtno ranjena; kmalu bo konec vseh rojstev, staranja, smrti in trpljenja. Če je kljub temu ostalo le še čisto malce ne videnega, samo čisto malo – zaradi tega lahko obtičimo v *samsāri* za zelo, zelo dolgo časa. *Sabbe-dhammā-anattā'ti*. Preklemansko dolgo!

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Ajahn Brahmavamso; Anatta, ne-sebstvo
Naslov izvirnika: Anatta, Non-Self

Copyright © Ajahn Brahmavamso, 2002

Bodhinyana Buddhist Monastery
216 Kingsbury Drive,
Serpentine, WA 6125
Australia

www.bswa.org

Prevod: Samanera Hiriko

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery, Velika Britanija, 2005

***Vse pravice pridržane.
Vsebine ni dovoljeno razmnoževati,
le izjemoma, če gre za prosto distribucijo med Dhamma praktikanti
ali s predhodnim pisnim dovoljenjem Ajahna Brahmavamsa.***

©SIoTHERA

■ OPOMBE

[1] Op.prev.: Besedo 'dukkha' lahko prevajamo tudi kot neprijetnost, nezadovoljstvo, omejenost, nepopolnost.

[2] Pet ovir so: čutno poželenje, jeza, lenoba, nemir in dvom. V *suttah* je omenjeno, da so te ovire 'hranilo' za nevednost (AN 10,61).

[3] Napotek k *suttam*: AN = *Anguttara Nikaya*, MN = *Majjhima Nikaya*, DN = *Digha Nikaya*, SN = *Samyutta Nikaya* (prva številka je številka knjige, potem številka *sutte*).

[4] Op.prev.: Wat Pa Nanachat: pridružnica samostana Ajahna Chaha, Wat Pa Ponga, ki je namenjen za angleško govoreče menihe in praktikante. Samostan je na SV Tajske.

[5] To so pet *khandh* ali skupine 'bivanja', ki jih je Buddha učil, kot sestavljeno celoto čutečega človeškega bivanja.

[6] V budizmu je pet vodil (moralni predpisi) za koristno telesno in verbalno delovanje. Ta so: vzdrževati se ubijanja, kraje, neprimerne spolnega obnašanja (t.i. prešuštvo), lažnega govorenja, jemanja poživil, kot so alkoholi, ki povzročajo nepozornost. Za meništvo je glavni dodatek navodilom: celibat in nejemljenje denarja.

[7] *Jhāna* – globoko stanje meditativne 'zatopljenosti', kjer um postane združen z enim objektom za zelo dolgo časa. V tem stanju izginejo vse pet ovir. Um biva znotraj samega sebe in v stanju čiste blaženosti, kjer ni vpliva petih zunanjih čutil.

[8] Op.prev.: 'delujoči': tisti, ki dela, ki deluje, spreminja, itp.

[9] Op.prev.: 'vedoči': tisti, ki ve, ki spoznava.