



Ljubezen v meditaciji in v življenju

Ñānavīra Thera

Beseda prevajalca

Tu sledijo prevodi štirih pisem častitega Nanavire There. Pisec je namenil to pisanje zakoncema, ki sta mu bila zvesta podpornika (dayaka). Nanavira Thera je bil pisec zelo intelektualnih pisem, ki so temeljile celo na filozofiji. Večji del svojega meniškega življenja je preživel v samot, kljub temu pa je znal pravilno pristopati do laikov in se odzvati na težave, ki prihajajo iz vsakdanjega življenja.

Ta majhna zbirka pisem je bila deležna kar nekaj urejanja. Pisma se nanašajo na človekov odnos do sočloveka. Govorijo o njegovi dobrohotnosti, ljubezni, naklonjenosti, težavah, jezi, itp.

Bhikkhu Hiriko

Ljubezen v samoti

10. oktober 1958

Dragi g. Perera,

pravkar sem prejel tvoje pismo od 8. Najkrajši odgovor na tvoje vprašanje zakaj mislim, da je samota bistvena za *metto* (dobrohotnost, prijaznost, nesebična ljubezen) in zakaj so drugi ljudje pozitivna ovira, je preprost: (1) Buddha je rekel, da je hrup trn za prvo *jhāno*; (2) namen prakse *mette* je najprej in predvsem, da dosežemo *jhāno*; (3) drugi ljudje so glasni. Toda to potrebuje nekaj širše razlage in opisa.

Lahko bi rekli, da je *metto* priporočil Buddha, da se znebimo jeze. Ta jeza običajno nastane pri našem odnosu z drugimi ljudmi in zato je pri tem *metto* tudi najbolje gojiti. Zanesljivo je res, da imamo potrebo po *metti* ko smo z drugimi, toda težava je tale: preden smo v stanju uporabljati *metto* pri našem odnosu z ljudmi, moramo najprej vedeti kaj *mettā* je in drugič, jo obvladovati. Kot je možno prakticirati *ānāpānasati* v prisotnosti drugih *takrat ko si že vešč prakse*, tako je mogoče prakticirati *metto* v prisotnosti drugih, le če si prej veliko praktical sam v samoti. Kakor so najslabše razmere pri prakticanju *ānāpānasati* hrup in razgrajanje drugih ljudi, tako je to tudi pri *metti*. Dokler nisi sposoben prakticirati *ānāpānasati* ali *metto* v samoti, ne boš nikoli to uspel v družbi – ovire so daleč prevelike.

Na primer, predpostavimo, da obstaja nekdo, ki ga ne maraš in v čigar prisotnosti postaneš jezen. Dokler nisi sposoben preprečiti jeze, ki nastaja ko misliš o njem v njegovi odsotnosti (kar zahteva veliko prakse), sploh ne boš imel upanja znebiti se jeze, ki nastane, ko se dejansko srečaš z njim. Ko te jeza enkrat obsede, lahko le malo narediš, razen, da ustaviš iskanje izrazov v besedah ali dejanjih in da jezi dovoliš, da se poleže. Veliko prepozno je, da bi takrat začel prakticirati *metto*. Toda če temeljito prakticiraš *metto* preden srečaš to osebo, potem je možno, da se jeza ne bo pojavila, ko jo srečaš. Imeti *metto* v tvojem odnosu z drugimi ljudmi, je v bistvu imeti *metto*, preden se ukvarjaš z njimi, to je - v samoti. Ko boš v stikih z drugimi ljudmi, boš imel malo priložnosti paziti na *metto* (če pa boš spremljal *metto*, te bo to motilo pri tvojem odnosu, tako kot spremljanje vdihu in izdihu odpelje um stran od prisotnih zadev).

Morda misliš, da medtem ko *ānāpānasati* zadeva samo mene, ker je to stvar opazovanja mojega lastnega dihanja in ne nekoga drugega, *mettā* nasprotno zadeva druge ljudi, ker je to vprašanje mojega razmerja z drugimi ljudmi in moj odnos do njih. In morda misliš, da sledi iz tega, da je

prisotnost drugih ljudi prednost ali celo absolutna potreba za prakso *mette*. Na svoj način je to res: ne moreš prakticirati *mette* do drugih ljudi, dokler ti niso na nek način prisotni. Vendar za prisotnost drugih ljudi ne šteje, da morajo biti prisotna njihova *telesa*. Ne mislim s tem, da je njihov »duh« prisoten, medtem ko je njihovo telo odsotno (kar je mistična zmešnjava misli), ampak enostavno, da so »drugi ljudje« temeljna struktura našega zavestnega ustroja.

Naj to ilustriram. Nam vsem se dogodi, da pri nekih prilikah, ko počenjamo nekaj nespodobnega (lahko je to enostavno takrat, ko uriniramo ali odvajamo blato, ali je to takrat ko kukamo skozi ključavnico ali nekaj podobnega) in verjamemo, da smo sami in da nas nihče ne opazuje, naenkrat slišimo rahel zvok za našim hrbtom in takrat takoj dobimo neprijetno misel: »Nekdo me opazuje.« Obrnemo se naokoli in ne najdemo nikogar. Bila je samo naša slaba vest. To je indikator, da če hočemo imeti razmerje z drugimi ljudmi, ne potrebujemo njihovih teles: drugih ljudi se (vsaj implicitno) zavedamo *ves čas* in to je to zavedanje, ki ga moramo spremljati, ko prakticiramo *metto*. Ko prakticiramo *metto*, razvijamo in postopoma spreminjamo našo naravnost do drugih. *Vedno* imamo to naravnost, pa če so njihova telesa prisotna ali ne. Edina stvar, ki jo (živo) telo povzroči ko ga srečaš, je priložnost za zavedanje: »To je druga oseba.« Če smo že prakticirali *metto* in smo dosegli ne-jezno držo do drugih ljudi, bo takrat, ko dejansko srečamo neko osebo, naša drža do nje pravilna že prav na začetku in se jeza ne bo pojavila. Samo takrat, ko smo razpoloženi za jezo in ko srečamo tisto osebo, postanemo jezni. In ko razpolagamo z *metto* (skozi dolgo prakso v samoti, z zavestjo o drugih ljudeh, katerih telesa so odsotna) imamo *metto* v našem stiku s to osebo.

Ne obstajata *dva* načina prakticiranja *mette*: ena za *jhāno* in druga za stike z drugimi ljudmi. Obstaja le ena metoda, ki se prakticira v samoti in ki vodi k *jhani*, če pri tem vztrajamo. To bo tudi zagotovilo, da kadar bomo imeli opravka z drugimi ljudmi, bomo to delali z *metto*. Pomenljivo je, da v Sutti piše, da za zaščito proti kačam najprej razviješ misli *mette* do vseh bitij, teh ki so brez nog, z dvema nogama, s štirimi nogami in z mnogo nogami, potem pa rečeš *patikkamantu bhūtāni*: »Naj se me bitja izognejo.« *Mettā* je najboljša iz razdalje do njenega objekta.

Neuspešni poskus gojitve *mette* v družbi drugih ljudi lahko vodi do nezavedne zamenjave z neko drugo prakso (kot je *cāga* ali velikodušnost) v prepričanju, da je to *mettā*. V ekstremnih slučajih se lahko imenuješ za neuradnega »častnika za blagostanje človeštva«, ali se enostavno razviješ v vsiljivega nadležneža.

Socialist ali komunist (ko je ta iskreno prepričan, kar pogosto je primer) ljubi humanost *kot celoto*. Toda humanost kot celota ('ljudstvo', 'množice') je abstraktnost, ki jo ni mogoče niti ljubiti niti sovražiti. Poskus ljubiti humanost ali človeštvo kot celoto, običajno rezultira v sovraštvu do vsake posamezne osebe. Vsaka posamezna oseba je v očeh socialista ali komunista, sovražnik ljudstva. Tako so bolj ekstremni komunisti z veseljem ubijali kakoršnokoli množico ljudi za korist ljudstva. Praksa *mette* na drugi strani sestoji od ljubezni *vseh posameznih bitij*, z začetkom pri samim sebi.

Upam, da je to sprejemljivo jasno in ne preveč filozofsko. Iz tega kar sem povedal, lahko napraviš kakršnekoli sklepe, za katere misliš, da so nujni v tem pogledu. (So nekateri ljudje, ki izgleda mislijo, da *mettā* praksa sestoji iz hoje naokoli z bolnim nasmehom na obrazu ali v kazanju nekaterih drugih načinov dobrotelne za človeštvo. Ti ljudje seveda ugotovijo, da je prisotnost drugih ljudi nujna, saj drugače nihče ne bi cenil njihove dobrotelne, kar bi bilo škoda).

Za kolerike

16. oktober 1960

Dragi g. Perera,

žal mi je, da si odkril, da se hitro razjeziš. Buddha je rekel, da je jezo treba veliko bolj grajati kakor poželenje. Predlagam ti, da poskusiš delovati na ta način: kadarkoli čutiš, da se boš razjezil in si na tem, da rečeš nekaj jeznih besed, se ustavi in počasi šteje do deset, preden karkoli rečeš. Možno je, da ti bo to dalo čas, da se malo umiriš in morda potem sploh ne boš izgovoril jeznih besed. Toda to moraš gojiti v času, ko nisi jezen, tako da boš lahko uporabil to tehniko takrat, ko se razjeziš.

Lahko si tudi ponavljaš te besede vsak večer pred spanjem in zjutraj, ko se zbudiš:

1. Ko sem jezen, sem grd na pogled, in to je prijetno mojim sovražnikom.
2. Ko sem jezen, ne počivam niti ne spim udobno, in to je prijetno mojim sovražnikom.
3. Ko sem jezen, nisem srečen, in to je prijetno mojim sovražnikom.
4. Ko sem jezen, izgubim svoje bogastvo, in to je prijetno mojim sovražnikom.
5. Ko sem jezen, izgubim dobro ime, in to je prijetno mojim sovražnikom.
6. Ko sem jezen, izgubim prijatelje, in to je prijetno mojim sovražnikom.
7. Ko sem jezen, delam slaba dejanja s svojim umom, besedami in telesom, in ko umrem imam lahko slabo usodo, in prišel bom v kraj bede, bridkosti in nesreče, in to je prijetno mojim sovražnikom.« (Anguttara Nikaya VII.60)

Lahko tudi razmišljaš: »Ko izgubim živce in napadem druge z jeznimi besedami, sem kot človek, ki pobira v svoje roke grude iztrebkov in jih meče na druge ljudi. Ko vrže, jih morda lahko zadane ali pa jih lahko zgreši, toda v vsakem primeru, ta človek je prvi, ki smrdi.«

Za boljšo prihodnost

2. marec 1961

Draga ga. Perera,

Ko nekdo čuti, da je naredil napako, je pravilno in primerno, da o tem spregovori in da tega ne prikriva. Buddha je rekel, da je to pot k napredku.

Življenje ni za nobenega lahko. Ni lahko za tebe, ne za tvojega moža in niti ni lahko za mene. Toda v sedanjem času imamo to veliko srečo, da poznamo, kaj je Buddha učil. Tako vemo, da si lahko naredimo stvari lažje v *prihodnosti*. Ko dva človeka živita skupaj, se včasih osrečujeta in včasih ne. Kolikor dolgo je prisotno poželenje in navezovanje, se bodo take stvari dogajale. In če se nekdo želi temu izogniti, mora živeti sam. Toda to ni možno za vsakogar. Kar je pomembno ni to kaj drugi delajo, ampak kar delamo mi – to je naše lastno dejanje, naša lastna *kamma*, katere sadove izkušamo – in ne sadove drugih. Torej, nekdo naj bi bil dober mož ali dobra žena (kot je v tem primeru), tudi če ima druga oseba napake. Težko je biti popoln, toda v času smrti si mora biti ta človek odkrit: »Naredil sem, kar je bilo v moji moči in nimam ničesar, kar obžaloval«. Zapomni si, da je bolj pomembno slediti Buddhovemu Učenju, kot pa biti srečen v tem življenju. Toda to ni lahko razumeti.

Svoboda od naklonjenosti

23. januar 1965

Draga ga. Perera,

Bistvo vseh problemov, kot je Buddha nakazal, je hrepenenje ali naklonjenost (vdanost). Mož je naklonjen do svoje žene in žena je naklonjena svojemu možu. In to je zelo prijetno za oba – dokler traja. Kot je Buddha rekel, vse stvari, ki so nam drage se spreminjajo in postanejo kasneje drugačne – to je univerzalni zakon. Lahko se zgodi, da mož postane bolj naklonjen drugi osebi in užalosti svojo ženo. In ta žena zaradi naklonjenosti do moža zdaj čuti žalost, postane jezna in morda začne govoriti zle besede, ter tako užali svojega moža. Na ta način si zaradi naklonjenosti začnejo ljudje nasprotovati in istočasno tudi trpeti.

Arahantom, ki so se rešili vseh naklonjenosti in vdanosti, ki nimajo nobenih dragih na tem svetu, se te neprijetnosti ne morejo zgoditi. Druge ne žalijo in se ne počutijo užaljene, ko jim drugi delajo krivico. Za njih ni več možno, da bi živeli doma z družino. Srečni so, ko so sami. Toda, vsakdo ne more postati *arahant* le tako, da si to želi, zato mora večina ljudi živeti s svojo užaljenostjo in narediti najboljše iz slabega. In kako lahko to naredijo?

Najboljša je kontrolirati um, varovati svoje misli in ne dovoliti, da se predaš uživanju v mislih, ki so napačne. Toda to ni lahko in pri tem je potrebno veliko prakse, da pride do uspeha. Naslednja stvar je kontrola govora in svojega telesnih dejanj: nikoli ne dovoli, da se zle misli, ki so se pojavile, izrazijo

tudi kot zle besede in zla dejanja. Čeprav tudi to ni lahko, je možno, da tisti, ki živijo z družino, v tem uspejo. Toda tudi to zahteva prakso. Vsakič, ko nekdo naredi napako, mora napako priznati in se trdno odločiti, da bo naslednjič boljši. Toda uspeh se morda ne bo pokazal kar naenkrat. Kot majhen otrok, ki se uči hoje in pade na tla ne samo enkrat ampak mnogokrat, nato le s ponavljajočim naporom zmore hoditi, ne da bi padel. Prav tako tudi, ko se poskuša nekdo držati petih navodil (*) in se vzdržati v besedah in dejanjih, bo verjetno mnogokrat padel, preden bo postal tako močan, da bo uspel. Ne smeš razmišljati: »Zdaj se nisem zmožen kontrolirati, morda se nikoli ne bom mogel,« ampak: »Zdaj se nisem zmožen kontrolirati, zato se moram potruditi, da bom zmožen samokontrole v prihodnosti.« Na tak način je uspeh možen. Tako je tudi za moža, ki svoja dejanja ne zna obvladovati in za ženo, ki ne zna obvladovati svojega govora.

In vedno si zapomni: moder človek je hitro prizadet zaradi svojih lastnih napak in čuti močan gnus; ni pa prizadet zaradi napak drugih, čeprav so škodovale njemu. Kaznuje sebe in ne čuti jeze do drugih.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: Manuscript of Nyanavira Thera's writings

© Bhikkhu Hiriko
Prevod: © julij 2007, SloTHERA
Prevajalec: B.B., Bhikkhu Hiriko

Vse pravice pridržane.

Objavljanje in tiskanje, celotega ali le del 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.