



Pozornost in zavedanje

Ñānavira Thera

27. marec 1962

Spoštovani g. Dias,

Beseda za 'zavedanje' v paliju (kot se brez dvoma zavedaš) je *sampajañña*. V Suttah je pogosto povezana s 'pozornostjo' ali *sati*. V zloženki sta *sati-sampajañña*, 'pozornost-in-zavedanje'. V Satipatthāna Sutti je zavedanje (telesnih dejanj) vključeno v poglavju o pozornosti telesa, zato lahko nemara sklepamo, da ker zavedanje ni drugačno od pozornosti, je zavedanje nekoliko bolj precizno v pomenu. Pozornost je v glavnem spominjanje, ne biti raztresen, medtem ko je zavedanje bolj natančno *imeti sebe v stalnem opazovanju*, in ne dovoliti da bi naših dejanj (ali misli, ali občutja, itd.) ne opazili.

Za začetek so tu trije odlomki sutt, ki naznačujejo obsežnost prakse zavedanja pri Buddhovem Učenju.

(a) In kako, menihi, se menih zaveda? Tu, menihi, ko prihaja ali odhaja, meh jih prakticira zavedanje; ko gleda predse ali vstran, menih prakticira zavedanje; ko se izteguje ali krči...; ko nosi obleko in skledo; ko jé, pije, grize in okuša...; ko opravlja veliko ali malo potrebo...; ko hodi, stoji, sedi, spi, se zbudi, govori in je tiho, menih prakticira zavedanje. <Vedanā Samy. 7: iv,211>

(b) In kateri, menihi, je razvoj koncentracije, ko je ta razvita in izkoriščena, vodi k pozornosti-in-zavedanju? Tu, menihi, občutki so spoznani ko ti pridejo, občutki so spoznani ko ti vztrajajo, občutki so spoznani ko ti izginejo; zaznave so spoznane ko te pridejo, zaznave so spoznane ko te vztrajajo, zaznave so spoznane ko te izginejo; misli so spoznane ko te pridejo, misli so spoznane ko te vztrajajo, misli so spoznane ko te izginejo. <A.IV,41: i,45>

(c) Tukaj, Ānanda, menih je pozoren ko prihaja, je pozoren ko odhaja, je pozoren ko stoji, je pozoren ko sedi, je pozoren ko leži, je pozoren ko dela. To, Ānanda, je način spominjanja ki, ko je na ta način razvito in izkoriščeno, vodi k pozornosti-in-zavedanju. <A.IV,29: ĪI,325>

Naslednja stvar, ki jo je treba razrešiti, je verbalna zmeda. Ko naše delovanje postane navada, ponavadi delamo, ne da bi prej o tem razmislili. Dejanja postanejo 'avtomatična' ali 'instinktivna' (na primer praskanje svoje glave ali žmiganje z očmi). Navadno temu pravimo 'nezavestno dejanje'. Uporaba tega izraza je običajna tudi v psihologiji in znanosti. Toda to je nesporazum. Tu ni, strogo rečeno, take stvari kot je 'nezavestno dejanje'. Buddha je definiral 'dejanje' (*kamma*) kot 'namero' (*cetanā*). Ni namere brez zavesti (*viññāna*). *Nezavedajoče* dejanje sploh ni dejanje. Je čisto in enostavno *gibanje*, kot na primer drevo ki se maje zaradi vetra, ali ko se zaradi dežja premakne skala in se prevrne v dolino in tam iztiri vlak (v zadnjem primeru nekateri rečejo, da je to 'Delo Boga', toda če ni Boga, potem ni Dejanja, je le premik skale).

Po Buddhovem Učenju, vse zavestno je dejanje (umsko, verbalno, ali telesno) in vsako dejanje je

zavestno. Toda to ne pomeni, da je vsako dejanje storjeno v zavedanju. Res je, da je tisto, kar ponavadi mislimo z 'nezavestnim dejanjem', zgolj (zavestno) dejanje, ki *ni* storjeno *premišljeno*, temveč je storjeno v nezavedanju. Kar navadno pravimo 'zavestno dejanje' je, strogo rečeno, *premišljeno* dejanje, dejanje ki zahteva izvršitev nekaj misli (na primer, ko poskušamo nekaj storiti, kar nismo nikoli prej ali kar smo le redko izvajali). Ko storimo taka dejanja, moramo misliti, kaj v tistem času počenjamo (drugače bomo storili napako); in ta *misel kaj počenjamo*, je tista ki osnuje 'zavedanje'. Dejanje, ki jo počenjamo brez razmisleka, je dejanje, ki je storjeno brez 'zavedanja'.

Ko smo budni, je vedno prisotno nekaj zavedanja, saj so novi problemi, veliki ali mali, vedno navzoči. Moramo jih *obranavati* (tudi če samo za moment ali dva), da bi se z njim sploh lahko ukvarjali. (Ko sanjamo, po drugi strani, je pozornost v začasni ukinitvi; in to je ravno tisto dejstvo, da *ne moramo gledati na naše probleme iz sanj objektivno*, kar loči sanje od budnih izkušenj. Ko smo budni se vedno zavedamo 'Jaz sem buden', toda ko sanjamo se ne zavedamo 'Jaz sanjam'. In v resnici, ko imamo nočno moro in se borimo, da bi se zbudili, je vse kar počenjamo *poskus spominjanja [ali dožemanja] da sanjamo*, in če uspemo, se zbudimo.) Toda čeprav je vedno, razen v spanju, prisotno nekaj zavedanja v našem budnem življenju, je to ponavadi dovolj, da nam onemogoča, da se soočimo z nepričakovanimi situacijami, ko se te pojavijo. V ostalem času smo *zatopljeni* v naše delo – pa naj bo to dnevno opravilo za preživetje, ali naše osebne zadeve z našimi čustvenimi odnosi do ostalih ljudi (naklonjenost, neradost, žalost, poželenje, dolgočasje, in tako naprej), pri tem ni nobene razlike. Vzdrževanje neodvisne drže je težko, kadar moramo opraviti veliko rutinskih opravil, ki morajo biti hitro izvedena, kar krade naše osebno razmerje z drugimi, skupaj z vsemi čustvenimi zadovoljitvami. Veliko raje delo opravimo hitro in kot je le mogoče s čim manj napora, potem pa se valjamo v naših čustvih, kot bivol v blatu. Zavedanje tistega kar počenjamo, kar je vedno napor, radi obdržimo na popolnem minimumu. Toda popolnoma se ne moramo izogniti zavedanju, saj kot sem že prej omenil je zavedanje nujno, da se lahko soočimo z nepričakovanim prihodom problemov, tudi nepomembnih, ko se pojavijo.

To zavedanje se prakticira le za premagovanje ovir, ki ležijo na poti v našega vsakdanjega življenja. Prakticira se enostavno le zato, da gremo skozi življenje pospešeno in uspešno, kot je le mogoče.

Zavedanje v Buddhovem Učenju ima drugačen namen: prakticira se za dosego osvoboditve od življenja. Ta dva različna namena, čeprav ne direktno nasprotna, pravzaprav ne sodelujeta – sta, in kot sta bila, med seboj v pravem kotu. In ker je količina zavedanja, ki se ga lahko v času prakticira omejeno, je prisotna konkurenca med tema dvema namenoma glede na zavedanje, ki je na voljo. Tako se zgodi, da zaradi aktivnosti, ki enostavno zahtevajo veliko zavedanja le za uspešno delo (kot je pisanje tega pisma), ne ostane veliko prostora za gojitev zavedanja, ki vodi k osvoboditvi (čeprav brez dvoma, če sem začel z malo verjetno navado pisanja tega istega pisma dvakrat na dan v zadnjih letih, bi moral zdaj že biti zmožen posvetiti se bolj zadnjemu namenu).

Buddha nam pravi (Itivuttaka ĪI,30: 71-2), da tri stvari ovirajo razvoj *sekhe bhikkhuja* (tisti, ki je dosegel Pot, toda še ni prispel do *arahantstva*): radost do dela (t.j. gradnja, šivanje oblek, opravljanje priložnostnih del in tako naprej), radost do govorjenja, in radost do spanja. Pri prvih dveh, kot lahko vidimo, mora biti veliko zavedanja posvečenega za uspešno izvedbo naloge (izdelovanje stvari, razlaga Dhamme), v tretjem primeru pa zavedanje sploh ni možno. Iz odlomka, ki sem ga prej citiral je jasno razvidno, da se zavedanje z namenom osvoboditve najbolj prakticira pri tistih dejanjih, ki so izvajana rutinsko [dejanja, ki so običajna in ponavljajoča se] in ne zahtevajo veliko misli za njihovo izvedbo – hoja, stoja, sedenje, ležanje, posvečanje telesnim potrebam na različne načine, in tako naprej. (Referenca o 'spanju' iz odlomka (a) pomeni, da greš spat z zavedanjem, t.j. imeti v mislih čas, ko se boš ponovno prebudil. To ne pomeni, da bi morali prakticirati zavedanje takrat ko spimo.) Seveda se *bhikkhu* ne more izogniti delu ali priložnostnemu govorjenju, toda tudi to mora biti storjeno kot je le mogoče pozorno in z zavedanjem: „pozoren je, ko se loti dela,“ „v govorjenju in ko je tiho, goji zavedanje“. Navaden človek, kot sem že zgoraj označil, ne goji zavedanja tam, kjer ne vidi, da je to potrebno, to je v aktivnostih, ki jih izvaja iz navade. Toda *bhikkhu* je dobil napotke, da ne samo da izvaja te običajne aktivnosti z zavedanjem, ampak tudi da kolikor je mogoče omeji izvajanje teh aktivnosti. Izvajanje in spodbuda za nove drzne podvige, ki so tako zelo hvaljeni v poslovnem in praktičnem svetu, so ovire za tiste, ki iščejo osvoboditev.

In kako naj prakticiraš zavedanje, ki vodi k osvoboditvi? To je v resnici zelo enostavno. Ker so (kot sem že rekel) vsa dejanja zavestna, ni potrebno neke posebne raziskave (kot je spraševanje drugih o tem), da ugotovimo, kaj je tisto kar počenjamo, tako da se lahko tega zavedamo. Vse kar je potrebno je majhna sprememba odnosa, majhen napor pozornosti. Namesto, da smo popolnoma zatopljeni ali identificirani z našim delom, moramo brez prenehanja dela nadaljevati z *opazovanjem* sebe pri delovanju. To lahko storimo enostavno s spraševanjem samega sebe „Kaj počnem?“ Ugotovili bomo, da od kar je dejanje vedno zavestno, že *vemo* odgovor brez razmišljanja. In enostavno s spraševanjem samega sebe se začnemo *zavedati* odgovora, t.j. kaj počenjamo. Tako, če se zdaj vprašam „Kaj delam?“ lahko takoj odgovorim, da „pišem g. Diasu“, da „sedim na svoji postelji“, da „si praskam svojo nogo“, da „razmišljam, če se naj premaknem“, da „živim v Bundali“, in tako skoraj neskončno naprej.

Če želim prakticirati zavedanje, se moram stalno spraševati s tem vprašanjem in si nanj odgovarjati, dokler ne pride čas, ko začnem avtomatično (ali navajeno) *odgovarjati na vprašanje, brez potrebe po spraševanju*. Ko se to zgodi, je praksa zavedanja uspešna. Ostane le še to, da to stanje razvijamo in da ne pademo iz njega zaradi zanemarjanja. (Podobno premišljevanje se bo seveda tikalo tudi zavedanja občutja, zaznav, in misli – glej citat (b). Tu se lahko vprašam „Kaj čutim, zaznavam, mislim?“, in odgovor, še enkrat, bo takoj sam po sebi prisoten.)

Včasih se pojavi ugovor, da ni mogoče delati dve stvari naenkrat in da zato ni mogoče v istem času hkrati delovati in biti pozoren na dejanje. Toda to mnenje je čisti predsodek, utemeljen na določeni napačni predstavi o naravi zavesti (ali izkušnje). Čisto možno je, da delamo številne stvari v istem času (na primer, diham, ko pišem pismo in ne motim enega z namenom, da počnem drugo). Ni pa možno vsemu v istem času nuditi *enako pozornost*, toda to je že druga stvar. In to je res tudi pri dejanju in pri zavedanju tega dejanja. To se da zelo enostavno preveriti; vse kar potrebujemo je le to, da začnemo hoditi in da se medtem ko še vedno hodimo, vprašamo „Kaj počenjам?“ Ugotovili bomo, da si lahko odgovorim „hodim“ ne da bi prenehal hoditi (t.j. ni nujno da se ustavimo, ali začnemo teči ali pasti na tla, vse to z namenom, da si lahko odgovorimo na naše vprašanje). Zakaj bi moral gojiti zavedanje? V tem trenutku imam v mislih tri dobre razloge, brez dvoma pa jih je še več.

Prvič, oseba, ki se stalno zaveda kaj počenja, lažje vzdržuje svojo *sīlo*. Človek, ko lovi sosedovo ženo, ve „Jaz lovim ženo mojega sosedu“, in si ne bo mogel tajiti, da je na poti prelomitve tretjega navodila [precepta]. Ta bo svoje ravnanje prej spremenil, kot pa človek, ki lovi sosedovo ženo brez razmisleka o svojem dejanju. Na kratko, zavedanje vodi h samokritiki in od tod do samospremenbe svojega ravnanja.

Drugič, zavedanje je ohlajanje in neposredno nasprotno od strasti (tako poželenja kot jeze), kar je gretje (to nima nobene povezave s skrivnostnimi značilnostmi, ki so neločljivo povezane z orientalsko hrano, manjkajo pa v zahodnjaški hrani). To pomeni, da ima človek, ki se konstantno zaveda, močno kontrolo svojih strasti. Pravzaprav stalna praksa zavedanja ustavlja strasti. Te se pojavljajo vedno bolj poredko.

Tretjič, gojitev zavedanja je absolutno prvi pogoj pri razumevanju bistva Buddhovega Učenja. Razlog za to je, da se Dhamma ne ukvarja s katerokoli eno samo izkušnjo (zavestjo, občutjem, itp.) kot tako, ampak z izkušnjo (zavestjo, občutjem, itp.) na splošno. Ne potrebujemo Buddhę, da bi nam povedal, kako pobegniti iz kakšne posebne izkušnje (pa naj bo to enostavno glavobol ali neozdravljivo rakasto obolenje), ampak potrebujemo Buddhę, da nam pove, kako se izogniti vsem izkušnjam. V normalnem stanju, ko smo zatopljeni v naše delo (se pravi v nezavedanju), smo zavzeti le s to ali ono določeno izkušnjo ali zadevo (‘ljubi me, ne ljubi me...’) in nas na noben način ne zanima izkušnja na splošno (‘kaj je narava čustva ljubezni?’). Toda, ko se začnemo zavedati kaj počenjamo (ali čutimo, itd.) je zadeva drugačna. Čeprav še vedno delamo (ali čutimo), prav tako opazujemo to delo ali ‘čutenje’ z določeno stopnjo neodvisnosti [ločitve]. Tisti trenutek pride na obzorje *splošna [celovita] narava* ‘dela’ in čutenja (določeno delo ali čutenje, ki se pojavi v sedanosti, se zdaj pojavi samo kot *primer* ‘dela’

ali 'čutenja' na splošno). In ko vidimo splošno [celovito] naravo stvari, lahko, z Buddhinim vodstvom, doumemo univerzalne značilnosti *anicce*, *dukkhe* in *anatte*. Toda tu gremo zdaj v globlje vode in ne želim dodati več težavnosti tej temi, ki že sedaj ni prav lahka.

P.S. Vedi, da tri koristi gojitve zavedanja, ki so omenjene v zadnjem odstavku, ustrezajo *sīli*, *samādhiju* in *paññi*.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: Nanavira Thera, Clearing the Path, str. 155-160

© 1987, Path Press

Prevod: © november 2007, SloTHERA

Prevajalec: 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