



## **Razvoj uvida** Patrick Kearney

### **I. Pot k svobodi**

#### **En princip**

#### **Zaznavanje x kot x**

*Takole sem to slišal: Nekoč je blaženi živel med Kuruji v trgovskem mestu Kammasadamma.*

*Ogovoril je menihe:*

*»Menihi.«*

*»Častiti gospod«, so odgovorili.*

*Blaženi je dejal:*

*»Pot, imenovana štiri osnove zavedanja (satipatthana, op. prev), ima skupen namen očiščevanja bitij, premagovanja skrbi in žalosti, uničevanja bolečine in bridkosti, doseganja prave poti in uresničevanja nibbane.«*

*»Katere so štiri osnove zavedanja?«*

- *»Menih, ki se odreka željam in žalosti tega sveta, živi tukaj, motreč telo kot telo, zavzet (atapi), jasno dojemajoč (sampajano) in zavedajoč se (satima).*
- *»Odrekaajoč se željam in žalosti tega sveta, živi, motreč občutke kot občutke, zavzet, jasno dojemajoč in zavedajoč se.«*
- *»Odrekaajoč se željam in žalosti tega sveta, živi, motreč um kot um, zavzet, jasno dojemajoč in zavedajoč se.«*
- *»Odrekaajoč se željam in žalosti tega sveta, živi, motreč resnico kot resnico, zavzet, jasno dojemajoč in zavedajoč se.«*

---

**Satipatthana vipassana** pomeni prodorno dojetanje, do katerega pridemo z vadbo zavesti. Bistvena pri tej vaji je enostavnost: misel prepoznamo kot misel in telo kot telo; izkušnjo prepoznamo točno takšno kot je ta trenutek. Vadba *satipatthana* vključuje torej enostavnost neposredne izkušnje, ne pa zapleteno razmišljanje o njej; med vadbo izkušnjo le opazujemo. Vse naše izkušnje zadevajo procese med umom in telesom.

Izraz *sati* iz besede *satipatthana* pomeni zavedanje (awareness) ali pozornost - polno delujoč um (mindfulness). To je védenje o sedanjem dogajanju. Torej,

prvo, kar moramo vedeti o zavedanju je, da se nanaša na dogajanje, ki poteka *točno zdaj*. Ne moremo se zavedati dogodkov, ki se bodo šele zgodili, prav tako ne dogodkov, ki so že mimo. Zavedamo se lahko le tega, kar se dogaja prav zdaj - polje meditativnega raziskovanja se razteza sedaj. Druga lastnost zavedanja pa je, da se vedno nanaša na nek predmet. Vedno se zavedamo neke stvari, nekega posebnega vidika sedanje izkušnje. Zato je pri razvoju zavedanja pomembno raziskovanje. Med meditacijo *satipatthana* me vedno zanima: Kaj sedaj prevladuje v moji izkušnji?

*Vipassana* pomeni videti posamezno, razločno, prodorno; pomeni videti razločevalno. Modrost zajema učenje razločevanja glede na izkušnje. Meditator se uči zaznavati misel zgolj kot misel, čustvo zgolj kot čustvo, bolečino zgolj kot bolečino, veselje zgolj kot veselje. Običajno nismo zadovoljni z zaznavanjem stvari - enostavnih, kakršne so. Izkušnjo, ki se pojavi, takoj povežemo z nečim. Ob pojavu jeze npr. takoj pomislimo na dogodek, ki nas je razjezil. Razmišljamo, kako smo bili tedaj prevarani ali zlorabljeni in to spet neti jezo; jeza potem oskrbuje dramo, zgodbo, ki nastaja v naših glavah in smo v njej zlorabljene žrtve ter nas usmerja v razmišljanje o tem, kaj smo naredili oz. bi morali narediti. Drama napaja čustva in čustva napajajo dramo. Drama - dnevi mojega življenja - je zame neskončno privlačna, kajti v njej ima glavno vlogo oseba, ki jo ljubim nadvse, to sem *jaz!*

Zavedati se moramo, da zgodbe nikakor ne zanikujemo: ne pretvarjamo se npr., da nismo bili nikoli osleparjeni; zanikamo pa, da *smo* osleparjena žrtev. Torej doživetja samega ne zanikamo, pač pa se *nimamo* za svoje doživetje. To je zelo fina, vendar temeljna razlika.

Ko telo in um raziskujemo, ju doživljamo kot proces. In ko sebe s svojim svetom doživljamo kot čisti proces, se v njem ne ustavljamo in teh mest ne zamrzujemo, da bi jih potem imenovali: jaz - moje; ti - tvoje.

### **Tehnike opazovanja**

Vadba *satipatthana* je zelo preprosta. Enostavno opazujemo. Toda prav ta preprostost otežuje razumevanje: Kaj opazujem? Kako opazujem? Na obe vprašanji obstaja veliko odgovorov in na podlagi teh nastajajo tekmovalne meditacijske »tehnike«, ki jih ponujajo razne meditacijske »šole«. Imajo pa vse nekaj skupnega, in sicer, da izkušnjo raziskujemo sedaj.

V liniji pokojnega Mahasija Saydawa iz Burme začenjajo meditatorji z opazovanjem zračnega elementa (*vayo-dhatu*) v trebuhu (pri sedenju) in gibanja (pri hoji). Ko izkušnjo raziskujemo, začenja razpadati v sestavne dele. Ko npr. raziskujemo dihanje, opazimo, da razpade v različne, ločene zaznave premikanja, pritiska, vibracije itd. Tudi hoja začenja razpadati v ločene zaznave premikanj, lahkotnosti, teže, trdote itd. V vadbi *satipatthana* predstavljajo polje raziskav torej posamezni vtisi (v jeziku Pali *sabhava lakkhana*).

### **Tri značilnosti**

Vadba *satipatthana* vključuje le eno stvar: videti to izkušnjo sedaj in samo kot to izkušnjo. Ko zavedanje že nekaj časa gojimo, se zavest začenja spreminjati. Potek spreminjanja opisujejo budistični učenjaki in praktiki bolj ali manj detaljno že stoletja. Budizem ima obilico učbenikov oz. besedil, ki prikazujejo potek vadbe od njenih začetkov do končnega cilja - svobode. Stavek, citiran na začetku tega sestavka: »očiščevanja bitij, premagovanja skrbi in žalosti, uničevanja bolečine in bridkosti, doseganja prave poti in uresničevanja *nibbane*«, je besedilo o poti.

Opisuje stopnje napredovanja od začetkov meditacije do končnega cilja. Vsa besedila o poti so kot zemljevidi, ki kažejo spreminjanje meditatorjeve zavesti v procesu urjenja. Pozneje si bomo ogledali en tak zemljevid – 16 nan (ali uvidov-znanj), ki so pisna osnova vadbe satipatthana po tradiciji preminulega Mahasi Sayadawa iz Burme.

Analizo vadbe *Satipatthana vipassana* smo začeli v okviru ene same zadeve: opazuj stvar sedaj; v nadaljevanju jo bomo obravnavali v okviru treh univerzalnih značilnosti. V prvem načinu smo videli, kako začnejo normalne vsebine vsakdanjega življenja ob pozornem proučevanju razpadati v nize različnih in ločenih izkušenj. Vsaka izkušnja je enkratna. Ta trenutek je enkraten. Vidik enkratnosti, posameznost vsakega trenutka se razkriva z individualnimi značilnostmi izkušenj (*sabhava lakhana*). Obstajajo pa tudi splošni vidiki, ki so skupni vsem izkušnjam. To so splošne značilnosti (*samanna lakkhana*), in sicer: *annica* (nestalnost, spremenljivost), *dukkha* (nezadovoljivost) in *anatta* (brezosebnost).

## Anicca

Ko opazujem izkušnjo, ta razpada v nize ločenih zaznav - spreminja se s časom. V nekem trenutku moram priznati, da **sedaj** vsebina oz. predmet moje izkušnje ni to, kar je bil **prej**. Se pravi, da obstaja trenutek - meja, ob kateri ena izkušnja preide v drugo. Trenutkov prehoda običajno ne opazimo in mislimo, da so stvari vseskozi enake. Zaznavamo sicer, da se sčasoma spreminjajo, domnevamo pa, da se spremembe dogajajo na nečem, kar ostane v osnovi nespremenjeno. Predpostavljamo, da so stvari trdne. V vadbi *satipatthana* pa meditator ne samo, da ne predpostavlja trdnosti, ampak v teku izkušanja išče med zadevami vrzeli, špranje. To je tako kot če opazujemo tlakovano pot in se pri tem osredotočamo na špranje med kamni.

Spočetka se prehodov med izkušnjami zavemo šele, ko smo odvrnjeni od prvotnega predmeta. Meditator npr. opazuje dviganje trebuha – potem pa se nenadoma zave, da mu je um odtaval in da sanjari. Pozornost se mu je premaknila od ene izkušnje k drugi. Ta premik ni problematičen, saj je naraven. Problem je v tem, da ni opazil trenutka spremembe, ko je fizična izkušnja premikanja, pritiska, napetosti postala umska izkušnja tavanja, sanjarjenja. Prišlo je do zatajitve pozornosti.

Kaj lahko stori meditator? Spomnimo se prve točke o zavedanju: zavedanje je lahko samo stvar **sedanjega** dogajanja. Če je sedanje dogajanje raztresenost – sanjarjenje – potem je lahko le ta raztresenost, le to sanjarjenje predmet pozornosti. In kakšna je narava izkušnje sanjarjenja? Tukaj se je treba zavedati osnovnega principa meditacije *satipatthana*: predmet pozornosti ni pomemben, pomembna je le njena stalnost! Predmeti pozornosti – tok izkušenj, ki tvorijo um-telo, se spreminjajo, toda meditatorjeva pozornost ostane neprekinjena. In ko meditator goji neprekinjeno pozornost, razvija zbranost v trenutku (*khanika samadhi*).

Ko meditator pazi na presledke v izkušanju, jih začenja videti jasneje. Vidi, kako nek trenutek izkušnje zdrkne v drugega; vidi začetke in konce trenutkov izkušenj, vidi spremembo. Izkušnje torej najprej vidi in opazi, da se spreminjajo, nakar um osredotoči na samo spreminjanje. Meditator odkrije splošno značilnost spremenljivosti - *anicca*.

## Dukkha

Ko meditator postane domač s spreminjanjem, začenja zaznavati, da se pravzaprav **vse** spreminja; **nič** ne miruje. Pri tem je popolnoma normalno, da predvideva, kako se spremembe dogajajo na neki stabilni podstati. Poglejmo primer vremena: danes je vroče, jutri bo hladneje; včeraj je bilo deževno, danes je suho. Tale opis kaže, kako podzavestno razmišljamo o nespremenljivih zadevah in spremenljivih lastnostih teh zadev. Vreme se iz dneva v dan spreminja, mi pa podzavestno predpostavljamo, da obstaja trajna stvar - »vreme«, ki je podvržena spremembam, je predmet sprememb in torej ostane sama nespremenjena. Na enak način meditator vidi, kako se pri njem stalno spreminjajo procesi med umom in telesom in predvideva, da obstaja nekdo, ki se mu to dogaja in ki lahko to vidi, torej nekdo, ki v procesu spreminjanja ostane nespremenjen. Na neki točki v procesu meditacije pa um začne spoznavati, da se meditator sam tudi spreminja. Nikogar ni, ki bi se mu spremembe dogajale, obstaja samo spreminjanje. Ni trdnih osnov za izkušnje in tudi za samo življenje ne. Ko meditator to zazna, se zave, da sploh ni nobene varnosti. Pomanjkanje varnosti ter nastali občutek nevarnosti in pretečih sil, je *dukkha*.

## Anatta

Anatta je osrednje budistično učenje, njegov najfinejši in najtežji vidik. Anatta pomeni »ne-jaz«, njeno nasprotje je *atta*. Atta je v jeziku pali zaimek in pomeni »jaz« v vsakdanjem smislu jaz, ti. Atta se nanaša na naš vsakdanji pomen samo-identitete, na jasno razumevanje, da je moj svet razdeljen v dva vidika: »mene« tukaj in »tebe« tam. Pomen samo-identitete ima tri osnovne značilnosti:

- **Stalnost:** Verjamem – **vem** – da sem »jaz« oseba, ki je začela govoriti ta govor in bom ista oseba, ki ga bo končala. Vem, da sem danes prišel sem in da bom po končanem govoru odšel (razen v primeru smrti). V budizmu stalnost pomeni občutek, ki ga imamo o stabilnosti v času. Vem, da sem se rodil in da bom nekega dne umrl, torej je popolnoma jasno, da nisem »stalen« v pravem pomenu besede. Ostajam pa prepričan, da sem isti »jaz«, ki se je nekoč rodil in bo nekega dne umrl. S »stalnostjo« je mišljen občutek stabilnosti v času, ki ga učenje o nestalnosti zanika.
- **Lastništvo:** To je **moje** telo; to je **moje** življenje. Predstave o trajnosti se drži tudi lastništvo.
- **Nadzor:** Verjamam, da »jaz« nadzorujem »svoje« življenje. To je nadzor, ki mi omogoča, da načrtujem in izpolnjujem načrte. Brez nadzora normalno življenje ni možno, pa čeprav sem razumen.

Ko svoje umsko-telesne izkušnje proučujemo prav globoko, odkrivamo stalno spreminjanje, spreminjanje brez izjeme. S tem se spodkopava naš občutek stalnosti, z njim pa občutek lastništva in nadzora. Ko ti občutki izginejo, izkušamo grozo prepada. In ta groza je bistvo *dukkhe*. Če pa ne obtičimo v grozi in raziskujemo naprej, naredimo korak v brezno in skozenj, korak, ki pelje v svobodo onkraj.

## II. Sedem čiščenj

### Sam proces

Pot do svobode smo si ogledali na podlagi analize treh vidikov: *anicca*, ki ji je sledila *dukkha*, tej pa *anatta*. To tvorbo bomo sedaj razširili v sedem vidikov, tako da bo pot v obliki sedmih čiščenj. Zavedajmo se, da je pot enaka, čeprav je seznam korakov različen. Stvar je samo v tem, da pot raziskujemo bolj detaljno.

V *sutti Rathavunita* sprašuje Sariputta častitega Punno Mantaniputta o vzroku zakaj naj bi živel »sveto življenje« - se pravi izvajal vadbo.

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja etike?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja uma?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja videnja?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja s premaganjem dvoma?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja z védenjem in videnjem, kaj je in kaj ni pot?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja z védenjem in vizijo (o napredovanju) poti?«

»Ne prijatelj.«

»Ali se sveto življenje pod blaženim živi zaradi očiščevanja z védenjem in vizijo?«

»Ne prijatelj.«

»Zaradi česa, prijatelj, se živi sveto življenje pod blaženim?«

»Prijatelj, to je zaradi končne nibbane, brez oprijemanja dejstva, da se sveto življenje živi pod blaženim.«

Častiti Punna Mantaniputta razlaga:

»Predstavljajmo si, da je imel kralj Pasenadi iz Kosale v času bivanja v Savattiju nujen opravek v Saketti in da ga je čakalo na poti med Savattijem in Saketo sedem zaporednih kočij. Tako je kralj Pasenadi iz Kosale ob odhodu s Savattija najprej vstopil v prvo kočijo in z njo prispel do druge kočije. Tam je izstopil iz prve kočije in se povzpel na drugo kočijo. Z drugo kočijo je prispel do tretje ... četrte ... pete ... šeste ... sedme kočije ... in s sedmo kočijo je prispel do Sakete ... «

»Tako, prijatelj, tudi očiščevanje etike služi temu, da dosežemo očiščenje uma; očiščenje uma služi temu, da dosežemo očiščenje videnja; očiščenje videnja služi temu, da dosežemo očiščenje vedenja in videnja, kaj je pot in kaj ni pot, očiščenje z védenjem in videnjem, kaj je pot in kaj ni pot, služi očiščenju s poznavanjem in vizijo poti; očiščenje s poznavanjem in vizijo poti služi čiščenju z védenjem in vizijo; očiščenje z védenjem in vizijo služi doseganju končne nibbane, ne da bi se obešal na dejstvo, da se sveto življenje živi pod blaženim.«

Bodite pozorni, kako smo začeli z enim samim enostavnim principom: da zgolj vidimo telo kot telo in um kot um. Iz tega smo meditatorjeve izkušnje razporedili v tri vidike: *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Sedaj pa je izkušnja razdeljena v sedem

vidikov. Preprostost vadbe še ostaja; bolj sestavljena pa postaja analiza izidov, ker vadbo boljše analiziramo.

Kaj je osnovna točka, ki jo želi častiti Punna Mantaniputta razložiti? Izkušnjo vidi kot proces očiščevanja. Tukaj želim poudariti vidik **procesa**. Ko človek raziskuje proces med umom in telesom, se zavest začne spreminjati; stvari se začnejo dogajati. Meditator išče razpoke v trdnosti izkušanja, in posledično odkrije, da njegov um-telo ni trdna entiteta, ampak proces, ki teče kot reka in se niti za trenutek ne ustavi. Česar **ne** naredi, je, da tega procesa na nobeni točki ne ustavi.

To je eden najtežjih vidikov vadbe *satipatthana*: vzdrževanje čistosti procesa; ki naj nikjer ne obtiči. Kajti ustavimo se tam, kjer se enačimo z izkušnjo, kjer pomislimo: »To sem jaz!«. Gre lahko za prijetno izkušnjo. Meditator ima jasno in mirno meditacijo in pomisli: »To je to! To je vse«, in potem poskuša isto izkušnjo ponovno doživeti. Želi torej, da se pojavi neka določena izkušnja in obtiči v željah, hrepenenjih in ambicijah. Ali pa ima kako neprijetno, bolečo izkušnjo, deluje proti njej in se ji poskuša v bodočnosti izogniti. Vse to so primeri, ko obtičimo na navezanosti oz. odporu. Obtičanju obraten proces je samó opazovanje neprekinjenega toka izkušenj, ki tvorijo um in telo. Obtičanje v izkušnji je podobno, kot če bi kralja Pasenadi neka kočija tako obsedla, da nikoli ne bi prispel do Sakete; ves čas bi se prevažal v dveh kočijah naprej in nazaj in popolnoma pozabil namen svojega potovanja.

### **III. Znanja o vpogledu**

Vadbo *Satipatthana vipassana* smo si ogledali glede na osrednji princip, tri univerzalne lastnosti in sedem čiščenj (oz. sedem stopenj čiščenja). Sedaj bomo teh sedem stopenj čiščenja razdelili v 16 nan ali (vpoglednih) »znanj«. Bodimo pozorni na to, kako gledamo na meditacijsko vadbo glede na to, kar vidimo, ko vadimo. V zgodnjem budističnem besedilu, Tipitaki, ni kompleksne zgradbe 16 nan (ali 17 nan, če maggaphalanano razdelimo v magga-nano in phala-nano). Kaže, da so bile vpeljane v srednjeveški teravadski tradiciji, njihova popolna analiza pa je v Visuddhimaggi Buddhaghose. Najprej se posvetimo prvim trem nanam.

Razvijanje uvida s pomočjo 16 nan predstavlja drugačen razpored izkušenj. Obstaja namreč veliko načinov, kako lahko analiziramo izkušnje; potencialno jih lahko razvrstimo v neskončno število kategorij. Pomembno pa je, da si zapomnimo razliko med kategorijo in samo izkušnjo in se izognemo izgubljanju v kategorijah. V nas je namreč težnja, da se tako poglobimo v sistem kategorij, da izgubimo stik z izkušnjami. S tem ko sestavimo sistem kategorij, zamrzujemo proces živih izkušenj in ustvarjamo nekaj trdega, čemur se morajo izkušnje podvreči. Izkušnje delimo v dve osnovni skupini: tiste, ki jih lahko uvrstimo v sistem kategorij, ki je zato veljaven, stvaren in uporaben ter izkušnje, ki jih ne moremo uvrstiti vanj. Med meditacijo avtomatsko posvečamo več pozornosti uvrstljivim (veljavnim, stvarnim in uporabnim) izkušnjam. Pri tem pa obtičimo na navezanosti in odporu in namesto, da bi izkušnje raziskovali, začnemo z njimi manipulirati. Vadbo za osvoboditev tako spremenimo v ječo. To je neizbežna posledica projiciranja stvarnosti v sistem kategorij (neglede na to, kakšen je), namesto v dejanski živi tok izkušenj. Zato moramo vsak sistem obravnavati z

veliko previdnostjo. Moramo se ga naučiti uporabljati, da ne bo on uporabljal nas.

Zavedajmo se, da je čiščenje etike (*sila-visuddhi*) pred meditacijsko vadbo. Budizem predvideva obstoj etičnih osnov za vse oblike meditacij. Zavedajmo se tudi, da se meditacija začne na drugi stopnji s čiščenjem uma (*citta-visuddhi*), ki je pred nastopom uvida. Čiščenje uma je v tem sistemu samo razvoj določene mere zbranosti. Meditator postane tako osredotočen na proces med umom in telesom, da bistveno manj razmišlja ali celo preneha misliti. Ko pa se razmišljanje pojavi, ga meditator nemudoma zazna, in razmišljanje se tedaj običajno umakne. To je *samadhi*, ki je izhodišče k naraščajočemu uvidu. *Samadhi* v tej tehniki je seveda *khanika samadhi*: neprekinjen tok pozornosti, usmerjen k vedno spreminjajočemu se nizu nepovezanih umskih in fizičnih izkušenj.

## Nižje nane

### 1.) Védenje o razlikovanju med umom in telesom – *nama-rupa parichedana*

Ko je ustaljen *khanika samadhi*, opazi meditator, da se izkušnja prekinja; dihanje in hoja razpadeta v različna, ločena dogajanja naraščanja/upadanja; premikanja/postavljanja itd. Jasna postane razlika med fizično izkušnjo (*rupa*) in kakovostjo poznavanja fizične izkušnje (*nama*).

Očitne lahko postanejo tudi druge razlike – n.pr.: »videnje« je sestavljeno iz medsebojnega odnosa med očesom, predmetom, samim videnjem in védenjem o videnju. Pozornost lahko pade na kateregakoli od teh vidikov ali na vse hkrati. Npr. zvok v obliki »slišanja ptiča« lahko postane zvok kot samo zvok; ali zvok kot poznavanje zvoka.

Na kratko, meditator vidi, da obstaja izkušnja sama in poznavanje izkušnje.

### 2.) Védenje o pogojenosti – *paccaya-pariggaha-nana*

Meditator najprej vidi svojo navidezno trdnost in razpad svojega sveta v vrsto ločenih izkušenj, bodisi umskih ali fizičnih. Potem začne videti odnose med ločenimi izkušnjami. Vidi, kako ena izkušnja pogojuje drugo. Na primer:

- Um pogojuje telo: Brez zavesti sploh ne more biti izkušnje. Brez namena, da bi se premikal, ni premika. Brez zavesti o videnju ne more biti vidnega predmeta.
- Telo pogojuje um. Brez vidnih predmetov ne more obstajati zavedanje o njih. Začetni bežen pogled na vidni predmet pogojuje serijo misli o njem.
- Um pogojuje um: začetna odtegujoča misel pogojuje zgodbo, ki ji sledi. Če začetno odtegujočo misel opazimo, se zgodba ne razvije.
- Telo pogojuje telo: kar se npr. zdi kot en sam premik roke, postane cela serija ločenih premikov; vsak gib pogojuje naslednjega.

Primeri se lahko zdijo vsakdanji, ko se postavijo odkrito kot tukaj, toda predstavljajo nov, veliko bolj prefinjen način videnja sebe in svojega sveta. Trdi predmeti razpadajo v tokove izkušenj. Način nastajanja in ohranjanja naših izkušenj o svetu postaja veliko jasnejši. Meditator nič več ni tako prepričan o stvareh kot prej. Za svoje izkušnje postaja veliko odgovornejši, saj vidi, kako jih stalno sam gradi.

Na tej stopnji meditator vidi nastajanje izkušnje, ne pa prenehanja. To je stvar

razvoja vadbe. Ponavadi ne vidimo niti začetka niti konca izkušnje. V film se vživimo tudi, če zamudimo začetek in potem lahko preklopimo na drugega, ki se je tudi že začel in tako naprej. Vem na primer, da se moja razpoloženja spreminjajo. Recimo, da sem se v začetku pogovora o sattipathani počutil mirnega. Toda, ko je sogovornik dejal, da ne vem nič o meditaciji, sem se razjezil; kasneje sem se spet pomiril. O procesu vem najprej, da sem miren, pozneje zaznam, da sem **že** jezen. Nato se zavem, da sem se do neke mere **že** pomiril. Pod normalnimi pogoji ne opazim dejanskega trenutka, ko čustvo nastane in ko preneha. To je zaznavanje sredine, ne pa začetka in konca izkušnje.

Na stopnji *poznavanja pogojenosti* postaja meditatorjeva pozornost ostra in vidi dejanski trenutek začetka izkušnje in njeno sredino, ne vidi pa še njenega konca. Tako je pozornost najprej pritegnjena k izkušnji *a* in ko jo proučuje, pritegne njegovo pozornost izkušnja *b*; ko proučuje to, pritegne njegovo pozornost izkušnja *c*; in tako naprej. Od ene izkušnje se premakne k drugi, še preden prejšnja izgine.

Na tej stopnji se bodo meditatorji, ki so nagnjeni k vidnim podobam nagibali k temu, da vidijo veliko slik. Pogosto bodo veliko poročali o fizični bolečini.

### **3.) Védenje o mojstrstvu – *sammasana-nana***

Ko meditator nadaljuje z vadbo, miselne slike in fizične bolečine izginejo. Pozornost postaja ostrejša in bolj prefinjena in sedaj jasno vidi začetek, sredino in konec izkušnje, ki jo proučuje. Ta stopnja se imenuje védenje o mojstrstvu, ker meditator doseže mojstrstvo v razumevanju nestalnosti. Prvič lahko vidi celoten proces nastajanja, izražanja in prenehanja izkušnje. Ko vidi celoten proces nestalnosti, ima tudi več vpogleda v nezadovoljivost in ne-jaz. Obseg, do katerega zadnji dve univerzalni značilnosti postaneta očitni, je odvisen od človeka. Nekaterim ljudem postaneta očitni na tej stopnji; drugim ne.

### **4.) Védenje o nastajanju in prenehanju – *udayabbaya-nana***

To je osrednja stopnja vadbe. *Védenje o nastajanju in prenehanju* zajema tri čiščenja: v začetku *čiščenje premagovanja dvoma*, v zrelem stadiju pa obe *čiščenji védenja in videnja poti*. V praksi mora večina meditatorjev trdo delati, da pride tako daleč; lahko se zdi naporno kot plezanje po strmi skalnati vzpetini. Od tod naprej postane v določenih pogledih lažje, ker ko meditator jasno vidi nastajanje in prenehanje izkušnje, ve, da je na pravi poti. Karkoli je naredil, da je prišel tako daleč, mora delati še naprej, da bo lahko nadaljeval. Meditatorji pogosto čutijo val zaupanja vase in v vadbo.

Za mnoge meditatorje je to lepa stopnja. Lahko vidijo svetlobo. Izkušajo zaupanje (*saddha*), zamaknjenost (*piti*), spokoj (*passadhi*) in blaženost (*sukkha*). Nastajanje in prenehanje izkušnje je zelo jasno. Vse zlahka zaznajo in zdi se, da meditacija poteka sama od sebe. Vse, kar mora meditator narediti je, da se usede in uživa v predstavi.

Ta lahkotnost, uživanje in občutek izpolnitve pa prinašajo nevarnost. Kot sem že dejal, gre pri vadbi za proces - čim se na karkoli navežemo, se proces ustavi in vadba obtiči. Ta stopnja vadbe je razveseljiva in nevarna obenem. Lahko je opustiti trud in se zadovoljiti s prijetnimi, celo spektakularnimi meditacijskimi izkušnjami, namesto da bi hiteli naprej. Prav ta zgodnja, nezrela stopnja *védenja o nastajanju in prenehanju* je zreli stadij *čiščenja o prenehanju dvoma*, ki ga označujejo jasnost meditativne izkušnje in pridobitev zaupanja.

Če meditator te blažene pojave samo opazuje, minejo. Občutek oprijemanja in navezanosti na blažene izkušnje mine in meditator vstopi v *čiščenje z védenjem in videnjem, kaj je in kaj ni pot*. Jasneje razume, kako pomembno je, da izkušnjo vidi samo kot izkušnjo in da ne običi, zato ker bi projiciral karkoli osebnostnega ali razsojajočega k njej. Ko nadaljuje z vadbo, postaja proces nastajanja in prenehanja vse hitrejši, dokler ne postane skoraj trenuten. Pozornost se giblje zelo hitro, ampak zmeraj z jasnostjo in prodornostjo. Kakor hitro se nekaj pojavi, to že vidimo; kakor hitro to vidimo, preneha. Na tej točki, ki je visoka stopnja meditatorjeve občutljivosti za nestalnost, se začne šesto čiščenje, *čiščenje z védenjem in videnjem poti*. In stvari se spet spremenijo.

### **5.) Védenje o razkroju – bhanga-nana**

Sedaj vstopamo v zanimiv stadij vadbe, ki ga označuje vrsta nan, poznanih kot *dukkha-nane*. Spomnimo se, da je meditator že dosegel *očiščenje premagovanja dvoma in očiščenje o védenju in videnju, kaj je in kaj ni pot*. Razkrite so mu že osnove vadbe in meditator je v procesu okusil zaupanje, zamaknjenost in blaženost. Potrebno izhodišče za to vadbo je, da vidi nastajanje in prenehanje izkušnje in s tem, ko se je dokopal do znanja o nastajanju in prenehanju (pod 4. točko, op. prev.), ga je meditator dejansko dosegel.

Kaj sledi? Nadaljuje se razvoj meditatorjevega zavedanja in zbranosti. In izid tega je, da sedaj vidi samo prenehanje pojavov. Kot da bi bilo njegovo zavedanje tako hitro, hitrejšo od izkušenj, ki jih proučuje. Kakor hitro posveti pozornost kakemu vidiku izkušnje, ta izgine. To je *védenje o razkroju (bhanga-nana)*. Ob šibkem napredovanju je lahko videti, kot da bi meditatorju očitno padla zbranost. Zdi se, kot da se ne more na nič več osredotočiti; pozornost mu uide z vsega, kar poskuša pogledati. Če poskušamo zgrabiti nekaj, kar uide v trenutku, ko se tega dotaknemo, lahko deluje lažno. Pri močnejšem napredovanju se lahko zdi kot da bi padel v črno luknjo Kalkute. Kamorkoli pogledaš ni drugega kot tema. Meditator je šokiran, ker je bil vajen, da se je osredotočil na karkoli. Zdaj se zdi, kakor da se ne more osredotočiti na nič več. Vse njegovo dobro delo se je raztopilo v nič.

V tem stadiju meditatorji poročajo še o izginotju oblike telesa. Prej je meditator videl, kako izkušnja razpade v posebne, ločene izkušnje, toda vedno je vedel, da so to izkušnje o nečem. Npr. izkušnja dvigovanja trebuha, pri vdihu razpade v gibanje, pritisk, napetost. Toda pri opazovanju teh zaznav je bil zmeraj prisoten občutek, da sodijo skupaj kot različni vidiki iste zadeve. Sedaj pa je premik samo premik, pritisk samo pritisk, napetost samo napetost. Ni občutka, h kateremu delu telesa te zaznave sodijo. Občutek telesa se izgubi; vse kar ostane je veriga očitno nepovezanih posameznih zaznav. »Telesa« kot takega ni.

### **6.) Védenje o strahu – bhaya-nana**

Prejšnji stadij se umika *védenju o strahu (bhaya-nana)*. Um se ob izginjanju vsega, kar opazuje, začne na nekem nivoju zavedati, da pod parado spreminjanja ni ničesar. Nobenih temeljev ni. Na osnovnem nivoju ni sploh ničesar. Izid je strah za obstoj. V močnejši obliki se lahko izraža kot panika. V šibkejši je lahko le občutek nelagodnosti v zvezi z obstojem, občutek, da nič ne gre prav, občutek nemoči, izgube nadzora. Meditatorjev vpogled v anatto, ne-jaz je na tej stopnji običajno v obliki izgube nadzora. Pride do spoznanja, da »ne nadzorujem 'svojega' življenja«.

### **7.) Védenje o nevarnosti – *adinava-nana***

Naslednje je *védenje o nevarnosti (adinava-nana)*. Meditator se zave, da v ničemer ni ne počitka ne varnosti. Pozor: tukaj je poudarek na **ničemer**. Sedaj meditator že sanjari o pobegu z meditacijskega središča. Sprašuje se, zakaj ni v kaki udobni službi, s katero bi si omogočil udobno in varno življenje. Toda moč uvidnega védenja je taka, da **ve**, da ni pobega. Ve, da nevarnost oz. neugodnost ostaja. Kajti ve, da je to narava izkušnje kot take.

### **8.) Védenje o razočaranju – *nibbida-nana***

Zato *védenje o razočaranju (nibbida-nana)*. *Nibbida* ali razočaranje ima zgolj obraten pomen od očaranja. Neke izkušnje nas normalno očarajo. Če možki vidi lepo žensko, ga nagonsko potegne v njen krog privlačnosti. »Očaran« je, navdušen. Čuti, da lahko pridobi resnično zadovoljstvo, če bo njegova. Torej jo zasleduje, da doseže to zadovoljstvo. Vse to delovanje je osnovano na ideji: če bom le imel **to**, bodo vsi moji problemi rešeni. Bistvo *védenja o razočaranju* pa je, da meditator tudi že v domišljiji ve, da predmet želja ne bo rešil njegovega problema. Ve, da bo stanje nezadovoljivo, tudi če bo zapustil meditacijsko središče in dosegel svojo najsrčnejšo željo. Nobena od situacij, ki si jih lahko predstavlja, ni zadovoljujoča. Vse njegove želje in sanjarjenja so kot pepel v ustih.

### **9.) Védenje o želji po osvoboditvi – *muncitu-kamyata-nana***

Blizu temu védenju je *védenje o želji po osvoboditvi (muncitu-kamyata-nana)*, ki ga nekateri meditatorji poznajo kot »spravi me **od** tod-nana«. In seveda to védenje vključuje razumevanje, da bo vsaka situacija, v katero lahko meditator pobegne, nezadovoljiva; potreba po pobegu bo tudi v novih situacijah še zmeraj prisotna. Znaki te stopnje vadbe lahko vključujejo precej fizične bolečine in nemira. Zgodi se, da meditator ne more zdržati v nobeni telesni drži – vse so boleče. Včasih se meditatorji umaknejo v posteljo in dolgo spjo, da bi ušli bolečini, ki jo prinaša zavedanje.

### **10.) Védenje o ponovnem pretehtanju – *patisankhanupassana-nana***

Dukkha-nane dosežejo višek v *védenju o ponovnem pretehtanju (patisankhanupassana-nana)*. Označujeta ga dve zadevi. Prvič, meditatorja se lahko lotijo vse vrste trpljenja, ki jih je že doživel, pa tudi kake nove izkušnje. Lahko čuti, kot da je izgubil ves uvid, kolikor ga je imel do tedaj in tudi sposobnost zbranosti. Lahko gre celo skozi obdobja, ko »pozabi«, kako naj opravlja *sámo* vadbo!

### **11.) Védenje o enakodušnosti glede tvorb – *sankharupekkha-nana***

V napredovanju skozi *védenje o ponovnem pretehtanju* se razvija enakodušnost. V nekem trenutku se zgodi fin, toda bistven premik in meditator stopi v polje vadbe, ki se imenuje *védenje o enakodušnosti glede tvorb (sankharupekkha-nana)*. To je povračilo za vse delo, ki ga je opravil in trpljenje, ki ga je prenašal do tega trenutka.

V meditatorjevem umu sta sedaj prevladujoča činitelja zavedanje in enakodušnost – kot v četrti jhani [džani]. Vse oblike bolečine bodisi izginejo, ali se pomanjšajo na minimum. Umske motnje izginejo ali jih je zelo malo.

Meditacija poteka sama od sebe, meditator vlaga malo zavestnega napora ali nič. Ugotavlja, da lahko zelo dolgo sedi oz. hodi in potrebuje malo spanja. Pozornost počiva naravno na nekaj izkušnjah in zelo dolgo ostaja na isti izkušnji.

Na tej točki meditator čuti, da razume vadbo, kot da bi bilo prvič. Tako enostavno in očitno je! Drža jasnosti in preprostosti se prenaša v vse drugo. Življenje samo je tako preprosto in očitno! Kako se je sploh kdaj mogel zaplesti v velike probleme! Vse je v osnovi v redu. Na tej stopnji vadbe je meditatorja zelo težko vznemiriti.

*Védenje o enakodušnosti glede tvorb* se lahko še dolgo nadaljuje, postaja počasi finejše in bolj oplemeniteno ali pa se zelo hitro konča.

Če pa meditator svoj napor opusti in samo križari naokoli, uživajoč in oprijemajoč se prijetnih vidikov nane, se, ne da bi vedel, njegovo zavedanje zmanjša, njegova enakodušnost preide v brezbržnost in se lahko ves šokiran spet znajde v dukkha nanah. Nekatere meditatorje je težko prepričati, naj vzdržujejo zagon vadbe. Če vadbo vzdržujejo, v nekem trenutku padejo skozi zaklopna vrata.

## **Stadiji 12 do 15**

*Védenje o uvidu, ki vodi v odkritje (vitthanagamini-vipassana-nana)* je zdrskozi zaklopna vrata. Traja samo nekaj trenutkov in v tem času v meditatorjevi glavi prevlada ena od treh splošnih značilnosti. In ta predstavlja »vrata«, skozi katera vstopi v nibbano. Univerzalna značilnost, ki prevladuje med *védenjem o uvidu, ki vodi v odkritje*, bo pogojevala meditatorjevo razumevanje glavnih značilnosti nibbane.

Naslednja dva stadija: *védenje o prilagajanju (anuloma-nana)* in *védenje o povezavi (gotrabhu-nana)* sta izjemno trenutna. Lahko sta samo teoretični tvorbi za razlago nenadnih pojavov naslednjega stadija, *védenja o poti in izidu*. Kar se dogaja v praksi, je, da meditator vadi - vsak vidik njegove meditacije je prefinjen, jasen in svetel in potem je nenadoma tu občutek padca v notranjost (*védenje o uvidu, ki vodi v odkritje*), nakar luči izginejo. Pojavi se trenuten občutek neobstoja, nakar luči spet pridejo. Če meditator pogleda na uro, zazna, da je minilo nekaj časa: od nekaj minut do nekaj dni, odvisno od moči zbranosti. Nenadoma je »prebujen« v situacijo, v kateri se vadba nadaljuje, toda izkušnja je veliko manj fina kot prej. Meditator je zdaj v *védenju o nastajanju in prenehanju (udayabbaya-nana, točka 4)*.

## **16.) Védenje o odsevu videnja – paccavekkhana-nana**

Kaj se je zgodilo? Ali je zaspal? Ne - zaradi nenadnosti in jasnosti začetka in konca izkušnje nezavedanja in ker ni bilo popolnoma nobenega fizičnega gibanja. Meditator je izkusil popolno prenehanje procesa med umom in telesom. V tem času seveda tega ni »vedel«, ker ni bilo občutka uma, ki bi to znal. Vse, kar naknadno »ve« o izkušnji je njegov odziv na to, kar se je pravkar zgodilo. Ta odsev je končna nana, *védenje o odsevu videnja (paccavekkhana-nana)*.

Potovanje uvida: od normalne izkušnje prek vse večje prefinjenosti, do najbolj prefinjene izkušnje sploh, to je prenehanja izkušnje.

**LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO**

-----  
Vir: <http://www.buddhanet.net/imol/develop.htm>  
-----

Patrick Kearney:

Prevod: © februar 2008, SloThera

Prevajalka: Valika

**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.

Ver 2 2/2008