



Sayadaw U Silananda >> KORISTI MEDITACIJE V HOJI

Avtor (1927-2005) je bil burmanski meditacijski učitelj, menih od svojega 20. leta. Študiral in prevajal je iz pali jezika in sanskrta, študiral na Sri Lanki, bil je tudi gostujoči predavatelj na univerzi Berkeley in Stanford v Ameriki. Na šestem budističnem koncilu 1954-56 je bil eden izmed pomembnih urednikov pali kanona in njegovih komentarjev. V Ameriki je bil duhovni vodja več meditacijskih centrov in tudi opat samostana. Predaval je v angleškem in burmanskem jeziku.

V tekstu avtor uporablja izraz jogi, kar v tem primeru označuje praktikanta meditacije theravada tradicije.

Na naših meditacijskih retreatih jogiji prakticirajo pozornost v štirih različnih položajih. Pozornost prakticirajo med hojo, ko stojijo, sede in ko ležijo. Pozornost morajo vzdrževati ves čas in to v kakršnemkoli položaju so. Osnovni meditacijski položaj je sedenje s prekrižanimi nogami, vendar ker človeško telo ne more vzdržati v tem položaju več ur brez sprememb, menjujemo obdobja sedeče meditacije z obdobji meditacije v hoji. Ker je meditacija v hoji zelo pomembna, bi rad razpravljal o njeni naravi, pomenu in koristih, ki jih daje ta praksa.

Prakso pozorne meditacije lahko primerjamo s kuhanjem vode. Če hočeš vodo zavreti, najprej vliješ vodo v posodo, to postaviš na štedilnik in prižgeš gretje. Toda, kakor hitro se gretje posode izključi, četudi za trenutek, voda ne bo vrela, čeprav bomo potem spet vžgali gretje. Če stalno vžigaš in ugašaš gretje, voda ne bo nikoli zavrela. Na isti način, če so presledki med trenutki pozornosti, ne moreš dobiti zagona, zato ne moreš pridobiti koncentracije. Zaradi tega, jogije na naših retreatih poučujemo prakticirati pozornost ves čas ko so budni, od trenutka ko se zjutraj prebudijo, do takrat ko zvečer zaspijo. Torej, meditacija v hoji je dopolnilo, potrebno za nepretrgano rast pozornosti.

Na žalost sem slišal ljudi tudi kritizirati meditacijo v hoji. Trdili so, da ne morejo dobiti nobene koristi ali dobrega rezultata od nje. Toda sam Buddha je prvi učil meditacijo v hoji. V *Velikem predavanju o temeljih pozornosti* je Buddha dvakrat učil o tem. V poglavju z imenom 'Položaji' je rekel, da menih prepozna 'jaz hodim', ko hodi, prepozna 'jaz stojim', ko stoji, prepozna 'jaz sedim', ko sedi in prepozna 'jaz ležim', kadar leži. V drugem poglavju z naslovom 'Jasno razumevanje' je Buddha rekel: "Menih uporabi jasno razumevanje, ko hodi naprej in nazaj." *Jasno razumevanje* pomeni pravilno razumeti, kaj opazuješ. Da pravilno razume to kar opazuje, mora jogi pridobiti koncentracijo. Z namenom da pridobi koncentracijo, mora usmeriti pozornost. Zato, ko je Buddha rekel: "Menihi usmerite jasno razumevanje," moramo razumeti, da se ne usmeri samo jasno razumevanje, ampak tudi pozornost in koncentracija. Tako je Buddha dajal napotke meditatorjem, da usmerijo pozornost, koncentracijo in jasno razumevanje med hojo, med tem ko 'gredo naprej in nazaj'. Meditacija v hoji je tako pomemben del tega procesa.

Čeprav v tej *sutti* ni zabeleženo, da je Buddha dal natančna in specifična navodila za meditacijo v hoji verjamemo, da je takšna navodila nekoč moral dati. Ta navodila so se

morali učenci Buddhe naučiti in jih predati dalje, naslednjim generacijam. Učitelji iz davnine so morali sestaviti navodila, ki so temeljila na njihovi praksi. Tako imamo sedaj zelo natančno zbirko navodil o tem, kako prakticirati meditacijo v hoji.

Dovolite mi, da sedaj govorim posebej o tej praksi. Če si popolni začetnik, te učitelj poučuje, da si pozoren na samo eno stvar med meditacijo v hoji: biti pozoren na dejanje stopanja, med tem ko tiho v umu to opazite kot, „stopanje, stopanje, stopanje,“ ali „leva, desna, leva, desna.“ Med to prakso lahko hodite počasneje kot normalno.

Po nekaj urah ali po enem ali dveh dneh meditiranja, dobite napotek, da ste pozorni na dve dogajanja: (i) korakanje in (ii) postavljanje noge na tla, medtem ko mentalno opazite „korakanje, stopanje na tla.“ Poskusili boste biti pozorni dveh faz hoje: „korakanja, stopanja na tla; korakanja, stopanja na tla.“ Kasneje dobite napotek, da ste pozorni treh faz: (i) dvig noge; (ii) premik ali potiskanje noge naprej; (iii) postavljanje noge na tla. Še kasneje boste dobili napotek, da boste pozorni štirih faz v vsakem koraku: (i) dviganje noge; (ii) premikanje noge naprej; (iii) postavljanje noge na tla; (iv) dotikanje ali pritiskanje noge na tla. Dobili boste napotek, da ste popolnoma pozorni in da mentalno opazite te štiri faze v gibu noge: „dviganje, pomik naprej, polaganje na tla, pritiskanje na tla.“

Najprej jogiji ugotovijo, da je težavno upočasniti. Ker jim je rečeno, da morajo biti zelo pozorni na vse gibe in ko so dejansko vedno bolj pozorni, se bodo avtomatsko upočasnili. Upočasniti ni treba namerno, vendar ker so zelo pozorni, je njihovo upočasnjenje avtomatsko. Ko voziš po avtocesti, lahko pelješ šestdeset ali sedemdeset ali celo osemdeset milj na uro. Ko voziš s takšno hitrostjo, nisi sposoben prebrati nekaterih znakov na cesti. Še hočeš prebrati te znake, je nujno, da upočasniš. Nobedemu ni treba reči: „Počasneje!“, ker bo voznik avtomatsko upočasnil z namenom, da vidi znake. Na isti način, če jogi hoče biti zelo pozoren na gibe dviganja, premikanja noge naprej, spuščanja in pritiskanja noge na tla, bo avtomatsko upočasnil hojo. Samo ko upočasni hojo, bo lahko resnično pozoren in se polno zavedal teh gibov.

Čeprav so jogiji zelo pozorni in upočasnijo dogajanje, morda jasno ne vidijo vseh gibov in faz. Faze morda v umu še niso dobro definirane in se zdijo, da jih tvori le en kontinuiran gib. Ko bo koncentracija postala močnejša, bodo jogiji opazili vedno bolj jasno te različne faze v enem koraku; lažje bodo razločili vsaj štiri faze. Jogiji bodo razločno vedeli, da gib dviganja ni pomešan z gibom pomikanja noge naprej in vedeli bodo, da pomik noge naprej ni pomešan z gibom dviganja noge ali polaganja noge na tla. Jasno in razločno bodo razumeli vse gibe. Na karkoli bodo pozorni in zavestni, bo to zelo jasno v njihovem umu.

Ko bodo jogiji nadaljevali s prakso, bodo opazili še veliko več. Ko dvignejo svojo nogo, bodo izkusil lahkost noge. Ko potisnejo nogo naprej, bodo opazili gib od enega mesta na drugi. Ko postavijo nogo na tla, bodo opazili težkost noge, ker noga postaja vedno bolj težka, ko se spušča. Ko postavijo nogo na tla, bodo občutili dotik pete na tla. Torej, skupaj z opazovanjem dviganja, pomikanja naprej, spuščanja proti tlam, pritiskanjem noge na tla, bodo jogiji zaznali tudi lahkost dviganja noge, gibanje noge, težo spuščajoče se noge in potem dotikanje noge s tlemi, kar je trdota ali mehkoča noge na tleh. Ko jogiji zaznajo te procese, zaznavajo štiri osnovne elemente (v jeziku pali, *dhatu*). Ti štiri osnovni elementi so: element zemlje, element vode, element ognja in element zraka. Z veliko pozornostjo na te štiri stopnje meditacije v hoji, se zaznajo ti štiri elementi v njihovem pravem bistvu, ne samo kot koncepti, ampak kot dejanski procesi, kot končne resnice.

Sedaj pa razložimo malce bolj natančno značilnosti elementov v meditaciji v hoji. V prvem gibu, to je v dviganju noge, jogiji zaznajo lahkost. Ko zaznajo lahkost, v resnici zaznajo element ognja. En aspekt elementa ognja je ta, da napravi stvari lažje in ko

stvari postanejo lažje, se dvignejo. V dojetanju lahкости v gibanju noge navzgor, jogiji zaznajo bistvo elementa ognja. Toda v dviganju noge je tu poleg lahкости tudi gib. Gib je aspekt elementa zraka. Toda lahкость, element ognja, je prevladujoč, tako da lahko rečemo, da je v fazi dviganja primaren element ognja, element zraka pa je sekundaren. Ta dva elementa sta zaznana s strani jogijev, ko so zelo pozorni pri dviganju noge.

Naslednja faza je premikanje noge naprej. Pri premikanju noge naprej je dominanten element zraka, ker je gibanje ena od primarnih karakteristik elementa zraka. Torej, ko so jogiji pri meditaciji v hoji zelo pozorni na premikanje noge naprej, v resnici zaznajo element zraka.

Naslednja stopnja je gib spuščanja noge. Ko jogiji spustijo nogo, je v nogi neka vrsta teže. Teža je značilnost elementa vode, kot je to kapljanje in curljanje. Ko je tekočina težka, kaplja. Torej, ko jogiji zaznajo težo noge, dejansko zaznajo element vode.

Pri pritiskanju noge na tla, bodo jogiji zaznali trdoto ali mehko nogo na tleh. To pripada naravi elementa zemlje. S posvečanjem pozornosti na pritiskanje noge na tla, jogiji dejansko zaznajo naravo elementa zemlje.

Tako vidimo, da v samo enem koraku jogiji lahko zaznajo veliko procesov. Lahko zaznajo štiri elemente in naravo štirih elementov. Samo ti, ki prakticirajo, lahko upajo, da bodo videli te stvari.

Ko jogiji nadaljujejo s prakticiranjem meditacije v hoji, bodo prišli do zavedanja, da je pri vsakem gibu tudi um, ki opazi, pozornost giba. Obstaja gib dviganja in tudi um, ki se zaveda tega dviganja. V naslednjem trenutku je gib naprej in tudi um, ki se zaveda tega giba. Še več, jogiji bodo ugotovili da se oba, gib in zavedanje, pojavita in izgineta v tem trenutku. V naslednjem trenutku je postavljanje noge na tla in tako tudi zavedanje gibanja. Oba se pojavita in izgineta v trenutku postavljanja noge na tla. Isti proces se dogodi pri pritiskanju noge na tla: tu je pritiskanje in zavedanje tega pritiskanja. Na ta način jogiji razumejo, da skupaj z gibom noge obstajajo tudi trenutki zavedanja. Trenutki zavedanja se v paliju imenujejo *nama*, um. Gibi noge se imenujejo *rupa*, predmet. Tako bodo jogiji zaznali um in materijo, ki se pojavljata in izginjata v vsakem trenutku. V enem trenutku je tukaj dviganje noge in zavedanje tega dviganja, naslednji trenutek je tukaj gibanje naprej in zavedanje tega gibanja, in tako dalje. To se lahko razume kot par, um in materija, ki se pojavljata in izginjata vsak trenutek. Tako meditator napreduje do percepcije pojavljanja uma in materije v paru v vsakem trenutku opazovanja, seveda, če natančno opazuje.

Naslednja stvar, ki jo bodo jogiji odkrili je vloga namena pri izvajanju vsakega giba. Spoznali bodo, da dvignejo svojo nogo zato, ker to hočejo, premaknejo nogo naprej, ker to hočejo, spustijo nogo na tla, ker to hočejo in pritisnejo nogo na tla, ker to hočejo. Spoznajo, da je namen predhodnik vsakega giba. Po namenu, da dvignemo nogo, se zgodi dviganje. Jogiji pridejo do razumevanja pogojenosti vseh teh dogodkov – to gibanje se nikoli ne zgodi samo od sebe, brez pogojenosti. To gibanje ni ustvarjeno od kakršnegakoli božanstva ali oblasti in to gibanje se nikoli ne dogodi brez vzroka. Za vsak gib je vzrok ali pogoj in ta pogoj je namen, ki je predhodnik vsakega gibanja. To je naslednje odkritje jogijev, ko so zelo pozorni.

Ko jogiji razumejo pogojenost vseh gibov, in da ti gibi niso ustvarjeni od kakršnokoli avtoritete ali od boga, bodo razumeli, da jih je ustvaril namen. Razumeli bodo, da je namen pogoj, da se dogodi gib. Tako je razmerje pogojenosti in pogojenega, vzroka in posledice, razumljena. Na osnovi tega razumevanja lahko jogiji odstranijo dvom o *nami* in *rupi* z razumevanjem, da se *nama* in *rupa* ne pojavita brez pogojev. Z jasnim razumevanjem pogojenosti stvari in s transcendo dvoma o *nami* in *rupi*, meditator doseže stanje "nižjega *sotapanne*."

Sotapanna je "tisti, ki je stopil v tok," oseba, ki je dosegla prvo stopnjo razsvetljenja. "Nižji *sotāpanna*" ni pravi stopajoči v tok. Zanj je rečeno, da ima zagotovljeno ponovno rojstvo v blaženi sferi bivanja, kot so sfere človeških bitij in dev. Tako nižji *sotapanna* ne more biti ponovno rojen v enem od štirih nesrečnih področij, v enem od peklov ali živalski sferi. To stanje nižjega *sotapanna* se lahko doseže s prakticiranjem meditacije v hoji, s posvečanjem natančne pozornosti gibom, ki so vpleteni v korak. To je velik blagoslov prakticiranja meditacije v hoji. To stanje ni enostavno doseči, vendar ko ga enkrat jogiji dosežejo, so lahko sigurni, da bo ponovno rojeni v srečnem področju, razen, če seveda padejo iz te stopnje.

Ko jogiji doumejo, da duh in materija nastajata in preminevata vsak trenutek, bodo prišli do razumevanja nestalnosti procesov dviganja noge, prav tako pa bodo razumeli nestalnost zavedanja tega dviganja. Dogodek izginjanja po nastanku je znak ali karakteristika s katero razumemo, da je nekaj nestalno. Če hočemo določiti ali je nekaj nestalno ali stalno, moramo poskusiti, z močjo meditacije, če je ali ni ta stvar podvržena procesu rojevanja v eksistenco in potem izginevanja. Če je naša meditacija dovolj močna, da nam omogoči videti pojavljanje in izginjanje pojavov, potem lahko določimo, da so opazovani pojavi nestalni. Na ta način jogiji opazijo, da je tu gib dviganja in zavedanjetega giba in da potem ta sekvenca izgine in se usmeri k gibu potiska noge naprej in zavesti o potiskanju naprej. Ti gibi se enostavno pojavijo in izginejo, se pojavijo in izginejo in ta proces lahko jogiji doumejo sami – ni jim tega treba sprejeti kot resnico od katerekoli zunanje avtoritete, niti ne verjeti govorenju drugih.

Ko jogiji razumejo, da um in materija nastajata in izginevata, razumejo, da sta um in materija nestalna. Ko opazijo, da sta nestalna, razumejo tudi, da sta nezadostna, ker sta vedno zatirana s stalnim nastajanjem in izginevanjem. Ko razumejo nestalnost in nezadostnost narave stvari opazijo, da ne morejo obvladovati teh stvari; tako jogiji spoznajo, da v tem ni sebstva ali duše, nečesa komur bi lahko ukazali, da bo stalno. Stvari kar nastajajo in izginevajo, v skladu z zakonom narave. Ko jogiji to razumejo, tudi razumejo tretjo značilnost pogojenih pojavov, *anatta*, značilnost, da stvari nimajo sebstva. Eden od pomenov *annate* je, da nič, nobena entiteta, duša ali moč, nima oblasti nad naravo stvari. Tako so do sedaj jogiji razumeli tri značilnosti vseh pogojenih pojavov: nestalnost, trpljenje in nesebstvo - v jeziku pali – *anicca, dukkha in anatta*.

Jogiji lahko doumejo te tri značilnosti z natančnim opazovanjem dviganja noge in pozornosti dviganja noge. Z natančnim opazovanjem teh gibov, vidijo kako stvari nastajajo in izginevajo in posledično sami vidijo nestalno, nezadostno in brez sebstveno naravo vseh pogojenih pojavov.

Sedaj pa bolj natančno preglejmo gibe meditacije v hoji. Predpostavimo, da si posnel film o dviganju noge. Predpostavimo dalje, da dviganje noge traja eno sekundo in recimo, da kamera posname šestintrideset posnetkov v sekundi. Če pogledamo posamezne sličice posnetega filma, bomo ugotovili, da je to kar smo mislili da je en gib dviga, dejansko šestintrideset gibov. Slika na vsaki fotografiji je malenkost drugačna od slik na drugih fotografijah, čeprav so razlike tako majhne, da jih komaj opazimo. Toda, kaj če bi lahko kamera posnela tisoč slik v sekundi? Potem bi bilo tisoč gibov v enem samem gibu dviga, čeprav bi bilo gibe skoraj nemogoče razlikovati. Če bi kamera lahko posnela milijon slik v sekundi – kar je lahko sedaj nemogoče, vendar se pa enkrat to lahko zgodi – potem bi tu bilo milijon gibov, namesto kot smo prej mislili samo enega.

Naš napor v meditaciji v hoji je, da vidimo naše gibe tako natančno, kot jih vidi kamera, sliko po sliko. Prav tako hočemo opazovati pozornost in namen, ki prehodi vsakemu gibu. Prav tako lahko ocenimo moč Buddhine modrosti in vpogleda, s katerim je dejansko videl vse gibanje. Ko uporabljamo besedo „videti“ ali „opazovati“ ko se to nanaša na našo lastno situacijo menimo, da vidimo direktno in tudi s sklepanjem; morda ne bomo mogli direktno videti vseh teh milijonov gibov, kot je to videl Buddha.

Praden jogiji začnejo prakticirati meditacijo v hoji, morda pomislijo, da je korak samo en gib. Po meditaciji o tem gibu opazijo, da so tu vsaj štirje gibi. Če gredo še globlje, bodo razumeli, da celo samo enega od teh štirih gibov sestavlja milijon majhnih gibov. Vidijo *nama* in *rupa*, um in materijo, kako nastajata in izginjata, kot nestalnost. Z našo navadno percepcijo nismo sposobni videti nestalnosti stvari, ker je nestalnost skrita za iluzijo nepretrganosti. Mislimo si, da vidimo le en kontinuiran gib, vendar če pogledamo bližje vidimo, da se iluzija nepretrganosti lahko razbije. Razbije se lahko z direktnim opazovanjem fizičnih pojavov, polagoma, segment po segmentu, kakor nastajajo in razpadajo. Vrednost meditacije leži v naši sposobnosti odstranitve krinke kontinuitete z namenom odkriti resnično naravo nestalnosti. Jogiji lahko odkrijejo naravo nestalnosti direktno, z njihovim lastnim naporom.

Po tem, ko spoznajo, da so stvari sestavljene iz segmentov, da se dogajajo v delčkih in po opazovanju teh segmentov vsakega posebej, bodo jogiji razumeli, da resnično ni ničesar na tem svetu, na kar bi se vezali, nič po čemer bi hrepeneli. Če vidimo, da ima nekaj, kar smo v preteklosti mislili, da je čudovito luknje, da se razkraja in razpada, bomo izgubili zanimanje za to. Na primer, gledamo lahko čudovito sliko na platnu. O sliki in platnu razmišljamo konceptualno, kot o celoti, trdni stvari. Toda, če postavimo sliko pod močan mikroskop, bomo videli, da slika ni čvrsta stvar – ima mnogo lukenj in presledkov. Po tem, ko vidimo sliko kot zgrajeno predvsem iz presledkov, bomo izgubili zanimanje zanjo in bomo prenehali biti navezani nanjo. Moderni fiziki dobro poznajo to idejo. Z močnimi instrumenti so opazili, da je materija le vibriranje delcev in energije, ki se stalno spreminja – tu sploh ni nič trdnega. Z uvidenjem te neskončne nestalnosti, jogiji razumejo, da tu resnično ni ničesar po čemer bi hrepeneli, ničesar na kar bi se čvrsto držali v celotnem pojavnem svetu.

Sedaj lahko razumemo razloge za prakticiranje meditacije. Meditacijo prakticiramo zato, ker hočemo odstraniti navezanost in hrepenenje po objektih. Z razumevanjem treh značilnosti bivanja – nestalnosti, trpljenja in narave stvari brez sebe – odstranimo hrepenenje. Hrepenenje hočemo odstraniti, ker nočemo trpeti. Tako dolgo, dokler je tu hrepenenje in navezovanje, bo vedno trpljenje. Če nočemo trpeti, moramo odstraniti hrepenenje in navezanost. Doumeti moramo, da so vse stvari samo um in materija, ki se nastaja in izgineva, da so stvari nestabilne. Ko enkrat to razumemo, bomo sposobni odstraniti navezanost na stvari. Dokler tega ne razumemo, ne glede na to koliko knjig preberemo ali poslušamo govorov o odstranitvi navezanosti, se ne bomo mogli znebiti navezanosti. Nujno je imeti direktno izkušnjo, da so vse pogojene stvari zaznamovane s tremi značilnostmi.

Odslej moramo biti zelo pozorni ko hodimo, ravno tako kot smo to pri sedenju ali ležanju. Nočem reči, da nam lahko samo meditacija v hoji da končno spoznanje in sposobnost popolno odstraniti navezanost. Vseeno je to tako nesporna praksa, kot je sedeča meditacija ali katerakoli druga vrsta *vipassana* meditacije (meditacija uvida). Meditacija v hoji pospešuje duhovni razvoj. Tako je močna, kot pozornost dihanja ali pozornost dviganja in padanja trebuha. Je učinkovito orodje, ki nam pomaga odstraniti mentalne slabosti. Meditacija v hoji nam lahko pomaga doseči uvid v naravo stvari. Prakticirati jo moramo tako marljivo, kot prakticiramo sedečo meditacijo ali katero drugo vrsto meditacije. S prakso *vipassana* meditacije v vseh telesnih položajih, vključno z položajem v hoji, ste lahko vi in vsi jogiji sposobni doseči popolno očiščenje v tem življenju!

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/silananda/bl137.html>
Copyright © 1995 BPS
Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka
<http://www.bps.lk>

Prevod: © junij 2007, SloTHERA
Prevajalec: B. B.

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
Drugače vse pravice rezervirane..

© **SloThera**