

## ŠTIRI PLEMENITE RESNICE

Ajahn Sumedho



### PREDGOVOR

#### ■ PEST LISTOV

*Takrat je Blagoslovljeni živel pri Kosambiju, v gaju dreves Simsapa. S tal je pobral pest listov in vprašal menihe: "Kaj menite, menihi, česa je več, listja v moji pesti ali vsega listja na drevju tega gaja?"*

*"Listja, ki ga Blagoslovljeni drži v pesti, je manj, Gospod, listja v gaju je mnogo več".*

*"Ravno tako, menihi, je stvari, ki sem jih spoznal v neposrednem spoznanju več. Stvari pa, ki sem vam jih razodel, je samo nekaj. In čemu vam jih nisem razkril? Ker ne ohranjajo in ne spodbujajo Svetega življenja, ker ne vodijo v odvrtnost, razstrastitev, v ponehanje, v umiritev, v neposredno spoznanje, v razsvetljenje, v nibbano. Zato vam teh stvari nisem razkril. Kaj pa sem vam razodel? Trpljenje, vir trpljenja, konec trpljenja, Pot, ki pelje h koncu trpljenja. To pa sem vam razodel. In zakaj? Ker to ohranja in spodbuja k Svetemu življenju, ker pelje v odmaknjenost, v razstrastenje, v ponehanje, v umiritev, k neposrednemu spoznanju, v razsvetljenje, v nibbano. Zato, menihi, naj bo vaš cilj spoznanje trpljenja, vira trpljenja, konca trpljenja in Poti, ki vodi h koncu trpljenja."*

*Samyutta Nikaya, LVI, 31.*

Vsebinsko prvega dela te knjige tvori izbor iz govorov častitega Ajahna Sumedha o poglobilni temi Budovega nauka: da je nezadovoljivo stanje človeštva moč premagati v procesu duhovnega razvoja.

To spoznanje je bilo prvič izraženo v govoru o *Štirih plemenitih resnicah* leta 528 pr. n. št. v Jelenjem gaju pri Sarnathu blizu Varanasija v Severni Indiji in od tedaj sestavlja pomemben del budističnega nazora.

Nauk Štirih plemenitih resnic je bil prvič predstavljen v govoru, imenovanem *Dhammacakkappavattana Sutta*, kar v dobesednem prevodu pomeni, da je ta govor *pognal v tek Kolo resnice*.

Začetek vsakega poglavja te knjige tvorijo citati iz tega govora. Številke, navedene na koncu citata, predstavljajo del budističnega kanona, kjer ta govor najdemo. Sama tema Štirih plemenitih resnic se v kanonu pojavi mnogokrat, npr. v citatu na začetku Uvoda.

Častiti Ajahn Sumedho je *bhikkhu*, menih miloščinar theravadske tradicije budizma. Menih je postal na Tajskem leta 1966 in ostal v samostanu svojega učitelja naslednjih deset let. Sedaj je opat budističnega samostana Amaravati Monastery in hkrati učitelj in duhovni oče mnogim bhikkhujem, budističnim nunam in laikom.

Brez prostovoljnih prispevkov, storitev in pomoči mnogih bi ta knjiga za dobrobit in srečo vseh ne izšla.

## UVOD

*Ker nismo bili dovzetni in ker nismo razumeli Štirih plemenitih resnic, smo vi in jaz dolgo tekali in se vedno znova rojevali na tej mučni poti.<sup>1</sup> Katerih štirih?*

*Plemenite resnice o trpljenju, Plemenite resnice o viru trpljenja, Plemenite resnice o koncu trpljenja in Plemenite resnice o poti, ki vodi h koncu trpljenja.*

*Digha Nikaya, Sutta 16.*

*Dhammacakkappavattana Sutta*, ali Budov nauk o Štirih plemenitih resnicah, mi je bil kot rodovitno polje, iz katerega sem največ črpal in ga uporabljal vsa leta svoje meditacijske prakse. Nauk smo uporabljali v našem samostanu na Tajskem. Za člane theravadske tradicije izraža *Sutta* bistvo Budovega nauka, ker vsebuje vse, kar je potrebno za razumevanje *Dhamme* in za razsvetljenje.

Ceprav je splošno znano, da je *Dhammacakkappavattana Sutta* prva pridiga po razsvetljenju, se včasih rad poigram z mislijo, da se je to zgodilo že prej, ko je Buda na poti v Varanasi srečal asketa. Po razsvetljenju v Bodh Gaji je pomislil: "To spoznanje je tako globoko, da ga z besedami ni moč izraziti in ga zato tudi ne bom oznanjal. Preostanek svojega življenja bom preživel kar tu, pod drevesom *Bodhi*."

Da bi preprosto odšel proč in živel sam, da bi se mi ne bilo treba soočati s težavami družbe, je zame prava skušnjava. In ko je Buda takole premišljal, se je hinduistični bog-stvarnik Brahma Sahampati pojavil pred Budnim in ga prepričal, naj vendarle uči, kar je spoznal. Povedal mu je, da pač obstajajo bitja, ki bi lahko razumela, bitja, ki niso popolnoma zaslepljena. Budov nauk je bil torej namenjen tistim, ki niso bili popolnoma slepi; prepričan sem, da Buda ni mislil, da bo njegov nauk postal množično ljudsko gibanje.

Po obisku Brahme Sahampati se je Budni namenil iz Bodh Gaje v Varanasi in na poti tja srečal asketa, ki ga je prisotnost Budnega močno prevzela.

Vprašal ga je: "Kaj si spoznal?"

In Budni mu je odgovoril: "Jaz sem popolnoma razsvetljeni, *Arahant*, Buda!"

Ta odgovor razurnem kot njegovo prvo pridigo, ki je bila pravzaprav neuspešna, ker je človek, ki ga je poslušal, mislil, da je Buda preveč meditiral in se je malce precenil. Prepričan sem, da bi mi ravnali podobno, če bi nam nekdo tako govoril. Če bi vam jaz dejal, da sem jaz popolnoma razsvetljen, kaj bi vi storili?

Pravzaprav je bila izjava Budnega precizna in njegovo sporočilo pravilno. Ta nauk je popoln, vendar ga ljudje ne morejo razumeti. Predstavljajo si, da je to egocentrična izjava, ker večina ljudi pač vse izvede iz samega sebe, iz svojega ega. "Jaz sem popolnoma razsvetljeni!" To se lahko sliši kot egocentrična izjava, toda ali in v resnici povsem transcendentna? Zanimivo je, če ravno to izjavo (Jaz sem Budni, popolnoma razsvetljeni) premotrimo, ker povezuje misel "Jaz sem" z najvišjimi dosežki ali spoznanji. Kakorkoli že, izid prvega sporočila Bude je bil, da je poslušalec odšel stran, ker ga ni razumel.

\*\*\*

Potem se je Buda sestal s peterico svojih nekdanjih spremljevalcev v Jelenjem gaju, v Varanasiju. Vsi so dosledno upoštevali pravila stroge askeze. Buda pa jih je že razočaral, ker so mislili, da ni več s celim srcem asket. Že pred razsvetljenjem je pričeval opazati, da stroga askeza nikakor ne vodi v razsvetljeno stanje, zato je askezo opustil. Peterica pa je menila, da se je Buda pomehkužil. Morda so ga videli jesti mlečni riž, kar bi danes verjetno lahko primerjali s sladoledom. Če si asket in vidiš meniha, kako liže sladoled, lahko izgubiš vse zaupanje vanj, ker misliš, da bi menihi morali jesti samo juho iz kopriv. Če bi vam bil asketski način življenja res pri srcu in bi me videli jesti celo skledo sladoleda, bi izgubili vso vero v Ajahna Sumedha. Tako deluje človeška zavest; hitro nas navdušijo impresivna dejanja samozanikanja in trpinčenja samega sebe. Ko so izgubili vse zaupanje vanj, ga je teh pet sprerniljevalcev zapustilo. S tem pa mu je bila dana možnost, da je sedel pod drevo Bodhi in dosegel razsvetljenje.

Ob ponovnem srečanju peterice z Budo v Jelenjem gaju so sprva mislili: "Ah, saj že vemo,

---

<sup>1</sup> *Op. prev.: Kolo samsare oz. tok ponovnega rojevanja in umiranja.*

kakšen je tale. Kar pri miru ga pustimo!" Ko pa je Buda prišel malo bližje, so vsi začutili, da je v njem nekaj posebnega. Vstali so in mu naredili prostor, da je lahko sedel. Nato jim je govoril o Štirih plemenitih resnicah.

Tokrat pa je namesto *jaz sem razsvetljen* dejal: Trpljenje je; trpljenje ima svoj vzrok; je pot, ki vodi ven iz trpljenja." Tako predstavljeno sporočilo ne potrebuje, niti da ga sprejmemo niti da ga zanikamo. Če bi izjavil: "Jaz sem popolnoma razsvetljen," bi bili prisiljeni ali temu pritrčiti ali pa to zanikati ali pa bi osuplo obnemeli. Ne bi točno vedeli, kako naj sploh gledamo na to izjavo. Budovo sporočilo, da trpljenje je, da ima svoj vzrok in konec in da obstaja pot, ki vodi h koncu trpljenja, nas spodbudi k razmišljanju: "Kaj to pomeni, kako je treba razumeti trpljenje, nastanek trpljenja, konec in pot, ki vodi tja?"

To je torej začetek, tako pričnemo o tem razmišljati. Gola izjava, jaz sem popolnoma razsvetljen, bi nas utegnila zavesti v prepir: "Ali je res razsvetljen?... Ne, mislim da ni." Ker še nismo zreli za tako neposredno sporočilo, bi nas taka izjava zgolj pahnila v prepir. Budova prva pridiga je očitno našletela na gluha ušesa in ni obrodila zaželenega sadu. In zato je ob drugi priložnosti oznanil Štiri plemenite resnice.

\*\*\*

Štiri plemenite resnice so: trpljenje je, ima svoj vzrok in konec in je način, metoda, kako končati to trpljenje - t.j. Plemenita osmeročlena pot. Vsaka od teh resnic ima tri vidike, ki odpirajo možnost za dvanajst stopenj razumevanja ali dvanajst spoznanj. Theravadsko izročilo ima tiste, ki jasno razločijo in uvidijo vse štiri Plemenite resnice z vseh treh možnih perspektiv, za popolne, *arahant*. *Arahant* pomeni človeka, ki razume resnico, kot razumevanje Štirih plemenitih resnic.

Prva Plemenita resnica - "trpljenje je" - je prvo spoznanje. Kakšno spoznanje? Iz tega ni potrebno napraviti nič veličastnega. Gre zgolj za spoznanje, da trpljenje je. To je osnovno spoznanje. Nevednež bi rekel: "Jaz trpim. Nočem trpeti. Meditiram zato, da bi se rešil trpljenja, toda še vedno trpim, ampak nočem trpeti... Kako naj se rešim tega trpljenja, kaj naj naredim?" Ampak to in razumevanje, ki ga izraža Prva plemenita resnica. Ne, JAZ trpim in hočem končati to trpljenje, temveč trpljenje je, to je pravo razumevanje.

Tokrat ne gledate na bolečino ali gorje, ki ga občutite, kot na svoje gorje, svojo bolečino, temveč opazujte, beležite, motrite: "Trpljenje je prisotno, dukkha je." To je perspektiva motrenja in beleženja, položaj Budnega, ki vidi *Dhammo*. To spoznanje je zgolj uvid, da trpljenje je, brez osebne ali intimnega podtona. To prepoznanje je pomemben uvid. Motriti ali pričati duševnemu trpljenju ali telesnim bolečinam in prepoznati trpljenje, uvideti ga kot *dukkho* in ne kot osebno propadlost, neposredno prepoznanje tega doživetja kot *dukkha* in ne odziv iz navade.

Drugo spoznanje Prve plemenite resnice je: "Trpljenje mora biti razumljeno." Drugi videz vsake od Plemenitih resnic je izražen z besedo "mora", naj bo razumljeno oz. to je šele potrebno spoznati. Drugo spoznanje je, da je *dukkho* potrebno razumeti. Gre torej za razumevanje in ne za to, da čimprej zadušimo in se otresemo doživetja *dukkhe*.

Izraz "razumevanje" se često uporablja v vsakdanji rabi, v jeziku pali pa nakazuje lastnost sprejetja, zaobjetja in ne zgolj odzivnosti na katerokoli doživetje. Kakršnokoli doživetje trpljenja, bodisi telesno ali duševno, običajno sproži v nas avtomatizem pogojnih reakcij, z razumevanjem pa lahko res pogledamo na trpljenje, ga lahko sprejmemo, zaustavimo in se soočimo z doživetjem bolečine. To je torej drugi aspekt: trpljenje mora biti razumljeno.

"Tretji vidik Prve plemenite resnice je: "Trpljenje je razumljeno." Ko ste s trpljenjem res že delali, ko ste že prešli prakso prepoznanja in motrenja trpljenja, soočanja in razumevanja in opuščanja doživetja trpljenja, takega, kakršno je, potem šele lahko govorimo o tretjem vidiku, da je namreč trpljenje že razumljeno oz. da je *dukkha* že razumljena. To so torej trije vidiki Prve plemenite resnice: *dukkha* je, potrebno jo je razumeti in *dukkha* je razumljena.

\*\*\*

To je model treh vidikov vsake od Plemenitih resnic. Prva je izjava, potem načrt in potem rezultat te dejavnosti. V jeziku palijskega Kanona te tri stopnje izražajo izrazi *pariyatti*, *patipatti* in *pativedha*. *Pariyatti* je teorija ali izjava, da trpljenje je. *Patipatti* je praksa, dejansko soočanje s tem doživetjem. *Pativedha* pa je sad tega napora. To imenujemo reflektivni vzorec, proces razvoja

naše zavesti kot refleksije. Zavest Budnega je refleksivna, zavest, ki pozna stvari take, kakršne so.

Te štiri plemenite resnice uporabljamo za svoj razvoj. Uporabljamo jih v povsem običajnih situacijah našega življenja, v čisto vsakdanjih odvisnostih in obsedenostih. S temi resnicami lahko raziskujemo svoje odvisnosti, da bi jih razumeli. Tretja plemenita resnica nas lahko pripelje do ponehanja, do konca trpljenja in do izvajanja Osmeročlene poti, dokler ne dosežemo razumevanja. Ko je Osmeročlena pot popolnoma razvita, je ta oseba *arahant*, potem lahko rečemo, da vam je uspelo. Čeprav se to morda zdi zapleteno (štiri resnice, trije vidiki, dvanajst spoznanj), je pravzaprav čisto preprosto. To je kakor orodje, ki ga moramo uporabiti in ki nam pomaga razumeti trpljenje in odsotnost trpljenja.

Dandanes tudi v budističnih deželah ni več dosti budistov, ki bi še uporabljali štiri plemenite resnice. Tudi Tajska ni izjema. Ljudje pravijo: "Ah da, štiri plemenite resnice, to je stvar za začetnike." Potem pa mislijo, da morajo uporabiti raznorazne tehnike *vipassana* in postanejo čisto obsedeni od šestnajstih stopenj, preden sploh pridejo do Plemenitih resnic. Prav čudno se mi zdi, da je prav v budističnem svetu tako pomena polno sporočilo odrinjeno kot primitivni budizem: "To je za otroke all pa za začetnike. Višja stopnja je..." In se spustijo v zapletene teorije in ideje, pozabljajo pa pri tem na globino, ki jo skriva v sebi to spoznanje.

Štiri plemenite resnice so razmislek, ki ga je treba uporabljati vse življenje. Tu ne gre zgolj za spoznanje štirih plemenitih resnic, treh vidikov, dvanajstih stopenj in potem *postati arahat* v enem obdobju intenzivne meditacije, potem pa iti naprej še v višji tečaj. Štiri plemenite resnice niso nekaj, kar bi lahko jemali tako zlahka. Na ozadju neprestane pozornosti nam štiri plemenite resnice nudijo okvir za celo življenje odkritij in raziskovanj.

## PRVA PLEMENITA RESNICA

*Kaj je Plemenita resnica trpljenja? Rojstvo je trpljenje, starost je trpljenje, bolezen je trpljenje, smrt je trpljenje, odsotnost vsega prijetnega je trpljenje, prisotnost neprijetnega je trpljenje, neizpolnjena pričakovanja so trpljenje, skratka, peterica predmetov naših želja je trpljenje...*

*To je Plemenita resnica o trpljenju, tako je bilo razodetje, vpogled, spoznanje, modrost, vedenje in luč, ki so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Plemenita resnica o trpljenju mora biti razumljena. Takšno videnje, tako spoznanje, tako razumevanje, tako vedenje in takšna luč se je pojavila v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Plemenita resnica o trpljenju je razumljena. Takšno videnje, tako spoznanje, tako razumevanje, tako vedenje in taka luč se je pojavila v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Samyutta Nikaya LVI, 11, 13.*

Trije vidiki Prve plemenite resnice so: Trpljenje ali *dukkha* je, *dukkha* mora biti razumljena, *dukkha* je razumljena.

To je zelo uporaben pristop, ker se izraža kot enostaven obrazec, ki si ga ni težko zapomniti in ker obsega celoto preteklih, sedanjih in prihodnjih človekovih doživetij, dejanj in misli.

Trpljenje ali *dukkha* je vez, ki nam je vsem skupna. Vsi vsepovsod trpijo. Ljudje so trpeli v preteklosti, v stari Indiji, ljudje trpijo v moderni Angliji in tudi v prihodnosti bodo ljudje trpeli... Kaj imamo skupnega s kraljico Elizabeto? Trpljenje. Kaj nas druži s potepuhom na Charing Crossu? Trpljenje. Ta kategorija zajema vse od najvišjih pa do najnižjih slojev in vse, kar je vmes. Vsepovsod vsi trpijo. To je vez, ki nas vse druži, nekaj, kar vsi razumemo.

Razmišljanje o človeškem trpljenju nas pripelje do sočutja do sotrpina. Kadar pa govorimo o našem prepričanju o tem, kaj si jaz mislim o politiki in veri in kaj si vi mislite o politiki in veri, nas to lahko pripelje celo do vojne. Spominjam se filma, ki sem ga videl v Londonu pred približno desetimi leti. Film je skušal prikazati Ruse kot človeška bitja. Kazali so ruske ženske z otroki in moške, kako peljejo otroke na izlet. Za tiste čase je bil tak prikaz ruskega življenja nenavaden, kajti večina zahodne propagande jih je slikala kot titanske pošasti ali pa kot trdosrčne, brezčutne ljudi. Zato jih nisi nikoli videl kot človeška bitja. Če hočeš ljudi ubijati, jih moraš spremeniti v pošasti, saj ni moč kar tako zlahka ubiti nekoga, če uvidiš, da ravno tako trpi kot ti. Videti jih moraš kot trdosrčne, nemoralne, ničvredne in slabe, zato je še najbolje, da se jih znebiš. Misli si moraš, da so hudobni in da je dobro to zlo odpraviti. S takim naziranjem se zdi bombardiranje in mitraljiranje teh ljudi upravičeno. Če pa se zavedaš, da nam je vsem skupno trpljenje, ti to preprečuje, da bi ubijal.

Prva plemenita resnica ni pesimistična metafizična izjava, da je vse samo trpljenje. Je razlika med metafizično doktrino, kjer je postavljena trditev o absolutnem, in Plemenito resnico, ki je refleksija. Plemenita resnica je resnica, ki vabi k razmisleku, ni ne absolutna ne Absolutno. V tej točki Zahodnjaki zaidejo na stranpot, ko interpretirajo Plemenito resnico kot neke vrste metafizično resnico budizma, ki pa ni bila v resnici nikoli mišljena tako.

Sedaj je moč videti, da Prva plemenita resnica ni absolutna izjava, ker Četrta plemenita resnica govori o metodi odprave trpljenja. Ni moč pojmovati trpljenja kot absolutno in hkrati govoriti o načinu, kako se odpravi trpljenje. To ni smiselno. Kljub temu pa nekateri ljudje razumejo Prvo plemenito resnico tako, kot da je Buda učil, da je vse trpljenje.

Avtentični izraz *dukkha* v jeziku pali pomeni "nezadovoljivost" ali "nevzdržnost" ali "neznosnost". Vedno v pomenu nezmožno resnične izpopolnitve ali sreče. Tak je čutni svet, vibracije v naravi. Pravzaprav bi bilo grozno, če bi se zadovoljili s tem čutnim svetom, ker bi ne šli naprej in bi ostali vezani nanj. Ko pa se ovemo *dukkhe*, sčasoma odkrijemo tudi pot ven. Tako nismo več neprestano ujetniki čutne zavesti.

## ■ TRPLJENJE IN PODMENA JAZA

Poglejmo, kako je izražena Prva plemenita resnica! Izražena je zelo jasno: to je trpljenje, in ne: jaz trpim. Tak način izražanja je, psihološko vzeto, veliko bolj plodovit. Običajno razumemo trpljenje kot: "Jaz pa res trpim. Nočem trpeti, ampak le trpim." Tako je pogojeno naše razmišljanje. "Jaz trpim" vedno pomeni, da sem jaz nekdo, ki veliko trpi. "To trpljenje je moje, jaz sem izkusil veliko trpljenja v svojem življenju." S tem pa se sproži proces asociacije s svojim jazom in s svojimi spomini. Spomniš se, kaj se je zgodilo, ko si bil še otrok... in tako naprej.

Vendar pazite, tu ne gre za potrditev nekoga kot lastnika tega trpljenja. Če se oziramo na ta pojav s perspektive "Trpljenje je", to ni več osebno trpljenje. To ni več: "Ja kakšen revež pa sem, zakaj moram tako trpeti? Kaj sem storil, da sem si prislužil to? Zakaj se moram starati? Zakaj moram doživljati gorje, bolečino, žalost in obup? To ni pravično! Ne maram tega!" "Hočem samo srečo in varnost!" Tak način razmišljanja temelji na neznanju, ki vse tako zaplete, da se stvar konča v osebnostnih problemih.

Da pa sploh lahko opustimo trpljenje, ga moramo sprejeti v polje svoje zavesti. Toda sprejeti trpljenje v budistični meditaciji ne temelji na stališču "jaz trpim", temveč na spoznanju, "to je trpljenje, trpljenje je prisotno." Ne poizkušamo se namreč istovetiti s težavo, temveč preprosto prepoznati, da je to problem, da težava je. Ni smotrno razmišljati takole: "Imam tako vzkipljiv značaj, zelo hitro se ujemim. Kako naj se znebim tega?" To vzbudi vse skrite podmene jaza, nakar je zelo težko ohraniti kakršenkoli pregled nad tem. Vse postane zelo nejasno, ker nas občutek, da je to moj problem, ali da so to moje misli, zlahka pripelje v odrivanje ali pa sodbo in kritiko. Namesto opazovanja, pričevanja in razumevanja stvari takih, kot so, rajši iščemo ob njih oporo in se istovetimo z njimi. Kadar zgolj priznate, da je občutek zmede prisoten, da je pohlep ali jeza, potem je to iskren odraz dane situacije, kjer ni več skritih podmen jaza, ali pa ste jih vsaj omajali.

Teh stvari ne gre jemati kot osebne napake, temveč jih rajši glejte kot nestalne, nezadovoljive in neosebne okoliščine. Opazujte in razumite stvari take, kot so. Običajno mislimo, da je človek res iskren do samega sebe, če prizna, da so to res njegovi problemi. Dokler je naša prva predpostavka jaz, življenje običajno to samo še potrdi. Vendar pa je prav ta predpostavka nestalna, nezadovoljiva in ni jaz.

To je trpljenje, je zelo jasno in precizno spoznanje, da v tem trenutku nek občutek nezadovoljstva je. Ta občutek lahko obsega vse: od napetosti in obupa pa do nejevolje. *Dukkha* ne pomeni nujno hudega trpljenja. Izjava, da trpljenje je, ne temelji izključno na mukotrpnih življenjskih izkušnjah, ni nujno, da ste prišli iz Auschwitza ali Belsena. Celo kraljica Elizabeta bi lahko rekla, da trpljenje je. Prepričan sem, da doživlja trenutke velike napetosti in obupa ali pa vsaj trenutke nejevolje.

Čutni svet je delikatna izkušnja. To pomeni, da si vedno izpostavljen užitkom in bolečinam in dualizmu *samsare*. To je, kakor da bi bili v nečem zelo občutljivem in da bi pobrali vse, česar se slučajno dotaknemo s telesi in čuti. Tako gre to. To je rezultat rojstva.

## ■ ZANIKANJE TRPLJENJA

Trpljenje je običajno nekaj, česar nočemo poznati, nekaj, česar se hočemo otresti. Kakor hitro pride do kakršnekoli neugodnosti ali motnje, se je neosveščen človek znebi ali pa jo vsaj zatre. Lahko razumemo, zakaj je moderen človek tako ujet v iskanje užitkov in veselja v novem, razburljivem ali romantičnem. Rajši poudari lepoto in užitke mladosti, grda stran življenja, starost, bolezen, smrt, dolgočasje, obup in potrtost, pa je odrinjena na stran. Ko se znajdemo skupaj z nečim, česar ne maramo, se poizkušamo temu izogniti in se zblížati s tistim, kar imamo radi. Če smo zdolgočaseni, se lotimo česa zanimivega. Kadar smo prestrašeni, se umikamo na varno, kar je čisto naravno. Povezani smo z mehanizmom užitka in bolečine, privlačnosti in odbojnosti. In kadar naša zavest ni popolna in receptivna, je selektivna; izbira, kar hoče in poizkuša odriniti, česar ne mara. Veliko naših doživetij mora biti odrinjenih, ker je veliko stvari, s katerimi vzpostavljamo razmerja, na tak ali drugačen način neprijetnih.

Če se pojavi karkoli neprijetnega, pravimo: "Ubij ga!" Ta vzgib je često opazen v dejanjih naših vlad... Grozljivo, kaj ne, če pomislite, kakšni ljudje vodijo naše dežele, ker so še vedno

nevedni in nerazsvetljeni. Vendar je tako. Nevednež misli takole: "Poglej ga, komarja, ubij ga!" Ali pa: "Teh mravelj pa že ne bom prenašal v svoji sobi, kje je pršilo proti mrčesu?"

V Britaniji obstaja podjetje, ki se imenuje "Najemi in ubij". Nisem čisto prepričan, ali ne gre za britansko mafijo. Osredotočili so se pač na ubijanje mrčesa, kakorkoli že hočete interpretirati besedo mrčes.

## ■ ETIKA IN SOČUTJE

Zato so potrebni zakoni kot na primer: "Vzdržim se namernega ubijanja," kajti naša nagonna narava nam narekuje, da ubijamo: kdor nam zastavi pot, kar ubij ga! To lahko opazite v živalskem svetu. O sebi mislimo, da smo že civilizirani, dejansko pa imamo za seboj dobesedno krvavo zgodovino. Naša zgodovina je prepolna brezkončnih pokolov in opravičevanja raznoraznih krivic do drugih človeških bitij, da o živalih sploh ne govorimo. To je vse zaradi temeljnega neznanja, nereflektivne človeške zavesti, ki nam narekuje, da izničimo vse, kar nam je na poti.

Z razmislekom pa to spremenimo, da presežemo ta temeljni živalski model. Nismo zgolj lutke, ki živijo v skladu z zakoni družbe in ne ubijajo zgolj iz strahu pred kaznijo. Tokrat resnično jemljemo odgovornost v svoje roke. Spoštujemo življenje drugih živih bitij, ki so nam odvrtna. Nihče ne bo nikoli imel rad komarjev ali mravelj, vendar upoštevamo, da imajo lahko pravico do življenja! To pa je refleksija zavesti in ne zgolj reakcija: "Kje je pršilo proti insektom?" Tudi jaz ne maram, da mravlje lezejo po mojih tleh, moja prva reakcija je: "Kje je pršilo proti mrčesu?" Po razmisleku pa uvidim, da neprijetnostim teh mravelj navkljub in moji želji, da bi se jih rešil, imajo tudi te mravlje pravico do bivanja. To pa je razmislek človeške zavesti.

Isto velja za neprijetna miselna stanja. Kadar torej doživljamo jezo, namesto reakcije, ah, že spet ta jeza, odražamo, prepoznavamo, da jeza je. Ravno tako postane strah, če ga razumemo kot strah svoje matere ali strah svojega očeta ali strah psa ali moj strah, lepljiva mreža medsebojnih povezanosti in razdvojenosti različnih bitij, kar zelo otežuje kakršnokoli pravo razumevanje. Pa vendar je strah v tem bitju in strah v tistem grintavem psu isti. "Strah je." Prav to je to. Strah, ki sem ga izkusil jaz, ni drugačen od strahu, ki so ga okusili drugi. Od tod izvira sočutje tudi za stare grintave pse. Razumemo, da je strah ravno tako grozno doživetje za pse, kot za nas. Če pes dobi brco s težkim škornjem in če nekdo obrca vas s težkim škornjem, je občutek bolečine isti. Bolečina je zgolj bolečina, mraz je zgolj mraz, jeza je zgolj jeza. To ni moje, temveč preprosto je. Taka učinkovita raba misli ne podžiga podmene jaza, temveč nam pomaga videti stvari jasneje. Prepoznanje stanja trpljenja, da trpljenje je, pogojuje drugo razumevanje Prve plemenite resnice: trpljenje mora biti razumljeno. Trpljenje je potrebno raziskati.

## ■ RAZISKOVANJE TRPLJENJA

Rad bi vas vzpodbudil k razumevanju *dukkhe*. Res pogledjte, poglobite se in sprejmite svoje trpljenje. Poizkusite to razumeti, kadar čutite fizično bolečino ali obup ali napetost ali sovraštvo in odpor, kakršnokoli obliko pač že navzame, kakršnokoli kvaliteto ima, ne glede na to, ali je neznosna ali neznatna. To pa seveda ne pomeni, da je pogoj za razsvetljenje popolna in neizrekljiva beda. Ni potrebno, da ti je odvzeto vse, ali da te mučijo v mučilnici. Gre zgolj za zmožnost motrenja trpljenja, pa četudi je to komaj zaznaven občutek nezadovoljstva, in za razumevanje le-tega.

Krivca naših problemov je lahko najti drugje. "Če bi me moja mati resnično ljubila ali če bi bili vsi okrog mene resnično modri in bi si res trudili ustvariti primerno okolje, potem bi ne imel čustvenih problemov, ki jih imam sedaj!" To je res neumno! Ampak nekateri ljudje res gledajo tako na svet in mislijo, da so zmedeni in nesrečni, ker niso imeli pravih pogojev za svoj razvoj. Novo v perspektivi Prve plemenite resnice je, da smo se morebitnim nesrečnim življenjskim izkušnjam navkljub zmožni ozreti na odzive naše zavesti ob tem dejstvu, in kaj vse naredimo iz tega in se ne vdajamo objektivno doživetemu trpljenju, kot da prihaja od zunaj. To je prebujanje v človeku, to je zrelost za Resnico o trpljenju. Ker za svoje trpljenje ne krivimo več drugih, je ta resnica plemenita. Budistični pristop je, glede na druge vere, izjemen, ker poudarja pot, ki vodi iz trpljenja skozi modrost, svobodo od neznanja, ne pa ekstatična stanja povezave z Najvišjim.

Nočem reči, da drugi niso nikoli vir naše nejevolje in nemira. S tem zgolj skušamo razgaliti naše reakcije v življenjskih situacijah. Če je nekdo do vas hudoben, ali pa vam namerno in hudobno skuša prizadejati zlo, in če mislite, da trpite zaradi te osebe, še vedno niste razumeli Prve plemenite resnice. Tudi če bi vam pulili nohte in počeli podobna grozodejstva, še niste razumeli Prve plemenite resnice, dokler mislite, da trpite zaradi te osebe, ki vas muči. Trpljenje razumeti pomeni, da jasno uvidimo, da je naša reakcija na osebo, ki nam puli nohte, "sovražim te!", trpljenje. Dejansko puljenje nohtov je boleče, vendar trpljenje se začne s "Sovražim te, kako mi sploh lahko kaj takega prizadeneš? Tega ti nikoli ne odpustim!"

Vendar ne odlašajte z raziskovanjem Prve plemenite resnice toliko časa, da vam začnejo puliti nohte! Poizkusite z malimi stvarmi, na primer, kadar je nekdo nedovzeten ali grob do vas ali pa vas ignorira. Sprejmite trpljenje, ki ga doživite v situaciji, ko vas nekdo na kakršenkoli način poniža ali užali, in delajte s tem. Življenje je posejano z dogodki, ob katerih smo lahko ponižani ali prizadeti. Zjezi ali razburi nas lahko že sam način hoje ali sam izgled ljudi, vsaj mene lahko. Sami se lahko prepričate o občutku odpora, ki včasih nastane zgolj zaradi načina hoje neke osebe, ali zaradi tega, ker nekdo ni naredil nečesa, kar bi moral, in tako naprej. Zaradi takih malenkosti se lahko zelo razburimo in razjezimo. Tista oseba pa vam pravzaprav ni storila nič žalega, npr. ni vam izpulila nohtov, a trpite še vedno. Če ne morete pogledati na trpljenje v teh okoliščinah, ne boste nikoli zmožni herojstva v situacijah, ko vam resnično pulijo nohte!

Ukvarjamo se z manjšimi nezadovoljstvi v vsakdanjosti življenja. Opazujemo, kako smo lahko prizadeti ali užaljeni ali vznejevoljeni in jezni zaradi sosedov, zaradi ljudi, s katerimi živimo, zaradi gospe Thatcherjeve, zaradi stvari, ki so, kar so, ali pa zaradi nas samih. Vemo, da je potrebno to trpljenje razumeti. S tem delamo tako, da res pogledamo na trpljenje kot na objekt in razumemo: to je trpljenje. Šele tak pristop nam omogoči in razkrije globlje razumevanje in smisel Plemenitih resnic o trpljenju.

## ■ UŽITEK IN NEZADOVOLJSTVO

Lahko se vprašamo, kam nas je pripeljalo to hedonistično iskanje užitka zaradi užitka? To se nadaljuje že več desetletij, vprašanje pa je, ali je človek kaj srečnejši zaradi tega? Izgleda, kakor da nam je bila dana pravica in svoboda početi vse, kar hočemo z drogami, seksom, potovanji in tako naprej. Vse je v redu, vse je dovoljeno, nič ni prepovedano. Storit moraš res nekaj opolzkega, nekaj res nasilnega, da sploh boš kaznovan. Ali nas je ta zmožnost zadovoljevanja naših impulzov naredila za bolj srečne, za bolj sproščene in zadovoljne? Pravzaprav se zdi, kot da smo postali bolj sebični, manj nam je mar, kako bi naša dejanja utegnila vplivati na druge. Mislimo bolj sami nase, *jaz* in *moja* sreča, *moja* svoboda in *moje* pravice. Tako postanem strašna nadloga, vir konfliktov, vznemirjenja in nesreče za vse okrog sebe. Če mislim, da lahko počnem vse, kar hočem, ali da lahko rečem vse, kar si mislim, pa četudi je to na škodo drugih, potem sem zgolj nadloga za celo družbo.

Kadar se za trdno odločimo, kaj hočemo, ali kaj mora biti in kaj ne, in kadar si želimo zadovoljitve v vseh užitkih življenja, neizogibno pride do napetosti in življenje se zazdi tako brezupno in vedno je kaj narobe. Življenje nas zgolj vrti v krogu, tečemo naokrog skozi stanja strahu in poželenja. In celo kadar dobimo vse, kar hočemo, bomo mislili, da nekaj manjka, da je še nekaj neizpolnjenega. Tudi kadar se nam življenje kaže s svoje najboljše strani, je še vedno prisoten ta občutek trpljenja, še nekaj, kar je potrebno storiti, kakšen dvom ali strah, ki nam ne da miru.

Vedno sem rad občudoval lepe pokrajine. Nekoč, med tečajem intenzivne meditacije, ki sem ga vodil v Švici, so me odpeljali v čudovit predel gora in opazil sem, da je spričo tolikšne lepote vsenaokrog v moji zavesti prisotna tudi napetost. Hotel sem vso to lepoto ohraniti, jo obdržati, ves čas sem hotel ostati dojemljiv in jo z očmi neprekinjeno uporabiti, a me je to prav utrujalo. To pa je *dukkha*, mar ne?

Opazam, da kadar počnem stvari nepazljivo, četudi je to nekaj popolnoma neškodljivega, kakor na primer opazovanje lepote gora, če zgolj sežem po tem občutku in ga poizkušam obdržati, mi to vedno prinese neprijeten občutek. Kako pa je pravzaprav sploh možno obdržati Jungfrau in Eiger? Še najbolje, kar lahko narediš, je, da ju poskusiš zajeti na kos papirja in ju fotografiraš. To je *dukkha*. Če hočeš obdržati nekaj lepega, ker se nočeš ločiti od tega, je to trpljenje.

Če moraš biti v situacijah, ki ti niso po volji, je to tudi trpljenje. Nikoli nisem maral vožnje s podzemno železnico v Londonu, na primer. Pritoževal sem se: "Nočem potovati s podzemno železnico, posejano s plakati in z zanemarjenimi postajami. Ne maram se drenjati v tistih majhnih vagonih pod zemljo!" To je bilo popolnoma neprijetno doživetje. Toda prisluhnil sem temu glasu, ki se je pritoževal in tarnal. To je bilo trpljenje odpora spričo prisotnosti neprijetnega v tem doživetju. Ko sem tako motril situacijo, sem prenehal razpihovati svoj odpor do tega, da bi lahko bil z neprijetnim in grdim brez dodatnega trpljenja zaradi takega doživetja. Obšlo me je, da je situacija ravno takšna in nič drugačna in da je čisto v redu. Ni nam potrebno ustvarjati dodatnih težav ne, kadar smo na zanemarjeni postaji podzemne železnice, ne kadar gledamo čudovito pokrajino. Ker stvari so, kar so, jih lahko prepoznamo in cenimo v njihovih spremenljivih oblikah, ne da bi jih krojili po svoji volji. Kadar nam je kaj všeč, sežemo po tem, kadar nam kaj ni všeč, se hočemo tega znebiti, kadar pa nečesa še nimamo, si to stvar prizadevamo pridobiti. Tako človek grabi po objektih svojih želja.

Trpimo lahko tudi zaradi drugih ljudi. Spominjam se, kako sem na Tajskem imel povsem negativen odnos do nekega meniha. Kadar je kaj naredil, sem si mislil: "Tega bi pa vendar ne smel storiti!" Ali pa če je kaj rekel: "Saj tega bi pa sploh ne smel izustiti!" Tega meniha sem vlačil seboj v svoji zavesti tudi, kadar sem bil kje drugje. Njegova podoba me je preganjala in obhajale so me iste reakcije. "Ali se spominjaš, kaj je takrat rekel in storil?" Ali pa: "Tega bi ne smel reči in tega bi ne smel storiti!"

Ker sem imel srečo, sem našel učitelja, kot je bil Ajahn Chah in spomnim se, kako sem hotel, da bi bil Ajahn Chah popoln. Mislil sem: "Oh, on je čudovit učitelj, čudovit!" Včasih pa je storil stvari, ki so me vznejevoljile in sprožile plaz misli: "Nočem, da počne karkoli, kar bi me vznejevoljilo. Rad bi ga videl kot čudovitega." To bi bilo, kot bi ga prosil: "Ajahn Chah, bodi enkrat zame, ves čas. Nikoli ne stori ničesar, kar bi v meni vzbudilo misli odpora!" Tudi kadar najdemo nekoga, ki ga resnično spoštujemo in ljubimo, je še vedno tu trpljenje navezanosti. Neizogibno se bo zgodilo, da bo ta ljubljena in spoštovana oseba storila ali rekla nekaj, kar nam ne bo všeč, ali s čimer se ne bomo strinjali, in vam s tem povzročila dvom. In boste trpeli.

Nekoč je več ameriških menihov prišlo v Wat Pah Pong, naš samostan na severo-vzhodu Tajske. Bili so zelo kritični in zdelo se je, kot da vidijo zgolj, kaj je narobe v samostanu. Niso verjeli, da je Ajahn Chah res dober učitelj in tudi samostan jim ni bil všeč. Opazil sem močno jezo in sovraštvo, ki sta se rojevali v meni, ker je bilo tisto, kar sem imel rad, podvrženo kritiki. Bil sem ogorčen: "Ja, če vam tu ni všeč, pa izginite stran! On je najboljši učitelj na svetu in če tega niste zmožni dojeti, kar pojdite!" Tovrstna navezanost, biti zaljubljen ali predan nekemu, je trpljenje. Kadar je namreč ljubljene objekt podvržen kritiki, sproži to v nas jezo in ogorčenje.

## ■ SPOZNANJA V SITUACIJAH

Včasih pride do spoznanja, ko se tega najmanj nadejamo. To se mi je zgodilo, ko sem živel v Wat Pah Pongu. Severovzhodni del Tajske z redkim gozdom in širnimi planjavami ter neznosno poletno vročino ni najlepši in najbolj priljubljen kraj na svetu. Pred vsakim dnem lunine mene smo morali v največji vročini opoldanskega sonca pometati listje s poti. Površinam, ki jih je bilo potrebno pomesti, ni bilo konca. Celo popoldne smo se potili na vročem soncu in zmetali listje na kupe z grobimi omeli. To je bila ena naših dolžnosti. Tega nisem rad počel. Mislil sem si: "Nočem početi tega! Saj nisem prišel sem zato, da bi pometal listje, sem sem prišel po razsvetljenje. Namesto tega moram pa listje pometati! Poleg tega pa še ta vročina in jaz imam tako belo kožo, saj bom še kožnega raka dobil tu v tem vročem podnebj!"

Nekega vročega popoldneva sem ves nesrečen stal tam zunaj in premišljeval: "Kaj sploh počnem tu? Zakaj sem sploh prišel sem?" "Zakaj ostajam tu?" Tam sem stal, grobo omelo z dolgim ročajem sem imel v roki, bil brez kakršnekoli volje, pomiloval samega sebe in bil poln odpora do vsega. Potem se je od nekod pojavil Ajahn Chah in mi z nasmehom dejal: "Wat Pah Pong je poln trpljenja, mar ne?" In je odšel stran. To me je spodbodlo. "Zakaj pa je to rekel?" Kmalu potem pa: "Saj pravzaprav tako slabo vendarle ni." Napeljal me je na razmislek: "Ali je pometanje listja res tako neprijetno? Niti ne. Nekako nevtralno je. Pometaš listje, pa ni ne tu ne tam... Ali je potenje res tako grozno? Ali je to res nesrečno in ponižujoče izkustvo? Ali je to res tako slabo, kot si domišljam, da je?... Ne, potenje je čisto v redu, to je popolnoma naravna stvar.

In tudi kožnega raka nimam in ljudje v Wat Pah Pongu so zelo prijazni. Učitelj je zelo prijazen in moder človek. Tudi menihi so lepo ravnali z menoj. Laiki prihajajo in mi nudijo hrano in... Zakaj se sploh pritožujem?

Motreč dejansko izkustvo moje tamkajšnje prisotnosti, sem si mislil: "Saj mi gre dobro. Ljudje me spoštujejo. Dobro ravnajo z menoj. V zelo prijetni deželi sem in prijetni ljudje me učijo. Saj v resnici sploh ni nič narobe, razen *mene*. Jaz delam problem iz tega, ker sovražim potenje in nočem pometati listja." Potem mi je postalo vse jasno. Nenadoma sem se ovedel nečesa v sebi, kar se je vedno pritoževalo in kritiziralo in kar mi je preprečevalo, da bi se kdajkoli lahko predal čemur koli, ponudil samega sebe kakršnikoli situaciji.

Drugo, vsebine polno doživetje je bilo običaj umivanja nog starejšim menihom ob povratku z vsakodnevnega obhoda, kjer laiki darujejo menihom hrano. Na ta obhod miloščine se menih v skladu s starodavnim indijskim običajem vedno odpravi bosih nog. Pot se često vije skozi vasi in riževa polja tako, da se menih vrne nazaj blatnih nog. Kopeli za umivanje nog so bile ob vhodu v jedilnico. Kadarkoli se je vrnil Ajahn Chah, so vsi menihi, morda dvajset ali trideset menihov, planili tja, da bi umili Ajahn Chahjeve noge. Ko sem prvič uzrl ta prizor, me je obšlo: "Jaz pa že ne bom počel tega, jaz že ne!" Naslednjega dne pa, ko se je spet trideset menihov zagnalo, kakor hitro se je prikazal Ajahn Chah, in mu umilo noge, sem si mislil: "Kako *neumno!*" Trideset ljudi umiva noge enemu samemu človeku. Tega pa že ne bom počel." Dan za tem je bila moja reakcija še bolj močna... Trideset menihov se je mujalo in umivalo noge Ajahn Chahju in... "Ja to me pa prav jezi, sedaj pa imam tega dovolj! Saj to je nekaj najbolj neumnega, kar sem kdajkoli videl. Trideset ljudi umiva noge enemu samemu človeku! Najbrž si misli, da je zelo zaslužen. Zgolj napihuje se in nič drugega! Prav gotovo ima velikanski ego, ko mu vsak dan zgolj za umivanje nog služi trideset ljudi! Tega ne bom *nikoli* počel!"

V sebi sem sprožil celo poplavo pretiranih reakcij. In tako sem ždel tam, poln obupa in odpora. Opazoval sem menihe in premišljeval: "Vsi so čisto neumni, le kaj počnem med temi neumneži?"

Potem pa sem prisluhnil samemu sebi: "To je resnično neprijetno stanje. Le zakaj se pravzaprav tako razburjam? Saj me nihče ne sili v to umivanje nog. Saj je vse v redu, nič ni napak, če trideset mož umiva enemu noge. To ni nič nemoralnega ali slabega, morda pa to radi počno, morda pa je to čisto prav? Kaj pa če bi tudi jaz to moral početi?" In tako je naslednjega jutra planilo umivati Ajahn Chahjeve noge *enaintrideset* menihov. Po tem doživetju s tem nisem imel nobenih težav več in sem se veliko bolje počutil, tisto neprijetno stanje zavesti pa je ponehalo.

Stvari, ki nam povzročajo ogorčenje in jezo, lahko raziščemo: ali je to res zaradi teh stvari, ali pa je temu tako, ker okrog njih *sami* ustvarimo *dukkho*? Potem šele lahko razumemo svoje težave in težave drugih, katerih soustvarjalci smo pravzaprav mi sami.

S pozornostjo smo voljni zaobjeti celoto življenja z razburjenji in dolgočasji, z upanji in obupom, užitki in bolečinami, z navdušenjem in naveličanostjo, z začetki in s konci, z rojstvom in s smrtjo.

V svoji zavesti smo bolj voljni sprejeti celoto kot pa zgolj predajati se prijetnemu in odrivati neprijetno. V procesu razumevanja se obrnemo k *dukkhi*, pogledamo vanjo, jo sprejmemo in prepoznamo, kjerkoli se pač pojavi. Tako nič več zgolj ne reagiramo v skladu s starimi navadami predajanja užitkom ali izogibanja vsemu neprijetnemu. Zaradi tega lahko prenesemo več in smo bolj potrpežljivi.

Te nasvete lahko preiskusimo sami. To so pravzaprav odraz naših izkustev in ne zapletene intelektualne stvari. Prizadevajte si raje za hitrejši razvoj, namesto da se zadovoljite z ustaljenostjo starih navad. Kolikokrat se boste še čutili krive npr. zaradi splava ali drugih napak, ki ste jih naredili v preteklosti? Ali boste sedaj do konca svojega življenja premlevali stvari, ki so se vam pripetile in se valjali v brezkončnih špekulacijah in analizah? Nekateri ljudje postanejo tako zapletene osebnosti! Če se zgolj prepuščate svojim spominom, nazorom in mnenjem, boste vedno obtičali v tem svetu in se nikoli ne povzpeli čezenj. To breme lahko odložite, če ste voljni uporabiti te nasvete smotrno. Odločite se: "Na te limanice se ne born več ujel! Te igrice se ne grem več! Ne bom se več predajal tem razpoloženjem!" Zavzemite položaj vedenja: "Sedaj vem, da je to *dukkha*; to je *dukkha*!" Ta odločitev je zelo pomembna. Usmeriti se moramo k trpljenju in ostati z njim. Zgolj v takem soočanju in raziskovanju trpljenja se lahko nadejamo globokega spoznanja: "Sedaj razumem to trpljenje!"

To so torej trije vidiki Prve plemenite resnice. To je obrazec, ki ga moramo uporabiti v refleksiji o našem življenju. Kadarkoli čutite trpljenje, morate najprej prepoznati: "To je trpljenje." In potem, to trpljenje je treba spoznati ter, končno, trpljenje je spoznano. Takšno razumevanje *dukkhe* tvori spoznanje Prve plemenite resnice.

## DRUGA PLEMENITA RESNICA

*Kaj je Plemenita resnica o viru trpljenja? To je hlepenje, ki ohranja bivanje in ki ga spremljata užitek in poželenje, ki najde užitek zdaj v tem, zdaj v čem drugem: ali z drugimi besedami: poželenje po čutnih užitkih, želja po bivanju in želja po izničenju. Kje se to hlepenje pojavi in kje razbohota? Ob vsem prijetnem in zadovoljujočem, tam se pojavi, tam razbohota.*

*To je Plemenita resnica o viru trpljenja; takšno videnje, tako spoznanje, tako razumevanje, taka modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*To Plemenito resnico je potrebno spoznati in vir trpljenja opustiti. Takšno videnje, tako spoznanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Ta Plemenita resnica je spoznana, vir trpljenja je opuščen, takšno videnje, tako spoznanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Samyutta Nikaya, 11, 4.*

Trije vidiki Druge plemenite resnice so: "Je vir trpljenja, to pa je odvisnost od hotenja. Hotenje je treba opustiti. Hotenje je opuščeno."

Druga Plemenita resnica je izjava, da ima trpljenje svoj izvor v odvisnosti od treh vrst hotenj: poželenje po čutnih užitkih, *kamatanha*, hlepenje po postajanju, *bhava tanha*, in želja po izničenju, *vibhavatanha*. To je izjava Druge plemenite resnice, teza, *pariyatti*. Sedaj motrimo sledeče: vir trpljenja je navezanost na naša hotenja.

### ■ TRI VRSTE HOTENJ

Pomembno je razumeti, kaj je hotenje ali v jeziku pali, *tanha*. Kaj je hotenje? *Kama tanho* je lahko razumeti. Ta zvrst želja je nadejanje doživetju prijetnega skozi samo telo ali preko drugih čutil, vedno iščoč stvari, ki bi vzburile ali potešile čute. To je *kama tanha*. O tem se lahko prepričamo. Kaj se dogaja, kadar nas preplavi poželenje po čutnih užitkih? Kadar jemo, na primer, in smo lačni, hrana pa je izvrstna, lahko zasledimo pričakovanje in hotenje po naslednjem zalogaju. Ovedite se občutka, ko okušate nekaj prijetnega in opazite, da hočete več. Nikar zgolj ne verjemite temu; rajši preiskusite sami. Nikar ne mislite, da že poznate poželenje, ker to že poznate iz preteklosti. Poglejte v to, ko jeste. Okusite nekaj okusnega in pogledajte, kaj se zgodi. Zaželimo si več. To je *kama tanha*.

Opazujemo tudi občutek hotenja, da bi nekaj postali. Kadar nismo popolnoma prevzeti z dinamiko sil hlepenja v naši zavesti, v odsotnosti poželenja po slastni hrani in pričakovanja uživanja ob lepi glasbi, lahko postanemo žrtve ambicij in dosežkov, želje, da bi nekaj postali. Posrka nas v tok hotenja, da bi postali srečni, hotenja, da bi postali premožni ali pa poizkušanja, da bi dodali našemu življenju prizvok pomembnosti, da si, na primer, prizadevamo izboljšati svet. Razločite ta občutek hotenja postati nekaj drugega, nekaj različnega od tega, kar že ste.

Prisluhnite *bhava tanhi* svojega življenja: "Hočem meditirati, da bom prost bolečine. Hočem postati razsvetljen. Hočem postati menih ali nuna. Hočem postati razsvetljen kot posvetna oseba. Hočem imeti ženo, otroke in poklic. Hočem uživati v čutnem svetu, ne da bi se mi bilo potrebno odpovedati čemurkoli in hkrati postati tudi *arahant*."

Ko nas hotenje po bivanju razočara, se želimo otresti vsega. Tu motrimo *vibhava tanho*, željo po tem, da bi se vsega znebili. "Hočem se znebiti svojega trpljenja! Rad bi se otresel te jeze, ki jo imam. Hočem se otresti ljubosumja, strahu in napetosti." Razločite to kot motrenje *vibhava tanhe*. Ne nastopamo proti želji po izničenju, niti je ne spodbujamo. Zgolj motrimo: "Takole je, takšen občutek je, če se hočem nečesa otresti. Moram premagati svojo jezo, moram ubiti hudiča in se znebiti svojega pohlepa, potem pa bom postal to in to..." Če motrim tak način razmišljanja s prave perspektive, postane razvidno, da sta želja po bivanju in želja po izničenju zelo povezani.

Vendar ne pozabite, da so te tri kategorije - *kama tanha*, *bhava tanha* in *vibhava tanha* - zgolj koristni načini motrenja hotenja. To niso popolnoma ločene oblike hotenja, gre zgolj za

različne vidike istega hotenja.

Drugo spoznanje Druge plemenite resnice je: "Hotenje je treba opustiti. "Tako postane opuščanje del našega meditacijskega napora. Prišli ste do spoznanja, da je potrebno hotenje opustiti. Ampak to spoznanje ni hlepenje opustiti kakorkoli. Če niste modri in dejansko v sebi ne motrite, se zgodi, da zaidete na stari tir, misleč: "Tega se hočem znebiti, hočem opustiti vse svoje želje." Toda to je zgolj nova želja! V to lahko pogledamo, razločimo lahko hotenje nekaj odriniti od sebe, željo, da bi nekaj postali ali čutno poželenje. Ko razumemo te tri vrste hotenj, jih lahko opustimo.

Druga plemenita resnica vas ne sili v brezizhoden položaj, češ, sem pa res poln čutnih poželenj, ali pa, sem pa res ambiciozen."Sem pa res *bhava tanha* karakter in še in še." Ali pa: "Sem pa res pravi nihilist. Vedno hočem stran od nečesa. Res sem pravi *vibhava tanha* fanatik. To sem jaz." To ni Druga plemenita resnica. Tu sploh ne gre za identifikacijo s hotenji, gre za *prepoznanje* hotenja.

Veliko časa sem prebil v opazovanju, koliko mojega meditacijskega prizadevanja je bila želja, da bi nekaj postal. Koliko mojih dobrih namer v meniški meditacijski praksi je bilo združenih z željo, da bi postal priljubljen. Koliko mojih odnosov z drugimi menihi, nunami ali laiki je bilo obarvanih z željo po odobravanju in da bi me drugi imeli radi. To je *bhava tanha*, želja po hvali in uspehu. Pri menihih se *bhava tanha* kaže kot želja, da bi jih ljudje razumeli in da bi potem cenili *Dhammo*. Celo ta subtilna, skoraj plemenita, hlepenja so *bhava tanha*.

Naslednje hotenje v duhovnem življenju je *vibhava tanha*, ki se lahko kaže kot povsem upravičena: "Hočem se znebiti, izničiti in iztrebiti vseh posvetnosti. "Prisluhnil sem samemu sebi: "Hočem se znebiti poželenja, hočem se otresti jeze. Nočem biti več prestrašen ali ljubosumen. Hočem imeti radost in veselje v svojem srcu."

Pravilna meditacija ne spodbuja sovraštva do samega sebe, ker npr. imate take misli, temveč šele omogoči spoznanje, da je zavest pogojena, da tako misli. Te misli niso konstanta, so spremenljive in nestalne. Hotenje ni tisto zadnje bistvo, kar naj bi človek v resnici bil; temveč je način, s katerim često reagiramo iz neznanja, ko še ne razumemo štirih plemenitih resnic v njihovem trojnem vidiku. Ob vsem, kar doživimo, je takšna reakcija bolj verjetna. To so povsem normalne reakcije, ki jim botruje neznanje.

Vendar nam ni potrebno še naprej trpeti. Nismo zgolj nemočne žrtve hlepenja! Lahko dopustimo, da hotenje je, kakršno je, in ga tako na ta način pričenjamo opuščati. Hotenje ima nad nami moč in nas zavaja, vendar le tako dolgo, dokler se ga oprijemamo, mu verjamemo in se odzivamo nanj.

## ■ POISTOVETENJE JE TRPLJENJE

Običajno enačimo trpljenje s čutenjem, toda zgolj samo čutenje ni trpljenje. Takoj ko se oprimemo hotenja,<sup>2</sup> taka miselna tvorba vodi v trpljenje. Hotenje samo ne povzroča trpljenja, trpljenje povzročimo, ko sežemo po hotenju, se s hotenjem istovetimo. Ta izjava je za vaš razmislek in motrenje vašega osebnega iskustva.

Hotenje morate res raziskovati in ga spoznati kot to, kar je. Vedeti morate, kaj je naravno in potrebno za preživetje. Lahko smo zelo idealistični in domnevamo, da je celo potreba po hrani neke vrste hlepenje, ki bi ga ne smeli imeti. Glede tega lahko postanemo zelo smešni. Vendar Buda ni bil fanatik niti moralist. Ni mu šlo za obsodbo ničesar. Poskušal nas je prebuditi za to resnico tako, da bi lahko videli stvari jasneje.

Ko postane to jasno in vidno s prave perspektive, potem ni več trpljenja. Še vedno pa lahko čutite lakoto. Še vedno potrebujete hrano, ne da bi hrana postala poželenje. Telo ima naravno potrebo po hrani. Telo ni jaz, potrebuje hrano, sicer bo oslabeledo in umrlo. Taka je narava telesa, s tem ni nič narobe. Če postanemo moralisti, polni visokoletečih misli in verjamemo, da smo telesa, da je lakota nag problem in da bi ne smeli niti jesti, to ni modrost, ampak neumnost.

Kadar res vidite vir trpljenja, spoznate, da se težave začno, ko sežemo po hotenju, ne pa samo hotenje. Poseganje po raznih objektih je znak, da smo nasedli temu, misleč, da sem to res "jaz" in da je to res "moje". "Vsa ta poželenja, to jaz res hočem, to sem res jaz, to je v meni tako

<sup>2</sup> Op. prev.: Ko se poistovetimo z željo po določenem občutku ali doživetju.

močno prisotno, da mora biti nekaj narobe z menoj!" Ali pa: "Ni mi prav, da sem tak, kot sem sedaj. Moram se spremeniti. Še preden pa lahko postanem to, kar bi rad, se moram nečesa znebiti."

Vse to je hotenje. Temu hotenju prisluhnemo z golo pazljivostjo in mu ne sodimo za dobro ali slabo, temveč ga zgolj razpoznamo kot to, kar je.

## ■ OPUŠČANJE

Kadar hotenje motrimo in mu prisluhnemo, se pravzaprav nič več ne navezujemo nanj. Dopustimo mu, da preprosto je, tako kot je. Potem pridemo do spoznanja, da lahko vir trpljenja, hotenje odložimo na stran in opustimo.

Kako pa opustimo stvari? To pomeni, da jih pustimo take, kot so, to ne pomeni da jih izničimo ali vržemo stran. Odložimo in pustimo jih. Ob takem meditacijskem naporu resnično spoznamo, da ima trpljenje svoj izvor, to je navezanost na hotenje, in tako uvidimo, da bi morali opustiti vse tri vrste hotenj. Potem pa uvidimo, da ko smo hotenje opustili, nismo nič več navezani nanj.

Kadar se znajdete v situaciji, ko se istovetite s čimerkoli, pomnite, da "opuščanje" ne pomeni "odriranja proč" ali "znebiti se česa" ali "odmetavanja stran". Če zagrabilim tole uro in mi rečete, naj jo pustim, to ne pomeni, da jo bom zagnal stran. Lahko bi si mislil, da bi jo moral zagnati stran, ker sem nanjo navezan, toda to bi bilo prav hotenje, da bi se je na hitro rešil. Često mislimo, da če se rešimo objekta, se rešimo tudi navezanosti nanj. Toda če lahko motrim navezanost, to poseganje po uri, uvidim, da nima smisla, da jo zaženem stran. Saj je čisto dobra ura in če bi jo hotel nositi, ni pretežka. Ura sama ni težava. Težava je v navezanosti na uro. Kaj pa sedaj? Opusti jo, položi jo vstran. Odloži jo počasi, brez kakršnegakoli odpora. Potem jo lahko spet pobere, pogledam, koliko je ura in jo spet odložim.

To spoznanje "opuščanja" lahko uporabite pri čutnem poželenju. Recimo, da si želite obilo zabave. Kako boste odložili to željo brez odpora? Preprosto razpoznavajte jo, brez vrednotenja... Lahko se oveste hotenja, da bi se ga rešili, saj se morda čutite krive, ker imate tako neumno poželenje, vendar ga kljub temu kar odložite na stran. Potem pa, ko ga razločite takega, kot je, spoznate, da je zgolj poželenje in niste nič več navezani nanj.

Torej ta pot je vedno delo s trenutki vsakdanjega življenja. (Op. prev.: meditativno delo.) Kadar ste depresivni ali nerazpoloženi, je tisti trenutek, ko se odrečete predajanju tem občutjem, doživetje razsvetljenja. Kadar uvidite to, vam ni potrebno potoniti v morje depresije in obupa in se valjati v njem. S tem lahko res prenehate tako, da se naučite, kako nič več ne pogrevati tega v mislih.

To morate odkriti v procesu meditacijskega napora tako, da boste sami vedeli, kako opustiti vir trpljenja. Ali lahko opustite trpljenje tako, da ga hočete opustiti? Kaj pa resnično je tisto, kar v danem trenutku opušča? Doživetje opuščanja morate motriti, resnično pregledati in raziskovati, dokler se ne dokopljete do spoznanja. Vztrajajte, dokler ne pride do razumevanja: "Aha, opustiti, da, sedaj razumem. Hotenje je opuščeno!" To ne pomeni, da boste hotenje opustili za vedno, temveč ste ga v tistem trenutku dejansko opustili in to ste storili popolnoma zavestno. Takrat in tedaj, to je spoznanje. Temu pravimo neposredno spoznanje. V jeziku pali se to znanje imenuje *nyanadassana* ali globoko, popolno razumevanje.

Svoj prvi uvid v opuščanje sem doživel v prvem letu meditacije. Z razmišljanjem sem že ugotovil, da je potrebno vse opustiti, toda, kako pa to narediš? Zdelo se je nemogoče opustiti karkoli. Kar naprej sem vrtal: "Kako opustiš?" In sem si odgovoril: "Opustiš tako, da opustiš! No, potem pa opusti!" In čez čas: "Čakaj, ali sem že opustil? Kako sploh opustiti? Ja, kar opusti!" In tako naprej in tako naprej, vedno bolj sem bil razcepljen. Vendar je konec koncev postalo jasno, kaj se je dogajalo. Če poizkušaš analizirati opuščanje v detajle, postane to zelo zapleteno in postaneš žrtev te lastne zapletenosti... To ni bilo več nekaj, kar bi lahko pogruntal z besedami, temveč nekaj, kar sem dejansko storil. Torej sem kar opustil za trenutek, kar takole.

Toliko je torej potrebno za opustitev osebnih problemov in obsedenosti. Ni rešitev v analiziranju in neskončnem dajanju teže temu problemu. Pot, ki pelje ven, je prav ta dejavnost opuščanja stvari, da pustite stvari pri miru, da jih opustite. V začetku opustite, kasneje pa spet pograbbite, ker je navada grabljenja tako močna. Vendar sedaj imate vsaj predstavo o tem. Celo

po tem razumevanju opuščanja, ko sem to že opustil za trenutek, sem se pričel s tem spet identificirati, misleč: "Tega pa ne morem storiti, toliko slabih navad imam!" Ne zaupajte temu glasu, ki zgolj tarna in omalovažuje, ker je popolnoma nezanesljiv. Vse je zgolj v sami dejavnosti opuščanja. Bolj ko pričenjate opazati, kako to gre, bolj ste zmožni ohraniti stanje nenavezanosti.

## ■ DOPOLNITEV

Pomembno je vedeti, kdaj ste hotenje opustili: kadar ga nič več ne sodite, kadar se ga ne poizkušate rešiti, ko prepoznate, da je prav tako, kot je. Ko si res umirjen, bog ugotovil, da nisi več navezan na nič. Nisi ujet v prizadevanje, da bi nekaj dosegel ali da bi se česa otresel. Sreča je prav poznavanje stvari takih, kot so, brez občutka, da bi jih moral opredeliti in ovrednotiti.

Ves čas govorimo: "Temu ne bi smelo biti tako! Tak bi že ne smel biti in tega že ne bi smel početi." In tako naprej. Prepričan sem, da bi vam lahko povedal, kaj bi vi morali biti in obratno. Morali bi biti prijazni, ljubeči, radodarni, dobrega srca, delavni, marljivi, pogumni in sočutni. Da vam lahko vse to povem, mi vas sploh ni potrebno poznati. Če bi vas pa resnično hotel spoznati, bi se vam moral bolj posvetiti, namesto da vas bombardiram s togimi, idealističnimi imperativi, kaj bi ženska ali moški morala biti, kaj bi budist ali kristjan morala biti. Saj *kaj* bi morali biti, že dobro vemo.

Naše trpljenje prihaja od odvisnosti od idealov in zapletenosti, ki jib ustvarjamo okrog stvari, ki so takšne, kakršne pač so. Saj nismo nikoli takšni, kakršni naj bi v skladu z našimi najvišjimi ideali bili. Življenje, drugi ljudje, dežela, v kateri smo, svet, v katerem živimo, stvari se nikoli ne kažejo kot tisto, kar naj bi bile. In tako postanemo zelo kritični do vsega, tudi do samega sebe: "Saj vem, da bi moral biti bolj potrpežljiv, ampak jaz preprosto ne morem biti potrpežljiv." Prisluhnite vsemu "moranju" in "ne smel bi" in hotenjem; hoteti prijetno, želja, da bi postali nekaj, ali želja, da bi se rešili grdega ali bolečega. Kakor da bi poslušali nekoga z druge strani ograje, ki govori: "Hočem to in ne maram tega. Moralo bi biti takole, ne bi smelo biti takole." Resnično, vzemite si čas in prisluhnite tistemu v nas, ki se pritožuje. Pripeljite in prepoznajte ga v svoji zavesti.

Često sem to počel, kadar sem začutil nezadovoljstvo ali kadar sem bil kritičen. Zaprl sem oči in dejal: "Ne maram tega in nočem onega. Tale ne bi smel biti tak in svet bi ne imel biti tak." Kar naprej sem vztrajal pri poslušanju tega kritičnega demona, ki je brez prestanka kritiziral mene, vas in cel svet. Potem pa sem načrtno in namerno mislil: "Hočem srečo in udobje, hočem občutek varnosti hočem biti ljubljen." Prisluhnil sem temu, da bi vse to spoznal preprosto kot okoliščine, kot do godke, ki nastanejo v zavesti. Pripeljite jih v svojo zavest. Pripeljite vsa upanja, vse želje in kritiko. Pripeljite jih v zavest! Potem boste spoznali hotenje in ga lahko odložili v stran. Bolj ko motrimo in raziskujemo ta proces poseganja po objektih, bolj raste spoznanje: "Hotenje je opustiti." Potem pa, po dejanskem izvajanju in razumetju, kaj opuščanje resnično je, pridemo do tretjega razumevanja druge plemenite resnice, ki je: "Hotenje je opuščeno." Sedaj res vemo, kako se pravi opuščati. To ni teoretično opuščanje, temveč neposredno spoznanje. Tedaj veste, da je opuščanje končano. To pa je tisto, kar je cilj meditacijske prakse.

## TRETJA PLEMENITA RESNICA

*Kaj je Plemenita resnica o koncu trpljenja? To je popolno razstrastenje in konec prav tega hotenja, njega opustitev, odrekanje in osvobojenje, odstranitev taistega hotenja. In kje naj se opusti to hotenje, kje preneha? Ob vsem prijetnem in zadovoljujočem, tam naj se opusti, tam preneha.*

*To je Plemenita resnica o koncu trpljenja; takšno videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Plemenita resnica o koncu trpljenja mora biti potrjena z izkušnjo; takšno videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*"Plemenita resnica o koncu trpljenja je bila doživeta; takšno videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Samyutta Nikaya LVI 11, 13.*

Trije vidiki Tretje plemenite resnice so: trpljenje, *dukkha*, ima svoj konec, konec *dukkhe* mora biti doživet in konec *dukkhe* je doživet.

Ves namen Budovega sporočila pa je razvoj reflektivne zavesti, s pomočjo katere razpoznamo in opustimo vse lažno, navidezno, neresnično. Štiri plemenite resnice so proces raziskave in motrenja, ki kulminira v odstopanju, v opuščanju. "Zakaj je temu tako? Zakaj so stvari tako, kot so?" Dobro je razmišljati o stvareh, kot na primer, čemu si menihi brijejo glave, ali zakaj kipci Bude izgledajo tako, kot izgledajo. Tu gre za razmislek... tega ne počnemo da bi prišli do kakršnegakoli zaključka, da so te stvari dobre ali slabe, koristne ali nekoristne. Zavest je resnično odprta in dovzetna za vprašanja: "Kaj to pomeni? Kaj pravzaprav predstavljajo menihi? Čemu nosijo skleda? Zakaj ne morejo posedovati denarja? Zakaj si ne morejo pridelovati hrane?" Razmišljamo, kako je možno, da se nam je s tem načinom ohranilo in preneslo izročilo od njenega ustanovitelja Gotama Bude pa vse do današnjih dni.

Opazujemo, kadar vidimo trpljenje, kadar vidimo naravo hotenja, ko uvidimo, da je navezanost na hotenje trpljenje. Potem dovolimo hotenju, da poneha in spoznamo odsotnost trpljenja, konec trpljenja. Do teh spoznanj se je moč dokopati zgolj ob motrenju, nemogoče jih je uresničiti zgolj z vero. Nemogoče je temu verjeti ali to doživeti zgolj kot akt volje. Ob pravem raziskovanju in motrenju teh resnic pa bodo ta spoznanja prišla sama. Do teh razkritij pride zgolj takrat, kadar je zavest odprta in dovzetna za nasvet. Predpisati in pričakovati od kogarkoli zgolj slepo vero, zatrdno ne gre. Namesto tega je treba negovati voljnost in dovzetnost ter motrenje in preudarnost zavesti.

To miselno stanje je zelo pomembno, to je pot, ki vodi iz trpljenja. To ni način vedenja, ki trdno verjame svojim mnenjem, ki misli, da že vse ve. Prav tako to ni stanje zavesti, ki preprosto sprejme vse, kar imajo drugi ljudje za resnico. To je stanje zavesti, ki je dovzetno za Štiri plemenite resnice in ki lahko odraža in v sebi spozna katerikoli objekt.

Ljudje redko doživijo in prepoznajo odsotnost trpljenja, kajti za razmislek in raziskovanje, da se povzpnejo nad navidezno ter se ne zadovoljimo s samo po sebi umevnim, je potrebna posebne vrste pripravljenost. Da bi lahko videli, kaj nas veže, da bi lahko resnično videli naše reakcije in razmislili, kako ta navezanost vpliva na nas, je potrebna določena voljnost.

Ali se na primer počutite srečne in svobodne, ker ste odvisni od hotenja, kadar ste navezani na hotenje? Ali vas to navdušuje ali potre? To so vprašanja, ki jih morate raziskati. Če ugotovite, da odvisnost od hotenja osvobaja, potem počnite prav to. Povzdignite vsa hotenja na mesto gonilne sile vaših dejanj in opazujte, kakšen sad bodo obrodila vaša dejanja!

V svojem izkustvu sem sam videl, da je navezanost na hotenja trpljenje. Temu je nedvomno tako. Lahko vidim, koliko trpljenja v mojem življenju je povzročila navezanost na stvari, ideje, stališča ali strahove. Vidim vse vrste nepotrebne bede, ki sem si jo sam povzročil z navezanostjo, ker boljšega nisem vedel. Odraščal sem v Ameriki, deželi svobode. Pravica do sreče je zajamčena, dejansko se pa to sprevrže v pravico do odvisnosti od vsega. Amerikā vas vabi, da si prizadevate za srečo, kolikor se le da, in to tako, da si čim več stvari pridobite. Če pa delate s Štirimi plemenitimi resnicami, morate navezanost razumeti in motriti, potem pa pride do

spoznanja nenavezanosti. To ni ne intelektualno stališče, ne ukaz iz vaših možganov, češ, da bi ne smel biti navezan, to je zgolj naravno spoznanje nenavezanosti ali odsotnost trpljenja.

## ■ RESNICA PREMENE

Tu v Amaravatiju recitiramo, v skladu s tradicijo, *Dhammacakkappavattana Sutto*. Ko je Buda o tem govoril, je samo eden od petih učencev res razumel, samo eden je prišel do neposrednega spoznanja. Preostalim je bil govor zelo všeč. Mislili so si: "To so pa resnično lepe misli!" Popolnoma razumel, o čem je Buda govoril, je pa en sam, *Kondanya*.

Budov govor so poslušale tudi deve. Deve so nebeška, eterična bitja, brezmejno bolj vzvišena od ljudi. Deve nimajo tako grobih teles, kot jih imamo mi, imajo eterična telesa, so lepa, ljubka in razumna bitja. Čeprav jih je neznansko razveselilo sporočilo Budnega, ni nobeno teh bitij doživelo razsvetljenja.

Pravijo, da so se zelo razveselile ob Budovem razsvetljenju, ter da so, ko so zaznale njegovo sporočilo, zagnale vik in krik hvale in odobravanja po vseh nebeških sferah. Deve prvega nebeškega kraljestva so nauk Budnega zaznale najprej in najprej zapele hvalo. Ko so to zaznale deve drugega nebeškega kraljestva, so zapele hvalo, da jih je bilo moč čuti v naslednjem nebeškem kraljestvu tako, da so se kmalu veselile vse deve prav tja do najvišjega nebeškega kraljestva, do kraljestva Brahme. Deve in brahme so se tako razveselili, da je vse kar odmevalo od radosti, ker se je pognalo v tek Kolo Resnice. Kondanya pa je bil edini, ki je res doživel razsvetljenje. Prav na koncu Sutte ga je Buda imenoval "Anya Kondanya". Anya pomeni globoko vedenje in tako Anya Kondanya pomeni, "Kondanya, ki ve."

Kaj pa je Kondanya spoznal? Kaj je bilo tisto spoznanje, ki ga Buda hvali prav na koncu Sutte? To je spoznanje, da vse, kar nastane, tudi premine. To se verjetno ne sliši, kot ne vem kakšno veliko spoznanje, vsebuje pa splošen vzorec, da karkoli nastane, tudi premine, da je nestalno in ni jaz... Torej se ne navežite, naj vas ne premami nič, kar je podvrženo toku premene, nič, kar nastane in premine. Ne iščite si zavetišč, kjer bi hoteli prebivati in v kar bi hoteli zaupati, v ničemer, kar nastane, kajti vse to bo minilo.

Če hočete trpeti in zapraviti svoje življenje, pojdite naokrog, išoč stvari, ki nastajajo. Peljale vas bodo do konca, do prenehanja, zaradi tega pa ne boste nič pametnejši. Ves čas boste zgolj krožili in obnavljali ene in iste dolgočasne navade. Tako se do smrti ne boste naučili nič pomembnega iz svojih življenj.

Namesto da zgolj premišljate o tem, zares opazujte: "Vse, kar nastane, tudi premine." Uporabite to v življenju nasploh, ob vaših doživetjih. Potem boste razumeli. Samo zabeležite: začetek... konec. Opazujte kako stvari so. V tem čutnem svetu gre zgolj za to, nastajanje in preminevanje, začenjanje in končanje. Do popolnega razumevanja, *samma ditthi*, je možno priti prav v tem življenju. Ne vem, koliko časa po Budovem govoru je Kondanya še živel, ampak razsvetljenje je pa doživel prav v tistem trenutku. Prav takrat je popolnoma razumel.

Rad bi poudaril, kako pomembno je razviti ta način motrenja. Namesto da samo razvijate metodo umirjanja zavesti, ki nedvomno je del meditacijske prakse, resnično spoznajte, da je prava meditacija zavezanost pravilni raziskavi. S tem sta povezana pogum in napor zreti stvarjem do dna in ne analiziranje in presojanje samega sebe, zakaj kot oseba tako trpim, odločenost držati se te poti, dokler ne dosežemo popolnega spoznanja. Tako globoko spoznanje temelji na dejstvu nastajanja in preminevanja. Ko je ta zakon razumljen, je vse kot del tega vzorca.

To ni metafizična teorija: "Vse, kar nastane, premine." Tu ne gre za zadnjo in najvišjo stvarnost, realnost brezsmrtnosti. Če pravilno razumete in veste, da je vse, kar je podvrženo nastajanju, podvrženo tudi koncu, potem boste doživeli najvišjo realnost, brezsmrtnost, nesmrtno resnico. To so pripravne metode za doseganje najvišjega stanja. Bodite pozorni na razliko: izjava sama ni metafizična, temveč nas k metafizičnemu doživetju vodi.

## ■ PODVRŽENOST SMRTI IN PONEHANJE

Motrenje Štirih plemenitih resnic nas pripelje do vprašanja človeške eksistence. Soočamo se z občutkom odtujenosti in slepe navezanosti na svet čutov, odvisnosti od tistega, kar je ločeno,

drugačno, tistega, kar izstopa v zavesti. Iz neznanja se navežemo na poželenja za čutnimi užitki. Ko pa se istovetimo z umrljivim ali s tistim, ki je povezano s smrtjo, in ki tja vodi, z nezadovoljivim, je prav ta navezanost trpljenje.

Čutni užitki so užitki umrljivosti. Karkoli vidimo, slišimo, otipamo, okusimo, mislimo ali čutimo, je umrljivo, vodi v smrt in je povezano s smrtjo. Ko se torej navežemo na umrljive čute, se navežemo na smrt. Če tega nismo razmislili ali razumeli, se zgolj slepo navežemo na umrljivost, upajoč, da jo bomo za nekaj časa odvrnili. Pretvarjamo se, da bomo res srečni s stvarmi, na katere smo navezani. Na koncu smo pa kljub vsemu razočarani in obupani. Lahko nam uspe, da postanemo, kar bi radi postali, ampak je tudi to umrljivo. Ponovno se navezujemo na stanje, ki vodi v smrt. Možno je tudi, da se z željo po smrti odločimo za samomor ali izničenje; vendar je sama smrt zgolj novo stanje, ki vodi v smrt. Na karkoli se navežemo v treh vrstah hotenj, se navežemo na smrt, kar pomeni, da bomo doživeli razočaranje in obup.

Obup je smrt zavesti; potrtost je neke vrste doživetje smrti zavesti. Kakor umre telo, tudi zavest umre. Miselna stanja in pogoji umrejo. Temu pravimo obup, dolgočasje, depresija in muka. Kadarkoli smo na nekaj navezani, bomo ob doživetju dolgočasje, obupa, muke in gorja hoteli najti neko drugo umrljivo stanje, ki nastaja. Vzemimo na primer, kadar ste obupani: "Hočem kos čokoladne torte!" In že greste! Za trenutek se lahko zatopite v sladek, izvrsten čokoladni okus torte. V tem trenutku je to postajanje. Dejansko ste postali sladek, izvrsten čokoladni okus. Ampak tega seveda ni moč za dolgo obdržati. Ko grižljaj pogoltnemo, kaj nam je ostalo? Potem pa si morate poiskati nekaj novega. To je "postajanje".

Zaslepljeni in ujeti smo v tem procesu postajanja v svetu čutov. Toda ob poznavanju hotenja, brez presojanja lepote ali odvrtnosti čutnega sveta, pridemo do spoznanja hotenja, takega, kot je. To je vedenje. In potem ko odložimo hotenja, in se nič več ne istovetimo z njimi, izkusimo *nirodho*, prenehanje trpljenja. To je Tretja plemenita resnica, ki jo moramo preizkusiti sami. Raziskujemo fazo prenehanja. Motrimo: "To je prenehanje" in vemo, kadar nekaj preneha.

## ■ PUSTITE STVAREM NASTATI

Še preden lahko stvari opustite, jih morate v zavesti prepoznati. Nas cilj v meditaciji je, da večje in na pravi način dovolimo podzavestnemu, da se dvigne v zavestno. Vsemu obupu, strahovom, mukam, vsemu zatrtemu, odrinjenemu in jezi je dovoljeno, da postane zavestno. Ljudje se često istovetijo z vzvišenimi ideali. Ker včasih čutimo, da nismo tako dobri, kot bi morali biti, ali pa bi ne smeli biti jezni, skratka vse, kar mislimo, da bi morali biti, in vse, kar mislimo, da bi ne smeli biti, lahko zaradi vsega tega doživimo prenekatero grenko razočaranje nad samim seboj. Potem pa pride do hotenja, da bi se znebili vsega slabega in to hotenje se navadno kaže kot res upravičeno. Saj slabih misli, jeze in ljubosumja se je potrebno otresti, ker dober človek pač ne bi smel biti tak. Tako spočnemo občutek krivde...

V opazovanju tega se ovemo hotenja, da postanemo ta ideal, in hotenja, da bi se otresli slabega. Z osveščenjem lahko to opustimo tako, da namesto da bi postali ideal, opustimo hotenje. Kar potem ostane, je čista zavest. Nobene potrebe ni postati popoln človek, kajti čista zavest je prav tam, kjer popolni ljudje nastanejo in preminejo.

Na intelektualni ravni je ponehanje lahko razumljivo, sama *izkušnja* le-tega pa utegne biti precej težja, kajti to pomeni neizogibno prisotnost in povezavo s tistim, kar mislimo, da je nevzdržno. Ko sem sam prvič pričel z meditacijo, sem imel o meditaciji predstavo, po kateri bi me morala ta aktivnost spremeniti v prijaznejšega in srečnejšega in sem v skladu s tem pričakoval doživetja prevzetosti in sreče. Izkazalo pa se je, da v vsem življenju še nisem izkusil toliko jeze in sovraštva kot v prvih dveh mesecih moje meditacije. Obhajale so me take misli: "Saj to je grozno, z meditacijo sem postal še slabši!" Potem sem se pa vprašal, zakaj neki je prihajalo na plan toliko jeze in sovraštva. In obšlo me je, da je bil velik del mojega življenja pravzaprav prizadevanje, da bi od tega pobegnili. Zelo težko mi je bilo odtrgati se od knjig. Kamorkoli sem sel, sem s seboj vzel knjige. Kadarkoli se je priplazil strah ali odpor, sem potegnil na plan knjigo in bral. Ali pa sem kadil in si privoščil prigrizek. Imel sem predstavo o samem sebi kot o prijaznem človeku, ki ne sovraži drugih in tako sem vsako sled sovraštva takoj zatrl.

Zaradi tega sem bil v prvih nekaj mesecih mojega meništvja tako željan početi vse mogoče stvari. Poskušal sem najti nekaj, s čimer bi se lahko zaposlil, ker sem se v meditaciji pričel

spominjati vseh stvari, ki sem si jih do tedaj prizadeval pozabiti. Spomini iz otroštva in pubertete so neprestano vreli na plan moje zavesti, pričel sem se zavedati jeze in sovraštva in kazalo je, kot da me bosta popolnoma preplavila. Vendar pa je nekaj v meni pričelo prepoznavati, da moram potrpeti s tem in tako sem se tudi res potrudil in zdržal. Vsa jeza in sovraštvo, ki sem ju odrival trideset let svojega življenja, se je v tem času povzpela do vrhunca in izgorela ter ponehala v procesu meditacije. To je bil proces očiščenja.

Da bi omogočili ta proces ponehanja, moramo biti voljni trpeti. Zaradi tega poudarjam pomembnost potrpežljivosti. Trpljenju moramo odpreti vrata naše zavesti, kajti le v našem objemu trpljenje poneha. V trenutku, ko se zavemo, da trpimo, telesno ali duševno, se v celoti posvetimo prav temu trpljenju in se mu popolnoma odpremo, ga pozdravimo, se nanj osredotočimo in mu dovolimo, da je, kar je. To pomeni, da moramo biti potrpežljivi in prenašati neprijetnost tega stanja. Potrpeti moramo dolgočasje, dvom, obup in strah, da bi lahko razumeli, da tudi ta stanja prenehajo, namesto da bežimo od njih stran.

Dokler pa ne dovolimo stvarjem ponehati, ustvarjamo novo *kammo*, ki zgolj krepi naše navade. Ko nekaj nastane, potem posežemo in samo napihnemo celo stvar, da se vse še bolj zaplete. Te stvari se bodo ponavljale in ponavljale v našem življenju. Nemogoče je vsepovsod slediti svojim hotenjem in strahovom in pričakovati, da bomo našli mir. Strah in hotenje opazujemo in motrimo tako, da nas ti fenomeni ne varajo več: preden jih lahko opustimo, moramo vedeti, kaj nas vara. Hotenje in strah je treba prepoznati kot minljiva, nezadovoljiva in brezosebna stanja. Ko ju vidimo in razumemo, lahko tudi trpljenje, ki je z njima povezano, dogori in ugasne.

Tu je pomembno razlikovati med *ponehanjem* in *izničenjem*. Izničenje je nagnjenje oz. hotenje, ki se hoče nečesa rešiti, nekaj odstraniti. Ponehanje je naraven konec kateregakoli stanja, ki je nastalo, torej to ni hotenje. To ni nekaj, kar mi sami spočnemo v zavesti, temveč konec tistega, ki se je pričelo, smrt vsega, kar se je rodilo. Zato ponehanje ni jaz. Ne izvira iz občutka, ki pravi, da se moram rešiti te stvari, temveč iz prepoznanja in dopuščanja, da naj vse, kar nastane, premine. Da pa to res lahko naredimo, moramo izpostaviti hlepenje. To ne pomeni zavrniti ali zagnati stran, opuščanje pomeni opustiti, osamiti.

Ko hlepenje poneha, izkusite *nirodho* - prenehanje, praznost, nenavezanost. *Nirodha* je sinonim za *nibbano*. Ko nekaj opustite in dovolite, da poneha, potem ostane samo še mir.

Ta mir pa lahko izkusite sami, v svoji meditaciji. Ko ste v svoji zavesti dopustili trpljenju, da se dokonča, je tisto, kar ostane zelo mirno. To je pravi mir, Nesmrtno. Ko to res poznate, tako kot je, izkusite *nirodha sacca*, Resnico ponehanja, ki je brez jaza, še vedno pa sta v zavesti prisotni kvaliteti budnosti in jasnosti. Pravi pomen ekstaze je mirna, transcendentna zavest.

Če stvarjem ne dovolimo ponehati, se naša aktivnost ukorenini v podmenah o nas samih, ne da bi sploh videli, kaj počnemo. Včasih se zgodi, da šele ko začnemo meditirati, opazimo, koliko strahu in neodločnosti izhaja iz doživetij iz otroštva. Spominjam se časov, ko sem bil še otrok in sem imel zelo dobrega prijatelja, ki se je obrnil proti meni in me zavrnil. Mesece po tem me je to še vedno vznemirjalo. To doživetje je zapustilo neizbrisno sled v moji zavesti. Kasneje sem ob meditaciji uvidel, kako še tako majhen dogodek, kot je bil tale, vpliva na moja prihodnja razmerja z drugimi. Od tedaj sem imel gromozanski strah, da ne bi bil zavržen. Niti pomislil nisem več na to, dokler se mi ni v moji zavesti prav ta spomin iz otroštva pričel vztrajno ponujati v procesu meditacije. Razum ve, da je smešno premlevati tragedije iz otroštva. Če pa se kljub temu kar naprej ponavljajo tudi v zrelih letih, potem se morda tu lahko česa naučimo o podmenah, ki so nastale, ko smo bili še otroci.

Kadar se v meditaciji soočate s spomini ali obsesivnimi strahovi, namesto da vas vznemirijo ali razdvoje, jih raje vzemite kot nekaj, kar je sprejeto v zavest, da jih potem lahko opustite. Vsak dan si lahko uredite tako, da se vam sploh ni potrebno soočiti s tem, kajti možnosti za manifestacijo vsega neprijetnega in odrivanega so majhne. Lahko se posvetite mnogim pomembnim nalogam in ostajate zaposleni. Tako te napetosti in neimenovani strahovi nikoli ne postanejo zavestni, toda kaj se zgodi, ko prenehate zapirati oči pred to platjo? Hotenje ali obsesija se premikata, to je gibanje h koncu, prenehanju. Oboje se konča. In potem uvidite prenehanje hotenja. Tretji vidik Tretje plemenite resnice je: doživeli smo oziroma prišli smo do konca trpljenja.

## ■ URESNIČENJE IN VEDENJE

To je potrebno doživeti in prepoznati. Buda je poudaril, da mora biti ta resnica doživeta in spoznana tu in zdaj. Ni nam potrebno čakati smrti, da bi ugotovili, ali je to res ali ne. To sporočilo je za žive ljudi, za nas same! To mora doživeti kot resnico vsak sam. Jaz vam lahko o tem govorim in vas k temu vzpodbudim, ne morem pa vas v to prisiliti. Nikar ne mislite, da je to popolnoma nad vašimi zmožnostmi. Kadar govorimo o *Dhammi* ali resnici, pravimo, da je tu in zdaj, nekaj, kar lahko vidimo sami. Lahko pa se obrnemo in stopimo resnici naproti. Lahko smo pozorni do stvari, kot so tu, in zdaj, v tem času in tem kraju. To je pazljivost, da si buden in pozoren do stvari, kot so. S pozornostjo raziskujemo kompleks jaza, ta občutek sebe in mojega: moje telo, moji občutki, moji spomini, moje misli, moji nazori, moja mnenja, moja hiša, moj avto in tako naprej.

Bil sem nagnjen k samoomalovaževanju in na primer z mislijo, "jaz sem Sumedho", sem gledal nase v negativni luči. "Za nič nisem dober!" Toda prisluhnite, od kod to pride in kje se konča?... Ali: "Res sem boljši od vas, več sem spoznal kot vi. Dolgo časa sem živel Sveto življenje, torej sem boljši od kateregakoli od vas." Kje pa to nastane in premine?

Kadar pride do arogance, napuha ali samoomalovaževanja, karkoli že je, oglejte si to, obrnite se vase in prisluhnite: "Jaz sem..." Ovedite se in bodite pozorni na prostor pred mislijo, potem jo končajte in zaznajte prostor, ki sledi. Zadržite pozornost pri praznosti ob koncu in poizkusite, koliko časa lahko tu zadržite pozornost. Poglejte, če lahko slišite zvonek glas v zavesti, zvok tišine, praznok. Ko se osredotočite nanj, lahko pogledate globlje: "Ali je prisoten občutek jaza?" Potem vidite, da ko ste resnično prazni, ko je zgolj jasnost, budnost in pozornost, ni jaza. Ni občutka sebe in mojega. Tako se podam v to samoto in motrim *Dhammo*: "To je ravno tako, kot je. To telo tukaj, je točno tako. Temu lahko poiščem ime, ali pa ne, toda ravno sedaj je prav tako. Telo ni Sumedho..."

V tej praznosti ni nobenega budističnega meniha. "Budistični menih" je zgolj kraju in času primerna konvencija. Ko vas ljudje hvalijo, rekoč: "Kako čudovito!", lahko to razločite kot povsem neosebno hvalo. Veste, da tam ni budističnega meniha, zgolj Takšnost je. Temu tako je. Če si želim, da bi bil Amaravati uspešen in če to je, sem srečen. Če pa vsemu spodleti, če pa Amaravati nikogar niti najmanj ne zanima, pa ne bomo mogli plačati niti računa za elektriko in vse bo propadlo: prava polomija! Ampak Amaravatija v resnici ni. Ideja osebe, ki je budistični menih, ali kraja, ki se imenuje Amaravati, to so zgolj konvencije in ne najvišja realnost. Prav sedaj je ravno tako, točno tako, kot naj bi bilo. Ne gre nositi bremena takega kraja na svojih ramenih, ker ga vidimo tako, kot res je, in tu ni vpletene nobene osebe. Če pride do uspeha ali poloma, nima nič več take teže.

V praznosti so stvari zgolj to, kar so. Ko se tako zavedamo, ne pomeni, da nam je figo mar do uspeha ali poloma in da ne bomo za to poskrbeli in naredili ničesar. Lahko se potrudimo. Vemo, kaj lahko storimo in kaj je potrebno, in to tudi lahko naredimo na pravi način, Potem vse postane *dhamma*, tako kot je. Počnemo stvari, ker je tako prav, ker je to času in kraju primerno in ne zaradi občutka osebne ambicije ali iz strahu pred polomom.

Pot prenehanja trpljenja je pot popolnosti. Izraz popolnost pa nam lahko pobere ves pogum, kajti lahko se počutimo zelo nepopolne. Kot osebnosti se najprej lahko vprašamo, kako si sploh upamo vzeti to možnost v obzir. Nihče niti govori ne o popolnosti človeka in zdi se, kot da stanje človeškosti sploh ni tisto najrodovitnejše polje, kamor bi bilo vredno zasejati to seme popolnosti. Toda *arahant* je zgolj človeško bitje, ki je izpopolnilo življenje, nekdo, ki se je naučil vsega, kar se je treba naučiti ob temeljni zakonitosti: "Vse, kar nastane, tudi premine." *Arahant* ne potrebuje vedeti vsega o vsem. Kar je treba vedeti in popolnoma razumeti, je prav ta zakonitost.

Uporabljamo Budovo modrost in motrimo *dhammo*, kako stvari so. Poiščemo Zatočišče v *sanghi*, v tistih, ki delajo dobro in se vzdrže zla. *Sangha* je ena stvar, skupnost. To ni skupina posamičnih osebnosti ali različnih značajev. Občutek, da sem individuum, moški ali ženska, mi ni več pomemben. Tak občutek *sanghe* lahko doživimo kot Zatočišče. Raznolikostim manifestacij, ki se kažejo posamično, navkljub, je prisotna tudi celovitost in povezanost tako, da je naše doživetje in spoznanje tega isto. Skozi budnost, pripravljenost in nenavezanost doživimo in spoznamo ponehanje in bivamo v praznosti, kjer se vsi združimo. Tu ni več osebnosti. Ljudje lahko v praznosti nastanejo in preminejo, vendar tam ni nobene osebe. Zgolj jasnost, zavedanje, mir in čistost.

## ČETRTRA PLEMENITA RESNICA

*Kaj je Plemenita resnica o poti, ki vodi h koncu trpljenja? To je Osmeročlena pot, ki je: Pravilno razumevanje, Pravilna naravnost misli, Pravilno govorjenje, Pravilna dejanja, Pravilno preživljanje, Pravilen napor, Pravilna pazljivost in Pravilna zbranost.*

*To je Plemenita resnica, ki vodi h koncu trpljenja; takšno videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Plemenita resnica o poti, ki vodi h koncu trpljenja, mora biti potrjena v hoji po tej Poti. Takšno je bilo videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč sta se pojavili v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel. Plemenita resnica o Poti, ki vodi h koncu trpljenja je bila potrjena z gojenjem te Poti; takšno videnje, tako znanje, tako razumevanje, modrost in luč so se pojavile v meni o stvareh, katerih do tedaj še nisem vedel.*

*Samyutta Nikaya LVI,11.*

Četrta plemenita resnica, kakor tri pred njo, ima tri vidike. Prvi je: "Plemenita Osmeročlena pot, *atthangika magga*, je pot, ki vodi iz trpljenja." Imenuje se tudi *ariya magga*, arijska ali plemenita Pot. Drugi vidik je: "To Pot le potrebno gojiti." In končno razumevanje arahantstva, stanja razsvetljenja je: "Ta Pot je bila popolnoma razvita."

Osmeročlena Pot je predstavljena v tem zaporedju: začeni s Pravilnim ali popolnim razumevanjem, *samma ditthi*, do pravilne ali popolne Namere ali Intencije, *samma sankappa*. Prva dva člena Poti sta združena kot Modrost, *panya*. Odtod izvira zavezanost Etiki, ki obsega Pravilno govorjenje, Pravilna dejanja, Pravilen način preživljanja, in je znana tudi kot popolno govorjenje, popolna dejanja, in popoln način preživljanja, *samma vaca*, *samma kammanta*, *samma ajiva*.

Potem slede Pravilen napor, Pravilna pozornost in Pravilna zbranost, *samma vayama*, *samma sati*, *samma samadhi*, ki naravno izhajajo iz *sile*. Zadnji trije členi tvorijo čustveno ravnotežje. Tu gre za srce; srce, ki je osvobojeno podmene jaza in sebičnosti. S Pravilnim naporom, Pravilno pozornostjo in Pravilno koncentracijo je srce čisto in brezmadežno. Ko je srce čisto, je zavest mirna. Modrost, *panya*, ali Pravilno razumevanje in Pravilna naravnost misli, tj. Pravilne vrednote, prihajajo iz srca, ki je čisto. To pa nas pripelje spet na začetek.

To so torej členi Plemenite osmeročlene poti, razvrščeni v tri skupine:

1. Modrost (*panya*):  
Pravilno razumevanje (*samma ditthi*)  
Pravilna naravnost misli (*samma sankappa*)
2. Vrline (*sila*):  
Pravilno govorjenje (*samma vaca*)  
Pravilna dejanja (*samma kammanta*)  
Pravilno preživljanje (*samma ajiva*)
3. Zbranost (*samadhi*):  
Pravilno prizadevanje (*samma vayamo*)  
Pravilna pazljivost (*samma sati*)  
Pravilna koncentracija (*samma samadhi*).

Ker so razvrščene v takem zaporedju, ne pomeni, da se vedno pojavijo linearno, v zaporedju. Dejansko pa nastopijo skupaj. Lahko rečemo: "Najprej pride Pravilno razumevanje, potem pridejo pravilne vrednote, potem pa..." Kadar je Plemenita osmeročlena pot predstavljena tako, nas zgolj spodbuja k razmisleku o vlogi odgovornosti za vse, kar rečemo in storimo v svojem življenju.

### ■ PRAVILNO RAZUMEVANJE

Prvi element Plemenite osmeročlene poti je Pravilno razumevanje, ki nastane ob spoznanjih prvih treh Plemenitih resnic. Če ste te tri že spoznali, potem lahko govorimo o popolnem

razumevanju *dhamme*, razumevanju, da vse *kar nastane, premine*. Tako preprosto je to. Hitro lahko preberete in razumete, da vse, kar nastane, premine. Vendar pa je, vsaj za večino ljudi, za globlje razumevanje in ne zgolj za možganski uvid potrebno kar nekaj časa. Če to povem v sodobnem angleškem pogovornem jeziku, je uvid res razumevanje z jetri, ne zgolj dojetanje ideje same.

To ni več, jaz mislim, da vem, ali: "Aha, to je smiselno, pametna stvar, s tem se strinjam. Ta misel mi ugaja." Ta vrsta razumevanja še vedno prihaja iz možganov, neposredno znanje v uvidu pa seže mnogo globlje od tega. Je res spoznano in dvom ne predstavlja več težave. To globoko razumevanje izhaja iz devetih predhodnih spoznanj. Je torej zaporedje, ki vodi k pravilnemu razumevanju stvari, takih, kot so: vse, kar nastane, premine in je neosebno. V Pravilnem razumevanju ste se odpovedali iluziji jaza, povezani z vsem minljivim. Še vedno pa je tu telo, so občutki in misli, vendar so preprosto to, kar so. Prepričanja, da vi ste vaše telo, vaši občutki ali vaše misli, ni več. Poudarek je na "Stvari so, kar so." Nočemo reči, da so vse stvari nič, ali pa da stvari niso to, kar so. Stvari so natančno to, kar so, nič več, nič manj. Če pa smo nevedni, ko ne razumemo teh resnic, vidimo v teh stvareh več, kot same te stvari so. Verjamemo v raznorazne stvari in ustvarjamo različne probleme okrog stvari, ki jih doživljamo.

Toliko človeškega gorja in obupa izvira iz vsega, kar človek v tem trenutku iz neznanja pridene stvarim in situacijam. Žalostno je spoznati, kako nesreča, gorje in obup človeštva temeljijo na neznanju. Obup je prazen in brez pomena. Ko vidiš to, začutiš brezmejno sočutje do vseh bitij. Kako lahko sovražiš ali obsodiš kogarkoli, ali zameriš komurkoli, ki je ujet v ta jarem neznanja. Napačno razumevanje vpliva na vse, da počno, kar počno.

\*\*\*

Ob meditaciji doživimo nekoliko miru, kar ustreza stopnji umiritve zavesti. Kadar smo mirni, in, recimo, gledamo v rožo, jo vidimo tako, kot je. Kadar ne grabimo, kadar ni v nas želje po ničemer, ali po strahu, da bi karkoli izgubili, takrat je, karkoli lepega vidimo, slišimo ali izkusimo preko drugih čutil, prava lepota. Takrat tega ne kritiziramo, ne primerjamo in si tega ne lastimo. Odkrijemo radost in veselje v lepoti, ki nas obdaja, ker ni več potrebno narediti nič iz tega. Je natanko to, kar je.

Lepota nas spomni na čistost, resnico in na najvišjo lepoto. Ne smeli bi je videti kot vabe, ki nas bo premamila. "Te rože so tu zgolj za to, da me vzburijo in premamijo." To je stališče starega godrnjača, ki se je lotil meditacije. Kadar gledamo ljudi nasprotnega spola s čistim srcem, cenimo lepoto brez poželenja po kakršnemkoli kontaktu ali posedovanju, se lahko radujemo ob lepoti drugih ljudi, moških ali žensk. Ob odsotnosti sebičnih hotenj ali poželenja, je iskrenost, stvari so, kar so. To imamo v mislih, kadar govorimo o osvobojenju ali *vimutti* v jeziku pali. Prosti smo vezi, ki maličijo in kvarijo lepoto okrog nas, telesno lepoto, na primer. Naša zavest pa je lahko tako pokvarjena, negativna, depresivna in obsedena z raznimi stvarmi, da jih nič več ne vidimo takih, kot so. Brez Pravičnega razumevanja je naša slika stvarnosti čedalje bolj popačena.

Pravilno razumevanje je treba razviti ob refleksiji in uporabljati nasvete Budnega. Ravno *Dhammacakkappavattana Sutta* nam lahko veliko nudi v tem oziru, kot vezno tkivo procesa našega iskanja. Lahko tudi uporabimo druge Sutte iz *Tipitake*, kot na primer tiste, ki govore o *Paticcasamupadi*, ali Pogojenem nastajanju. To so osupljuječa razkritja, vredna razmisleka. Če lahko upoštevate te napotke, lahko jasno vidite razliko med stvarmi kot *Dhamma* in točko, na kateri odstopimo od stvari, takih, kot so. Zaradi tega moramo razviti polno, zavestno pričanje, zavestno odražanje stvari, kakršne so. Kadar je prisotno znanje Štirih plemenitih resnic, je prisotna tudi *dhamma*.

S pravilnim razumevanjem vidimo vse kot *dhammo*. Na primer: sedimo tu... to je *dhamma*. Ne gledamo na to telo in zavest kot osebnost z vsemi mnenji in nazori, z vsemi pogojenimi mislimi in reakcijami, ki smo jih pridobili zaradi neznanja. Prav ta trenutek sedanjosti motrimo takole: "Je tako, kot je. To je *dhamma*."

Ovemo se dejstva, da je ta telesna tvorba zgolj *dhamma*. Ni ne jaz niti ni osebna.

Prav tako prepoznamo senzitivnost te telesne tvorbe kot *dhammo*, namesto da jo jemljemo osebno: "Jaz sem občutljiv." Ali pa: "Jaz nisem občutljiv. Vi niste uvidevni do mene! Kdo je najsenzitivnejši?... Čemu občutimo bolečino? Čemu je Bog ustvaril bolečino? Zakaj ni ustvaril samo užitka? Zakaj je toliko trpljenja in gorja na svetu? To ni pravično! Ljudje umrejo in vedno

pride čas ločitve od naših dragih, strašno je to gorje!"

V takem razmišljanju ni prav nič *dhamme*. Vse to samopomilovanje temelji na podmeni jaza: "Sem pa res revež. Ne maram tega, nočem doživljati tega. Hočem varnost srečo užitek in od vsega samo najboljše. Ni pošteno, če tudi jaz ne dobim svojega deleža sreče! Ni pravično, da moji starši niso bili *arahanti*, ko sem se jaz rodil. Ni pravično, da *arahanti* niso bili nikoli izvoljeni za predsednika Velike Britanije. Če bi bilo vse pošteno, bi volili *arahante* za predsednika."

Prizadevam si pripeljati to občutje obupavanja, izraženo z godrnjanjem "to ni prav, to ni pravično", do absurda, da bi se razkrilo to nagnjenje in pričakovanje ali zanašanje na Boga, da bo ustvaril vse za nas in nas napravil srečne in varne. Ljudje pogosto mislijo natanko to, čeprav tega ne izrečejo. Če pa res opazujemo, vidimo: "To je tako, kot je. Bolečina je taka, tak pa je užitek. Takšna je pa zavest." Čutimo. Dihamo. Lahko upamo.

Ko razmišljamo, motrimo našo človeškost, kot ta je. Ne jemljemo je več kot osebno, niti ne krivimo nikogar, ker stvari niso točno take, kot bi jih hoteli. Stvari so, kar so, in mi smo, kar smo. Utegnili bi se vprašati, zakaj nismo vsi enaki: z isto jezo, istim pohlepom in istim neznanjem, brez vseh variacij in permutacij. Kljub temu, da lahko sledite človeškemu izkustvu prav do temeljnih stvari, ima vsak od nas svojo *kammo*, s katero se mora soočiti; obsedenosti in nagnjenosti, ki so vedno kvalitativno in kvantitativno različne od teh istih lastnosti drugih ljudi.

Zakaj ne moremo biti čisto enaki, da bi vsi imeli vse isto in da bi bili vsi videti enaki, dvospolna bitja? V takem svetu bi ne bilo nič nepravičnega, nobene razlike bi ne bile dovoljene, vse bi bilo popolno in možnosti za neenakost bi sploh ne obstajale. S prepoznanjem *dhamme* pa uvidimo, da znotraj območja pogojenega niti dve stvari nista enaki. Vse je čisto različno, neskončno možnosti in vse spremenljivo in bolj ko si prizadevamo izoblikovati okoliščine glede na naše želje in pričakovanja, bolj postajamo frustrirani. Prizadevamo si izoblikovati drug drugega in družbo v skladu s svojimi ideali, kakšne naj bi stvari bile, kar se vedno konča v razočaranju. Z razmislekom pa uvidimo: to je tako, tako stvari morajo biti, samo tako lahko sploh so.

Vendar to ni fatalistično ali negativno stališče. To ni razmislek, ki nas pripelje v zaključek, da to je tako in temu ne moreš nič pomagati, nič spremeniti. To je pozitiven odgovor sprejetja toka življenja, takega kot je. Tudi če življenje ni to, kar hočemo, ga lahko sprejmemo in se od tega česa naučimo.

\*\*\*

Smo zavestna, inteligentna bitja z zmožnostjo spominjanja in jezikovne komunikacije. V tisočletjih smo razvili razum, logiko in sposobnost diskriminacije. Sedaj pa moramo poiskati način, kako uporabiti te zmožnosti kot pripomočke za spoznanje *dhamme* in ne kot osebne zmožnosti ali osebne probleme. Ljudje z razvito zmožnostjo diskriminacije često postanejo žrtve te iste lastnosti. Postanejo zelo samokritični in celo sovražni do samega sebe. Ta zmožnost diskriminacije se najpogosteje osredotoči ob stvareh, ki jih običajno ocenjujemo kot nepravilne, napačne in problematične. Saj to pravzaprav diskriminacija je, prepoznanje, kako je to drugačno od tega. In kje končamo, kadar to pričnemo izvajati na samem sebi? Plod tega je zgolj cel seznam pomanjkljivosti in napak, zaradi katerih se lahko doživimo kot popolnoma nemočne in brezupne.

Ko razvijamo Pravilno razumevanje, uporabljamo razum za razmislek in motrenje. Uporabljamo tudi pazljivost, odprtost do stvari, kot so. Tako razmišljajoč, uporabljamo pazljivost in modrost skupaj. Tokrat uporabljamo zmožnost diskriminacije z modrostjo (*vijja*), namesto z neznanjem (*avijja*). Nauk Štirih plemenitih resnic vam pomaga uporabljati funkcije razuma, zmožnost motrenja in razmišljanja, na pameten način in ne samouničujoče, s pohlepom ali sovraštvom.

## ■ PRAVILNA NARAVNANOST MISLI - ASPIRACIJA

Drugi element Plemenite osmeročlene poti je *samma sankappa*. Včasih ta izraz prevajajo s "Pravilna misel", kot pravilen način misli. Vendar ta člen vsebuje bolj dinamično kvaliteto: "namera", "nagnjenje" ali "aspiracija". Rad uporabljam izraz "aspiracija", ki je zelo pomenljiv v Osmeročleni poti. Tu namreč gre za proces aspiracije, usmerjenosti, naravnosti k določenemu cilju.

Pomembno je videti, da aspiracija ni hotenje. Pali izraz *tanha* pomeni žejo, hlepenje, ki izvira iz neznanja, *sankappa* pa pomeni aspiracijo, ki ne izvira iz neznanja. Aspiracija se nam utegne zdeti kot neke vrste hotenja, ker v angleščini uporabljamo besedo "hotenje" za vse enako, bodisi za aspiracijo ali hotenje. Utegnili bi misliti, da je aspiracija neke vrste *tanha*, hotenje, da bi postali razsvetljeni, *bhava tanha*, toda *samma sankappa* izhaja iz Pravih razumevanja, jasnega videnja. To ni poželenje, da bi nekaj postal, to ni poželenje, da bi postal razsvetljena oseba. S Pravilnim razumevanjem vsa ta iluzija in tak način razmišljanja ni več smiselna.

Aspiracija je občutek, intencija, dispozicija, stališče ali gibanje v nas. Naša zavest se dvigne in navduši, ne potone, to ni obupavanje. S Pravilnim razumevanjem prepoznamo in se navdušimo nad resnico, lepoto in dobroto. *Samma ditthi* in *samma sankappa*, Pravilno razumevanje in Pravilna aspiracija, se imenujeta *panya* ali modrost in tvorita prvi del Osmeročlene poti.

\*\*\*

Sedaj se lahko vprašamo, zakaj še vedno nismo zadovoljni, kljub temu, da imamo vsega dovolj? Nismo popolnoma zadovoljni tudi kadar imamo lepo hišo, avto, popoln zakon, ljubke otročičke in vse, kar gre zraven... Če nimamo vsega tega, lahko mislimo: "Če bi imel vse to, potem bi pa bil zadovoljen!" Toda ne bi bili zadovoljni. Zemlja sploh ni nujno kraj naše izpopolnitve. Ko to spoznamo, ne pričakujemo zadovoljstva od planeta Zemlje, ne postavljamo več te zahteve.

Dokler pa ne uvidimo, da ta planet ne more zadovoljiti vseh naših zahtev, še kar naprej sprašujemo: "Zakaj me ne zadovoljiš, mati Zemlja?" Smo kot dojenčki, ki jih mati doji, jo neprestano izkoriščamo in zgolj pričakujemo, da nas bo vedno hranila in ščitila ter skrbela za naše zadovoljstvo.

Če bi že bili zadovoljni, bi se ne spraševali in čudili o raznoraznih stvareh. Ampak kljub temu prepoznamo, da je še nekaj več kakor gola tla pod našimi nogami; nekaj je nad nami, nekaj, česar ne moremo popolnoma razumeti. Imamo to zmožnost, da se čudimo in razglabljam o življenju in razmišljamo o pomenu vsega. Če hočete poznati, kakšen pomen ima življenje, ne morete biti zadovoljni zgolj z materialnimi dobrinami, udobjem in varnostjo.

In tako si prizadevamo spoznati resnico. Lahko si mislite, da je to neke vrste domišljavo hotenje. "Kaj pa si domišljam, da sem? Stari, mali jaz, ki hoče spoznati resnico o vsem." Ampak to teženje je. Čemu ga pa imamo, če je izpolnitev nemogoča? Vzemimo koncept najvišje stvarnosti. Absolutna ali najvišja resnica je zelo preimjen koncept, ideja Boga, Nesmrtnosti ali neumrljivosti, je pravzaprav zelo prefinjena misel. Radi bi spoznali najvišjo realnost. Živalska stran v nas si tega ne želi, niti ne ve za taka hotenja. Toda v vsakem od nas je intuitivni razum, ki si želi vedeti. Vedno je z nami, le redko ga pa opazimo, ne razumemo ga. Največkrat ga zavržemo ali pa mu ne zaupamo. Še zlasti so taki moderni materialisti, ki mislijo, da je to zgolj fantazija in da to ni resnično.

Kar pa mene samega zadeva, sem bil prav srečen, ko sem spoznal, da ta planet ni moj pravi dom. Sicer setn pa v to vedno dvomil. Spominjam se misli, ko sem bil še otrok: "Jaz resnično ne sodim sem." Nikoli nisem čutil, da je ta planet Zemlja res kraj, kamor sodim, celo takrat ne, ko še nisem bil menih. Nikoli nisem čutil, da je moje mesto v družbi. Za nekatere je to zgolj nevrotičen problem, vendar bi utegnil biti tudi neka vrsta intuicije, ki jo imajo često otroci. Ko ste še nedolžni, je vaša zavest zelo intuitivna. Otroška zavest je intuitivno bolj v stiku s skrivnostnimi silami kakor zavest večine odraslih. Ko odrastemo, postanemo pogojeni z neprilagodljivim načinom mišljenja in okostenelimi predstavami o tem, kaj je in kaj ni resnično. Ko razvijemo ego, diktira družba, kaj je res in kaj ne, kaj je prav in kaj ne. In pričenjamo interpretirati svet skozi te že v naprej določene predstave. Pri otrocih nas čisto prevzame, da tega še ne počno. Še vedno gledajo na svet z intuitivno zavestjo, ki še ni pogojena.

Meditacija je način osvobajanja zavesti od pogojenosti, kar nam pomaga, da opustimo vse črno-bele nazore in ideje, ki se jih oklepamo. Običajno, kar je resničnega, zavrtnemo, kar pa ni resnično, pritegne vso našo pozornost. Temu pravimo neznanje, avijja.

Motrenje naše človeške aspiracije nas poveže z nečim višjim od živalskega kraljestva ali planeta Zemlja. Meni se ta vez zdi bolj resnična kot misel, da je to vse, kar je, da ko enkrat umremo, telo zgnije in ni ničesar več, kot to. Ko se čudimo in razmišljamo o tem vesolju, v

katerem živimo, vidimo, da je zelo razsežno, skrivnostno in za nas nerazumljivo. Ko pa zaupamo bolj v intuitivno zavest, postanemo dojemljivi za stvari, ki smo jih verjetno pozabili, ali stvari, za katere se še nismo nikoli prej odprli. Odpremo pa se, ko opustimo te okostenele, pogojene reakcije.

Lahko imamo fiksno idejo, da smo osebnost, da smo moški ali ženska, Anglež ali Amerikanec. Te stvari se nam lahko dozdevajo kot zelo resnične in ki nas lahko razburijo ali razjezijo. Voljni smo celo ubijati drug drugega zaradi teh pogojenih nazorov, v katere verjamemo in jih nikoli ne raziščemo. Brez Pravilne aspiracije in Pravilnega razumevanja, brez *panye*, nikoli ne vidimo prave narave teh nazorov.

## ■ PRAVILNO GOVORJENJE, PRAVILNA DEJANJA, PRAVILNO PREŽIVLJANJE

*Silo*, etični vidik Osmeročlene poti, tvorijo Pravilno govorjenje, Pravilna dejanja in Pravilno preživljanje. To pomeni, da prevzamemo odgovornost za vse, kar rečemo in naredimo s telesi. Ko sem pazljiv in ko se zavedam, govorim tako, da je času in kraju primerno. In prav tako se tudi vedem in delam času in kraju primerno.

Pričenjamo razumeti, da moramo biti res previdni s tem, kar naredimo in kar rečemo, sicer si neprestano povzročamo bolečino. Če počnete ali govorite neprijazne ali krute stvari, vedno neposredno sledi rezultat. V preteklosti vam je morda uspelo odriniti proč dejstvo, da ste se zlagali tako, da ste zaposlili svojo zavest s čim drugim. Ni vam bilo več potrebno razmišljati o tem. Za nekaj časa lahko pozabite na vse, dokler se na koncu vse ne vrne nazaj nad vas. Če pa smo zavezani sili, se zdi, kot da se stvari vrnejo nazaj takoj. Tudi ko pretiravam, mi nekaj v meni reče, da ne bi smel pretiravati in da bi moral biti bolj pazljiv. Imel sem navado, da sem pretiral. To je del naše kulture in zdi se, kot da je to Popolnoma normalno. Ko pa se zavedate, je učinek tudi najmanjše laži ali opravljanja takojšen, ker ste popolnoma odprti, voljni in občutljivi. Tako torej pazite na to, kar počnete. Spoznate, da je pomembno biti odgovoren za svoja dejanja in govor.

Impulz, da bi nekomu pomagali, je smiselna *dhamma*. Če vidite nekoga omedleti in pasti na tla, vas prešine pravilna *dhamma*: "Pomagaj tej osebi!" In greste na pomoč. Če to počnete s prazno zavestjo, ne iz hotenja po koristi, temveč iz sočutja in ker je to prav, potem je to preprosto primerna *dhamma*. V tem primeru, to ni osebna *kamma*, ni vaše. Če pa to storite z namero, da bi si pridobili zasluge ali da bi napravili na druge ljudi vtis, ali zato, ker je ta oseba bogata in pričakujete nagrado za svoje dejanje, potem pa, če tudi je bilo dejanje upravičeno, ustvarjate osebno navezanost nanj, to pa okrepi občutek jaza. Če delamo dobra dela tako, da izhajamo iz pazljivosti in modrosti, namesto iz neznanja, so to pravilne in primerne *dhamme*, brez osebne *kamme*.

Buda je ustanovil samostanski red z namenom, da bi ljudje lahko živeli brezhibno življenje, ki je popolnoma brez krivde. Kot *bhikkhu* živiš v celovitem sistemu urjenja, ki se imenuje *patimokkha*. Ko živiš v tej disciplini, tudi če govoriš nepazljivo, vsaj ne puščaš močnih vtisov. Nimaš denarja in ne moreš kar tako oditi nekam, dokler nisi povabljen. Živiš v celibatu. Ker živiš od miloščine, ne ubijaš živali. Celo rož ne trgaš ali listov in ne napraviš kakršnegakoli dejanja, ki bi motilo naravni tok stvari na kakršenkoli način. Si popolnoma nenevaren. Na Tajskem smo pravzaprav morali s seboj nositi filtre za vodo, da bi ne pogoltnili komarjevih jajčec in jih ubili. Ubijanje živih bitij je popolnoma prepovedano.

Pod to disciplino živim že petindvajset let in tako že lep čas nisem storil nobenih večjih dejanj s težko *kammo*. Pod tako disciplino je življenje popolnoma neškodljivo in odgovorno. Morda je še najtežji del govorjenje. Navade govorjenja je najtežje prelomiti in opustiti, vendar jih je tudi moč izboljšati. Z razmislekom in motrenjem se počasi razkrije neprijetnost neumnega govorjenja ali čenčanja ali govorjenja kar tako, brez utemeljenega razloga.

Ko se oveste svojih namer, vam je s tern dana osnova za razvoj Pravilnega preživljanja. Lahko se izogibate namerno škoditi drugim živim bitjem, ali poklicev, v katerih bi si zagotavljali svoj obstoj na škodo in v trpljenje drugih živih bitij. Prav tako se lahko izogibate načinov preživljanja, ki lahko povzročijo vašo zasvojenost ali zasvojenost drugih ljudi z drogami ali pijačo, ali preživljanja, s katerim bi ogrožali ekološko ravnotežje planeta.

Pravilna dejanja, Pravilno govorjenje in Pravilen način preživljanja sledijo Pravilnemu razumevanju ali popolnemu vedenju. V sebi se pričenjamo zavedati hotenja, da bi živeli tako, da

bi bili blagoslov na tern planetu, ali pa da bi mu vsaj ne škodili.

Pravilno razumevanje in Pravilna naravnost misli brez dvoma vplivata na to, kar rečemo in naredimo. *Panya* torej ali modrost pelje do *sile*: Pravilen govor, Pravilna dejanja in Pravilno preživljanje. *Sila* se nanaša na vaše govorjenje in dejanja. S *silo* zaobsežemo spolni nagon ali agresijo, ne uporabljamo svojih teles za ubijanje ali krajo. Na ta način delujeta *panya* in *sila* v popolni harmoniji.

## ■ PRAVILEN NAPOR, PRAVILNA POZORNOST, PRAVILNA ZBRANOST<sup>3</sup>

Pravilen napor, pozornost in zbranost se nanašajo na vašega duha, na vaše srce. Kadar imamo to v mislih, pokažemo na sredo prsi, na srce. Torej imamo *panya*, glavo, *sila*, telo in *samadhi*, srce. Svoje telo lahko uporabljate kot neke vrste načrt, simbol Osmeročlene poti. Ti trije členi so integrirani, služijo spoznanju in podpirajo drug drugega kot trinožnik. Nobeden teh treh delov ne dominira, izkorišča ali zavrača ostalih dveh.

Delajo skupaj: modrost s Pravilnim razumevanjem in Pravilno intencijo, potem etika, ki je Pravilno govorjenje, Pravilna dejanja in Pravilno preživljanje. Pravilen napor, pozornost in zbranost pa je uravnotežena, ravnodušna zavest, čustvena stabilnost. Kjer so čustva uravnotežena in podpirajo drug drugega, je umirjenost.

Ne nihajo neprestano sem ter tja. Gre za občutek sreče, umirjenosti, za popolno harmonijo med razumom, nagoni in čustvi. Vzajemno se podpirajo in pomagajo drug drugemu. Nič več niso v konfliktu ali nas silijo v skrajnost, zaradi česar pričenjamo čutiti neverjeten mir v naši zavesti: Prisoten je občutek sproščenosti in neustrašnosti, ki izvira iz Plemenite osmeročlene poti, občutek ravnodušja in čustvenega ravnotežja. Namesto občutka napetosti in čustvenega konflikta, čutimo sproščenost. Ob prisotnosti miru in vedenja, je tudi jasnost. Ta uvid v Plemenito osmeročleno pot mora biti razvit. To je *bhavana*. Izraz *bhavana* uporabljamo v tem smislu in označuje razvoj.

## ■ VIDIKI MEDITACIJE

Ta reflektivnost zavesti ali čustveno ravnotežje je razvita kot rezultat urjenja zbranosti in pozornosti. Med obdobjem intenzivne meditacije lahko, na primer, posvetite eno uro meditaciji *samatha*, kjer se koncentrirate zgolj na en sam predmet, recimo na občutek dihanja. Vzdržujte zavedanje in pozornost ob procesu dihanja tako, da zavedanje postane neprekinjeno.

Na ta način se usmerite k dogajanju v svojem telesu in vas ne posrka v predmet čutov. Če nimate nobenega zatočišča znotraj sebe, potem se neprestano gibate navzven, zatopljeni v knjige, hrano ali druge predmete. Toda to neskončno gibanje zavesti je zelo utrujajoče. Namesto vsega tega usmerimo pozornost na dih, kar pomeni, da se morate umakniti in ne slediti nagnjenju, da bi si poiskali nekaj zunaj sebe.

Pozornost morate prenesti na dihanje svojega telesa in se skoncentrirati na ta občutek.<sup>4</sup> Ko opustite očitno obliko, dejansko postanete ta občutek, prav ta znak sam.

V karkoli se v določenem obdobju meditacije zatopite, to tudi postanete. Kadar ste resnično zbrani, ste se spremenili prav v to umirjeno stanje. Umirili ste se. Temu pravimo postajanje. Meditacija *samatha* je proces postajanja.

Toda ta mirnost, če pogledate vanjo, ni zadovoljiva mirnost. Nekaj ji manjka, ker je odvisna od tehnike. Potrebno jo je podpirati in vzdrževati, odvisna je še vedno od nečesa, kar se začne in konča. Karkoli postanete, lahko postanete zgolj za določen čas, kajti postajanje je spremenljivo. To ni trajno stanje. Karkoli boste postali, se bo spremenilo. To še ni najvišja stvarnost. Ne glede na to, kako visoko boste šli s koncentracijo, bo to vedno nezadovoljivo stanje. *Samatha* vas popelje do vzvišenih in sijajnih doživetij naše zavesti, ki pa se vse končajo.

Če pa potem v naslednji uri izvajate meditacijo *vipassana* tako, da ste zgolj pozorni in vse odpuščate ter sprejemate negotovost, tišino in izginevanje stanj, pa je rezultat občutek miru in ne zgolj pomiritve. Ta mir je popoln mir. Mir, ki je celovit, vseobsegajoč. To ni pomirjenost, ki izvira

<sup>3</sup> Op. prev., koncentracija

<sup>4</sup> Op. prev.: Občutek je začetna zaznava vdih in izdih.

iz *samathe* in ki obdrži v sebi nekaj nepopolnega in nezadovoljivega tudi takrat, ko je najboljša. Ko bolj razvijete in razumete doživetje preminevanja, vam to prinese resničen mir, nenavezanost, *nibbano*.

*Samatha* in *vipassana* sta dve strani meditacijskega procesa. Prva ima namen razviti stanja zbranosti zavesti s pomočjo predmeta, ob katerem se zavest prečisti. Če postanemo strašno dojemljivi in občutljivi, nam z ostrirn razumom in razvitim čutom za lepoto, zaradi naše navezanosti na prefinjenost, postane karkoli grobega ali surovega nevzdržno. Ljudi, ki so se v svojem življenju posvetili doživetjem žlahtnosti, življenje strašansko razburi in prestraši, kadar ne morejo ohraniti tako visokih vrednot.

## ■ RAZUM IN ČUSTVA

Če imate radi racionalno mišljenje in ste navezani na ideje in zaznave, boste gledali na čustva bolj zviška. Opazimo lahko, da določena čustva odrivamo od sebe v upanju, da bi nam tega ne bilo treba doživeti. Najrajši ne bi bili priče stanjem zavesti, ki imajo močan čustven naboj, ker nam je dosegljivo stanje, izvirajoče iz čistosti razuma in užitka ob razumnem mišljenju. Všeč nam je logičnost, manipulativnost in smiselnost. Tako čisto, urejeno in gotovo kakor matematika, čustva pa se razlezejo vsepovsod, mar ne? Čustva niso gotova in urejena. Zlahka izgubimo nadzor nad njimi.

Čustva često preziramo. Bojimo se jih. Moški se npr. pogosto boje čustev, ker so nas vzgajali, da moški ne jokajo. Kot majhnega dečka so me učili, vsaj mojo generacijo so, da fantje ne jokajo in tako smo si prizadevali zadostiti temu vzoru. Dejali so: "Ti si deček!" Potem pa smo si prizadevali izpolniti pričakovanja svojih staršev. Ideje v družbi vplivajo na našo zavest in zaradi tega nam čustva povzročajo zadrego. Za povprečnega Angleža so čustva zelo nerodna zadeva: če si dovolite izraziti čustva, si mislijo, da ste verjetno Italijan ali pa ste kakšne druge narodnosti.

Če pa ste zelo racionalni in ste že vse "pregruntali", pa ne veste, kam bi s seboj, ko se ljudje predajo čustvom. Ko nekdo bruhne v jok, vas zagrabi panika: "Kaj pa sedaj?" Ali pa rečete: "Pomiri se, saj bo vse dobro. Vse bo še dobro, saj ni vredno jokati!" Če ste zelo navezani na razum, boste preprosto hoteli zavreči celo stvar z logiko, vendar čustva ne poslušajo logike. Često se čustva vzburijo ob logiki, vendar ne odgovorijo nanjo. Čustva so zelo dovzetna za stimulacijo in njihovo delovanje nam je včasih prav težko razumeti. Če nismo nikoli raziskovali ali si prizadevali razumeti, kaj pomeni čutiti življenje in se resnično odpreti in si dovoliti biti dovzetni, potem so čustva lahko zelo grozljiva ali pa nam lahko povzročijo veliko sramu in neugodnosti. Sploh si ne moremo pomagati, ker smo zanemarili precejšen del polja svojega doživljanja.

Ob mojem tridesetem rojstnem dnevu sem uvidel, da sem bil čustveno nerazvit moški. To je bil pomemben rojstni dan zame. Spoznal sem, da sem odrasel, zrel moški, nič več se nisem imel za mladeniča, vendar pa sem čustveno občasno padel na stopnjo šestih let. Na tem polju se nisem dosti razvil. Čeprav sem lahko ohranjal vedenje in videz zrelega človeka v družbi, se nisem vedno tako počutil. Še vedno sem imel močna nerazrešena čustva in strahove v zavesti. Postalo je očitno, da bom moral nekaj storiti s tem, kajti misel, da bi moral do konca svojega življenja prebiti na emocionalni stopnji šestletnega otroka, me je čisto potrla.

V tem stanju pa obtičijo mnogi v naši družbi. Ameriška družba vam npr. ne dovoljuje, da se čustveno razvijete, da dozorite. Sploh ne razume te potrebe in tako ne poskrbi za nobene običaje pri prehodu v zrelo dobo za moške. Družba ne poskrbi za tovrsten uvod v zrelo dobo. Pričakuje, da boste nezreli vse življenje. Seveda ravnali naj bi kot zrele osebe, nihče pa ne pričakuje, da boste zreli. Zato je zrelih ljudi tako malo. Čustva niso resnično razumljena ali razrešena. Nezrela nagnjenja zgolj zatremo, namesto da bi jih razvili v zrela.

Meditacija nam nudi možnost čustvenega dozorevanja. Popolna čustvena zrelost bi bila *samma vayama*, *samma sati* in *samma samadhi*. To je razmislek, tega ne boste našli v nobeni knjigi, to je za vas, za vaše motrenje. Popolna čustvena zrelost obsega Pravilno prizadevanje, Pravilno pozornost in Pravilno zbranost, prisotna pa je, ko niste ujeti v nihanje in spremenljivosti situacij, ko imate ravnotežje in jasnost in ko ste dovzerni in odprti.

## ■ STVARI, KAKRŠNE SO

S pravilno prizadevnostjo lahko situacije umirjeno sprejmemo tako, da nas ne preplavijo več s strahom, ki izvira iz občutja, da sem jaz tisti, ki moram vsakomur pokazati, kje mu je mesto, vse urediti in rešiti vsakogaršnje težave. Naredimo pač vse, kar je v naših močeh, vendar tudi prepoznamo, da ni vse samo od nas odvisno.

Nekoč, ko sem bil v Wat Pah Pongu z Ajahnom Chahjem, sem videl, da gredo stvari v samostanu navzdol. Odpravil sem se k njemu in mu dejal: "Ajahn Chah, stvari se slabšajo, nekaj boš moral storiti v zvezi s tem!" Pogledal me je in mi odvrnil: "Oh, ti pa zelo trpiš, Sumedho. Veliko trpiš! Se bo že spremenilo!" Mene pa je spreletelo: "Sploh mu ni mar! To je samostan, ki mu je posvetil svoje življenje, sedaj pa bo kar dovolil, da gre vse rakom žvižgat!"

Pa je imel vendarle prav. Čez nekaj časa se je situacija pričela spreminjati, Ajahn Chah je samo potrpežljivo čakal in ljudem samim se je pričelo svetlikati, kaj so počeli. Včasih je stvarem potrebno pustiti, da se sesujejo, da ljudje to vidijo in izkusijo. Potem se pa lahko iz tega naučimo, kako se izogniti propadu.

Ali razumete, kaj hočem povedati? Včasih so situacije v našem življenju prav *take* in prav nič ne moremo storiti, da bi jih spremenili, pa jim dovolimo, da *take* tudi ostanejo. Tudi če se poslabšajo, jim dovolimo, da se poslabšajo. Ampak to ni fatalističen ali negativen odnos do stvari, je neke vrste potrpežljivost. Voljni smo nekaj prenašati, omogočiti stvarem, da se spremene naravno, po svojih zakonitostih in ne v skladu z našim egocentričnim pričakovanjem in prizadevanjem, da bi vse podprli in osnažili, zaradi odpora, ki ga čutimo do zmešnjave.

Kadar nas ljudje razburijo, nam ni potrebno vedno biti užaljen in prizadet zaradi stvari, ki jih drugi počno ali govore. Poznam žensko, ki vedno vse napihne; če se kaj pripeti, bo dejala: "Vsa sem iz sebe!" A vse, kar se je pripetilo je, da je prišlo do majhne težave. Ona si to vzame tako k srcu, da ji lahko tudi malenkost popolnoma uniči cel dan! Ko to vidimo, moramo prepoznati, da gre tu za precejšnjo neuravnovešenost, kajti malenkostne stvari bi ne smele biti povod za takšne reakcije.

Uvidel sem, da sem hitro užaljen in sem se zaobljubil, da ne bom užaljen. Opazil sem, kako zlahka me užalijo majhne stvari, ne glede na to, ali so bile storjene namerno ali ne. Sami lahko uvidimo, kako hitro ali kako zlahka smo lahko prizadeti, ranjeni, užaljeni, vznemirjeni ali zaskrbljeni, kako si del nas vedno prizadeva biti dober, pa se kljub temu vedno čuti malce užaljenega zaradi tega, ali malce prizadetega zaradi česa drugega.

Po razmisleku uvidimo, da svet je tak. To je občutljiv kraj. Ne bo nas vedno gladil in osrečeval, varoval in hranil. Življenje je polno stvari, ki nas užalijo, prizadenejo, ranijo ali popolnoma pretresejo. To je življenje, tako je. Če nekdo spregovori z nejevoljo v glasu, jo boste občutili. Od tu nas lahko potegne v užaljenost: "Oh, prav zbolelo me je, ko mi je to rekla, prav nič prijazna ni bila! Resnično sem se počutil ranjenega. Nikoli ji nisem prizadel nič žalega!" Tak tok misli je res težko ustaviti, čisto vas je pretreslo, ranjeni ste in užaljeni. Če pa se ozrete na vse to, vidite, da je to nič več in nič manj kot dovzetnost za reakcije človeške zavesti.

Ko motrite tako, si ne prizadevate izogniti se čustvom. Ko nekdo govori z vami na neprijazen način, ne gre za to, da bi tega sploh ne zaznali. Ne prizadevamo si za brezčutno neprizadetost. Poizkušamo se vzdržati napačne interpretacije. Tega ne gre jemati osebno. Uravnoveženje čustev pomeni, da lahko slišite in prenesete, kadar vam nekdo reče nekaj neprijetnega. Posedujete ravnotežje in čustveno moč, da niste užaljeni, ranjeni ali pretreseni zaradi življenjskih pripetljajev.

Če ste nekdo, ki ga življenje vedno užali ali rani, morate vedno bežati ali se skrivati ali pa se morate obdati s priliznjenci, ki bi reagirali takole: "Ti si čudovit, Ajahn Sumedho." "Ali sem res čudovit?" "Da, res!" "To samo tako pravite, kajne?" "Ne, ne, to prav res iskreno mislim!" "Da, ampak tistile tam pa ne misli tako!" "Da, ta je pa res neumen!" "Saj sem si tudi jaz tako mislil!" To je kakor v zgodbi o cesarjevem novem oblačilu, mar ne? Prisiljeni ste si poiskati posebno okolje, kjer je vse prirejeno za vas, varno in na kakršenkoli način niti najmanj grozeče.

## ■ HARMONIJA

Ob Pravilnem naporu, Pravilni pozornosti in Pravilni zbranosti smo brez strahu. Neustrašni, ker ni ničesar, česar bi se bali. To je pogum, ki se sooči s stvarmi in jih ne vzame z napačne plati; to je modrost, ki motri in opazuje življenje; to je varnost in gotovost sile, moč predanosti etiki in odločenost delati dobro in vzdržati se slabega govorjenja ali dejanj. Na ta način se vsi ti deli povežejo v pot razvoja. To je popolna pot, kjer vse pomaga in podpira: telo, čustva in razum. So v popolni harmoniji in podpirajo drug drugega.

Brez te harmonije se lahko naša instinktivna narava preveč razbohoti. Če nismo zavezani etičnim vrlinam, potem lahko zavladajo nagoni. Če na primer zgolj sledimo spolnemu poželenju, brez ozira na etiko, obtičimo med vzroki vseh vrst odpora do samega sebe. Če ne uravnotežimo naše nagonske strani z etičnimi omejitvami, sledi prešuštvu, promiskuiteti in boleznim še cel kup drugih zmešnjav in težav.

Svoj razum lahko uporabimo za prevare in laganje, mar ne, če pa imamo moralno osnovo, pa nas vodi v modrost in *samadhi*. Te vodijo v čustveno ravnotežje in čustveno moč. Vendar ne uporabljamo modrosti za prikrievanje senzitivnosti. Naše misli ne gospodujejo čustvom in jih ne zatirajo. Tako smo to počeli na Zahodu. Uporabljali smo racionalno misel in ideale za prevlado in zatiranje čustev in tako postali neobčutljivi do predmetov, življenja in do nas samih.

Ob pazljivosti in ob izvajanju meditacije *vipassana* pa je zavest popolnoma dojemljiva in odprta, ker ima lastnost polnosti in vseobsežnosti. In zaradi te odprtosti je zavest tudi reflektivna. Kadar ste koncentrirani na eno samo točko, zavest ni več reflektivna, temveč je zatopljena v kvaliteto tega predmeta. Reflektivnost zavesti omogoča pozornost, celovitost zavesti. Ne izbirate ali odločate, temveč zgolj opažate. In karkoli se pojavi, izgine. Kadar ste navezani na karkoli, opazujete, kar nastane, premine. Izkusili ste, da se nekaj, četudi utegne biti privlačno, kadar še nastaja, spremeni, ko se prevesi proti koncu. Potem se privlačnost in prevzetost zmanjšata in poiskati si moramo nekaj drugega, v kar bi se lahko zatopili.

Neizbežna posledica našega človeškega stanja nas sill v stik z zemljo, v sprejetje omejenosti človeške forme in planetarnega življenja. Ko torej storimo to, se pot iz trpljenja ne razkrije kot beg pred človeškim izkustvom, ne kot umik v ekskluzivnost tenkočutnosti in vzvišenih stanj zavesti, temveč tako, da s pozornostjo objamemo celoto vseh sfer - človeških in Brahma. Na ta način je Buda pokazal na popolno doživetje in spoznanje in ne zgolj na začasen umik v doživetja subtilnosti in lepote. To ima Buda v mislih, ko kaže pot v *nibbano*.

## ■ OSMEROČLENA POT KOT NASVET ZA PREMISLEK

V tej Osmeročleni poti vas teh osmero delov podpira in nosi kakor osem nog. To ni 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, kakor na ravnilu. Gre bolj za sočasno delovanje. Ne razvijemo najprej *panya* in ko smo razvili *panyo*, lahko razvijemo *silo* in ko boste dobili *silo*, boste pa še dobili *samadhi*. Tako vsaj mislimo, kaj ne? "Najprej moraš imeti enega, potem dva in potem tri." Kot dejansko doživetje in spoznanje je razvoj Osmeročlene poti izkustvo v trenutku, je eno. Vsi deli delujejo kot enota, to ni linearni proces, čeprav bi sprva utegnili misliti tako, kar ni nič čudnega, saj smo zmožni zgolj ene same misli na enkrat.

Vse, kar sem povedal o Osmeročleni poti in Štirih plemenitih resnicah, je zgolj razmislek. Res pomembno pa je, da uvidite to, kar jaz pravzaprav delam, ko razmišljam, in da ne pogoltnete kar takoj stvari samih, o katerih govorim. To je proces prenosa Osmeročlene poti v vašo zavest. Uporabljamo jo kot navodilo za razmislek, ki vam omogoča razkritje svojega pomena. Nikar prehitro ne ugotovite, da to že veste, ker lahko rečete: "*Samma ditthi* pomeni Pravilno razumevanje, *samma sankappa* pomeni Pravilno misel." To je zgolj razumsko zapopadenje. Nekdo drug bi utegnil reči: "Ne, jaz mislim, da *samma sankappa* pomeni..." In potem mu odgovorite: "Ne, v knjigi piše, da je Pravilna misel. Nimaš pravi!" To ni motrenje.

*Samma sankappa* lahko prevedemo kot pravilna misel, stališče ali namera; stvari preiskusimo. Te metode lahko uporabimo za motrenje, namesto da bi jih jemali kot absolutno gotove in v sebi zaključene ali jih jemali na strogo pravoveren način, češ, da je kakršnokoli odstopanje že herezija. Včasih naša zavest res misli na tak okorel način, prizadevamo pa si, da bi šli preko takega načina mišljenja, da bi razvili zavest, ki se giblje, je pazljiva, razlikuje, upošteva,

se čudi in razmišlja.

Vsakega od vas bi želel opogumiti, da bi vsak sam pri sebi modro upošteval stvari, kot so, in ne, da vam nekdo drug pove, ali ste zreli za razsvetljenje ali ne. Saj je konec koncev ves smisel budistične poti razsvetljenje tu in sedaj, ne pa neko dejanje, zaradi katerega naj bi *postali* razsvetljeni. Predstava, da morate nekaj storiti, da bi *postali* razsvetljeni, kvečjemu razkrije napačno razumevanje. Potemtakem bi bilo razsvetljenje zgolj stanje več, novo stanje, odvisno od nečesa drugega. To v resnici ni razsvetljenje, je zgolj zaznava razsvetljenja. Ne govorim o nobeni zaznavi, temveč o budnosti in odprtosti do stvari, kot so. Sedanji trenutek je nekaj, kar lahko dejansko opazujemo: ne moremo opazovati jutrišnjega dne, včerajšnjega dne se pa lahko samo še *spomnimo*. Budistična praksa je obrnjena neposredno v tu in zdaj, ko motri, kako stvari so.

Kako pa naredimo to? Najprej pogledamo v svoje dvome in strahove. Tako verjamemo svojim nazorom in tako smo odvisni od svojih mnenj, da pričnemo dvomiti v svoja dejanja. Nekdo bi utegnil razviti lažno gotovost, da je razsvetljen. Toda tako prepričanje, da ste razsvetljeni, kakor prepričanje, da niste, je zabloda. Važno je biti razsvetljen, ne pa prepričanje, da sem razsvetljen. Za to pa se moramo odpreti stvarem, kot so.

Začnemo s stvarmi, kot so, kakor se le-te dogajajo ravno zdaj; kakor na primer dihanje vaših teles. Kaj pa ima to skupnega z Resnico, z razsvetljenjem? Ali to pomeni, da sem razsvetljen, ko opazujem svoj dih? Toda bolj ko si prizadevate razmisliti in ugotoviti, kaj to je, bolj negotovega in nezaščitenega se boste počutili. Vse, kar lahko storimo v tej konvencionalni formi, je, da opustimo vse, kar je neresnično. To je izvajanje Štirih plemenitih resnic in razvoj Osmeročlene poti.

---

## SLOVARČEK

**Ajahn** - Tajski izraz za "učitelja"; često ga uporabljajo kot naziv za starejše menihe v samostanu, izvirno skrt. pali "*acariya*".

**Bhikkhu** - menih miloščinar; naziv za meniha, ki živi od miloščine in v skladu s Kodeksom pravil, ki opredeljujejo življenje nesebičnosti.

**Buddha rupa** - Budov kipec;

**Pogojeno nastajanje** - postopen prikaz odvisnosti nastanka trpljenja od neznanja in konca trpljenja od opuščanja neznanja in hotenja.

**Dhamma** - pojav, vzet v kontekstu celote in ne kot osebni objekt, s katerim se identificiramo. Pisan z veliko začetnico se nanaša na Budov nauk, kot se nam je ohranil v budističnem kanonu, ali tudi najvišja Resnica, proti kateri to izročilo kaže.

**Kamma** - Dejanje ali vzrok, povzročeno z impulzi navad, voljo in naravnimi nagnjenji. V popularni rabi je često kot rezultat dejanj, čeprav bi bil preciznejši izraz za to vipaka (skrt. *Karma*).

**Uposatha** - budistična "sobota", do katere pride vsaka dva tedna luninega koledarja. Dan, ko budisti izrazijo predanost Dhammi, se zaobljubijo etičnim pravilom ali meditaciji.

**Tipitaka** - dobesedno: tri košare; Budistični kanon, razdeljen, na *Sutte* ali govore, *Vinaya* ali kodeks etike in *Abhidhamma* ali filozofska in psihološka interpretacija (*Sutta* in *Vinaya Pitake*).

---

*LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO*

Ajahn Sumedho; Štiri plemenite resnice  
Naslov izvirnika: The Four Noble Truths

Copyright © Amaravati Publications, 1996

Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden, Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3BZ  
United Kingdom

[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Prevod: Nyanavisuddhi Bhikkhu (Jaka Klun)

***Vse pravice pridržane.***

*Publikacije iz Amaravatija so za brezplačno distribucijo.  
To v večini primerov omogočajo darovi posameznikov  
ali skupin za tisk literature o budizmu.  
Za nadaljnje informacij glej zgornji naslov.*

©SloTHERA