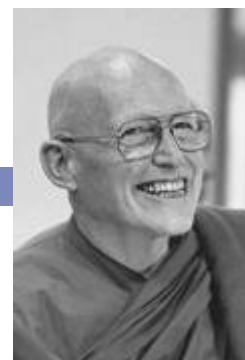


ANAPANASATI

Častiti Ajahn Sumedho

prevod iz zbirke Dhamma govorov Now is the Knowing



Pogosto spregledamo vsakdanjost. Običajno se zavemo našega dihanja le takrat, ko je to nenormalno, kakor je to takrat, ko imamo astmo ali ko smo zadihani. Pri *anapanasati* si izberemo naše običajno dihanje kot meditacijski objekt. Ne poskušamo dihati s kratkim ali dolgim dihom ali kakorkoli kontrolirati dih, ampak enostavno slediti običajnim vdihom in izdihom. Dih ni nekaj kar ustvarjamo. To je naravni proces v našem telesu, ki traja, dokler traja življenje, pa če se mi nanj osredotočamo ali pa ne. Torej, to je objekt, ki je stalno prisoten, nanj se lahko usmerimo kadarkoli. Pri opazovanju diha ne potrebujemo nobenih kvalifikacij. Pri tem ni niti potrebno biti posebej inteligenten. Vse kar potrebujemo je, da smo zadovoljni z njim in da se zavedamo vdiha in izdiha. Modrost ne pride od študija velikih teorij in filozofij, ampak od opazovanja vsakdanjosti.

Dihanje nima nobenih vznemirljivih kvalitiet ali česarkoli fascinantnega, zato lahko pri opazovanju postanemo zelo nemirni in se nam to začenja upirati. Naša želja je vedno "dobiti" nekaj, najti nekaj, kar nas bo zanimalo in absorbiralo našo pozornost, brez našega napora. Če na primer zaslišimo glasbo, ne pomislimo "moram se koncentrirati na to očarljivo, vznemirljivo in ritmično glasbo". Ker je ritem tako očarljiv, se ne moremo ustaviti in nas kar povleče vanj. Ritem našega normalnega dihanja ni tako zanimiv ali očarljiv. Je pomirjajoč in večina ni navajena te umirjenosti. Večina ljudi ima rada idejo o miru, toda njihova dejanska izkušnja miru jih razočara ali frustrira. Želijo si stimulacije, nekaj kar bi jih potegnilo vase. Pri *anapanasati* ostajamo z objektom, ki je nevtralen. Nimamo nobenih močnih občutij o tem, da imamo radi ali nimamo radi svojega dihanja. Samo opazujemo začetek vdiha, njegovo sredino in njegov konec, potem začetek izdiha, njegovo sredino in njegov konec. Nežen ritem dihanja, ki je počasnejši od ritma misli, nas vodi v mirnost. Pričenjamo nehati misliti. Ne poskušajmo karkoli dobiti od meditacije, doseči *samadhi* ali *jhano*. Kadar um raje poskuša doseči, ali pridobiti stvari, namesto da bi bil skromno zadovoljen z dihom, se pri tem ne upočasni in ne postane miren. Postanemo razočarani.

Na začetku um blodi. Ko se zavemo, da smo z mislimi odplavali nekam stran od diha, se nežno vrnimo nazaj. Pri tem smo zelo, zelo potrpežljivi in vedno pripravljeni začeti znova. Naš um ni navajen biti tiho. Naučen je, da povezuje eno stvar z drugo in o vsem tvori mnenja. Ker smo navajeni uporabljati našo inteligenco in sposobnost mišljenja na preudaren način, postajamo zelo napeti in nemirni, ker tega ne moremo delati. Kadar prakticiramo *anapanasati* čutimo odpor, nezadovoljstvo do tega. To je podobno divjemu konju ko je prvič vprežen in ki postane jezen zaradi stvari, ki ga vežejo.

Kadar um blodi, postanemo vznemirjeni in preplašeni, negativno nastrojeni in z odporom do celotne stvari. Če poskušamo z močno voljo prisiliti um da bo umirjen, lahko to zdržimo le na kratko, potem pa je um spet nekje drugje. Tako je pravilna drža do *anapanasati*, da smo zelo potrpežljivi, da si vzamemo zadosti časa, da opustimo ali zavržemo vse zemeljske, osebne ali finančne probleme. Med tem časom ne smemo delati drugega, kot samo opazovati svoje dihanje.

Če um odbloodi pri vdihu, potem je potrebno več napora pri vdihu. Če um odbloodi pri izdihu, potem je potrebno tu več napora. Stalno pripeljite pozornost nazaj na dihanje. Vedno bodite pripravljeni začeti znova. Na začetku vsakega novega dne, na začetku vsakega vdiha, gojite um začetnika, ne prenašajte nič od starega k novemu, ne puščajte sledov.

En vdih in um že blodi, zato ga pripeljimo spet nazaj — in točno to je trenutek pozornosti. Um vzgajamo, kot dobra mati vzgaja svojega otroka. Majhen otrok ne ve kaj dela, ko se začne potepati. Če se mati razjezi in ga našeška, otrok postane prestrašen in nevrotičen. Dobra mati bo pustila otroka, ga s koticom očesa spremljala in če bo zašel, ga bo pripeljala nazaj. Če imamo to vrsto potrpežljivosti, ne bomo udarjali po sebi, se sovražili, sovražili naš dih, sovražili vsakogar, bili vznemirjeni zato, ker se ne moremo umiriti z *anapanasati*.

Včasih jemljemo stvari preveč resno, popolnoma brez radosti in veselja, brez občutka humorja, z zatiranjem vsega. Razveselite svoj um, dajte nasmeh na svoj obraz! Bodite sproščeni in zadovoljni, brez nuje da bi dosegli karkoli posebnega — nič doseči, nič velikega, nič posebnega. In kaj lahko rečete, kaj ste naredili danes, da ste si zaslužili za hrano in bivanje? Samo en pozoren vdih? Noro! Toda to je več, kot večina ljudi lahko reče o njihovem dnevu.

Ne borimo se s silami zla. Če čutiš odpor do *anapanasati*, potem to tudi opazi. Ne čuti, da moraš nekaj početi, ampak naj bo to užitek, nekaj kar res z veseljem počenjaš. Kadar pomisliš: "Ne morem narediti", potem to prepoznavaj kot odpor, strah ali razočaranje in se potem sprosti. Ne napravi prakse za težavno stvar in mučno nalogo.

Ko sem se prvič pomenišil, sem bil smrtno resen, zelo strog in resen, kakor posušena stara palica. Pogosto sem prestajal neznosna stanja, ko sem razmišljal "Jaz moram....Jaz moram....". Takrat sem se učil opazovati mir. Dvomi in nemir, nezadovoljstvo in odpor. Kmalu sem bil sposoben premišljevati o miru, neprestano sem ponavljal to besedo, hipnotiziral sem se, da sem sproščen. Začeli so prihajati dvomi: "S tem ne bom prišel nikamor, to je nesmiselno, hočem da s tem nekam pridem" — in bil sem se sposoben sprijazniti s tem. To je ena metoda, ki jo lahko uporabljate. Torej, kadar smo napeti, se sprostimo in nato znova začnimo z *anapanasati*.

Na začetku se počutimo brezupno okorni, kakor takrat, ko se učimo igrati kitaro. Kadar prvič začnemo igrati so naši prsti tako okorni, da se zdi brezupno. Ko se učimo že nekaj časa, pridobimo spretnost in igranje postane prav enostavno. Učimo se biti priča dogajanju v našem umu, tako da lahko vemo, kdaj postanemo nestrpni in napeti ali ko postajamo otopeli. Prepoznavajmo to, ne poskušajmo se prepričati, da je drugače, popolnoma smo zavestni stvari, kakršne so. Vztrajajmo z naporom pri enem vdihu. Če tega ne moremo narediti, potem se trudimo vsaj pri polovici vdiha. Na ta način se ne trudimo postati kar naenkrat popolni. Ni nam treba narediti vsega pravilno in skladno z neko idejo ali kako naj bi bilo, ampak delajmo to s težavami, ki so. Če je naš um raztresen, potem je modrost prepoznati, da um pohaja naokoli — to je razumevanje. Misliti, da ne sme biti tako, sovražiti se, se prestrašiti, ker se je tako zgodilo — to je nevednost.

Ne začenjamo, kot da smo popolni jogi, ne izvajamo Iyengarjevih položajev [Iyengar – učitelj hatha joge]. Tako se bomo poškodovali. Lahko gledamo vse položaje v knjigi *Light on Yoga* in vidimo Iyengarjevo zvijanje nog okoli njegovega vratu, v vseh vrstah neverjetnih položajev, toda če jih poskusimo narediti sami, nas bodo pripeljali v bolnišnico. Tako začnimo samo s poskusom upogibanja v pasu, raziskujmo bolečino in odpor in se učimo postopnega raztezanja. Enako je z *anapanasati*: prepoznavajmo, kako je z dihanjem sedaj in začnimo od tam. Vzdržujmo našo pozornost malo dlje in začnimo razumevati, kaj je koncentracija. Ne bodite odločni, kot da ste Superman, ker to niste. Kadar rečeš: "Sedel bom in opazoval svoje dihanje vso noč", in ko ti potem to ne uspe, postaneš jezen. Izberite si trajanje, ki ga boste lahko izvedli. Raziskujte, delajte z umom, dokler ne boste vedeli, kako uporabiti svoj napor in kako se sprostiti.

Hoditi se naučimo s padci na tla. Poglejte otroke; nobenega še nisem videl, da bi lahko takoj shodil. Otroci se učijo hoditi s plazenjem po tleh, z držanjem na stvareh, s padanjem na tla in vstajanjem s tal. Isto je z meditacijo. Izkušeni postajamo z opazovanjem neznanja, z delanjem napak, premišljevanjem in vztrajanjem. Če preveč mislimo o meditaciji, se zdi brezupno. Če otroci preveč mislijo, se ne bodo nikoli naučili hoditi. Kadar gledaš otroka, ki poskuša shoditi, izgleda to brezupno, kajne? Kadar mislimo o meditaciji, lahko to izgleda popolnoma brezupno, zato jo kar prakticirajmo. Lažje je, kadar smo polni navdušenja, resnično navdihnjeni z učiteljem in učenjem. Toda navdušenje in navdih sta nestalna pogoja, vodita nas k razočaranju in dolgočasju.

Kadar smo zdolgočaseni, se moramo res potruditi pri praksi. Kadar se nam to zgodi, se običajno hočemo obrniti stran in se začeti ukvarjati z nečim privlačnim in vznemirljivim. Toda za uvid in modrost moramo potrpežljivo vztrajati skozi razočaranja in potrtnost. Samo na tak način lahko ustavimo krepitev ciklov navad in začenjamo razumevati prenehanje, tišino in praznino uma.

Če beremo knjige, ki govorijo o tem, da ni potrebno vložiti nobenega navora, samo da pustimo stvari, da se dogajajo na naraven, spontan način, potem začenjamo misliti, da je vse kar moramo storiti to, da lenarimo. Posledica je, da pademo v otopelo, pasivno stanje. V moji lastni praksi, ko sem padal v stanja otopelosti, sem videl pomembnost vlaganja navora v držo telesa. Videl sem, da ni cilj biti samo pasiven v držbi. Raztegnil sem telo navzgor, porinil prsi ven in vložil energijo v sedeči položaj, napravil sem tudi stojo na glavi ali na ramenih. Čeprav v zgodnejših dneh nisem imel veliko energije, sem vseeno uspel vložiti nekaj potrebnega navora. Naučil sem se ga zadržati nekaj sekund, potem pa sem ga znova izgubil, toda to je bilo bolje kot nič.

Bolj ko jemljemo lažjo pot, pot z najmanj odpora, bolj samo sledimo našim željam, bolj um postaja zanemarjen, brezglav in zmeden. Enostavno je misliti, enostavneje sedeti in misliti ves čas, kakor ne misliti, saj je to navada, ki smo jo pridobili. Tudi misel: "Ne smem misliti", je samo še ena misel. Da se izognemo mislim, moramo biti pozorni nanje, moramo vložiti napor v opazovanje in poslušanje, biti pozoren na tok v našem umu. Bolje kot da mislimo o našem umu, ga opazujemo. Bolje kot se ujeti v misli, jih stalno prepoznavajmo. Misel je gibanje, je energija, pride in gre, ni stalno stanje uma. Če ne vrednotimo ali analiziramo, ko enostavno prepoznamo misel kot misel, se misli začenjajo ustavljanje in se ustavijo. To ni uničenje, to je dopustitev stvarem, da prenehajo. To je sočutje. Ko se običajno obsedeno premišljevanje začinja zmanjševati, se pojavlja velik prostor, ki ga doslej še nismo poznali.

Z absorpcijo v naravno dihanje vse upočasnjujemo in umirjamo *kammične* tvorbe. Kar mislimo s *samatho* ali mirnostjo je doseči točko miru. Um postane voljan, prožen in gibčen in dihanje lahko postane zelo fino. Nadaljujemo s *samatha* prakso do *upacara samadhi* [prehodna zbranost], ne poskušamo se popolnoma absorbirati v objekt in tako vstopiti v *jhano*[1]. Na tej točki se še vedno zavedamo objekta in njegove okolice. Skrajne oblike mentalne vznemirjenosti so se pomembno zmanjšale, vendar še vedno lahko delujemo s svojim umom.

S še vedno delujočo modrostjo raziskujemo in to je *vipassana* — gledanje v notranjost in videnje narave tistega, kar izkusimo: nestalnost, nepopolnost, nezadovoljivost in neosebnost. *Anicca*, *dukkha* in *anatta*[2] niso koncepti v katere verjamemo, temveč stvari, ki jih lahko opazujemo. Opazujemo začetek vdihavanja in njegov konec. Opazujemo, kaj je začetek, ne *mislimo* o tem kaj je, temveč opazujemo, zavedajoč se s preprosto pozornostjo na začetku vdihavanja in na njegovem koncu. Telo diha popolnoma samo, vdih pogojuje izdih in izdih pogojuje vdih, ničesar ne moremo nadzorovati. Dihavanje pripada naravi, ne pripada nam, je neosebno. Ko to dojamemo, izvajamo *vipassano*.

Spoznanje, ki ga pridobimo z budistično meditacijo je skromnost. Ajahn Chah jo je imenoval znanje zemeljskega črva. Ne napravi te arogantnega, ne domišljavega, ne počutiš se, da si nekaj ali da si karkoli dosegel. Z drugimi besedami, ta praksa ne izgleda zelo pomembna ali nujna. Nihče ne bo nikoli napisal v časopisu naslov: "Ob osmih zvečer je častiti Sumedho vdihnil!". Nekaterim ljudem se zdi razmišljanje, kako bi rešili vse zemeljske težave, kako pomagati vsem ljudem Tretjega sveta ali kako pravično urediti svet, morda zelo pomembno. V primerjavi s tem se zdi opazovanje našega dihanja nepomembno in večina ljudi misli: "Zakaj tratiti čas s tem?" Ljudje so mi postavljali vprašanja o tem rekoč: "Kaj menih delate, ko sedite? Kaj delate da bi pomagali človeštvu? Vi ste sebični, pričakujete, da vas bodo ljudje hranili, medtem ko samo sedite in opazujete svoje dihanje. Vi bežite stran od realnega sveta."

Toda, kaj je realni svet? Kdo v resnici beži stran in od česa? S čim se moramo soočiti? Spoznamo, da kar ljudje imenujejo "realni svet" je svet, v katerega verjamejo, svet v katerega zaupajo ali svet ki ga poznajo in jim je dobro znan. Toda svet je pogojenost uma. Meditacija je v resnici soočenje z realnim svetom, njegovo prepoznavanje in priznavanje kakšen v resnici je, ne pa verovanje v njega ali njegovo zagovarjanje ali poskus njegovega uničenja.

Resnični svet deluje po istem vzorcu nastajanja in minevanja kot dihanje. O naravi stvari ne razglabljamo. Ne vzamemo filozofske ideje in z njo opišemo dihanje, ampak z opazovanjem svojega dihanja dejansko opazujemo, kako deluje narava. Kadar opazujemo svoje dihanje, dejansko opazujemo naravo. Skozi razumevanje narave dihanja lahko razumemo naravo vseh pogojenih pojavov. Če poskusimo razumeti vse pogojene pojave v njihovi neskončnih različicah, kvalitetah, različnih časovnih razmakih in tako dalje, bi bilo preveč zapleteno in naš um tega ne bi zmožel. Učiti se moramo od enostavnega.

Z umirjenim umom se začnemo zavedati cikličnih vzorcev in vidimo, da vse kar nastane, tudi premine. Ta cikel se imenuje *samsara*, kolo rojstev in smrti. Opazujemo samsarične cikle dihanja. Vdihnemo in potem izdihnemo; ni mogoče samo vdihniti ali samo izdihniti, eno pogojuje drugo. Bilo bi nesmiselno misliti: "Hočem samo vdihniti. Nočem izdihniti. Opuščam izdihovanje. Moje življenje bo eno samo stalno vdihovanje". To bi bilo povsem smešno. Če bi ti to rekel, bi misli, da sem nor - toda to večina ljudi počenja.

Kako so ljudje nespametni, ko hočejo, da jih privlači le razburljivost, užitek, mladost, lepota in moč. "Hočem samo čudovite stvari in nočem imeti opravka z grdimi. Hočem užitek in radost in kreativnost in nočem nobenega dolgočasja ali depresije". To je ista vrsta norosti, kot če me slišiš reči: "Ne prenašam vdihovanja, ne bom več vdihoval." Ko opazujemo to navezanost na lepoto, nas bodo čutili užitki in ljubezen vedno vodili v obup, potem je naša drža nenavezanost. To ne pomeni uničenja ali kakšne želje po uničenju, ampak enostavno le opustiti, ne biti navezan. Ne iščemo popolnosti v enem delu cikla, ampak vidimo, da popolnost leži v celotnem ciklu, vključno s starostjo, boleznijo in smrtjo. Kar se pojavi v neustvarjenem, to bo doseglo svoj vrhunec in se bo vrnilo v neustvarjeno - to je popolnost.

Ko začnemo spoznavati, da imajo vse *sankhara*[3] svoj vzorec pojavljanja in izginjanja, se začnemo spuščati v notranjost, v nepogojenost, mir uma, v njegovo tišino. Začenjamo izkušati *sunjata* ali praznino. To ni pozabljenost ali ničnost, ampak čista in zvoneča tišina. Prej se lahko dejansko obrnemo k praznini, kot pa k pogojenosti dihanja in uma. Tako imamo perspektivo na okoliščine in se ne le slepo odzivamo na njih.

Obstaja pogojenost, nepogojenost in vedenje. Kaj je vedenje? Je to spomin? Je to zavest? Je to "jaz"? Tega ne bom nikoli mogel izvedeti. Tega se lahko zavedamo. V budistični meditaciji se umirimo z vedenjem: smo zavestni, budni, smo Buddha v sedanosti, vemo, da karkoli nastane tudi premine in je neosebno.

To vedenje uporabimo na vsem, pogojenem in nepogojenem. To je presegajoče, biti prebujen, ne pa poskušati zbežati - in vendar je popolnoma vsakdanje. Imamo štiri običajne meditacijske položaje: sedeči, stoječi, v hoji in ležeči. Ni nam treba stati na glavi ali izvajati posebnih poz. Uporabljamo štiri normalne položaje in običajno dihanje, ker se približujemo k temu, kar je najbolj običajno, nepogojenosti. Pogoji so nenavadni, toda mir v umu, nepogojenost, je tako vsakdanja, da je nihče niti ne opazi. Tam je ves čas, toda mi tega niti ne opazimo, ker nas privlačijo skrivnosti in očarljivosti. Ujamemo se v stvari, ki se pojavijo in odmrejo, stvari ki nas stimulirajo ali nas potlačijo. Ujamemo se na to, kako naj bi bilo — in pozabimo. Toda, sedaj gremo v meditaciji nazaj k izvoru, k miru, v položaj vedenja. Potem je svet razumljen takšen kot je in mi nismo več z njim zaslepljeni.

Uresničenje *samsare* je pogoj *Nibbana*[4]. Ko prepoznamo cikle navad in nismo več zaslepljeni z njimi ali njihovimi značilnostmi, doživimo *Nibbano*. Buddha je vedenje samo o dveh stvareh, o pogojenem in nepogojenem. To je takojšnje spoznanje, kako so stvari prav sedaj, brez oprijemanja ali navezanosti. V tem trenutku se lahko zavedamo pogojenosti uma, občutkov v telesu, kar gledamo, slišimo, okušamo, se dotikamo, vonjamo in mislimo in tudi praznine uma. Pogojenost in nepogojenost je to, kar lahko uresničimo.

Buddhovo učenje je zelo direktno učenje. Naša praksa ni „postati razsvetljen“, ampak biti v vedenju, sedaj.

SLOVARČEK

[1] Jhana: meditativna zatopljenost, posebno stanje uma v meditaciji

[2] Anica, dukkha, anatha:

Aniccā: nestalnost, začasnost; eno od treh karakteristik vseh zemeljskih fenomenov

Dukkha: nepopolnost, nezadovoljivost, 'teško prenašanje'

Anatta: neosebnost, 'ne-jaz', brez osebne bista

[3] Sankhara: pogojenost; zbir lastnosti, ki sestavljajo bivanje

[4] Nibbana: prostost od navezanosti. Osnova za razsvetljen pogled na stvari kot so. (Sanskrit: 'Nirvāna'.)

Prevod in priredba: B.B.

Oktober 2005

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

*Izdelava kopij tega dela je dovoljeno samo za osebno rabo.
Objavljanje ali tiskanje za prodajo tega dela nista dovoljena.
Citiranje delov tega teksta je dovoljeno le s predhodnim pisnim dovoljenjem.*

©SloTHERA