

## Ajahn Munindo >> KAJ JE SAMOODREKANJE



*Kakor ptice, ki ne pustijo sledov v zraku so tisti,  
katerih um ni navezan na skušnjave, ki se jim ponujajo.  
Osredotočeni so na brezoblično stanje osvobojenosti, ki ga drugi ne razločijo.*

Dhammapada, verz 92

Prosili so me, da komentiram pomen samoodrekanja v naši praksi.

Samoodrekanje – *nekkhamma* v Paliju – je ena od desetih *paramit*, 'popolnosti' ali 'sil dobrote'. Osebnostno sem prepričan, da je samoodrekanje eno od najpomembnejših in hkrati najmanj cenjenih vidikov duhovnega življenja. To ne govorim zato, da bi opravičil svoje meniško življenje. Morda pričakujete, da bom rekel, da je samoodrekanje dobro, ker ga sam prakticiram petindvajset let! Seveda, skupaj z mnogimi drugimi, sem izbral to življenje, ker razumem, da obstaja ogromna korist od tega, da si sposoben opustiti vse, kar je *odveč* – biti sposoben opustiti vse, kar ni nujno potrebno in živeti enostavno življenje.

Ne govorim samo o opuščanju zunanjih fizičnih stvari, kot je na primer opuščanje večerje. Nič ni moralnega ali nemoralnega v tem, da ne jemo zvečer – biti zvečer brez kozarca mleka, velika stvar! Ne mislim niti o težjih stvareh, kot sta glasba ali spolnost. Te stvari, ki se jih menihi ali nune odrečejo, niso same po sebi bistvo samoodrekanja. Te zunanje geste samoodrekanja so samo oblike opogumljanja notranjega opuščanja. Te geste so same po sebi funkcionalne in pomagajo negovanju moči srca, ki nas vzdržuje na tem notranjem potovanju. Sigurno je vsem nam, ne samo menihom in nunam, potrebna ta sposobnost. Res je, da meniška skupnost poudarja ta aspekt Buddhinega učenja in iz njega celo dela življenjski stil. Kljub vsemu je takšna vadba pomembna za vsakogar, ki se zanima za notranjo svobodo.

Vse do pred nekaj desetletji je rimskokatoliška cerkev zahtevala od svojih vernikov, da ne jedo mesa ob petkih. Ko je papež ukinil to prepoved sem pomislil, da je to res škoda. Čeprav je značaj te specifične oblike abstinence vprašljiv, je vsaj v določeni meri spodbujala formalno prakso odpovedovanja. Dovolj sem staromodni da mislim, da je velikonočni post še vedno dobra ideja. To je čas v letu, ko imamo priliko reči: "Dobro, med tem časom bom vložil energijo v to, da vidim, koliko sem sposoben odrekanja".

### *Kaj je samoodrekanje*

Stvar je v tem, da če ne znamo reči 'ne' našim pogojenim željam, nas je lahko prevarati - tako z zunanjim svetom, kot z našimi notranjimi vzgibi. Če ne morete sebi reči 'ne' kadar greste v enega od teh supermarketov kjer imajo vse, je zelo verjetno, da boste kupili več kot ste nameravali. Ko listate po vznemirljivih katalogih ali kupujete po spletu, zelo hitro uporabite svojo kreditno kartico in se obnašate v skladu s trendi na trgu. Sele potem začnete razmišljati, 'Zakaj sem to naredil?' Vsem nam je poznana takšna situacija - nesposobnost reči 'ne' stvarem, ki so odveč.

To lahko prepoznamo na zunanjem nivoju: kupujemo nove obleke, ki jih ne rabimo, hrano, ki je ne rabimo ali Cdje, ki jih morda nikoli nismo poslušali. Toda, kar je težje videti, je kako se ta vzorec nanaša na naš notranji svet in videti mentalno nasilje, ki neprestano nekaj dodaja k našim vsakodnevnim izkušnjam: dobro, slabo; pravilno, napačno; moral bi, ne bi smel. Ta nagnjenost, da reagiramo, sodimo in dodajamo k našim doživljanjem, nas ovira, da bi sprejeli realnost v njeni čisti, nerazredčeni obliki. Poanta življenja v katerem se odpovemo nekaterim možnostim je v tem, da negujemo zavestno voljo reči 'ne' stvarem, katere bi mogoče drugače želeli imeti ali jih delati - stvarem, ki res niso nujne za našo dobrobit. Uporabljamo zunanje konvencije, da se naučimo kako opuščati na globljem nivoju. Učimo se umetnosti opuščanja. Temu procesu učenja pravimo 'trening', ker zahteva nekaj veščine v uporabi napora. Nekontroliran napor v tem področju, hitro vodi do slepega in potencialno uničujočega zatiranja.

### **Spoznavanje treninga**

Če hočemo razumeti samoodrekanje, potem ga moramo sami poskusiti. Nobeni pogovori o tem nam ne bodo pomagali. Njegove prave efekte vidimo le takrat, ko vložimo napor in opazujemo rezultate. Včasih smo presenečeni, kako dober je občutek vedeti, da lahko sebi rečemo 'ne'; lahko je celo omamno dober. Spominjam se, kako sem prevajal pravkar pomenišnemu mlademu menihu, ki je bil poln navdušenja, ki prihaja po sprejemu v sangho. Prosil je Ajahna Chaja za nasvet, kako uporabiti različne metode negovanja samoodrekanja in odločnosti. Ta energičen fant žarečih oči je pripovedoval Ajahnu Chaju, kako se namerava zaobljubiti, da naslednje tri mesece deževnega retreata ne bo legel k spanju, ne bo sprejel druge hrane kot tiste, ki jo bo zbral kot miloščino, jedel bo samo en obrok dnevno, nosil bo samo minimum oblačil in tako dalje. Naštel je mnogo *dhutanga* (asketskih) praks, ki jih je Buddha svetoval menihom. Ajahn Chah ga je poslušal in mu dejal, da bi bilo najbolje, če bi se enostavno odločil in nadaljeval prakticirati naslednje tri mesece in da naj ne dela nič posebnega. Ajahn Chah se je popolnoma zavedal, kako je praksa samoodrekanja lahko navdihujoča, ko prvič dobimo občutek moči, ki nam jo praksa daje.

Včasih lahko postanemo malo misionarski v zvezi s tem. Vsakega, ki hoče poslušati prepričujemo o vrlinah samoodrekanja, celo vsiljujemo ga drugim. To je vidik, ki daje celi stvari slab sloves. Pred nekaj leti je moral Ajahn Sumedho intervenirati, da je zmanjšal navdušenje novega predstojnika majhnega podružničnega samostana. Ta menih je uvedel sistem, da se je vsa hrana, ki se je pripravila in poklonila za opoldanski obrok

### *Kaj je samoodrekanje*

menihom, vsula v veliko plastično posodo – riž, omake, pecivo, vse. Potem je vse premešal, si vzel nekaj zajemalk in dal posodo dalje naslednjemu menihu. Brez dvoma je takšna gesta samoodpovedovanja služila izzivati nagnjenost do hrane. Jasno je bilo, da niso vsi v skupnosti doživljali to kot koristno. Ajahn Sumedho je modro v ta samostan poslal veliko, lepo zavito škatlo slastnih keksov, na kateri je bilo sporočilo, 'Ni za v vedro.'

Celo brez kakršnekoli zunanje geste samoodrekanja, se lahko nekaj naučimo iz gledanja, kako težko je opustiti vse, kar je odvečno v našem umu. Primer za to je, ko za nekaj časa sedemo v meditacijo. Vemo, kako praksa koncentracije lahko učvrsti um, odpre srce in prinese večjo jasnost in razumevanje. Vemo, kako ugodno in prijetno je to stanje uma; pa vendar, ko odločimo: "Dobro, vzel si bom trideset minut za meditacijo," in se poskusimo osredotočiti, um odtava na vse strani. Pomislimo: "Zakaj je tako? Zakaj je um odtaval? To ni nujno, s tem sem končal, hočem se umiriti". To je tisto, kar razumem kot odvečno. Torej, ali lahko opustimo to odvečno? Ali imamo sposobnost, to moč, da enostavno rečemo 'ne' tej nagonski sili?

### **Različno od moralnosti**

Treba je razumeti, da tukaj ne govorimo o moralnih vprašanjih. Včasih se ta dva aspekta prakse – moralnost in samoodpovedovanje – pomešata in to nam gotovo ne pomaga. Tu ne govorimo o petih pravilih, katereavsi poznamo: ne ubijanju, ne kraji, ne neodgovorni spolnosti, ne laganju, ne opojnim substancam. To so moralne stvari, ki škodijo nam in drugim, če jih zanemarimo. Ko se držimo osmih pravil, so dodatna tri pravila, pravila o samoodrekanju. Šesto pravilo je vzdrževanje od jedi po poldnevu. Sedmo in osmo pravilo se nanašata na opustitev zabave, glasbe, nakita in predolgega spanja. Dodatno, tretje pravilo postaja pravilo o samoodrekanju, ker vzdrževanje od neprimerne spolnosti prerašča v celibat (odsotnost kakršnekoli namerne seksualne aktivnosti). To niso vprašanja moralnosti. Tradicionalno se laične budiste vzpodbuja, da vzamejo za omejen čas osem pravil z namenom, da bi gojili to sposobnost samoodrekanja, da bi se osvobodili navad oprijemanja tistega, kar ni v vezi s ciljem. Gre za vadbo večšine, ne moralnosti.

Če ste navdihnjeni s to možnostjo in jo hočete sami poskusiti, bi vas ohrabil in vam tudi predlagal, da ne govorite nikomur o tem, kar delate. Naj bo to sila za zmanjševanje bremena in ne za jačanje lažnega občutka ega. Lahko se na primer odločite, da enkrat na teden ali enkrat na mesec, vadite reči 'ne' nečemu. Lahko rečete 'ne' svoji želji gledati svojo priljubljeno oddajo na televiziji – ne zaradi kakšnega moralnega razloga, ampak enostavno zaradi kultiviranja sposobnosti samoodrekanja, brez da bi padli v razpravo s samim seboj ali v slepo zatrtost. Kot rezultat našega eksperimenta s samoodrekanjem boste odkrili nekaj zanimivega – dobili boste svojo energijo nazaj. Zagotovo. Če ne pride prvič, recite 'ne' še nekajkrat. V začetku se ta energija lahko manifestira kot jeza ali vznemirjenost. Ko občutite to vznemirjenost, se lahko odločite, da ta praksa ni primerna za vas. Lahko tudi čutite, da ste vse to že presegli. V tem primeru ne boste imeli več kakršnihkoli dvomov o energiji in ravnodušnosti – ste že perfektно uravnoteženi. Če pa to

še niste, bi vam svetoval, da vztrajate, občutljivo in dosledno in se učite iz teh začetnih reakcij.

Včasih nas takšna praksa vodi k odkrivanju resursov, za katere nismo mislili, da jih imamo. Lako nas preseneti ko odkrijemo, da smo sposobni vztrajati v nečem, medtem ko smo v preteklosti morda popuščali pod pritiskom. Na primer: na splošno ne verjamem v masovne medije, pa vendar istočasno lahko opazim, da so njihovi novinarji in producenti izredno prepričljivi. Uredniki na televiziji in v časopisih, jasno, pošiljajo svoje najšarmantnejše novinarje na teren z namenom, da pridobijo material. Vendar je to kar potem razširjajo, lahko popolnoma drugačno od tega, kar smo predvideli takrat, ko so zbirali material.

Pred nekaj leti, ko mi je bila poverjena dolžnost, da skrbim za samostan Chithurst, me je neka televizijska ekipa iz Brightona nadlegovala za dovoljenje, da bi filmali skupino šolarjev, ki so prihajali v samostan na versko izobrazbo. Ni bilo težko najti opravičilo reči 'da' programskemu producentu, pa vendar mi je neki občutek v želodcu govoril, da ne smem verjeti njihovim motivom. Dvomil sem ali bodo dovolj občutljivi, da se izognejo odvrčanju otrok od osnovnega namena njihovega obiska. Tako sem rekel 'ne'. Večkrat so me klicali nazaj in poskušali, da bi spremenil mišljenje. Na moje presenečenje, sem zelo lahko ostal pri svoji prvotni odločitvi. Priznam, da me je nekoliko skrbelo, da bi bila šola razočarana, vendar sem še vedno čutil, da je 'ne' pravi odgovor. Ravnatelj mi je povedal, kako je bilo šolsko osebje navdušeno, ker niso hoteli na pot skupaj s televizijsko ekipo, vendar jim do sedaj še nihče ni rekel 'ne'.

### ***Strateška frustracija***

Če se počutimo nesposobne na tem področju, lahko hitro postanemo raztreseni, tako navznoter, kot navzven. Opazil sem, da nas to ne napravi samo skrajno ranljive, ampak da to vodi do otopelosti. Če vsakokrat sebi privoščimo to kar hočemo, postanemo zdolgočaseni, izgubimo ostrino. V današnji kulturi obilja in udobja, pogosto na želimo upoštevati te dinamike. V realnosti je tako, da rad dobim kar hočem, pa vendar obstaja del mene ki ve, da pri popuščanju tem željam ne dobim globljega zadovoljstva, po katerem hrepenim.

Ta del naše prakse imenujem 'strateška frustracija' – odločili smo se, da se prepustimo frustraciji na ustvarjalen način. Rinzaj šola zen budizma je formalizirala frustracijo v meditacijsko tehniko z imenom koan. Meditatorju se dajo napotki, da se poglobi v skrajno frustrirajočo trditev ali pa se mu postavi na pogled nemogoče vprašanje, ki je posebej prirejeno, da 'razveljavi' naš razmišljajoči um. Preden se sprosti skozi 'rešitev' koana, se v tem procesu ustvari ogromna energija. Proces je skrajno frustrirajoč, vendar tak tudi mora biti. Ta proces lahko opazujemo v nas samih. Brez da bi bili na zen retreatu ali da bi se celibatno samoodpovedovali, enostavno opazujte vaš nivo energije ko se odločite, da sledite ali pa da omejujete vaše želje. Prisilno sledenje želji, pomeni zapravljanje ogromno

naše energije.

Kakšno je stanje uma preden se pojavi hotenje? Dejansko je kar v redu, kajne? Um, ki ga ne vznemirja kakršnokoli hotenje je umirjen. Ko se pojavi hotenje, začutimo srbenje. Če se takoj popraskamo – da takoj zadovoljimo željo, brez da bi se ustavili in jo preiskali – ne bomo opazili, kako dražeča je lahko želja. Ko nas obvladuje želja, ne moremo razumeti kakšna je v resnici. Želja je v resnici, enostavno gib v zavesti – val na površini oceana. Seveda, to ni na splošno naša izkušnja. Ko se pojavi želja, smo običajno zaradi nje vznemirjeni.

Potem, ko se je pojavilo hotenje imamo na voljo tri možnosti. Hotenje lahko zadovoljimo, in se ga takoj znebimo. Olajšanje od dražljaja želje lahko doživimo kot zadovoljstvo. Pogosteje ko sledimo tej opciji, bolj povečujemo moč hotenja in njene zadovoljitve. Na daljši rok običajno postanemo manj umirjeni. Naslednja možna opcija je potlačiti željo in se pretvarjati, kot da si ne želimo ničesar – to je njeno slepo obsojanje. Tretja možnost je, da si izberemo, da se tega hotenja zavedamo. To lahko držimo v zavedanju. Kot rezultat tega držanja se zgodi nekaj čudovitega. Energija, ki smo jo doživeli kot željo, se vrne v obliko surove energije. Ta energija lahko v resnici motivira našo prakso in nas vodi k veliko večji sreči kot tista energija, ki je povezana z zadovoljitvijo čutnih želja. Tako frustrirajoča želja ni nekaj za peščico čudakov in mentalnih bolnikov, ki živijo v samostanih, ker ne vedo kako uživati v življenju. Samoodrekanje je način učenja, kako priti do našega notranjega izvora energije.

Ko me ljudje vprašajo o samoodrekanju jih vzpodbujam, da raziskujejo same sebe in ne samo sprejemajo nepreverjena mnenja od drugih – tudi od mene in moja mnenja. Poskusite jih in opazujte. Če se v sebi borite z nečim kar je težavno – na primer kot je žalost – in se tega težko osvobodite, opazujte lastnost te borbe. Čutite, da hočete to opustiti, vendar ne morete. Vprašate se: "Kaj je to kar me drži na tem, kar delam? Kaj je vsa ta odvečna prtljaga, ki jo nosim?" Veliko tega je samo navada. Samo navada, ki pride zato, ker si ne vzamemo časa da bi spoznali željo, kakšna je v resnici, kot gib v našem umu. Prehitro tudi domnevamo, da moramo zavzeti strani, za ali proti našim željam, brez da bi prej preiskali njihovo resničnost. Želja ni to kar izgleda. Lahko se vprašamo: "Ali hočem živeti v skladu z vzorci želje, s katero sem postal pogojen in omejen? Ali, hočem živeti v stanju svobode, tako da vzdržujem svojo pozornost tukaj-in-sedaj, brez presojanja?" Vedno je to za mene navdihujoče razmišljanje. Samoodrekanje je kakor želja in ni to, kar se nam zdi na prvi pogled. Vešče nasprotovati našim željam, nas ne bo naredilo manj srečne!

Prosim vas da ne mislite, da je ta praksa posebej težavna ali da je namenjena samo peščici posameznikov. Vsi moramo vedeti kako živeti zavestno, kako slediti temu, čemur naše srce pravi, da je resnično. Vsi smo potencialno sposobni usmeriti našo pozornost proti temu, kar osebno čutimo, da je zares pomembno. Prepričanja drugih ljudi naj nas ne prestrašijo. Če na osnovi naših lastnih izkušenj prepoznamo nekaj kot vredno, potem se predajmo temu z vsem srcem in umom. Samoodrekanje, razvito s pravim razumevanjem, postane vodilni princip, ki nas drži na naši resnični poti, ko bi morda drugače padli v zmedo.

Hvala za vaše večerno vprašanje.

## ***Kaj je samoodrekanje***

**LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO**

---

Vir: iz Unexpected Freedom, Ajahn Munindo;  
prevod odlomka 'What is Renunciation'.  
Prevedeno z dovoljenjem avtorja.

---

© 2005 Aruna Publications  
Prevod: © 2007, SloTHERA

Prevajalec: BB

**Vse pravice pridržane.**  
**Objavljanje in tiskanje, celotega ali le del tega besedila, v katerikoli obliki,**  
**za prodajo, dobiček ali materialne koristi, je prepovedano.**  
**Dovoljeno je za prosto distribucijo s predhodnim pisnim dovolj avtorja ali založbe.**

---

rev: april 07

© **SloThera**