

Ajahn Munindo >> MOČ PARADOKSA



*So ljudje, ki so odkrili, da lahko živijo onstran zmedenih reakcij
in postanejo umirjeni kot zemlja;
jeza jih ne moti, trdni so kot steber,
nevznemirjeni kot čist in miren ribnik.*

Dhammapada, verz 95

Vprašanje: Kako naj držim v ravnotežju socialno delovanje z brezstrastnostjo in sprejemanjem stvari, takšnih kot so? Občutek krivice je pogosto motivacijska sila, da delujem in vztrajam. Zaradi tega je moja naloga, da dvomim o bistvu prakse. Kako naj uravnotežim ta dva različna aspekta svoje prakse? Če ne delujem, je to isti kakor zarota v zločinu, dodatno pa bom verjetno izgubil svojo službo.

Ajahn Munindo: res je, da se lahko počutimo ujete v konflikt med, na eni strani dejanskim delovanjem glede tegob v družbi v kateri živimo, in na drugi strani z načinom ki smo ga slišali iz Buddhinih učenj, o kultiviranju brezstrastnosti. Čuti se kot paradoks, boleč paradoks in zdi se, da je tu neke vrste protislovje. Poslušamo učitelje, ki nam govorijo, 'Tako to je'. Morda čutiš jezo in si frustriran zaradi tega. Morda rečeš 'To ni dovolj dobro.'

Svet v katerem živimo je poln nepravilnosti in so stvari, ki so enostavno narobe. Večina nas ima občutek, da obstaja pravo obnašanje in napačno obnašanje. Mučimo se, kako spoštovati vrednote, ki jih imamo, istočasno pa poglobljati našo kontemplacijo. Koristno je, da upoštevamo, da se ocena kaj je prav in kaj je narobe v svetu – zunanjem svetu – zgodi v posebni dimenziji našega uma. Pa vendar so druge dimenzije, v katerih ne mislimo nujno na tak način. Verjetno ste izkusili kako je, ko je um tih, pa vendar tam še vedno deluje čisto vedenje. V tej dimenziji našega uma smo poklicani, da presojava na drugačen način. Učimo se na primer prepoznati temeljne poglede, ki jih imamo, poglede, ki oblikujejo veliko našega bolj površinskega razmišljanja. Teh globljih dimenzij se moramo zavedati, tako da smo pripravljene, da samozavestno odreagiramo v vsaki dani situaciji. Veliko naše formalne prakse se ukvarja z oblikovanjem primernih pogojev, da postanemo seznanjeni s temeljnimi pogledi in tendencami našega uma.

Prisilno razsojajoči um

Danes sem se pogovarjal z nekom o prikriti tendenci, ki jo ima večina od nas – imenujem jo 'prisilno razsojajoči um.' Obstaja tendenca v umu, da vedno zavzame stran za ali proti stvarjem. To je tako, kot da bi športni komentator neprestano ponavljal: 'To je dobro, to je slabo; to je prav, tisto je narobe; dobro ti gre, delaš bedaka iz sebe, moral bi biti tako; tega ne bi smel reči, on ne bi smel reči tega, moral bi reči to, ona bi morala biti tu...' To je neskončen tok teh 'moral bi' in 'ne bi smel.' Tendenca misliti na tak način je tu že tako dolgo, da verjetno ne vemo, kako vse-prežemajoča je.

Ko smo na retreatu, imamo srečo, da prakticiramo v skrajno poenostavljeni situaciji. Tam skoraj ni stvari, ki bi nas motile. Vse nas vodi k fokusiranju naše pozornosti navznoter in ta postaja vedno bolj subtilna v tistem okolju. Če smo pozorni na pravilen način in pravi čas, lahko prepoznamo tendenco, da vse presojamo in jo začnemo gledati objektivno.

Na primer, recimo, da se je pojavila v umu želja po pohvali in potrditvi. Zdi se ti, da je skrajni čas, da drugi v tebi prepoznajo tvoje talente in kvalitete. Želiš slišati nekoga, ki hvali te attribute. Tako pomisliš, 'Odšel bom in pred nekom nastopil, tako da me bo ta pohvalil.' Čeprav se to sliši malce grobo, toda dejstvo je, da naš um pogosto deluje na tak način. Tako se pojavi ta želja, toda ko jo prepoznaš, začneš misliti, 'Oh, kako grozno! To se ne bi smelo dogajati. Moral bi biti onstran hotenja po naklonjenosti in pohvali. Vadim vsa ta leta in še vedno imam to vrsto stanja uma.'

Enkrat sem se pritoževal Ajahnu Chahju, kako sem nesrečen z vsemi temi zdravstvenimi težavami, ki sem jih imel. Upal sem, da mi bo pokazal malo sočutja, pa mi je strogo odgovoril, "Če ne bi moralo biti tako, potem ne bi bilo tako."

Vse kar se dogaja v našem življenju, se zgodi kot rezultat vzrokov. Obstajajo vzroki za vsak fenomen, ki se pojavi, tako znotraj kot zunaj. Brez dvoma ti fenomen *morajo* biti tam. So vzroki, zakaj misliš takšne misli. So vzroki, zaradi katerih čutiš takšne občutke. Čudna stvar, da omalovažujemo razumeti, da naš problem ni, da imamo takšne misli – vzroki teh ležijo v preteklosti in nad njimi nimamo kontrole – ampak, da sebe obsojamo, da imamo takšne misli tukaj in zdaj. Ko rečemo sebi, 'Ne bi smel misliti teh misli ali čutiti takšnih občutkov,' postavljamo prepreke na poti k našem samospoznanju. V resnici sami onesnažujemo naše zavedanje.

Da bi razumeli, kaj se dogaja na globljem nivoju našega uma, lahko uporabimo situacijo na retreatu. Tam postanemo subtilnejši in dovolj rafinirani, da gremo v to dimenzijo in jo vidimo na drugačen način od tega, na katerega smo navajeni. Če smo dovolj pazljivi in spretni, se lahko naučimo, kako odpraviti te navade, ki so vzrok našega trpljenja.

To je soočenje z osnovnim pogledom, ki ga imamo o življenju; načinom na katerega pristopamo k življenju. Če gremo skozi življenje s prisilno razsojajočim umom, nas bo ta držal v stanju razdeljenosti. Vedno bomo čutili, kakor da je tu izziv; ne bomo imeli notranjega miru. Ta tendenca je tako globoko zakoreninjena v nas, da mislimo, da je naravna. Toda ni naravna. To je nekaj, kar smo se naučili. In na srečo, se je lahko odvadimo, tako da nič več ne troši naše energije na tako neproduktiven in nekoristen način.

Pozornost brez razsojanja

Na cerkvi v centru Newcastla je nad vhodnimi vrati napis, 'Sovražite vse Zlo. Ljubite vse Dobro.' Če ste vzgojeni s takšno vrsto pogojenosti, in to je večina nas, vas bo neizbežno pripeljalo do tega notranje razdeljenega stanja. V skladu s tem učenjem, za katerega sem siguren, da je popolnoma nasprotno Jezusovemu učenju, Bog ljubi dobro in sovraži zlo. Dobre ljudi v objemu vzame v raj, kjer bodo večno srečni. Slabe vrže v pekel, kjer bodo večno trpeli. S tako pogojenostjo, ko v soočanju s prepoznavanjem naših napak hočemo biti moralni, začnemo igrati Boga. Vzpostavimo tega vsemogočnega tirana v našem umu, ki stalno sodi. Končamo tako, da večno zavzemamo strani za in proti nam samim. To je strašno in to nas hoče raztrgati.

Dobra novica je, da zavzemanje strani ni obvezno – tega nam ni treba delati. Ni nam treba slediti tej prisili. Z enostavno, pazljivo, prijazno, potrpežljivo pazljivostjo jih lahko prepoznamo kot tendence uma. One niso um! One niso, kar smo mi. In ko jih vidimo, počasi nismo več ujeti v njih. Vse dokler ne začnemo igrati njihove igre s sojenjem presojojajočega uma rekoč, 'Jaz ne bi smel soditi,' odstranjujemo proti silo, ki daje tem tendencam njihovo vitalnost. Takrat spoznamo kakšen je razsojajoči um. Razsojajoči um je prav takšen. Nič ni samo po sebi slabega v razsojajočem umu. Njegova sposobnost, da ocenjuje in izbira je pomemben del inteligence, ki jo kot človeška bitja uporabljamo za našo varnost in preživetje. Problem je, da je njegov vpliv postal nesorazmerno velik v našem vsakodnevnem življenju in nikoli noče utihniti! S pazljivo preizkavo čustev lahko vidimo, kaj je ta hiperaktivnost v resnici in dovolimo diskriminativni funkciji, da se vrne na njeno pravo mesto. Karkoli se dogaja, doživljamo z našo polno pozornostjo, toda z mirnostjo in z nekaj ravnodušnosti. V vsakem trenutku, ko vidimo razsojajoči um objektivno, takšen kot je, čistimo osnovni pogled, ki ga imamo na življenje.

V globljih dimenzijah našega bitja se ta vrsta dela mora opraviti. Domneval bi, da če imamo spretnost premikati se notri in ven iz teh različnih dimenzij, da bomo postali strokovnjaki v reševanju zelo zapletenih vprašanj. V našem vsakdanjem življenju lahko oddvojimo čas, morda trideset minut vsak dan, da se vsedemo v formalno meditacijo in ta sposobnost bo rastla. Celo deset minut kvalitetne meditacije, biti miren in se poglobiti v osnovni občutek povsem nerazsojajočega razmerja z življenjem, do popolnega sprejemanja tega trenutka, je lahko zelo koristno. To lahko imenujete meditacija, kontemplacija ali kakor vam je ljubo! To je način, da nekaj časa porabimo za to, da ocenimo ta del življenja, da ta sposobnost živi. Verjamem, da ko se bomo potopili v bolj vsakdanje delovne aktivnosti v našem življenju, v katerih smo skupaj z ljudmi in sprejemamo odločitve in tako dalje, da bomo ugotovili, da imamo trdnejše temelje. Odločitve, ki jih sprejemamo, bodo oblikovane z osnovnim čistim pogledom.

Odpiranje k paradoksu

In tako, čeprav se lahko pojavi misel, da je paradoks ali konflikt nekje v nas, vemo, da je to navidezen paradoks. S pozornostjo in zadržanjem mu lahko dovolimo da obstaja, brez občutka, ki bi nas gnal v odzivanje, da bi se ga poskušali rešiti. Zato je zelo pomembno, da čistimo našo zavestnost od prisilno presojojajočih tendenc. Tako dolgo, dokler bomo še vedno zaradi navade presojali vse, kar se pojavi v našem zavedanju, kronično presojojajoč, 'Ne bi se smel tako počutiti, počutiti bi se moral tako,' smo zelo omejeni v

naši sposobnosti, da karkoli jasno premislimo. Celo če gredo naše misli v nasprotno smer, če imamo dobre izkušnje in naš um uživa, 'To je čudovito! To je tako kot bi moralo biti, počutim se odlično,' če ne vidimo teh tekočih komentarjev takšnih kot v resnici so, potem je samo še vprašanje časa, preden zamenjamo mišljenje, 'Tako ne bi smelo biti,' in smo spet izgubljeni.

Tako dolgo, dokler smo ujeti v prisilno razsojajoči um, je naša sposobnost srečati se z jasnostjo s paradoksi življenja, zelo omejena. Paradoksi se bodo neizogibno pojavili v našem človeškem življenju in če nismo odkrili sposobnosti srca za nerazsojajočo zavestnost, potem se bomo zelo verjetno obrnili k zunanjim oblikam, v katerih bomo iskali podporo. Ostali bomo preveč odvisni od konvencij in tehnik, članstva v klubih in verovanj. Toda z iskrenim zanimanjem za razvoj našega srca in uma in njihovim osvobajanjem od tipa pogojenosti, ki sem ga opisal, se ne bomo bali tega, kar drugi imenujejo dilema. Približali se ji bomo z vidika zavedanje, ki lahko sprejme izkušnjo – vse prežemajočo, ne odzivno zavestnost. Ko se srečamo s paradoksom, namesto avtomatskega obračanja na neke zunanje strukture ali oprijemanja na neke posebne poglede, da bi se počutili spet varne, se soočimo s paradoksom na način, ki povečuje sposobnost prilagoditvi frustraciji. Frustracija nas vodi, da najdemo to povečano sposobnost. Frustracija je naš prijatelj v praksi. Če dobimo to sporočilo pravi čas, je to velik blagoslov. Prej ali slej vsi mi, ne samo enkrat, ampak kdo ve kolikokrat, pridemo do točke absolutne nezmožnosti, kjer se zdi, da ni mogoče storiti nič glede naše situacije. Pridemo do točke, kjer čutimo, da so vse naše tehnike iztrošene. Tega ne moremo popraviti, kot tudi ne moremo ustaviti nadaljnega poskušanja.

Ajahn Chah je napisal pismo Ajahnu Sumedhu, po tem ko je ta živel v Veliki Britaniji eno ali dve leti. V pismu piše: "Buddhina Dhamma se ne more najti v gibanju naprej, niti v gibanju nazaj, niti v mirnem stanju. To, Sumedho, je tvoj kraj ne-bivanja." To je resnično koristno učenje. Številne forme in tehnike, ki smo se jih učili imajo svoje mesto, toda so omejene. Če ne razumemo relativne funkcije form in jim damo preveliko vrednost, je nevarnost, da se počutimo, kot da nas je praksa izdala. Lahko pomislimo, 'Držim se pravil in meditiram. Obiskujem samostan in hodim na retreat, toda ne morem si pomagati, počutim se izdanega in od vseh zapuščenega. Budizem me je izneveril in tako ali tako je to tuja religija. Sam se sploh ne bi smel mešati v to!' To sem slišal več kot enkrat. Resnica je, da budizem ni tuja religija. Ko se srečate z budizmom se boste nedvomno srečali s konvencijami in kulturnimi oblikami, ki so azijskega značaja, vendar zunanje oblike niso bistvene. Bistvo budizma je resnica. In resnica ni azijska niti zahodnjaška.

Ko postanemo seznanjeni z možnostjo živeti življenje, brez da bi stalno zavzemali stališča o vsem, se pojavi odgovarjajoče povečani občutek svobode. Občutek, da imamo več prostora v katerem se gibljemo, bo rasel v soglasju s stopnjo, ko se pozornost osvobodi od prisilnega pogojevanja. Mislili bomo lahko bolj bistro in boljše čutili. Um se vedno ne boji, da nima prav, niti ni obseden s tem, da ima prav. Naučili smo se, da te dve stvari gresta skupaj in da se medsebojno hranita. Ta nekoliko bolj svoboden um lahko z veseljem sprejme težave in frustracije in jih vidi brez sodb, kot naravni način v svetu. Takšna zavestnost ve kje in kdaj večje uporabiti strukture in kdaj zaupati duhu prakse.

Neblokirana modrost

Z ozirom na to specifično vprašanje o vedenju, kdaj delovati in kdaj mirovati in se poglobiti v notranjost, postopno razvijemo sposobnost dovoliti takšne konflikte v umu, jih popolnoma prepoznati takšne kot so – z vso močjo in strastjo, ki je v njih – in čakati dokler se ne pojavi naša lastna jasna in zaupna odločitev. In ne bomo se počutili, kot da smo v nevarnosti v tem procesu. Čutili bomo, da počenjamo to, kar lahko. Ne bomo čutili pritiska, da bi morali to popolnoma razumeti. V svojem srcu vemo, da v resnici želimo stvari popraviti, tako da lahko zaupamo v to. Z močno razvito zavestnostjo, lahko svobodno dovolimo, da se napetost pojavi. V resnici je energija, ki je generirana tako, da smo hkrati dovolili ti dve navidezno konfliktne možnosti v naši zavesti, energija, ki počasi ampak sigurno vodi 'jaz' izven slike.

Pogled, ki sem ga našel kot najbolj konstruktivnega je, da je modrost, ki prepozna pravo potezo v vsaki situaciji, potencialno že tukaj v nas. Neovirana modrost ni nekaj, kar bi morali doseči. Takšna modrost je naravna aktivnost našega srca, ko so prepreke odpravljene. Verjamem, da temu lahko zaupamo. To kar kreira prepreke je občutek, ki nastane zaradi strahu in zmede, 'mene' in 'mojega' stalnega poskušanja. Morda zveni čudno, ampak moramo se naučiti resnično spoštovati to, kar nas izziva. Potrpežljivo dovoliti prisotnost do skrajnosti frustrirajočim dilemam v našem vsakdanjiku, v zavedanju brez razsojanja. To je pot prečiščenja. Ta praksa nas bo postopoma vodila do zelo različnega, pa vendar popolnoma naravnega načina gledanja na težave v našem življenju.

Hvala za vašo pozornost

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: iz Unexpected Freedom, Ajahn Munindo;
prevod odlomka 'The Power of Paradox'.
Prevedeno z dovoljenjem avtorja.
© 2005 Aruna Publications
Prevod: © december 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.