



SloTheravada
www.slo-theravada.org

Molitev in predanost

*Čeprav je težko prečkati viharno morje strasti,
ti, ki živijo v skladu z dobro razloženo Potjo, prispejo preko.*

Dhammapada, verz 86

Vprašanje: ali ima molitev sploh kakšno vlogo v theravadskem budizmu?

Ajahn Munindo: zelo sem vesel tega vprašanja. Čeprav se zdi, da molitev pripada oblikam duhovne prakse, ki so precej drugačne od naše, je to dimenzija duhovnega dela, za katero čutim, da je ni modro odvreči. Zase lahko rečem, da je tekom mnogo let težko minil kak dan, ko nisem vsaj malo molil. Čeprav morda nisem vsak dan sedel v formalno meditacijo, nisem nikoli pozabil svojih molitev. Z drugimi besedami, menim, da je molitev v življenju bistvenega pomena. Ne morem si predstavljati živeti to življenje brez zavestnega delovanja na tak način.

Kako naj nekdo govori o nečem tako skrivnostnem in močno osebnem? Težko je reči, kaj molitev je ali kako izvemo vse o njej. Med mojo protestantsko vzgojo je bila splošna predpostavka, da vsakdo ve, kako se moli. Peli smo hvalnice, slišal sem branja iz svetega pisma in molitve med mašami, vendar ni bilo nič rečenega o tem, kako vstopiti v komunikacijo z 'božanskim principom'. Rekli so nam: "Prosrite in vam bo dano." Ampak natančno kako naj prosimo?

Pred kratkim sem imel pogovor s krščanskim menihom, ki nas je obiskal. Živi življenje puščavnika severno od nas, na meji s Škotsko. Pogovarjala sva se o radostih in tegobah meniškega življenja in o ljudeh, ki ga pridejo obiskati v njegovo skromno domovanje. Vprašal sem ga: "Ali si jih sploh kdaj učil, kako se moli?" Briljantno mi je odgovoril. "Oh ne," je rekel: "Molitev se ne uči – se prenaša. Je kot bolezen. Nalezeš se je od nekoga, ki jo ima."

Takoj sem vedel, o čem govori, saj je živel pet ali šest let blizu tradicionalnih theravadskih menihov na Tajskem. Tam je bilo nekaj, kar bi lahko rekel pobožen odnos do prakse in čutim, sem se ga "nalezel" tam.

Ko sem živel tam, se nisem popolnoma zavedal te dimenzije, vendar nekaj let kasneje,

ko sem bil na intenzivnem retreatu v tej državi in mi je bilo zelo težko, sem odkril, da je v meni glas, ki hoče spregovoriti. Med tem časom sem dva meseca intenzivno meditiral. Razen pri skupni recitaciji meniških pravil vsakih štirinajst dni, pri čemer sem obvezno moral biti, nisem videl dva meseca nikogar. Zaklenil sem se v majhno sobo pod streho hiše v samostanu Chitthurst in pokril okna s papirjem, tako da je v prostor prihajala svetloba, sam pa nisem mogel videti skozi okno. Vse to je služilo temu, da povečam intenzivnost, katero sem seveda mislil, da jo lahko prenesem. Nekaj stvari sem se moral naučiti in ena od teh stvari je bila vrednost molitve. Edina stvar v moji budistični praksi, ki je bila primerljiva molitvi, je bilo jutranje in večerno premišljevanje v obliki recitacij. Ko sem začel izgovarjati verze, ki sem jih recitiral že veliko let vsak dan sem odkril, da jih govorim s čustvi. Nekaj v meni se je premaknilo in me vzpodbudilo, tako da sem bil sposoben izgovarjati te besede in da so mi tudi nekaj pomenile. 'Naj bom v blagostanju, osvobojen bridkosti. Naj bom brez trpljenja. Naj bodo vsa bitja brez trpljenja.' Izreči te besede z zavestnim namenom je bilo resnično razveseljujoče. Spominjam se, da me je to navdihnilo, da gledam malo dalje in tako sem začel postajati isto kot moje besede. To je bil važen korak na poti proti življenju z molitvijo. Naknadno sem spoznal, da je bilo to nekaj, kar je manjkalo izmed vseh duhovnih vaj, ki so bile do tedaj del mojega meniškega življenja.

Dinamika molitve

Najti svoje lastne besede s katerimi izrazimo naše najbolj notranje želje je lahko zelo pomembno, ko moramo ugotoviti, kako prevzeti odgovornost za svoje srce. Tako odpremo pot, na kateri se povežemo s tem, kar je najgloblje v nas; vsi dejavniki našega bitja so zbrani skupaj, usmerjeni v to namero. To je tudi način, kako neki obliki ali zunanji gesti vlijemo duhovno moč. Ko prižigam dišeče palčke, v sebi izgovorim molitev ali neko variacijo te molitve: "Naj dišava resnice ponikne v vse dejavnike mojega bitja, aktivnosti telesa, aktivnosti govora in aktivnosti uma." Ko se moli z občutkom in s čustvi, z namenom, ker so vpleteni telo, govor in um, je v molitvi moč. V tem trenutku darovanja se nekaj zgodi. Ne morem natančno povedati kaj to nekaj je, vendar je pomembno za našo pot. Z zavestnim povezovanjem s tem po čemer hrepenimo, s tem kar presega svet običajnih skrbi, je našemu življenju dana smer. Zavestna molitev, oblikovana z modro kontemplacijo je pot, po kateri odkrijemo naše najbolj dragocene težnje in jim dovolimo, da nas vodijo do konca življenja.

Ko sem živel na Tajskem sem opazil, da je bilo nekaj skupnega med budističnimi menihi in krščanskimi misijonarji v njihovi uporabi določene besede. Tajski menihi so pogosto razpravljali o pomembnosti izvajanja *adhithan*, kar je tajska oblika palijske besede *adhithana*. V theravadskem budizmu *adhithana* pomeni zavestno odločenost, da se prakticira naporno in s predanostjo. Tajski kristjani so uporabljali to isto besedo - *adhithan* - ko so govorili o molitvi.

Moje molitveno življenje v mladosti je razumevalo, da obstaja neka vsemogočna avtoriteta, ki je nekako odgovorna za vse kar se zgodi. Če imaš srečo, lahko imaš privilegirano razmerje s to osebo in ona lahko naredi kar ti hočeš - če lepo prosiš za to. Tajski budisti sploh nimajo takšne ideje. To ni del njihovega koncepta realnosti. Po nekaj let prebitih kot budistični menih sem spoznal, da sem bil sposoben brez da bi moral verjeti in govoriti vsemogočni osebi, ki bi jo moral ubogati in zadovoljiti, dati besedo svojim srčnim željam na resnično smiseln način.

Srce hrepeni po tem, da bi govorilo in bilo slišano. Nekateri od vas morda poznate biblijo, kjer je v psalmu 130 rečeno: "Iz globočine kličem k tebi, o Gospod. Gospod sliši moj glas. Naj tvoja ušesa dobro pretehtajo glas moje tožbe." Verjamem, da se hrepenenje

srca da je slišano, najbolj naravno zadovolji z molitvijo. Za te, ki so odraščali kot teisti in so se naučili moliti v tem okviru, vendar so se kasneje, z občutkom neizpoljenosti umaknili od te oblike religioznega izražanja, je lahko neugodno in težko za pričakovati, da začnejo ponovno moliti. Pridobiti življenje z molitvijo pri ozadju takšnih asociacij, lahko prinese resne zadržke, celo strah. Spominjam se, da sem se spopadal z močnim strahom, da bi lahko končal z izgubo vere kot budist in postal spet teist. Na koncu se je izkazalo, da so takšna testiranja del procesa ponovne najdbe moje lastne poti v molilno življenje.

S skrbno vadbo pozornosti lahko dovoliš takšne strahove, brez da bi nujno verjel vanje. Samo zato, ker se bojimo, da se bo nekaj zgodilo, to ne pomeni, da se bo to zgodilo. Samo zato, ker se počutiš krivega zaradi nečesa, to nujno ne pomeni, da si napravil nekaj napačnega. Samo zato, ker nekaj hočeš, ne pomeni, da boš srečen, ko boš to dobil. Vsi smo že videli, kako varljiva je lahko navidezna resničnost. Ko začnem z zavedanjem darovati svoje molitve, se moram hkrati soočiti s strahovi, vendar se istočasno zavedam nastajajočega občutka hvaležnosti, ker sem sposoben izraziti to globoko hrepenenje. Na koncu se te skrbi in dvomi utišajo in tako najdem v tem kar počnem, naravno lahkost in zadovoljstvo.

Nekega večera sem vodil skupnost v Chithurstu, ko je prišla na obisk molitvena skupina iz lokalne cerkve. Potem, ko sem imel govor, sem vprašal, če ima kdo kakšno vprašanje. Ena ženska je dvignila roko in rekla: "Kaj delate dobrega za druge? Vi sploh ne molite." Odgovoril sem, da molim vsak dan. Ona je odgovorila: "No, kako lahko molite, če pa nimate boga?" Kar sem ji odgovoril je bilo: "Sonce sije, če ima ali pa nima koga, na katerega bi sijalo." Sonce enostavno sije, taka je njegova narava in podobno temu je narava srca, da govori in se izraža. Ni nujno, da verjamemo v nekoga 'drugega', ki bi to sprejel.

Ta incident mi je pomagal, da sem prišel do jasnejšega razumevanja molitve iz perspektive budistične prakse. Spoznal sem, da je v moji praksi pozornost usmerjena proti notranjosti, medtem ko je bila oseba, ki je postavila vprašanje usmerjena na objekt njenih ponižnih prošelj, to je na Vsemogočnega. Jaz nisem pričakoval intervencijo od zgoraj na način, kot jo je ona. Ko molim je to zaradi srca samega. Srce moli, ker to mora, če hoče postati svobodno. Naše srce govori ves čas, vendar ali ga mi poslušamo? Smo zelo zaskrbljeni, imamo globoka hrepenenja. S pravilno pozornostjo lahko začnemo dialog s to svojo dimenzijo in se tako obogatimo. Skrivnostnost je dobrodošla in vabeča. To je naše lastno resnično srce s katerim se ukvarjamo. Ni se nam treba bati.

Praksa vpogleda

Meditacija vpogleda (*vipassana*) vključuje raziskovanje vseh pojavov v skladu z njihovimi lastnostmi glede nestalnosti, nezadovoljivosti in ne-sebstva, s ciljem da se osvobodimo svojih teženj, da bi se vezali na te pojave. Če je to celota naše prakse, lahko poskusimo opustiti vse, pa vendar najdemo hladno in temno zakrčenost v tistem, kar noče popustiti.

Ko se opremimo s pozornostjo in nerazsojajočo pazljivostjo, ki je tukaj in sedaj, je mogoče najti našo pot, ki pelje v intimen dialog s tisto dimenzijo, katero bi teisti imenovali 'božanski princip'. Zame božanski princip simbolizirajo trije dragulji – Buda, Dhamma in Sangha. V moji lastni praksi pobožnosti jih imenujem Gospod Buda, Gospod Dhamma in Gospod Sangha, ker ima zame beseda 'Gospod' poseben pomen, pomen tega, kar vlada: vesplošno vladajoč princip.

V tradicionalnih budističnih državah nihče nikoli ne reče: "Buda je rekel to in to". To bi bilo tako, kot da bi prinesel med običajne, vsakodnevne stvari nekaj, kar se najvišje ceni.

Namesto tega vedno rečeš Gospod Buda ali na Tajskem *Phra Buddha Jao*. *Phra Jao* pomeni Gospod ali Bog. Podobno se oba, Dhamma in Sangha na Tajskem označujeta kot Gospod Dhamma in Gospod Sangha. To ni otroška naivnost – gre za označevanje teh realitet z besedami, ki jih povzdignejo v vredne čaščenja. Srčne zadeve so za nas mnogo bolj važne kot vsakodnevne skrbi. Če ne bomo mogli en dan prebrati časopisa, pa kaj? Zjutraj radi beremo časopis ali pijemo kavo, vendar smo lahko tudi brez zadovoljitve teh želja, ki so konec koncev vendarle nepomembne. Vendar, če je hrepenenje našega srca zanemarjeno, nastanejo resne posledice.

V naši kulturi je zadnjih nekaj desetletij splošen trend v smer filozofije relativizma. Gre za pogled na življenje, ko ni objektivno dobrega ali slabega – se le osebne preference. To se odraža v našem vsakodnevem jeziku: ne uporabljamo več besed, ki so nekoč kazale na dejstvo, da smo imeli neke stvari za svete in vredne našega najglobljega spoštovanja. V molitvi – kot nekaj osebnega in privatnega – imamo priložnost, da izrazimo tista čustva, ki jih imamo vsi v svojih srcih. To je pogovor z višjim principom – povsem intimen razgovor.

Molitev in 'zasluge'

Buda je jasno povedal, da če naredimo pravo vrsto napora pri vodenju našega telesa, govora in uma, ustvarjamo aktivni potencial, ki ga je imenoval *puñña*, kar je precej neprecizno prevedeno v angleščino kot 'zasluga'. *Puñña* je življenjska sila dobrote. V večini šol budizma je običajna praksa, da se določenim osebam ali pa vsem bitjem, daruje potencial dobrobiti, ki ga je nekdo ustvaril. Na to lahko gledamo kot na blagoslov ali molitev.

Spoštujem, kako za mnoge koncept 'zaslug' diši po materializmu in jih odbija. Vendar se lahko včasih kaj naučimo iz materialnih metafor. Na primer, če želimo začeti s poslom, moramo ustvariti potencial, da ga zaženemo in potem izvajamo. Potencial je v tem primeru kapital – zbranih moramo imeti dovolj svojih prihrankov ali pa dobiti bančni kredit. Ta priprava ni sam posel, ker še ne delamo tega, kar smo nameravali, prav tako pa še nimamo rezultata posla, ki ga hočemo opravljati. Pa vendar, brez potenciala, ki ga predstavlja ta kapital, ne moremo opravljati posla – to je dejstvo. Isti princip velja za duhovnost.

Če smo zaradi nepazljivosti prišli do stanja sebičnosti, izolacije in osamljenosti in želimo, da se naše stanje spremeni, se lahko vprašamo, od kod bo prišla potrebna sila ali energija za izvedbo te transformacije. Če smo praktiki budizma kot laiki ali pa kot menihi, se veliko naše prakse nanaša na generiranje in akumuliranje te moči, potrebne za to transformacijo. To je en način razumevanja *puññe*.

Dejanje posvetitve *puññe* je namenjen prečiščevanju našega napora. Navkljub temu, da se trudimo, lahko brez da bi to opazili, stalno narašča občutek, kot da smo nekako duhovno superiorni glede na druge. Ta občutek akumulirane dobrobiti lahko, če nismo pazljivi, poveča naše breme domišljavosti. Ko posvetimo *puñño*, ki smo jo ustvarili z dobrim ravnanjem, jo v resnici zapuščamo. Molimo: "Naj dobrota, ki pride iz moje današnje prakse prinese dobrobit vsem bitjem." Ko to napravimo, je fokus naše pozornosti na srcu samem. Pozornost ni usmerjena navzven in se ne ukvarja s tem, kakšen učinek lahko ima ta gesta na 'svet'.

Buda je povedal to zgodbo: "Bila sta dva akrobata, ki sta potovala od vasi do vasi in izvajala trike in se s tem preživljala. Kot del predstave je starejši držal lestev na svojih ramenih, medtem ko je mlajši plezal po njej in izvajal trike. Očitno sta se zavedala, da morata vzdrževati močno pozornost, drugače bi lahko bilo nevarno. Nekega dne je

starejši rekel, da misli, da mora zaradi tega, ker izvajata točko na cesti, biti mlajši bolj pozoren na to, kar on dela spodaj. On bo prav tako bolj pazil, kaj se dogaja na vrhu lestve. Mlajši je to spoštljivo poslušal, potem pa je rekel, da misli da bi bilo bolj učinkovito, da sta namesto da pazita eden na drugega, raje bolj pozorna na to, kar vsak sam dela. "Na ta način", je rekel, "bova imela korist." Buda je komentiral, da ima prav mlajši. Če bi vsak bil bolj pozoren na to za kar je sam odgovoren, potem bi koristili drug drugemu.

Na koncu vsakega dne sem našel kot čudovito nagrado to, da posvetim zasluge svoje prakse. Ni moje, da skrbim o tem, če se zaradi teh mojih želja kdo bolje počuti. Osredotočen sem na to, da naredim kar le morem, da zmanjšam nagnjenja k pohlepu, odporu in zablodam v svojem srcu. Tako živim z mislijo: "Naj to dejanje posvetitve koristi mojim učiteljem – Ajahnu Tateju, Ajahnu Chaju in vsem tem učiteljem, s katerimi sem živel; Ajahnu Sumedhu, brez katerega samostani v Britaniji ne bi obstajali; menihom, s katerimi sem živel, moji materi, mojemu očeti in ljudem, ki mi nekaj pomenijo in tistim, ki mi niso posebej dragi; vsem, ki so kdajkoli živeli tukaj na Ratanagiriju, tem ki sedaj živijo tukaj in bodo kdajkoli živeli tukaj v prihodnosti." Vsebina molitve se lahko razlikuje od dneva do dneva, vendar je pomembno ustvariti resničen občutek dobronamernosti ali ljubeče prijaznosti do vseh ljudi in vseh bitij, brez razlik. Tega ne počnem zato, ker je to 'del naše vere'. Napraviti to gesto na koncu dneva, olajša breme usmerjenosti na samega sebe.

Starodavne prakse

Naši azijski učitelji morda niso eksplicitno učili nujnost negovanja drže predanosti, vendar so jo zagotovo sami demonstrirali. Obstajajo številni primeri, ki se jih spominjam, ko sem videl določene geste, ki so resnično odpravile vsak dvom ali zmedo, ki sem jo morda imel o tem, kakšen bi moral biti celovit odnos v moji vsakodnevni praksi.

Ko sem bil menih začetnik, sem obiskal Wat Pah Bahn Tard, ki je samostan Ajahna Mahaboowe. Ta je užival sloves enega najbolj strogih in mogočnih mojstrov sodobne theravadske budistične gozdne tradicije. Zgodaj zjutraj sem čakal v jedilnici, da bi vsi skupaj šli na miloščinsko pot, ko je vstopil častiti Ajahn. Pričakoval sem, da bo začel dajati ukaze menihom in potem odhitel na *pindapat* – imel je sloves, da je zelo čemerin in zelo hiter. Vendar, kaj je naredil? Ko je tiho vstopil v dvorano, je najprej ponižno pokleknil pred oltarjem in se priklonil z najbolj gracioznim priklonom, kar si ga lahko kdo želi videti. Vprašal sem se: "Zakaj to dela? On naj bi bil razsvetljen. Mislim, zakaj se priklanja tem rezljanim podobam?"

Tak izraz njegove predanosti je bil naraven del njegove osebnosti. Odraščal je s tako senzibilnostjo, kot so jo imeli Ajahn Chah, Ajahn Tate in drugi ugledni menihi. Enako velja za Burmo. V samostanih različnih in spoštovanih učiteljev, boste videli številne dobro vzdrževane oltarje z menihi, nunami in laiki, ki izkazujejo spoštovanje s svečami, rožami in kadili. Pred in po meditaciji v sedenju se vedno pozorno trikrat priklonijo v znak predanosti Budi, učitelju, ki mu tako veliko dolgujejo. To jim je tako normalno, tako blizu, da se jim zdi samoumevno. *Addhithan*, sprejemanje odločnih zavez, ustvarjanje teh zavestnih želja iz globočin v nas je popolnoma naravno in to čutim, je ena od bistvenih hranil kontemplativnega življenja. Mnogi privrženci *vipassana* učenj na zahodu, ki sem jih srečal, poročajo o pomanjkanju toplote, radosti, blagostanja in celovitosti v njihovem življenju. Morda v njihovi duhovni dieti manjkajo nekatera pomembna hranila.

Tiha molitev

Mislim, da ima molitev pomembno mesto v thervadskem budizmu. To je Pot, ki vodi do spoznavanja narave našega lastnega bitja, da smo eno s svojim srcem in občutljivi za njegova najbolj resnična hrepenenja. Srce hrepeni po tem, da bi se vrnilo v svoje izvorno stanje čistosti. Postati bolj zavesten te dimenzije svojega srca je pomembna točka prakse. Razmišljanja in ritualni verzi kontemplacij, ki jih recitiramo skupaj v samostanu, so varno mesto za pričetek molitve. Potem, če čutimo nagnjenje do tega, lahko začnemo izgovarjati svoje besede. Kaj hoče povedati vaše srce?

Ko poklekne pred oltar, pred to, kar nam simbolizira popolno modrost, popolno sočutje in popolno svobodo in izrazimo naše dobre želje za vsa bitja, nas bronasti kip, čudovit in spokojen, ne bo poslušal. Bude ne prosimo za ničesar. Namesto tega nam gledanje Budine podobe pomaga oblikovati 'božanski princip' v našem umu in ustvari primeren notranji prostor, sveti prostor, v katerem se počutimo popolnoma svobodno govoriti in v katerem se počutimo popolnoma sprejete.

V knjigi One Dharma pisca Josepha Goldsteina je ganljiv odlomek. Nanaša se na intervju z materjo Terezo, v katerem jo sogovornik vpraša:

"Ko molite, kaj rečete Bogu?"

"Nič ne rečem," je rekla. "Samo poslušam."

"No, kaj pa vam reče Bog?"

"Bog samo posluša."

Tam je premor v intervjuju in ona doda: "...in če tega ne razumete, se bojim, da vam ne morem pomagati."

To je bistvo. Vsi imamo v sebi sposobnost intuicije, ki nas, če jo poslušamo, lahko vodi proti našemu resničnemu domu, kjer verjamemo, da leži ta neuničljivi mir. Naše srce že pozna Pot. Molitev in predanost nas pripeljeta v stik s srcem in njegovo naravno modrostjo in ji dovolita, da nas nežno vodi na tem potovanju.

Drugo vprašanje, ki je bilo ta večer postavljeno, se glasi: "Ko sem tu na retreatu, sem se spomnil tega, kar sem pozabil, to je biti prisoten v sedanjem trenutku. Sedaj se bojim, da ko bom odšel od tu, to spet pozabil in se ujel v vse te odgovornosti in izzive. Kako se naj učinkovito spomnim te prisotnosti?"

Mislim, da je molitev eden od načinov, kako se spomnimo. Če želimo, lahko tiho, spoštljivo, darujemo sledečo molitev: "Naj me podpira dobrota moje prakse v prizadevanju, da sem prisoten v vsakem trenutku dneva, ne glede na to, kaj se okoli mene dogaja." Molitev pomaga.

Hvaležen sem za vprašanja, ki ste mi jih postavili ta večer.

LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

Unexpected Freedom

Avtor: Ajahn Munindo

© Aruna publications, GB

**Prevedel BB
avgust 2011**