

Ajahn Munindo >> POVSEM ENOSTAVNO



*Ti ki gradijo kanale, usmerjajo tok vode.
Izdelovalci puščic izdelujejo puščice.
Lesni delavci obdelujejo les.
Modri pa obvladujejo sebe.*

Dhammapada verz 80

Predstojnik Mednarodnega gozdnega samostana v Bung Waiu je želel obiskati naše samostane v Evropi in tu preživeti nekaj časa na retreatu. Vse se je uredilo, le nikogar ni bilo, ki bi prevzel njegove dolžnosti med njegovo odsotnostjo. Po tem, ko sem v Britaniji živel dvanajst let, me je zanimala vrnitev v Azijo. Tako sem se leta 1993 znašel na poti na Tajsko za dlje časa. Potoval sem v kraj, kjer sem opravil največ svojega začetnega treninga kot mlad menih.

Padal je mrak, ko sem spet vstopil skozi samostanska vrata. Pozdravili so me stari prijatelji in novi mešani občutki živčnosti, hvaležnosti in občudovanja. Toliko tega se je zgodilo tako znotraj kot zunaj, odkar sem živel tukaj. Kraj mi je bil domač, pa tudi istočasno drugačen. Temna, vse obdajajoča tišina gozda, pomešani vonji divjega cvetja in dišečih palčk, vse to me je popeljalo nazaj, ko sem bil star štiriindvajset let, poln upanja po mistični izkušnji in tako čudovito prazen pričakovanj. Sedaj pa so električni zvoki odzvanjali preko riževih polj iz smeri vasi Bung Wai, kjer je vsaka hiša, ne samo poglavarjeva, imela svoj televizor in stereo.

Po dnevu ali dveh sem odkril, da se samostan ni zelo spremenil. Čeprav se je umazana cesta iz Ubona, regionalnega mesta, izboljšala v asfaltirano in traktorji zamenjali bivole na poljih, so samostansko vodo še vedno ročno dvigovali iz vodnjaka. Listje so še vedno vsakodnevno pometali in barvilo za blago so prav tako še vedno s težkim delom pridobivali iz smole nekega drevesa. Nočno branje je bilo mogoče ob kerozinskih svetilkah. Sporočilo, tako značilno za theravadsko gozdno tradicijo 'Naj bo enostavno', je še vedno odmevalo, tako kot se je odmev tempeljskega gonga slišal milje naokoli in celo preglasil moderni hrup.

Dnevni program v samostanu je bil bolj fleksibilen, kot sem pričakoval. Imel sem čas, da sem se spet povezal z drugimi nastanjenimi menihi. Prav tako sem imel čas govoriti z lokalnimi vaščani. Čudežno, zdelo se je, da so se spominjali nas, ki smo živeli tam, ko je bil leta 1974 samostan ustanovljen.

Starejši ljudje niso odvrkli navade žvečenja betelovega oreha, kakor tudi niso izgubili žarečega brezzobega nasmeha. Izmenjevali smo si zgodbe o razvoju samostanov po svetu, nekaterih v deželah, za katere mnogi še niso niti slišali.

Kot da bi imel srečo, sem imel med tem časom bivanja priložnost, da obiščem nekaj meditacijskih mojstrov na severovzhodu Tajske, vključno z mojim prvim učiteljem. Tega nisem videl, odkar sem pred osemnajstimi leti zapustil samostan. Častivreden Ajahn Tate je bil zelo spoštovan učitelj, nekoliko starejši od Ajahna Chaha. Bil je učenec Ajahna Muna v letih okoli 1930. Od takrat, ko je postal menih pri štirinajstih je celotno življenje preživel v goreči praksi in službi Dhamme. Razvijal se je, skupaj z Ajahnom Chajem, v enega od prevladujočih vodij tajskega budizma. Ustanovil je samostan Hin Mark Peng in v njem je tudi živel. V času mojega obiska Tajske je prebival v bližnjem Wat Tum Karm, v gorskem samostanu v votlini pokojnega Ajahna Funa. Imam se za izredno srečnega, da sem preživel prve mesece mojega meniškega življenja z njim, predno sem šel živeti k častivrednemu Ajahnu Chahu.

Ko sem prvič prišel k Ajahnu Tateu je bil star štiriinšedemdeset let. Pred kratkim so mu odkrili leukemijo. Po osemnajstih letih je, čudežno, še vedno ponujal vodenje vsakomur, ki je iskal njegovo pomoč. Tako sem se z ne malo veselja in pričakovanja pridružil družbi na nekajurno potovanje na sever, da bi mu izkazal spoštovanje. „Kaj bi mu podaril? Se me bo spomnil?“ - takšne vznemirjene misli, spomini na težavne čase, ki sem jih preživel v teh davnih letih in otroško pričakovanje, so napolnili moj um.

Celo takrat, ko sem živel z njim je imel čudovit izgled dedka. Sedaj, pri triindevedesetih, mu je ostalo le malo fizične moči, pa vendar so mu oči sijale, njegov tih visok glas je bil čist in njegova koža je žarela. Solze so me zadušile, ko sem se priklonil v spoštovanje in hvaležnost. Čeprav sem običajno komuniciral v tajščini, sem potreboval drugega meniha, da sem izrazil svoje veliko veselje, ker ga spet vidim. Ni me spoznal. To mi ni bilo tako pomembno kakor to, da sem spet sedel ob negovih nogah. „Kako osupljivo!“ sem pomislil, „Vsa ta leta nazaj, po tolikem trudu v mojem novem življenju kot gozdni menih, ko sem prenesel divje notranje požare, navzlic temu tukaj čutim takšno srečo! Kako čudovito!“

Ajahn Tate je bil meditacijski učitelj mojega vzgojitelja Somdet Nyanasamvara iz Wat Bovornives iz Bangkoka. Njegovo učenje sem spoznal v obliki tiskanih prevodov. Ko sem srečal nekaj Ajahn Tateovih učencev v Bangkoku, sem bil impresioniran nad njihovim vedenjem in zunanjim obnašanjem. Z blagoslovom mojega vzgojitelja sem se preselil v notranjost dežele, da bi preživel svoj prvi deževni retreat (vassa) v Wat Hin Mark Pengu. Tja sem potoval v družbi meniha iz zahoda, ki sem ga srečal v Bangkoku. Slučajno sva oba imela retreat približno isti čas v Avstraliji, sedaj pa sva oba delila isti interes po preživljanju časa pri tem velikem učitelju. Wat Hin Mark Peng je bil odročen samostan na gozdnatem obrežju reke Mekong, približno trideset milj gorvodno od Vientiana, glavnega mesta Laosa. Ko sem bil tam, so komunisti izvedli invazijo na Laos. Moj kuti je bil visoko na skali, direktno nad reko. Ko sem prišel tja, smo se v začetku spodaj vsako jutro kopali, vendar ko so se razmere med Tajsko in Laosom poslabšale, so začeli ruski vojaki patrolirati po Mekongu v svojih čolnih. Bilo je preveč streljanja, da bi se bilo prijetno še naprej kopati.

Življenje na vojnem območju je gotovo dodatno intenziviralo mojo izkušnjo. Takoj sem se poskušal prilagoditi na hrano in klimatske razmere, vendar pa nisem znal jezika. Prišel sem iz Nove Zelandije, kjer je bilo življenje v gozdu užitek - nič kač, škorpionov, celo mravlje niso bile moteče. Toda v azijskem tropskem gozdu je potrebna resnična previdnost, ko greš zvečer v posteljo, saj se lahko prej vanjo priplazi kakšna kača. Bili so časi, ko sem se zbudil sredi noči s telesom pokritim s pikajočimi mravljami, stene hiške pa so se navidezno premikale, ker so mravlje mrgolele po celi zgradbi.

Srce in aktivnost srca

Ob priliki prvega pogovora, ki sva ga z družabnikom imela z Ajahnom Tateom, je ta z zanimanjem poslušal, kakšna je najina praksa. Ker sva nameravala živeti v njegovem samostanu najmanj za čas deževnega retreata je hotel vedeti, kakšno je bilo najino razumevanje prakse. Zaradi tega naju je poklical v svoj kuti.

Potem ko je postavil nekaj vprašanj, je nama nekaj časa govoril. Med govorom je rekel nekaj, kar se mi je vtisnilo v spomin, nekaj, kar je zame še vedno tako pomembno, kot je bilo to takrat. Skozi prevajalca je rekel: „Vaša naloga v praksi je ugotoviti razliko med srcem in aktivnostjo srca. Enostavno to.“ Ko se sedaj tega spomnim, ga skoraj slišim, kako to govori. Njegov glas je bil ljubezniv, toda močan in poln, jasno bogat v doživljanju in neomajnem razumevanju. Nisem pričakoval, da bi rekel nekaj tako naravnost. Pričakoval sem nekaj bolj zapletenega in težavnega za razumevanje. Moj odgovor na to je bil: „Da, razumel sem, lahko se lotim tega.“

Temelj moje meditacijske prakse in mojega preiskovanja je bil in je še, notranje opazovanje in usmeritev pozornost, tako da sami za sebe spoznamo, kaj je srce in kaj je to aktivnost srca. Besede, ki jih je Ajahn Tate uporabljal so bile jit in argarn kong jit. Palijska beseda citta je v tajščini skrajšana v 'jit', in obe besedi pomenita 'srce' ali 'um'. Argarn kong jit pomeni 'aktivnost srca ali uma'.

Slišal sem veliko govorov o razvijanju jhan – stanj meditacijske absorpcije – in o doseganju različnih nivojev realizacije in uvidov. Ajahn Tate je poudarjal pomembnost, da nismo vznemirjeni z idejami prakse, ne z različnimi izkušnjami, občutki ali mentalnimi impresijami. Vse to naj bi gledali enostavno kot na aktivnost uma. Vse to je vsebina uma. Če je srce ali um –citta– kakor ocean, potem so aktivnosti srca ali uma kakor valovi na tem oceanu. Naša praksa naj bo gledanje teh valov kot valov, ki so na površini oceana.

Večina od nas se običajno zaplete v aktivnost. Sam se še vedno zapletem v valove, v premike uma in pozabim, izgubim smer. Praksa pomeni spomniti se smeri in gojiti zavedanje, ki razlikuje poznavanje od tega, kar je poznano. Mi lahko poznamo občutja v telesu, lahko poznamo občutke, gibanja energije, mentalne formacije, ideje, impresije, koncepte, spomine in sanjarjenja. Vse to moramo videti kot aktivnost. Če to ne poznamo kot aktivnost, kaj se zgodi? Sami postanemo aktivnost in se ujamemo v to delovanje. V japonskem budizmu obstaja rek: 'Smej se, toda ne izgubi se v smehu; jokaj se, toda ne izgubi se v joku.' Prav tako pa lahko mi rečemo, ' Misli, toda ne izgubi se v premišljevanju; uživaj, toda ne izgubi se v uživanju.'

Včasih se ljudje srečajo z budističnimi učenji ali z budistično meditacijo in dobijo predstavo, da umirjenost pomeni osvoboditi se vse vsebine uma, izprazniti um. V meditaciji se včasih zdi, da je um zelo odprt in prostran in da se v njem zelo malo dogaja. Seveda to ne pomeni, da smo uspeli, da smo razsvetljeni. V tem stanju odprtosti, jasnosti in prostranosti, lahko doživimo vitalnost in užitek. Če nismo primerno informirani in pripravljeni, lahko napravimo napako in mislimo 'To je to! Ta dober občutek je bistvo vsega.' Ajahn Tate je rekel, da je tudi ta dober občutek samo aktivnost srca. Bistvo prakse je poznati to aktivnost v odnosu na to, v čem se aktivnost dogaja. Kaj je to, v čem se ta aktivnost odvija? Kaj je to kar ve? Gojiti bi morali zavedanje, ki prepozna vedenje, kakor tudi tisto, kar vemo.

Napor da se spomnimo

To učenje je bilo prvo darilo, ki sem ga prejel od Ajahna Tatea. Bilo je dragoceno darilo, ki mi je zelo pomagalo pri praksi, ki sem ji od tedaj sledil. Bil sem navdušen začetnik, ki je imel tudi nekaj prijetnih izkušenj v meditaciji. Bil sem odločen, da pridem nekam v svoji praksi in za to sem se močno trudil. Po tem, ko sem zjutraj zgodaj vstal in šel naokoli po miloščino, sem pojedel en obrok in po počitku preživel ostanek dneva v sedenju in hoji. Bilo je malo knjig v angleščini, toda tistih nekaj kar sem jih našel, sem temeljito predelal. Malo pogovorov, ki sem jih lahko imel, je bilo z ljudmi, katerih jezika nisem mogel govoriti. Tisti zahodni menih je meditiral na temo smrti, na meditacijski objekt, ki ga je pogosto priporočal Buddha in je priljubljen v gozdni tradiciji. Ni izgledalo, da bi mi posvečal mnogo pozornosti. Ko so meseci tekli, sem izgledal vedno bolj podoben smrti in mislim, da me je našel za zanimiv objekt premišljevanja. Nisem se počutil dobro ob dietni prehrani z lepljivim rižem, nasoljenimi ribami in papriko in izgubil sem veliko teže. Zavezal sem se ostati tri mesece vasse in ta zaveza je dodatno povečala intenzivnost.

Prav gotovo sem imel nekaj koristi od napora, ki sem ga vložil med časom intenzivne prakse v tem retreatu. Približno na polovici treh mesecev sem izkusil jasnost, ki se je lahko živo spominjam – bila je noč ali dve pred mojim štiriindvajsetim rojstnim dnevom. Bilo je precej spontano; delal nisem nobene posebne prakse. Zvečer sem sedel pri puji, obdan z drugimi menihi. Puja je potekala v zelo enostavni, neugledni, odprti leseni zgradbi z običajnimi travnatimi rogoznicami položenimi preko zloščenegega betonskega tla. Recitirali smo na isti način kakor vsak drug dan, z istimi piki komarjev in moja kolena so me bolela kot običajno. Naenkrat, brez opozorila, sem se znašel v doživljanju najčudovitejše jasnine – ki ni bila podobna ničemur, kar sem poznal do sedaj. Doživel sem popolnoma naraven, pa vendar istočasno nenavaden občutek blagostanja. Izgledalo je, kot da bi skozi to perspektivo na stvari lahko to trajalo večno, saj so v resničnosti stvari vedno bile takšne, samo da tega nisem opazil. Ko se je puja končala, sem se počutil tako vzvišeno, da sem to omenil enemu od menihov, ki je rekel, „Pojdimo se o tem pogovoriti z Ajahnom Tateom.“

V samostanu je bila tradicija, da je osem ali deset menihov šlo na obisk k Ajahnu Tateu po večernih recitacijah, da bi ga masirali. Tajska masaža je odvrtna. V komolce koplješ kolikor le moreš globoko. Ti tajski menihi so se resnično lotili dela na Ajahnu Tateu. Nekdo je masiral njegovo stopalo, nekdo drug njegovo nogo, spet drugi roko in vsi so kopali po njem. Skozi to je šel vsak večer. Tega večera, ko smo se pogovarjali o tem, kaj se mi je zgodilo, je ustavil masažo, se vsedel in rekel, „Hočem slišati več o tem.“ Tako sem razložil, kaj se mi je zgodilo. Ta večer mi je dal drugi najbolj koristen nasvet, ki sem ga v zvezi s prakso kdajkoli prejel.

Rekel je, „Ti trenutki jasnine, ta pozornost in prisotnost, ki si jo izkusil je zelo dobra. Od sedaj naprej se moraš tega samo hitreje spomniti.“ Govorila sva preko prevajalca, kar ni bilo lahko. Če bi govorila direktno, bi mi morda rekel, „Kar nadaljuj z vadbo pozornosti v tem trenutku in se nauči vrniti hitreje k temu jasnejšemu načinu gledanja. Tako preprosto je – napravi napor, da se spomniš.“ Malo po malo, s pravo vrsto napora, z dosledno prakso, kar verjamem da so mnogi že delate, se lahko spremenimo.

Po preteku sedmih letih, zavil v odejo med zimskim retreatom v Angliji, sem bil sposoben razumeti to, kar je Ahjan Tate rekel tisti večer. Po tem razgovoru sem padel v pekel. Globoki, osupljivi izkušnji, ki sem jo imel med tem večerom so kmalu sledila strašansko neprijetna umska stanja, nepopisno grozna stanja dvoma v sebe. Zaradi tega pogosto govorim, kako pomembno se je temeljito pripraviti na prakso. Takrat še ni bilo dolgo tega, odkar nisem bil več hipi. Samo nekaj mesecev pred mojim druženjem z Ajahnom Tatom sem zapustil komuno v kateri sem živel. Štopal sem preko avstralske puščave. Po tem sem potoval po otokih skozi Indonezijo, se ustavil na kratkem potapljanju na Timorju,

slikal batik na Javi in potem šel naprej skozi plaže in restavracije iz Malezije na Tajsko. In znašel sem se tukaj z obrito glavo, v meniški obleki, ko izvajam to intenzivno prakso. Definitivno nisem bil primerno pripravljen.

Zahvaljujoč Ajahn Tateovi ljubeči prijaznosti in dosledni pozornosti, sem preživel ta zelo neprijetna stanja. Toda šele po sedmih letih sem bil sposoben ceniti, kar mi je povedal ob tisti priložnosti. Sedaj opogumljam ljudi, da napravijo ta napor, da se spomnejo. Včasih, ko pozabimo česa smo se naučili, lahko razvrednotimo izkušnje, ki smo jih imeli, napor, ki smo ga naredili, uvide, ki so se pojavili. Ajahn Chah je imel prisposodbo. Rekel je, „Ti trenutki pozornosti in razumevanja so kakor kaplje vode, ki prihajajo iz pipe. V začetku je to tok - tok - tok, z velikimi presledki med toki.“ Če nismo pozorni med temi presledki, če smo ujeti v naše misli, ujeti v vsebino uma in občutke, ki jih izkušamo, lahko mislimo, da so naši trenutki pozornosti neogljeni in jih opustimo, kot da so naključja. Toda Ajahn Chah je rekel, „Malo po malo, z doslednim naporom, postanejo ti trenutki tok, tok, tok, potem toktoktok in potem postanejo strnjen tok.“ S stalnim naporom vstopiš v nepretrgan tok pozornosti. Sami trenutki so isti, vendar so neprekinjeni.

Mi pozabljamo, toda dobra novica je, da se lahko spomnimo. Sedemo v formalno meditacijo, zberemo skupaj srce in um in se namestimo v tišino. Najdemo pravo smer, spomnimo se. Um odplava v stran. 'Če samo ne bi tega naredil' pomislimo, ali, 'Zakaj je rekel to?' Oddaljimo se v prihodnost, misleč, 'Ali imam svojo vstopnico za jutri? Kam sem jo dal?' Postanemo ujeti, izgubljeni, toda potem se spomnimo, ker so naša srca zavezana spominjanju. Če se enostavno spomnimo, je to dobro, toda če pridemo v neko vrsto razsojanja in rečemo, 'Ne bi smel pozabiti moje prakse, to je brezupno,' se spet izgubimo. Bistveno je, da se spomnimo. Ni se nam treba zadrževati na našem pozabljanju.

Biti previden

Nasvet Ajahna Tatea je bil, „Vse kar moraš narediti je, da se spomniš hitreje.“ Med vasso sem se trudil in bil sem zelo priden. Hkrati sem bil ta čas v takem stanju obupa, občasnega strahu, vznemirjenosti in bede, da je bilo resnično le vprašanje preživetja. Na koncu vasse so odločili, da moram v Bangkok na zdravstveni pregled in na počitek. Dejansko sem končal v bolnišnici. Predno sem odšel, sem videl Ajahna Tatea. Dal mi je tretje pomembno in koristno učenje. Dal mi ga je z veliko dobroto in modrostjo in z mano ni bil samo prijazen. Tako zelo se je zavedal narave te poti. Rekel je, "Bodi previden." Tega se še vedno živo spominjam. Rekel je, „Prostor v katerem si v sebi je zelo ranljiv – bodi previden.“

Večkrat začnem našo večerno meditacijo v Ratanagiriju z vodenjem v našo notranjo pomiritev z besedami, „Previdno posvetimo pozornost...“ Mislím, da v mnogih primerih lahko zamenjamo besedo 'previdnost' za 'pozornost'. V slabi kondiciji v kateri sem bil ko sem videl Ajahna Tatea, so bile njegove besede ravno tisto, kar sem potreboval. Bil sem tako nesrečen, da bi lahko bil zelo hitro neprijazen ali nepremišljen do sebe. Veste kako je, ko postaneš samo malo nesrečen; začeniš kriviti druge, misleč, 'No, nekdo je napravil nekaj narobe'. Zelo težko se je počutiti nesrečnega, brez da bi nekdo, vključno s samim sabo, napravil nekaj narobe.

Če se počutimo nesrečne je to kar moramo narediti, da smo enostavno s to nesrečnostjo. Če nismo obzirni, lahko rečemo kaj narobe, čeprav nam to resnično ne pomaga. To lahko rečemo znotraj ali zunaj. To projeciranje krivde je posledica tega, da notranje napačno dojemamo našo nesrečo, žalost ali trpljenje, kot da je s tem nekaj narobe. Tega ne jemljemo tako, kot v resnici je. To ne

priznamo in ne čutimo, ne dovolimo da se dogodi; nimamo 'znanja', da bi videli to kot aktivnost, ki se odvija v zavesti. Ker nimamo tega pogleda, se borimo da napravimo nekaj glede našega trpljenja, ga na nek način obravnavamo. Reči, da je nekaj šlo narobe in da je to zaradi napake, ki jo je nekdo napravil, je nepremišljen način ukvarjanja z našimi neprijetnimi izkušnjami. Navada, da to kar naprej počnemo je simptom tega, čemur pravim prisilno razsojajoči um. Ajahn Tateovo darilo ob slovesu, 'bodi previden' me je k temu intuitivno, če že ne konceptualno prebudilo.

Enotočkovnost uma

Končno učenje sem prejel od Ajahna Tatea ob obisku pri njem s skupino iz Bung Waia v letu 1993. Samo nekaj mesecev kasneje je umrl, v starosti štiriindevetdeset let. Sedeli smo blizu njega, tako da mu ni bilo treba govoriti glasno. Počutil sem se skoraj preveč sramežljivo, da bi ga poskusil zaprositi za govor, ker je izgledal tako slaboten in utrujen. Bilo mi je zadosti, da sem bil blizu njega. Pa vendar, z vidno prijaznim zanimanjem in velikim interesom je odgovarjal na vprašanja. Vsi drugi obiskovalci tega dne so že odšli, ostala je le majhna skupina. Kot se lahko spomnim je eden od mladih menihov vprašal Ajahna Tatea, če lahko pove kaj je bistvo budističnega učenja. „Budizem, ti hočeš definicijo budizma?“ je rekel. „Budizem je enotočkovnost uma.“ (tajsko: ekaggata jit). Veliko je bilo napisano in povedano o budizmu in to, da ta tako velik človek tako jasno in enostavno predstavi pot je bilo dragoceno darilo.

Za tiste, ki še nimajo osnove v praksi, bi bilo razumljivo, če Ajahn Tateova definicija budizma ne bi imela nobenega smisla. Celo za te, za katere ima smisel, za večji del še ne vemo, kako ostati jasno, zavestno in pozorno v stanju enotočkovnosti. Če ocenjujemo, da imamo enotočkovnost uma, četudi v majhnem merilu, potem bomo vedeli, da je um, ki je raztresen in razdrobljen, zmeden. Takšen napačno dojema način, kako stvari so. V tem stanju je blokirano naravno blagostanje, ki ga čutimo ko smo v enotočkovnosti.

Mnogi od nas smo bili skozi naša zgodnja leta dolgotrajno blokirani. Poskušali smo izbrati pravo filozofijo, pravilno politično stališče, pravi stil življenja, pravi tip razmerij z drugimi, pravo družbeno ureditev, tako da bi se v življenju dobro počutili. To je trajalo do mojega prvega meditacijskega retreata, med katerim sem se naučil kako usmeriti pozornost na dihanje in ustaviti tendenco, da sledim motnjam, torej dokler nisem raziskal ali odkril naravno stanje blagostanja, ki pride, kadar je um koncentriran. Do te točke sem mislil, da moram nekaj narediti ali osvojiti, da se bom dobro počutil. Kadar se spomnimo ali spet povežemo z naravno dobroto srca – ki je mirnost, tihost, miroljubnost in jasnost – potem se s pomočjo jasnega gledanja narave sveta, naše razmerje s svetom spremeni. Svet ostane to kar je in kar je vedno bil. Še vedno je užitek in bolečina, tako intenzivna, kot povprečna. Še vedno je nepravilnost in borba, razočaranje, veselje, naslada in sreča. Ko z jasnostjo vidimo, da vse to pride in odide, ko vidimo z zavedanjem, da vse izkušnje nastanejo in izginejo, potem nič več iz pogojene nagnjenosti ne umeščamo sebe v nobeno posebno izkušnjo. Namesto tega investiramo v razumevanje narave doživljanja.

Tako četrto učenje Ajahna Tatea pravi, da je resnično vredno razvijati presojo, kako vztrajati bolj svobodno in večkrat v enotočkovnosti srca in uma. To je bolj pomembno, kot pa sofisticirano razumevanje budističnih teorij ali pridobivanje zkušenj z veliko retreati in uvidi. Ko poznamo to stanje, ki je na Poti tudi upravičeno poudarjeno, bomo najbolje naravnani, da napredujemo v praksi.

Za ta štiri enostavna, pa vendar čudovito tehtna učenja, bom ostal neskončen dolžnik Ajahnu Tateu. Srečen sem, da jih delim z vami.

Hvala za vašo pozornost.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: iz Unexpected Freedom, Ajahn Munindo;
prevod odlomka 'Profoundly Simple'
Prevedeno z dovoljenjem avtorja.

© 2005 Aruna Publications
Prevod: © 2006, 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.