

## Ajahn Munindo >> VEČ KOT NAŠA ČUSTVA



*Bitja prosta odvisnosti od čutnih užitkov,  
poznajo enkratno obliko užitka.*

Dhammapada, verz 99

Kot privrženci theravadske budistične tradicije morda mislimo, da smo slišali in prebrali tako zelo veliko o tematiki pozornosti, da bi nas uspavalo, če bi izvedeli o njej še kaj več. Če se tako odzivamo je to zato, ker mislimo, da že vemo toliko o pozornosti, kolikor je potrebno za delo, s katerim se ukvarjamo. Ob tej priliki bi rad, da poskusimo dati na stran vse domneve in da na novo preučimo naše razumevanje te duhovne zmožnosti

Nisem prepričan, da lahko s katerokoli angleško besedo resnično prevedemo palijsko besedo *sati*. Ta pomembna beseda ima mnogo subtilnih pomenov. V skladu s tem, sam včasih sozračno uporabljam besede 'pozornost', 'zavedanje' ali 'osredotočenost'. Včasih uporabljam besedo 'poznavanje'. Čeprav je zadnja beseda nerodna, sem odkril, da doda koristno dimenzijo pomenu, ki lahko manjka med bolj ortodoksnimi prevodi. Morda je prav tako dobro vedeti, da beseda *sati* izvornooriginalno pomeni 'spomin' ali 'spomniti se'.

Kakorkoli prevajamo besedo *sati*, se prevod nanaša na zmožnost, za katero je Buddha pogosto govoril, da ima globok duhovni pomen. Druge duhovne sposobnosti, kot so vera, odločnost, zbranost in razumevanje, se poučujejo v različnih velikih verstvih sveta. Buddha je bil edinstven v tem, da je uspel razjasniti, da je vadba pozornosti bistvena za našo osvoboditev. Da bi razumeli bistvo tega učenja, nam je v svetih spisih dano v pomoč veliko prispodob. Primer za to je prispodoba o kultiviranju pozornosti v sedanjem trenutku. To je tako, kot da bi hodili naokoli s sodčkom vrelega katrana na glavi. Nujno je biti buden in na preži, s polnim zavedanjem, da nas ne presenetijo ali zmedejo kakršnekoli misli ali čustva, ki se morebiti pojavijo, medtem ko opravljamo svoje vsakodnevno delo.

Ko smo pozorni, se zavedamo, da je svet tak, kakršen je. Ta občutljivi organizem se sreča s svetom skozi različna čutenja, ki jih sprejema skozi oči, ušesa, jezik, nos, telo in um. Vsega tega se zavedamo. Učili so nas vzdrževati zavedanje o naravi tega senzoričnega sveta, ki je podvrženo stalnemu spreminjanju. Buddha je hotel da razumemo, da če imamo pravo vrsto ali pravo kvaliteto pozornosti, potem ne zamenjamo teh vtisov za kaj več, kot v resnici so. To je zato, ker napačno razumemo te vtise. Ti se nam zdijo, kakor da so nekaj več kot tisto, zaradi česa trpimo. Če nočemo

trpeti, če nočemo biti zmedeni in nesrečni, potem moramo spremeniti način, na katerega razumemo naše življenje.

Z različnimi prisposodobami in besedami spodbude je Buddha učil, kako kultivirati določeno kvaliteto pozornosti, ki jo lahko uporabimo v vsakem trenutku. Svetoval nam je, da uporabimo to pozornost med sedenjem ali stanjem, hojo ali ležanjem, skratka v kateremkoli položaju se znajdemo. Morda mislimo, da je duhovna praksa nekaj, kar počenjamo na posebnem mestu, kot je meditacijska dvorana ali center za retreat ali da je to posebna aktivnost, kot na primer sedenje na meditacijski blazini. Seveda, te stvari igrajo pomembno vlogo v formalnem pogledu prakse, vendar je dejansko naša duhovna vadba to, da smo polno prisotni v vsakem trenutku, karkoli se dogaja. To pomeni, da ne delimo naše izkušnje na tiste, ki so vredne pozornosti in na one, ki tega niso vredne.

### ***Istovetenje z užitkom in bolečino***

V svojem življenju je Buddha izkusil omejitev poistovetenja in ujetosti v svoje čutne zaznave. Tradicionalna zgodba pravi, da je prvi del svojega življenja preživel v gojenju užitkov, če je le bilo mogoče vsak dan. Potem se je pri devetindvajsetih letih srečal s starostjo, boleznijo in smrtjo. To ga je resnično zmedlo in padel je v obup. Po zgodnjih letih ujetosti v iskanje samega sebe, tako da je iskal užitke, je zašel v drugo skrajnost in postal asket. Našel si je novo identiteto, tako da je opredelil sebe v smislu občutenja bolečine. Hotel je videti, koliko bolečine lahko prenese. Prevezel je popularni religiozni pogled tistega časa, da samotrpničenje človeka očisti in osvobodi.

Te vrste pristopi niso neobičajni, tudi v sedanjem času ne. Ljudje poskušajo dobiti kolikor je le mogoče veliko užitkov iz čutnega doživljanja z namenom, da opredelijo sebe. Kako prijetno lahko 'jaz' napravim 'mojo' hišo? Koliko užitka lahko 'jaz' dobim iz 'mojega' razmerja ali okolja v katerem 'jaz' živim? Imel bom lep vonj v kopalnici, skladne občutke in izkustva v mojem življenju. Ta pristop temelji na popolnoma naravnem in razumljivem dajanju prednosti užitkom. V različnem obsegu to vsi izkusimo. Toda to lahko pripelje do skrajnosti, ko mislimo da nam je spodletelo, če ne čutimo užitka.

Vsi na neki stopnji vemo, da užitek pride in gre. Če vzdržujemo zavedanje o tem, potem kadarkoli imamo prijetno izkušnjo enostavno vemo, da je ta izkušnja prijetna. V prijetnosti te izkušnje se ne izgubimo in se je ne oklenemo. Na primer, v zadnjih nekaj tednih je bilo vreme tukaj resnično zelo prijetno. Ko se poletje končuje in prihaja jesen, je živeti tukaj v Northumberlandu prav čudovito. Vonji podeželja, mehke barve v poznih poletnih večerih, žetev, modro nebo, ptice in sadje, vse to je prekrasno. S tako prijaznimi ljudmi in prijetnimi obiskovalci samostana, lahko doživiš udobno, prijetno občutje blagostanja. Če je um prisoten v tem trenutku, potem imamo ko se dobro počutimo tudi 'vedenje', zavestnost užitka v doživljanju. In to vedenje ne zmanjšuje užitka.

Tako kot lahko opredelimo sebe v smislu užitkov, lahko opredelimo sebe tudi skozi bolečino, s fizičnimi ali čustvenimi občutki, ki nam ne ustrezajo. Buddha identificiranje sebe s prijetnimi občutki ni osvobodilo, zato je mislil, da bo morda to dosegel tako, da se bo identificiral z bolečino. Postal je asket. Njegova samopokora je bila v postenju, bil je brez pijače in tudi dihanja se je vzdrževal za določen čas. Prav

tako je uporabljal tudi druge oblike asketizma, ki so povečevale občutek fizične ničevosti.

Večina od nas se ne loti takšnih skrajnosti asketizma, ki jih je Buddha izkusil. Skoraj isto pa storimo takrat, ko si dopustimo, da se izgubimo v potrnosti ali jezi. Srečal sem veliko ljudi, ki so leta preživeli v jezi. Videti njihovo nezadovoljstvo je boleče. Ti ljudje lahko rečejo, da se hočejo rešiti svoje jeze, toda včasih je prav jasno, da tega nočejo. Našli so občutek varnosti z opredelitvijo sebe kot nesrečne ali jezne. Ko so nesramni, lahko najdejo v sebi vsaj nek občutek varnosti. Od občutka strahu lahko postanemo celo odvisniki, če nam to da občutek, da smo nekdo. Brez kakšnega drugega načina uveljavljanja samega sebe, tega strahu nismo sposobni opustiti.

Če nimamo oblikovanega zavedanja, želimo takrat, ko se srečamo z užitkom, opredeliti sebe v smislu prijetnih občutkov, ki se pojavijo. Postanemo odvisni, ker enostavno hočemo, da smo naši občutki. Celó če imamo slabe občutke, nas ti napravijo, kakor da smo nekdo. Če ne čutimo ničesar, lahko izgleda zelo grozeče.

Raziskovanja bodočega Buddha v njegovem odnosu do svojih čustev mu je končno pokazalo, da ga vdajanje v boleča občutja odpelje prav tja, kot so ga njegova leta vdajanja v prijetna občutja – v nesrečo. Spoznal je tudi, da to ni pot do osvoboditve. Namesto tega je odkril Srednjo Pot, ki poteka med življenjem identificiranim z užitki in življenjem identificiranim z bolečino. Pot vsebuje kvaliteto zavedanja, ki jo je imenoval Prava Pozornost. Na vsa doživljanja je gledal s prisotnostjo uma. Ni se ustrašil preiskovati mentalnih, fizičnih, čustvenih, subtilnih, grobih doživljajev, ali kakršnekoli drugih.

Srednja Pot nas vzpodbuja kultivirati pozornost, tako da stvari ne dojemamo napačno. Ko se srečamo z užitkom, je tukaj 'vedenje' – 'to je užitek'. V tem užitku se ne izgubimo. Ko je tu bolečina, bridkost, razočaranje in občutek neuspeha ali če nas obišče strah in tesnoba, vse to občutimo, vendar se s tem se ne identificiramo. Morda želimo 'zbežati' od realnosti te bolečine, morda čutimo, da tega ne moremo prenašati, da tega nimamo radi, da tega nočemo, da tega ne *zaslužimo*. Pa vendar nas Buddha uči, da izkusimo resničnost te bolečine, brez usmiljenja za naše dolgoročno blagostanje. Z izkušnjo te bolečine nismo manj vredni.

## **Odtujenost**

Včasih ljudje napačno razumejo učenje o pozornosti. Pomešajo ga s psihološkim stanjem, ko nisi v stiku z doživljanjem ali ko si ločen od njega. Vzrok za to bi lahko bil, da smo v mladosti imeli premalo stabilnosti. Ob današnji mobilnosti družin in z različnimi drugimi oblikami nestabilnosti, se otroci pogosto ne naučijo zdravega in zaupanja vrednega načina odnosov z bližnjimi. Če se s tem ne ukvarjamo, takšni otroci zrastejo v ljudi, katerih osnovni odziv na življenje je nezaupanje. Takšne osebe ne vedo, kako se v polnosti predati kakršnemukoli doživetju. To je tako, kakor da bi stali zadaj in se gledali, kako živimo. 'To sem jaz, ki delam to, to sem jaz, ki dela tisto.' Spontana samopredaja ni možna. Vedno si zadaj in se gledaš.

To ni neobičajen pogled. Mnogo ljudi zraste s takšnim občutkom omejitve. Obupno se hočejo polno spopasti z življenjem, vendar je njihova zavest ohromljena.

Tako mnogo zahodnjakov pristopa k Buddhovim učenjem z občutkom odtujenosti od življenja. Žal berejo učenje o pozornosti tako, da jim potrdi to odtujitev. Ta nefunkcionalen vidik njihovega uma, ki opazuje sebe, poskušajo obrniti v duhovno prakso. Toda brez dvoma to ni tisto, kar se priporoča. Pravilna pozornost ne pomeni, da se oddvojimo v stran od naše izkušnje. To pomeni, da jo izkušamo bolj polno in natančno, brez kakršnihkoli ovir. Občutke užitka čutimo resnično kot občutke. Kadar jemo dobro hrano vemo, da je to užitek. Če izkusimo užitek in smo v stanju 'ne-vedenja' da izkušamo užitek, si lahko nakopljemo težave. Naslednjič, ko izkusimo nekaj kar ni prijetno, je tu spet stanje 'ne-vedenja' in tukaj se izrazi naše trpljenje. Če pa imamo prisotnost uma, da ta sprejme izkušnjo takšno kot je, neoslabljeno, neprekinjeno, potem nas vse lahko uči. Če pa vedno stopimo nazaj in delujemo iz naše varne opazovalne perspektive, se bomo težko kaj naučili.

### ***Užitek in bolečina v pričakovanju***

Lahko si mislimo, 'Pripravljen sem biti pozoren na bolečino, vendar si nočem pokvariti užitka s tem, ko sem pozoren na njo.' To je običajno nerazumevanje prakse. Če poslušamo, kar je Buddha jasno govoril, potem razumemo, da kadar je užitek, samo 'vemo' in sebi ne dovolimo, da se bi mu vdali. Podobno je takrat, ko se situacija spremeni in smo potrti. Takrat zaradi tega nismo uničeni. V praktikiranju Prave Pozornosti se naučimo, da nas ne uničijo skrajnosti užitka ali trpljenja.

Ta vrsta 'vedenja' pomeni, da smo sposobni ceniti stvari na nove načine. Učimo se videti in slišati globlje. Poznamo nestalnost občutkov, dojetanja, čustev. Nekdo se pojavi, ki ga dolgo niste videli in tu je veliko veselje, ko ga spet vidite. Čutimo ga v srcu, v telesu, čutimo resnično veselje in radost, ko gledamo starega prijatelja. Doživljamo toplino in prijateljstvo dobre družbe. Če je tu razvito pravo vedenje in pozornost, potem je tu tudi misel 'ne biti izgubljen' v tem doživljanju. Tu je tiho notranje vedenje, da nas bo ta oseba, katere smo tako veseli, sčasoma zapustila. Spoštujemo realnost, da je užitek tega srečanja nestalno stanje.

Težko je govoriti o tem, ne da bi se zdelo, da pozornost nekako zmanjša izkušnjo. Tako, kadar spet srečamo tega dragega prijatelja in smo zavestni minljive narave te izkušnje pomeni, da nekako ne moremo povsem uživati v srečanju.

Ko je Buddha učil o pozornosti, je pogosto uporabil besedo sampajañña v jeziku pali, v zvezi s sati. Sampajañña pomeni 'čisto razumevanje'. Vsako našo izkušnjo, prijetno ali neprijetno, razumemo z modrostjo, z vedenjem, 'Ta izkušnja ne bo trajala večno'. Pomembno je dobiti občutek za subtilnost kvalitete uma, ki se s tem vzpodbudi. Pozornost je tiho vedenje, tiha prisotnost. Čisto razumevanje je pogled, ki vidi stvari v perspektivi. Prijaznost in ravnotežje uma, ki ju v tej praksi gojimo, dejansko povečata lepoto prijetne izkušnje. To nas v soočenju s tem kar je neprijetno, opremi s pravo vrsto moči, da vzdržimo.

### ***Svoboden da vidiš jasno***

Prispodoba, ki nam pogosto pomaga razviti pravo razumevanje prakse, je slika prazne sobe, v kateri je odprto okno, skozi katerega sije žarek svetlobe. V žarku svetlobe lahko vidimo delce prahu. Čeprav ti delci lebdi v praznem prostoru, so bolj vidni na svetlobi. Žarek svetlobe je svetloba pozornosti. Prazen prostor je narava uma. Delčki prahu so čutni doživljaji vida, zvoka, vonja, okusa, dotika in mentalnih vtisov. Prah lebdi v praznem prostoru in če imamo pravo zavedanje, pravo pozornost, ga vidimo. Četudi je to zlati prah, ga ne smemo dobiti v svoje oči, saj bi nas oslepel. Če je to umazan, neprijeten prah, se zaradi tega prav tako ne bomo izgubili v naših reakcijah. Vemo, kaj prah v resnici je. To je del funkcije pozornosti in jasnega razumevanja, poznati stvari takšne, kot v resnici so, videti relativnost stvari, videti stvari v perspektivi.

Ko smo slišali ta nasvet, se lahko vprašamo, kakšna je uporaba tega učenja glede bistvenih vprašanj sveta. Brez dvoma je to učenje zelo subtilno in dobro, vendar kako je vse to povezano z dejstvom, da se ta in ta država morda pripravlja na še eno vojno z drugo državo? Kaj dobrega lahko napravi vedenje, da so senzorične izkušnje drobci prahu, ki lebdi skozi prazen prostor v umu? No, ta praksa ima lahko zelo pozitiven vpliv na ta širša vprašanja. Razmišljanje o pripravah na vojno lahko povzroči močne čustvene odzive. Ne samo da lahko čutimo notranjo tesnobo, strah ali ogorčenje, ampak lahko imamo različne misli o voditeljih vpletenih držav. Vse te misli so usmerjene navzven. Vsi vemo, kako razdražljiva tema je lahko politika. Če se ujamemo v takšne misli in čutimo pravičnost, nas prepričajo. 'Ne bi smeli iti v vojno!' Mislimo, 'Vojna je slaba, radodarnost, dobrotu in mir pa je dobro.' Če ne jemljemo teh občutkov s pozornostjo in pravim razumevanjem, potem izgubimo perspektivo. Če se ujamemo v njih, postanemo oni in potem naše čustvene reakcije postajajo pretirane. Naše misli, govor in zunanje obnašanje je določeno z našo držo in naše pomanjkanje pozornosti tako pelje k napačnemu delovanju in k napačnemu govoru. Poteka takole: napačen pogled, napačna misel, napačen govor, napačno dejanje. S pojmom 'napačen' tukaj ne mislim v moralnem smislu, ampak iz perspektive realnosti. Kadar so stvari kakor te, naša strastna narava deluje v službi nespremenljivih in omejenih pogledov, ne pa v službi senzibilnosti in razumevanja.

Če gojimo pravilno oblikovano pozornost, lahko še naprej čutimo ogorčenje, ne da bi povzročili kakršnakoli škodo sebi ali drugim. Čutimo lahko, kar čutimo o zelo realnem tveganju, da je lahko v bližnji prihodnosti vojna. Lahko si mislimo karkoli o tem ali onem voditelju. Mislimo lahko, kar mislimo in čutimo, kar čutimo, vendar vemo, da so te misli in čustva le misli in čustva, ne izgubimo se v reakcije. Stojimo v drži optimalne odgovornosti. Ne poskušamo ustaviti čutenja stvari ali misliti misli.

Med razmišljanjem o možnosti vojne lahko opazimo, da razmišljamo, 'Tako ali tako je goljuf in pošast. Na fanta bi morali enostavno spustiti atomsko bombo in se ga rešiti, ga odstraniti s planeta. Pobiti bi morali vse te teroriste.' Potem se bežno zagledamo in se odzovemo, 'Za božjo voljo, kako lahko imam takšne misli?' Potem se začnemo počutiti krive in pomislimo, 'Ne bi smel misliti tako, da hočem škodovati drugim ljudem.' Če imamo pravo pozornost, potem tudi če začnemo dobivati takšne nagibe, enostranske misli ali misli o krivdi, ki pridejo za njimi. Te misli lahko opustimo, ne da bi se zapletli v nje. Z doživljanjem na ta način, lahko pridemo do razumevanja njihove narave in kaj stoji za njimi. Brez dvoma se ni dobro igrati z njimi in zagovarjati vojno ali sovraštvo. Ko se te misli pojavijo, se zaradi tega ne smemo vznemiriti. Ne smemo slepo reagirati in jih poskušati ustaviti. Pravzaprav se lahko od njih učimo. Če so sprejete z dozorelim zavedanjem nas učijo, kako sočustvovati s tistimi, ki bi jih drugače imenovali naši sovražniki.

Eno največjih učenj, ki sem jih kdajkoli slišal je bilo, da je samo ena stvar, ki se je moramo bati. To je čas, ki ga potrebujemo, da postanemo pozorni. S tem učenjem sem se soočil v mojem prvem letu kot menih, med časom posebej intenzivnih naporov. Takoj je naredilo izjemno dober vtis name. Verjel sem mu, zaupal sem mu. Še vedno mu.

Ni pomembno, kaj gre skozi prazen prostor. Narava teh delcev prahu je, da so to vsi delci prahu. Pravilno razumevanje, pravilni govor in pravilno delovanje bodo prišli, samo če se spomnimo in postanemo takoj zavestni naše izkušnje.

### ***Uravnoteženje sposobnosti***

Dobro je vaditi moralnost in razvijati zbranost. Koristno je študirati modra učenja in razvijati odločenost za prakso. Vse te duhovne aktivnosti so zelo pomembne, vendar je Buddha jasno razložil, da je pozornost najbolj pomembna. Brez nje izgubimo ravnotežje celo z vrlinami, ki jih gojimo. Če nismo pozorni, nam lahko smrad lepo diši. Če smo pozorni, potem tudi prepoznamo, kje gremo iz ravnotežja. Na primer, če gojimo radodarnost, moralnost ali prijaznost ali karkoli drugega dobrega in smo pozorni, je tu tudi budnost in prepoznanje, ko se začanja v nas plaziti misel, 'jaz sem radodaren' ali 'jaz sem boljši kot oni'. Z dobro razvito pozornostjo lahko vidimo razvijanje takšne okužbe. Brez pozornosti lahko gojimo vrline, toda zapravimo perspektivo, se izgubimo in pokvarimo rezultate prakse.

S pravilno pozornostjo prepoznavamo relativnost doživetja. Ni nam treba zavzeti strani pri naših doživetjih. Ni nam treba zavzeti strani za ali proti užitku ali bolečini. Ko doživljamo revščino in občutek neuspeha, to ne pomeni, da smo mi neuspeh. Ni nam treba postati neuspeh, ker doživljamo dožemanje neuspeha. Lahko se bojimo pomilovanja sebe v javnosti, toda brez pozornosti se res lahko ujamemo v ta strah. S pozornostjo lahko čutimo občutek strahu pred pomilovanjem ali se celo čutimo resnično ničvredne in prezrte in to dopustimo. Dopustimo, da to poudari naslednji korak, ki ga moramo narediti proti svobodi ali ravnotežju.

### ***Učiti se od kritike***

Danes sem prejel pismo mladega meniha, ki ga poznam in sedaj živi v Aziji. Napisal je, da je vsa njegova praksa v teh dneh samo občutiti, kako se počutiš, ko te prezirajo. Živi v situaciji, kjer je napačno razumljen, kjer ga ljudje ne podpirajo. Kljub temu se je zavezal, da bo ostal tam za tri mesece vasse. Ni se mogel izvleči! Ne strada ali je brez prebivališča, toda to ga ponižuje. V svojem pismu piše z ravnodušnostjo in jasnostjo, „Moja praksa je učenje kako se počutiš, ko občutiš preziranje.“ To ni situacija, ki bi jo kdo želel komerkoli, toda učenje, kako čutiti kaj se počuti, kakor da je prezirano, bo neprecenljivo. Če bo postal spoštovan menih in učitelj, bo neizogibno prejel veliko hvale. Ljudje mu bodo govorili, kako čudovit je; toda tam bo pozornost, ki ve kaj čutiš ko si spoštovan, zato se menih ne bo tako zelo izgubil v tem, ko bo spoštovan.

Glede hvale in graje. Kadar nas ljudje grajajo in kritizirajo, se lahko vprašamo, kaj je to kar čutimo, da je pozorno na grajo in kritiko. Če nas nekdo hvali, nam govori

kako čudoviti smo, lahko izgubimo občutek za prvo mero. Laskajo nam, temu se vdamo in potem lahko manipulirajo z nami. Počutimo se prevarane in zlorabljene, sebe nimamo radi in smo ogorčeni. Toda zakaj smo se sploh ujeli? Zaradi pomanjkanja pozornosti, pomanjkanja vpogleda. Če bomo naslednjič pozorni, ko nas grajajo in kritizirajo in če čutimo občutek kritike, če celo čutimo kako je čutiti neuspeh, bomo takrat, ko uspemo ali ko nas bodo hvalili, prav tako sposobni biti pozorni na to.

Včasih je tu jasnost in zaupanje, drugič je tu kaos in zmeda. Če damo prednost gojenju pozornosti, ne pa temu kar gre skozi um, ne delčkom prahu, bo ko izkušamo jasnost, tu tudi občutek prisotnosti. Če se počutimo samozavestne in zbrane in mislimo, 'Vse mi je jasno', potem se lahko zavedamo, da je to tako, ker tako čutimo točno ta trenutek. Plavamo na valu, toda spominjamo se oceana in ne postanemo val. V naših življenjih je lahko jasnost in red, toda zavedamo se, da to ni sigurno, ker se vse stalno spreminja. Ohrabritev, ki nam jo daje Buddha v vzpodbujanju pozornosti je, da premislimo o tem, da se dejansko vse spreminja. Kadar se jasnost in zaupanje spremenita zaradi kateregakoli razloga in namesto tega vladajo kaos, zmeda, nered in pomanjkanje zaupanja, se v tem ne izgubimo. Potem tudi razumemo, da je to bilo bistvo našega napora.

### **Oviranje nepazljivih tendenc**

Pogosto, kadar se trudimo obvladovati našo pozornost, da stvarem ne sledimo nepozorno, ne moremo resnično videti bistva našega početja. Koristi se lahko zavedamo šele kasneje.

Nekoč je mlad menih šel v Bangkok, da bi obnovil svojo vizo. Ko je bil tam, so ga prosili, da bi govoril na eni od največjih tajskih univerz. Na svoje presenečenje je opravil govor ter kasnejša vprašanja in odgovore s samozavestjo in spretnostjo. Ko se je vrnil v gozdni samostan je vprašal Ajahna Čaja: „Kako je mogoče, da se mi zdi večino časa tukaj, moja praksa tako nesmiselna? Čutim, kot da bi zapravljal čas. Potem pa sem v takšni situaciji lahko tako dober?“ Luang Por Chah je odgovoril rekoč, „Naša praksa je, kakor da bi bili gong. Večino časa smo samo tukaj, delamo kar pač delamo, smo pozorni na enostavne stvari, kakor je pometanje listja, dvigovanje vode iz vodnjaka, hoja gor in dol po svoji meditacijski poti in čutimo, kot da se nič ne dogaja. Enostavno delaš to, kar moraš delati in ostajaš pozoren na sedanji trenutek. Potem pa nekdo pride in udari na ta gong in zvok je čudovit. Kakorkoli, ne bi smeli sedeti tukaj in biti zaskrbljeni o tem, kako bi lahko zvenel naš zvok.“

Ko v formalni meditaciji usmerjamo pozornost na občutek pri dihanju, pride v um tako veliko zanimivih stvari, o katerih motda mislimo, 'Lahko bi razvil to, lahko bi zgradil tisto. Lahko znova takole napišem program,' ali 'Lahko se pripravim za ta posel'. Ko sedimo v meditaciji, lahko nekatere od teh kreativnih idej izgledajo zelo navdihujoče in privlačne. Vzpodbujeni smo, da se naučimo, kako jim reči ne, kako ustaviti naše težnje, da bi jim sledili. Šele ko lahko izberemo to, da ne sledimo našim težnjam, lahko vemo, da nismo podrejeni ali da nas te ne vodijo. Naše težnje oviramo in se vrnemo nazaj k meditacijskem objektu dihanja, enostavnemu, jasnemu, čistemu, neutralnemu občutku dihanja telesa.

Misliti hočemo o stvareh in slediti našim privlačnim, globokim mislim, tako da jih lahko razvijemo. Ali lahko rečemo 'ne' tej težnji? Pogosto je tu strah. Kaže se tako, da če

rečemo 'ne' tej globokoumni misli ali tej čudoviti izjemno kreativni fantaziji, ki se je ravnokar pokazala, potem mislimo, bo minila in da bomo našo čudovito idejo za vedno izgubili. Izgubili bomo našo novico in posledica tega lahko pomeni izgubo našega samospoštovanja in ponosa. Izgubili bomo naš potencial, našo superiorno sposobnost, da mislimo globokoumne misli. Tradicionalno se to razume, kot da prihaja *Mara*, nam grozi in reče, 'Karkoli delaš, ne vadi obvladovanja.'

Ne bi smeli prezreti *Mare*. Buddha ni prezrl *Mare*; rekel je samo 'To je *Mara*.' V našem primeru lahko take misli imenujemo *Mara*. Lahko rečemo, 'Tukaj je strah, da bom izgubil svojo kreativnost, če bom oviral te težnje, da bi sledil tej fantaziji, vendar tega resnično ne vem.' K osredotočanju na naš meditacijski objekt se ne vračamo slepo ali nasilno. Previdno obvladamo naš um, pazimo nanj s potrpežljivostjo in se vrnemo na meditacijski objekt. Učimo se reči ne impulzom odvratanja, tako da smo v centru našega življenja. Ta praksa pomeni, da lahko izberemo to, da ponudimo pozornost srcu. Sebe lahko postavimo v nekaj, ne da bi um bil prisilno zmeden tako ali drugače.

Kasneje morda odkrijemo, da se naenkrat, ne da bi pričakovali, pojavi zapleten problem, ki nastane v vsakdanjem življenju – izzivalni pogovor ali težka odločitev, ki mora biti sprejeta - toda mi smo resnično točno tam. Tam je moč uma, ki je prišla neposredno iz naše dobre prakse. Morda nismo videli, da je ta moč zrasla v trenutku obvladovanja naše pozornosti, ko smo sledili njenim običajnim težnjam. Ves ta napor, ki smo ga naredili, da bi obvladali um – vračanja znova in znova na meditacijski objekt, je ustvaril resnično moč prisotnosti, moč pozornosti, sati. Ko potrebujemo to moč, se ta spontano in nesebično pokaže.

Na ta način postanemo navdihnjeni in opogumljeni, da nadaljujemo z gojenjem discipline pozornosti. Besedo disciplina uporabljam ne na nek brutalen vojaški način, ampak tako, da daje smer nečemu, kar je dinamično in živo. Tako dolgo, dokler naš um še omahuje zaradi zavajajočih teženj in če naše pozornosti ne usmerimo, potem bo um kar šel in to kamorkoli in povsod.

### ***Pozornost in zaupanje***

S čutenjem, z izkušnostjo in dovzetnostjo, se učimo uporabljati disciplino pozornosti in tako zase odkrivamo, kako se naravno večja moč pozornosti. Doživljanje tega prinaša tudi povečanje vere in zaupanja. Tudi takrat, ko se srečamo z zelo težkimi in izzivalnimi situacijami, tako globalnimi, individualnimi, notranjimi ali zunanjimi, je tu občutek moči, s katero se lahko srečamo pri tem. Ko razvijemo pozornost, se od nje več ne bomo odvrnili. Teh situacij morda ne bomo imeli radi, vendar to kaj imamo radi in kaj ne, ne bo več določalo, kako se bomo odzvali.

Če odkrijemo to moč pozornosti, se ne bomo več počutili tako zastrašene. To je tako, kot da bi imel problem s hrbtom. Hrbet te ves čas boli in veliko je stvari, ki jih ne moreš početi zaradi njega. Najdeš si dobrega fizioterapevta, ki te nauči nekaj vaj, ki uporabijo ravno pravo mero sile na pravem mestu in videl boš, da si dobil zopet nazaj svoje zaupanje. Lahko počenjaš stvari, ki jih prej nisi mogel. Ker izkušaš fizično moč, se počutiš samozavestno. Tako je tudi z duhovno močjo. Skozi gojenje duhovne sposobnosti sati ali pozornosti, bo rasla samozavest in zaupanje v življenje.

© 2005 Aruna Publications

**LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO**

---

Vir: iz Unexpected Freedom, Ajahn Munindo;

prevod odlomka 'More than our Feelings'.

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.**

---

dec 06

© **SloThera**