

Ajahn Succitto >> Valovanje v ribniku



Ajahn Succitto je v budističnem svetu eden najbolj znanih in cenjen učiteljev. Kot budistični menih Theravada tradicije opravlja funkcijo predstojnika samostana Cittaviveka blizu Chithursta, West Sussex, hkrati pa potuje in uči po vsem svetu. Letos julija na povabilo slovenskega budističnega društva Bhavana prihaja v Slovenijo, kjer bo imel najprej odprto predavanje, nato pa vodil še sedemdnevni meditacijski retreat.

Spodnji intervju je prirejena različica pogovora z Ajahn Succitom, ki ga je prvotno objavila Insight Meditation Society (IMS), <http://dharma.org/ims/>.

Intervju priredil Janez Ferjančič

Vem, da menihi neradi govorijo o sebi, vendar pa ne morem, da te ne bi vprašal o tvoji izkušnji, kako se je vse začelo, kako si postal menih?

Torej, kje se vse skupaj začne? Spominjam se, da sem pri šestih ali sedmih letih začel razmišljati o smrti, kaj je to, da enkrat vsi umremo. O tem sem govoril z bratom, ki je dejal: "Oh, ne razmišljaj o tem, vse bo dobro." On je sedaj poslovnež, jaz pa sem menih (smeh). Spomnim se, da sem pogosto imel občutek nezainteresiranosti za splošen potek življenja v družbi in razmišljal: "No, kaj počnemo tu? Samo preganjamo čas." Začneš razmišljati, kje se vse začne...

Ko sem diplomiral na univerzi (angleška in ameriška književnost), sem mislil, da si po 18 letih šolanja dolgujem premor, hotel sem ven iz sistema in si želel videti širšo podobo stvari. Naslednja štiri leta sem potoval po svetu. To so bila šestdeseta in sedemdeseta leta in stvari so bile precej divje. Čez nekaj časa pa sem začel razmišljati, "No, to ni to. Moram najti pravi način, kako kultivirati jasnost uma." Edina intuicija, ki sem jo imel, je bila: "Pojdi na Vzhod."

In si se odpravil v Indijo?

V Indijo sem odšel, ko sem imel štiriindvajset let, mislil sem, "No, to bom našel tu nekje." Vendar sem zelo zbolel in iz Indije pobegnil. Imel sem Popotnikov vodič po svetu, ki je imel en odstavek o Tajski. Tajska je izgledala privlačna in prijateljska, medtem ko je bila Indija zelo kaotična in divja. Tako sem skočil na letalo za Tajsko in samo po enem dnevu v Bangkoku stopil na vlak za Ayutthayo (starodavno glavno mesto). Čez noč sem se znašel med ruševinami velikih budističnih zgradb, velikih pagod in gigantskih kipov Bude. In pomislil: "No, kaj je zdaj to?"

Po nekaj dneh sem odšel v Chiang Mai, kjer sem opazil tablo z napisom: "Tečaj budistične meditacije." Pomislil sem: "To mora bit del tega. Naučiti se koncentrirati, svoj um spraviti v red. To bom storil." Odšel sem na tečaj in tu je bil en menih, ki je poučeval v svoji vihari (samostanu). Bil je angleški menih. Sedel je na tleh poleg okna, ki ni imeli šipe, poleg sebe je imel oljno svetilko. Opazil sem, da so, medtem ko je govoril, leteče mravlje letale skozi okno in gomazele po njegovem telesu. Zelo pozorno jih je odstranjeval, s svoje obleke, kože, občasno iz ust, ne da bi se razburjal. Meni se je to zdelo zelo moteče, njemu pa očitno ne. Imeli smo samo 15 minut meditacije a v tem kratkem času mi je postalo jasno: "Hej, tu je vse to razmišljanje in tam je vsa tišina, ki ni razmišljanje, tišina, ki vse obdaja. Kaj je to?" sem razmišljal, "To moram raziskati. "

Torej si dobil izkušnjo...česa?

Nekaj budnosti, nekaj tišine, neko kvaliteto pozornosti. Mislim, kadarkoli to poskušaš opisati, opis ni to, kar si doživel, mar ne? Nenadoma opaziš, da si v neki drugi dimenziji, kot si bil prej: prej si bil npr. zelo v glasbi, sedaj pa se glasba dogaja, ti pa se ne giblješ več z njo.

Po koncu sem stopil k menihu in dejal, "Hotel bi več tega." Vendar sem kmalu spoznal, da tega ne bom mogel početi, dokler bom stanoval v poceni hotelu s petimi tipi, ki kadijo travo in brenkajo na kitare. In sem povprašal: "Ali lahko pridem in ostanem v vašem samostanu?" Čez nekaj dni sem spakiral in odštopal nekaj sto milj po cesti do samostana, kjer je živel in vstopil. Dal mi je kuti (meditacijska kočica) in naslednji dan prišel k meni ter mi podal še nekaj navodil, kako meditirati. Učil je satipatthano, burmansko tehniko ozaveščanja.

V bistvu to ni bila odločitev, bilo je spontano. To me je vedno zanimalo, vendar nisem imel nobenega vedenja, kako se tega lotiti. Po enem tednu sem začel sestavljati stvari: "No, to ni tako slabo. Tu si v tej mali kočici. Ljudje so zelo prijazni. Prinašajo ti hrano. In delaš na tem, da bi si očistil um." Počutil sem se srečnega.

Kmalu sem moral zapustiti Tajsko, da si obnovim vizo. Nekaj časa sem živel na Baliju, ki je bil zelo popularen, vendar nisem mogel več živeti tega življenja, nisem imel več energije za to. Vse kar sem hotel, je bilo meditirati in tako sem se vrnil na Tajsko in postal menih.

In kako si potem postal član angleške meniške skupnosti?

Ko mi je čez nekaj let umrl oče, sem se vrnil domov, da bi uredil družinske zadeve. Takrat sem slišal, da učitelj Ajahn Sumedho živi v Londonu. Bežno sem ga srečal že prej na Tajskem, kjer me je prevzel kot nekdo, ki je nekaj dosegel. Izžareval je umirjenost, toplino, notranjo svobodo. Ko sem slišal, da se je preselil v Anglijo, sem

ga hotel obiskati. Skupaj s še dvema menihoma je stanoval v majhnem stanovanju v Londonu in z njimi sem ostal nekaj dni. Všeč mi je bilo, kar so počeli. Bili so iz tajske gozdne tradicije, medtem ko sem bil jaz iz mestnega samostana. Njihov način življenja je bil bolj vsevljučujoč in hkrati preprost, kot npr. šivanje svojih oblek, kar je celotno stvari dalo novo podobo. To se mi je zdelo zelo zanimivo. Pomislil sem: "Ko sem že v Angliji, bom ostal nekaj časa z njimi, trije meseci bi morali zadostovati. (Smeh) To je bilo pred 29 leti.

Kaj deluje bolj transformativno, meditacija ali etične vrednote budistične tradicije?

V določenem pogledu se meditacijska praksa in kultura dogajata na različnih ravneh, čeprav se prepletata v osebni sferi. Integracija obeh predstavlja prakso, ki je ključnega pomena.

Z meditacijo razviješ samadhi, koncentracijo, greš onkraj razmišljanja in čutnega sveta ter prideš do izkušnje svojega telesa, ki je drugačna. Sam samadhi doživljam kot dekonstrukcijo uma. Sebe doživiš bolj kot energetska sfero senzitivnosti in ne le kot šest čevljev visokega vretenčarja, ki je moški ali ženska. Prideš do nečesa, ki je mnogo bolj primarno. Um sam postane drugačen. Če meditirate pravilno um postane bolj senzitiven. Tu je, v ribniku, del tega, kar se dogaja. V samadhiju nimaš občutka, da bi bil um ločena stvar, ki razmišlja in odloča. Spoznaš, da sta razmišljanje in odločanje del valovanja. To lahko razrešiš in postaneš bolj intuitiven in bolj sprejemljiv za senzitivnost.

Telesa ljudi so energetska zelo poškodovana. Na stolih so sedeli celo življenje, desetletja so bili priklopljeni na nenaravno energijo. Ljudje pogosto ne vedo niti, kje je njihovo telo. Njihov um se je od telesa abstrahiralo. Ko potem začnete meditirati, se znajdete v tej netelesni izkušnji nevrotičnega uma, ki ven bruha misli, hkrati pa od telesa ne dobivate nobene energije. Meditirate in meditirate toda v bistvu ste odrezani, raztelesen. Torej ne gre samo za vprašanje napora. Gre za pristop do izvora uravnotežene energije v telesu.

Naslednji problem je čustveni. V naši tradiciji imamo devocijske prakse, ki so uporabne, ker so čustvene energije ljudi enostavno razbite. Ljudje se počutijo izolirani, fragmentirani, osamljeni, tekmovalni. Vsi gledajo en drugega, morda so nervozni ker nekdo zeha ali kašlja. To je, kot da si v svoji majhni škatli. Kot da greš ven na avtocesto in vsakdo se v svoji majhni škatli vozi naokrog. V taki situaciji človeška čustvena izkušnja ni izpolnjujoča, ni odrešilna. Je zelo zavita v osebne interese in osebno zaščito. Zato devocijske prakse ljudem pogosto pomagajo ponovno vzpostaviti kvaliteto notranje povezanosti in čustvene resonance.

Če sta ta telesna in srčna baza odrezani, potem ne vem kje ljudje lahko še najdejo energijo za meditativno prakso. Morda je to samo idealizem ali moč volje, toda to se sčasoma v človeku izčrpa. Zaradi askeze in discipline teravdski budizem izgleda brezsrčen, cerebralni, zanikajoč do sveta, zanikajoč do telesa - zelo pusta zadeva. Toda če berete tekste, lahko vidite da Buda veliko govori o sreči, ekstazi, umirjenosti, vitalnosti. Ljudje morajo priti do tega, do izvora navdihujoče energije in to lahko storijo samo tako, da si pozdravijo škodo, ki jo je povzročil naš moderni svet. Učim torej telesne in čustvene prakse, da jih lahko odprem to tega izvora energije.

Pogosto omenjaš vračanje k suttam (tekstom). Je to pomembno samo za učitelje ali za vse praktikante?

Mislim seveda, da je meditacija prvenstvenega pomena. Toda potrebuješ pravilno razumevanje, da bi to udejanil. In pravilno razumevanje se seveda poglobi s pravilnim preučevanjem tekstov. Sebi torej dolguješ to, da se vrneš k Budi, k temu, kar je učil. Neumen bi bil, če se ne bi poskušal kar najbolj približati Učitelju.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

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.

© **SloThera**

junij 2008