

Ajahn Sumedho >> BUDDHA, DHAMMA, SANGHA



Ko ljudje vprašajo: "Kaj moraš narediti, da postaneš budist?" jim odgovorimo, da vzamemo zatočišče v Buddhi, Dhammi in Sanghi. Pri tem recitiramo tekst v palijskem jeziku:

Buddham saranam gacchami

Buddha je moje zatočišče

Dhammam saranam gacchami

Dhamma je moje zatočišče

Sangham saranam gacchami

Sangha je moje zatočišče.

Ko dalj časa prakticiramo, začenjamo spoznavati globino budističnih učenj. Takrat postane pravo veselje vzeti ta zatočišča. Tudi samo njihova recitacija navdihuje um. Po dvaindvajsetih letih kot menih, še vedno rad recitiram "*Buddham saranam gacchami*". V resnici to recitiram raje sedaj, kot sem pred dvaindvajsetimi let, ker mi takrat v resnici to ni pomenilo ničesar. Takrat sem to recitiral, ker sem moral, ker je to del tradicije. Jemanje zatočišča v Buddho zgolj samo verbalno ne pomeni, da jemlješ zatočišče v nekaj; papigo je lahko naučiti govoriti "*Buddham saranam gacchami*". To bi verjetno pomenilo papigi enako, kot to pomeni mnogim budistom. Te besede so za premišljevanje in za dejansko raziskovanje kaj pomenijo: kaj pomeni "zatočišče", kaj pomeni "Buddha". Kadar rečemo: "Jemljem zatočišče v Buddhi", kaj mislimo s tem? Kako lahko to uporabljamo, da ni samo nesmiselno ponavljanje besed, ampak da je nekaj, kar nam resnično pomaga se spomniti, nam daje usmeritev in večja našo predanost in posvetitev na Buddhini poti?

Buddha

Beseda "Buddha" je ljubka beseda in pomeni "tisti, ki ve". Prvo zatočišče je v Buddho, kot poosebljenje modrosti. Nepoosebljena modrost ostaja preveč abstraktna za nas; ne moremo si predstavljati breztelesne, brezdušne modrosti. Ker se zdi, da mora modrost vedno imeti osebne lastnosti je uporaba Buddhine kot simbola zelo učinkovita.

Besedo Buddha lahko uporabljamo, kadar mislimo na Gotamo, začetnika tega, kar je sedaj znano kot budizem. Bil je zgodovinski modrec, ki je dosegel *Parinibbano* v Indiji pred 2.500 leti, učitelj Štirih Plemenitih Resnic in Osmeročlene Poti, učenj od katerih imamo še sedaj korist. Toda, ko vzamemo zatočišče v Buddho ne pomeni, da jemljemo

zatočišče v nekega zgodovinskega preroka, temveč v to, kar je modro v svetu, v našem umu. V nekaj, kar ni ločeno od nas, ampak je bolj resnično kot karkoli, kar lahko razumemo z umom ali izkusimo s čutili. Brez modrosti Buddhe v veselju, bi bilo življenje tudi za trenutek nemogoče; modrost Buddhe je tista, ki varuje. Imenujemo jo modrost Buddhe, drugi ljudje jo lahko imenujejo drugače če hočejo, to so samo besede. Mi uporabljamo besede iz naše tradicije. Ne bomo se pričkali o palijskih besedah, sanskrtskih besedah, hebrejskih, grških, latinskih, angleških ali o katerih koli drugih. Uporabljamo termin modrost Buddhe kot konvencionalni simbol, ki nam pomaga spomniti se biti moder, pozoren, biti buden.

Mnogi gozdni menihi v severovzhodni Tajski uporabljajo besedo "Buddho" kot svoj meditacijski objekt. Uporabljajo jo kot vrsto *koana*. Najprej um umirijo s tem, da sledijo vdihu in izdihu in ob tem uporabljajo zloga BUD-DHO, potem pa začnejo premišljevali o tem "Kaj je Buddho, tisti ki ve?", "Kaj je vedenje?"

Ko sem potoval po severovzhodni Tajski (*tudong*), sem rad šel v samostan Ajahna Funa. Ajahn Fun je bil zelo priljubljen in spoštovan menih, učitelj kraljeve družine. Bil je tako priljubljen, da je stalno sprejemal goste. Sedel sem v njegovem kutiju (lesena hiška) in poslušal njegove osupljive Dhamma govore, vse na temo "Buddho". Kolikor sem lahko razumel, je bilo to vse, o čemer je govoril. Govori so bili lahko zelo meditativno globoki, pa če so jih poslušali neizobraženi kmetje, ali pa elegantni zahodno izobraženi tajski aristokrati. Glavni del njegovega učenja ni bil o tem, da je potrebno samo mehanično ponavljati besedo "Buddho", ampak da je potrebna refleksija in raziskovanje, da zbudimo um in resnično pogledamo v "Buddho", "V tistega, ki ve". Raziščemo njegov začetek, njegov konec, zgoraj in spodaj, tako da je vsa pozornost pritegnjena na njega. Ko to naredimo, postane "Buddho" nekaj, kar odmeva skozi um. Lahko ga raziskuješ, gledaš, preiskuješ, preden je bil izrečen in potem, ko je bil izrečen. Nazadnje ga lahko začneš poslušati med zvoki, dokler ne zaslišiš tišine.

Zatočišče je prostor varnosti. Kadar so prišli praznoverni ljudje k mojemu učitelju Ajahn Chahju in zahtevali amulete ali majhne talismane, ki bi jih varovali pred kroglami, noži, duhovi in tako dalje, je imel navado reči: "Zakaj hočete te stvari? Edina resnična zaščita je vzeti zatočišče v Buddhi. Vzeti zatočišče v Buddhi je dovolj." Toda njihova vera v Buddho ponavadi ni bila takšna, kot vera v te smešne, majhne talismane. Hoteli so nekaj narejenega iz bron in glin, odtisnjenega in blagoslovljenega. Temu se reče jemanje zatočišča v bron in glino, jemanje zatočišča v praznoverje, jemanje zatočišča v to, kar resnično ni varno in nam ne more pomagati.

V moderni Angliji so danes ljudje bolj prefinjeni. Ne jemljejo zatočišče v magične talismane, ampak v stvari, kot je Westminsterška banka. To je jemanje zatočišča v nekaj, kar ne nudi varnosti. Jemanje zatočišča v Buddhi, v modrosti, pomeni, da imamo prostor, ki varuje. Ko je tu modrost, ko delujemo modro in živimo modro, smo resnično varni. Pogoji okoli nas se lahko spremenijo. Ne moremo jamčiti, kaj se bo zgodilo z našim materialnim standardom ali če bo Westminsterška banka preživela desetletje. Prihodnost ostane neznana in skrivnostna, toda v sedanosti, z jemanjem zatočišča v Buddho, imamo to prisotnost v umu, za premišljevanje in za učenje od življenja, ki ga živimo.

Modrost ne pomeni imeti veliko znanja o svetu. Ni nam treba iti na univerzo in zbirati informacije o svetu, da bi bili pametni. Modrost pomeni poznati lastnosti okoliščin, kot jih doživljamo. To ne pomeni samo obvladovati svojih reakcij, ali se predajati v pogojenosti našega telesa in uma iz navade, iz strahu, skrbi, dvoma, pohlepa in tako dalje, ampak z uporabo tega "Buddho", "Tistega, ki ve", opazovati, da se te pogojenosti spreminjajo. Poznavanje teh sprememb je to, kar imenujemo Buddha in v katerega jemljemo zatočišče. Ne lastimo si Buddhe, da je "jaz" ali "moj". Ne rečemo: "Jaz sem Buddha", ampak raje: "Jemljem zatočišče v Buddho". To je pot ponižnega vdajanja tej modrosti, biti zavesten, biti buden.

Čeprav je v enem pomenu jemanje zatočišča nekaj, kar počenjamo ves čas, je

recitacija v palijskem jeziku nekaj, kar uporabljamo da nas spomni. Spomni nas, ker pozabljamo, ker iz navade jemljemo zatočišče v skrb, dvom, strah, jezo, pohlep in tako dalje. S podobo Buddhe je enako. Kadar se priklonimo pred njo, si ne predstavljamo, da je kaj drugega kot bronasta podoba, simbol. Je refleksija, ki nas nekoliko bolj ozavešči Buddhe, našega zatočišča v Buddho, Dhammo in Sangho. Buddhina podoba sedi zelo dostojanstveno in mirno, ne v transu, vendar popolnoma budno, s pogledom budnosti in prijaznosti in ne ujetosti v spreminjanje pogojev okoli sebe. Čeprav je podoba narejena iz bron, mi pa imamo mesena telesa in je za nas tako sedenje veliko težje, je to še vedno podoba, ki nas spomni. Nekateri ljudje so zelo puritanski glede Buddhinih podob, vendar to tu na zahodu ni tako nevarno. Resnični idoli, v katere verjamemo in jih obožujemo in ki nas stalno zavajajo, so naše misli, pogledi in mnenja, naše ljubezni in sovraštva, naša domišljavost in ponos.

Dhamma

Drugo zatočišče je v Dhammi, v končni resnici ali končni resničnosti. Dhamma je neosebna; na noben način se ne trudimo, da bi jo posebili, kar pomeni, da ne želimo narediti kakršnokoli posebjeno božanstvo. Kadar recitiramo v palijskem jeziku verze Dhamme, rečemo "*sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo vinnuhi*". Ker Dhamma nima osebnih atributov ne moremo reči, da je dobra ali slaba ali karkoli, kar ima kakšen superlativ ali primerjalno kvaliteto. Je onstran dualističnega koncepta uma.

Ko opisujemo Dhammo, delamo to z besedami kot so "*sanditthiko*", kar pomeni bistven, tukaj in zdaj. To nas pripelje nazaj v sedanost, čutimo občutek neposrednosti, sedanosti. Lahko si misliš, da je Dhamma neka vrsta stvari, ki je "tam", nekaj kar lahko najdeš kjerkoli, toda *sanditthikodhamma* pomeni, da je neločljiva, tukaj in sedaj.

Akalicadhamma pomeni, da Dhamma ni vezana s katerimkoli časovnim pogojem. Beseda *akala* pomeni brezčasen. Naš konceptualni um ne more razumeti nekaj, kar bi bilo brezčasno, ker so naše konceptije in zaznave časovno pogojene. Kar lahko rečemo je, da je Dhamma *akala*, da ni vezana na čas.

Ehipassikadhamma pomeni priti in videti, obrniti se proti ali iti k Dhammi. Pomeni gledati, biti zavesten. Ne molimo k Dhammi da bi prišla ali čakamo, da nas potrepilja po rami; napeti moramo vse sile. To je, kot je rekel Kristus: "Potrkajte na vrata in se vam bodo odprla". *Ehipassiko* pomeni, da se moramo potruditi, da se obrnemo k tej resnici.

Opanayiko pomeni vodenje v notranost, proti miru v umu. Dhamma nas ne vodi v fascinacijo, v razburjenje, romantiko in avanture, ampak k *Nibbani*, v umirjenost, v tišino.

Paccattam veditabbo vinnuhi pomeni, da lahko poznamo Dhammo samo skozi direktno izkušnjo. To je kot okus medu: če ga poskusi nekdo drug, še vedno ne vemo, kakšen je njegov okus. Lahko poznamo kemijsko formulo, lahko zrecitiramo vse velike pesmi, ki so bile kdajkoli napisane o medu, ampak le ko ga sami poskusimo, lahko vemo, kakšen je okus v resnici. Isto je z Dhammo, moramo jo okusiti, moramo jo neposredno spoznati.

Jemanje zatočišča v Dhammo je jemanje drugačnega varnega zatočišča. To ni jemanje zatočišča v filozofske ali intelektualne koncepte, v teorije, v ideje, v doktrine ali prepričanja kakršnih koli vrst. To ni jemanje zatočišča v vero Dhamme ali v vero Boga ali v neko vrsto sile v vesolju, v nekaj onstran, nekaj ločenega, nekaj kar moramo najti

nekoč kasneje. Opisi Dhamme nas držijo v sedanjosti, tukaj in zdaj, nevezane s časom. Jemanje zatočišča je neposreden, neločljiv odraz v umu, to ni samo ponavljanje "*Dhammam Saranam gaccham*" kot papagaj, misleč: "Tako govorijo budisti, zato moram to tudi sam reči". Obrnimo se proti Dhammi, sedaj smo budni, vzamimo zatočišče v Dhammo, sedaj kot takojšnje dejanje, takojšnja refleksija biti Dhamma, biti ta resnica.

Ker naš izmišljajoči um vedno teži k temu, da nas zaslepi, nas to pelje v namišljeno prihodnost. Mislimo si: "Meditiral bom, tako da bom postal razsvetljen. Vzel bom tri zatočišča z namenom, da postanem budist. Hočem *postati* moder. Hočem stran od trpljenja in neznanja ter *postati* nekaj drugega". To je um, ki si izmišlja, um želja, um, ki nas vedno zavaja. Namesto, da stalno mislimo kaj bomo postali, vzemimo zatočišče v živi Dhammi, v sedanjosti.

Neosebnost Dhamme moti mnogo ljudi. Devotivne religije želijo vse posebiti in ljudje, ki prihajajo iz teh tradicij, se ne počutijo dobro, če ne morejo imeti neke vrste osebne odnosa z religijo. Spominjam se, da je nekoč prišel k meni v samostan francoski katoliški misijonar, da bi prakticalirali meditacijo. Čutil je, da nekaj manjka v budizmu, ker je rekel, da je bilo kot "hladnokrvna operacija", saj ni bilo nobenega osebne razmerja z Bogom. Ne moreš imeti osebno razmerje z Dhammo, ne moreš reči "Ljubim Dhammo" ali "Dhamma me ljubi"; ni potrebe po tem. Mi rabimo osebno razmerje s tistim kar nismo, kot na primer z materjo, očetom, možem ali ženo, z nekom, ki je ločen od nas.

Ni nam treba ponovno vzeti zatočišča v materi ali očetu, v nekoga ki bi nas zaščitil in ljubil in rekel: "Ljubim te neglede na to, kaj delaš. Vse bo še dobro" in nas potrepljal po glavi. Buddha-Dhamma je zelo dozorelo zatočišče, je religiozna praksa, ki je popolno zdravorazumska ali dozorela, v kateri ne iščemo več matere ali očeta, ker nam ni treba ničesar več postati. Ni nam treba biti ljubljen ali zaščiten od kogarkoli, ker lahko mi ljubimo in ščitimo druge in to je vse, kar je pomembno. Ni nam treba več prositi ali zahtevati stvari od drugih, pa če je to od drugih ljudi ali celo od kakšnega božanstva ali sile, za katero čutimo, da je ločena od nas in h kateri bi morali moliti ali jo prositi za vodstvo.

Opustili smo vse naše poskuse predstavljati si Dhammo, kot da je to ali ono ali sploh karkoli in opustili smo našo željo, da imamo osebno razmerje z resnico. Mi moramo biti ta resnica, tukaj in zdaj. Biti ta resnica, vzeti to zatočišče, kliče po takojšnjem prebujenju, biti moder zdaj, biti Buddha, biti Dhamma v sedanjosti.

Sangha

Tretje zatočišče je v Sanghi, v skupini. "Sangha" je lahko *Bhikkhu-Sangha* (red menihov) ali *Ariya-Sangha* (skupina Plemenitih), vseh teh, ki živijo krepotno, delajo dobro in se vzdržujejo zla v telesnih dejanjih ali govoru. Pri jemanju zatočišča v Sangho: "*Sangham saranam gacchami*" pomeni, da jemljemo zatočišče v krepot, v to kar je dobro, krepotno, prijazno, sočutno in radodarno. Ne jemljemo zatočišča v stvari v našem umu, ki so nizkotne, umazane, krute, sebične, ljubosumne, sovražne, jezne, čeprav priznamo, da to pogosto delamo zaradi naše brezglavosti, ker ne premislimo, ker nismo zbudjeni, ker samo reagiramo na okoliščine. Jemanje zatočišča v Sangho pomeni na konvencionalnem nivoju delati dobro in se vzdržati slabega v telesnih dejanjih in govoru.

Vsi mi imamo oboje, dobre misli in namene, pa tudi slabe. *Sankharas* (pogojeni fenomeni) so te poti, nekatere dobre, nekatere slabe, nekatere nevtralne, nekatere čudovite, nekatere grde. Stanja v svetu so spreminjajoča. Ne moremo misliti najboljše, najbolj prefinjene misli in občutiti samo najboljše in najprijaznejše občutke. Tako dobre, kot slabe misli in občutja pridejo in gredo, zato zatočišče raje vzamemo v krepot, kot v sovraštvo. Zatočišče vzamemo v vsem tem v nas, kar se nagiba delati dobro, kar je

sočutno in prijazno in ljubeče do nas in drugih.

Zatočišče v Sanghi je zelo praktično zatočišče za vsakodnevno življenje v človeški obliki, v tem telesu, v razmerju do teles drugih bitij in fizičnega sveta, v katerem živimo. Kadar vzamemo zatočišče, ne delujemo na noben način tako, da bi povzročali delitev, nesoglasje, krutost, zlobnost ali neprijaznost kateremkoli živemu bitju, vključno s samim seboj, z našim lastnim telesom in umom. To je biti "supatipanno", ta ki vadi dobro.

Kadar smo zavestni in pozorni, kadar razmišljamo in opazujemo, začnemo videti, da delovanje glede na spodbude, ki so brezsrčne in sebične, prinaša le škodo in bridkost nam samim in prav tako tudi drugim. Ni potrebno imeti kakih velikih sposobnosti opazovanja, da to vidimo. Če smo kdaj srečali v svojem življenju kriminalca ali ljudi ki ravna sebično in zlobno, smo videli, da je tak človek stalno prestrašen, ima preganjavico, paranojo, sumniči, veliko pije, jemlje mamila, je stalno zaposlen in dela vse mogoče stvari. Vse to zato, ker je življenje s samim seboj tako strašno. Pet minut s samim seboj brez droge ali pijače ali česa drugega, mu izgleda kot večni pekel. To je zato, ker je *karmičen* rezultat zla tako mentalno strašen. Čeprav ga policija nikoli ne ulovi ali pošlje v zapor, ne misli, da bo zbežal. V resnici je to včasih najprijaznejša stvar, ko ga spravijo v zapor in kaznujejo. Tako se bo tako počutil mnogo bolje. Nikoli nisem bil kriminalcec, toda nekajkrat sem se zlagal in naredil nekaj nizkotnih in zlobnih stvari v svojem življenju. Rezultat je bil vedno neprijeten. Tudi če danes pomislim na te stvari, to ni prijeten spomin, ni nekaj kar bi hotel povedati vsakomur, ni nekaj, na kar pomislim z radostjo.

Kadar meditiramo, se zavedamo, da moramo biti popolnoma odgovorni za to, kako živimo. Nikakor ne moremo kriviti kogarkoli drugega za karkoli. Predno sem začel meditirati, sem rad krivil druge ljudi in družbo: "Če bi samo moji starši bili popolnoma modri, razsvetljeni *arahanti*, bi bilo vse v redu. Če bi le Združene države Amerike imele resnično modro, sočutno vlado, ki nikoli ne bi naredila nobenih napak, ki bi me popolnoma podpirala in v polnosti upoštevala. Če bi le moji prijatelji bili modri in me spodbujali in če bi učitelji bili zares pametni, radodarni in prijazni. Če bi vsi okoli mene bili popolni, če bi družba bila popolna, če bi bil svet moder in popoln, potem ne bi imel nobenega od teh problemov." Toda vsi so me pustili na cedilu.

Moji starši so imeli v zakonu nekaj neviht in so naredili nekaj napak, vendar ko pogledam nanje nazaj, potem vidim, da jih ni bilo veliko. V času, ko sem krivil druge in ko sem brezobzirno poskušal misliti o napakah staršev, sem to resnično moral delati. Moja generacija je bila zelo dobra pri kritiziranju vsega v Združenih Državah, vendar je bilo to resnično lahko, ker so Združene Države naredile veliko napak.

Kadar meditiramo pomeni, da ne moremo več pobegniti samim sebi s takšnim laganjem. Naenkrat spoznamo, da karkoli kdorkoli naredi ali če je še tako nepravilna družba ali kakršnikoli so naši starši, nikakor ne moremo več živeti našega življenja z obtoževanjem drugih. To je popolna izguba časa. Za naše življenje moramo sprejeti popolno odgovornost in ga živeti. Četudi imamo pomilovanja vredne starše, če rastemo v grozni družbi, kjer ni priložnosti, nič zato. Nobenega drugega ni, ki bi ga obtoževali za svoje trpljenje, kot smo mi sami, naše lastno neznanje, sebičnost in domišljavost.

Pri Jezusovem križanju lahko vidimo čudovit primer moža v bolečinah, razgaljenega, zasmehovanega, popolnoma ponižanega in nato javno usmrčenega na najbolj strahoten, mučen način, pa vendar brez obtoževanja kogarkoli: "Odpusti jim Gospod, saj ne vedo kaj delajo". To je znamenje modrosti; pomeni, da četudi nas ljudje mučijo, nabijejo na križ, nas bičajo, nas ponižujejo v vseh pogledih, je naš odpor, samopomilovanje in sebičnost, kar je problem in trpljenje. Niti ni fizična bolečina tista kar je problem, ampak odpor. Če bi Jezus Kristus rekel: "Prekleti bodite, ker tako ravnate z mano!", bi bil to samo še eden kriminalcec in bi bil pozabljen v nekaj dneh.

Premišlujte o tem, saj sami večkrat z lahkoto okrivimo druge za naše trpljenje. To

opravičujemo s tem, da so drugi ljudje grdo ravnali z nami, nas izkoriščali, nas ne razumejo ali z nami delajo grde stvari. Tega ne zanikajmo, toda iz tega ne delajmo več nobenih problemov. Takšne spomine opuščajmo, oproščajmo. Jemanje zatočišča v Sanghi, pomeni tukaj in zdaj, delati dobro in se vzdržati slabega s telesnimi dejanji in govorom.

Tako, o tem morate razmišljati in resnično glejte Buddho, Dhammo in Sangho kot zatočišče. Glejte nanje kot na priložnosti za premišljevanje in spoštovanje. Ni stvar v verovanju v Buddho Dhammo Sangho, ne v veri v koncepte, ampak v uporabi simbolov za pozornost, prebujenje uma tukaj in zdaj, biti tukaj in zdaj.

Rev: maj/2006

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: iz Now Is Knowing, Ajahn Sumedho;
prevod poglavja 'Buddha, Dhamma, Sangha'.

© Amaravari Publications
Prevod: © 2005, SloTHERA

Prevajalec: B. B.

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**