

## Ajahn Sumedho >> INTUITIVNO ZAVEDANJE



Ko govorim o pravilnem razumevanju (*sammâ-ditthi*), rad poudarim, da gledamo na to kot na intuitivno razumevanje in ne kot konceptualno. Meni je zelo v pomoč samo motrenje razlik med analitičnim razmišljanjem in intuitivnim zavedanjem, z namenom, da jasno vidim kaj to je, saj je velika razlika med uporabo uma, da razmišlja, analizira, razglablja, kritizira, ima ideje, dojemanja, poglede in mnenja, ter intuitivnim zavedanjem, ki pa je ne-kritično. Intuitivno zavedanje vključuje kritiko, je zavest vključevanja. To ne pomeni, da kritika ni dovoljena. Kritika je vključena. Tako je kritičen um viden kot objekt. Ta objekt je lahko nagnjenje h kritiki ali k primerjanju, da se držimo pogledov, da menimo, da je to boljše, kot tisto drugo, da je to pravilno in da je tisto napačno, samokritika in kritika drugih ali karkoli drugega – vse kar je na tej ravni opravičljivo ali veljavno. Ne zanima nas le razvijanje naše sposobnosti kritičnosti, kar je v navadi v državi kot je ta, ki je že zdaj zelo razvita, ampak da zaupamo v intuitivno zavedanje (*sati-sampajañña*).

*Sampajañña* je beseda, ki jo v našem jeziku prevajamo kot 'jasno dojetje', toda ta pomen ni dovolj jase. Čeprav pravi 'jasno', mi ne daje občutek velike jasnosti. Ko imamo jasne definicije o vseh stvareh, potem mislimo da imamo jasno dojetje. In zato ne maramo zmedenosti, mar ne? Ne želimo se počutiti medlo, zmedeno ali nesigurno. Taka stanja res ne maramo, zato porabimo veliko časa, ko poskušamo dobiti jasno dojetje in sigurnost. Toda *sati-sampajañña* vključuje nejasnost uma, vključuje zmedenost, vključuje nesigurnost in občutek nevarnosti. To je jasno dojetje ali popolna pozornost pojavov zmedenosti – prepoznavanje, da so stvari *takšne*. Nesigurnost in nezanesljivost je *takšno*. Torej, to je jasno dojetje ali razumevanje celo zelo nerazločnih, brezličnih ali meglenih mentalnih pogojenosti.

Nekaterim to stališče povzroči občutek neugodja, ker jim je lažje, da jim nekdo reče kaj natančno naj naredijo, da imajo tako bolj metodični pristop. Mnogi od nas smo tako prakticirali – čeprav zna biti zelo koristno – je lahko tudi povzročitelj odvisnosti. Nikoli ne pridemo do korenin vzroka, ki je »jaz sem ta oseba, ki potrebujem nekaj, da lahko postanem razsvetljen«. Toda to intuitivno stališče ne izključuje načrtnih meditacij. To ne pomeni, da sem proti metodam meditacij, ki jih imamo v naši tradiciji theravadskega budizma – *splah ne* – toda to pravim zato, da poskusim to postaviti v perspektivo. Ko boste šli na te razne meditacijske umike, tečaje ali podobno, vam bo intuitivno zavedanje pomagalo, da uporabite metodo na bolj koristen način, kot pa da začnete samo z vero v metodo in se nikoli ne vprašate ali vidite preko nevednega dojetja o jazu ali sebstvu. To je spodbuda, da se resnično vprašate in pogledate v ta dojetja, ki jih imate sami, pa naj bodo katerakoli že: če mislite, da ste najboljši, največji, božji dar svetu, ali če mislite da ste totalna zguba; če ne veste kdo ste ali kaj

želite; ali včasih mislite da ste nadpovprečni, včasih pa se počutite manjvredni – vse to se spreminja.

*Sakkayâ-ditthi* (podmena osebnosti), *sîlabbataparâmâsa* (navezovanje na rituale in tehnike) in *vicikicchâ* (dvom) so prvi trije okovi, ki skrivajo pot in nam nemogočajo, da vidimo pot ne-trpljenja. Iskati način kako biti pozoren je nemogoča naloga. »O čem pravzaprav sploh govori?« »Zbudi se, bodi pozoren!« - in potem ugibate in razmišljate o tem, krožite okoli. Vse to je vznemirjajoče. Intuitivno zavedanje povzroča občutek neugodja analitični osebi, ki verjame v misli, razloge in logiko. Toda zavedanje je prav zdaj. Ni stvar razmišljanja o tem, ampak biti pozoren na razmišljanje o tem. »Kako to storiš?«

Do tega uvida sem prišel, ko sem bil še *samanera* (mehih novinec). »Kako ustaviš razmišljanje? Samo nehaj misliti. Kako ustaviš? Samo ustaviš. Kako samo ustaviš?« Um bo vedno prišel nazaj s »Kako? Kako to narediti?« in bo hotel raje to razumeti, kot pa zaupati v naravo le-tega. Zaupanje pomeni, da se prepustimo v to, je le pozornost, ki nastane iz vere ali zaupanja (*saddhâ*). Daje ti perspektivo na vse, kar želiš početi, vključno na druge tehnike meditacije. Tudi treniranje fizičnega telesa s temi različnimi tehnikami, ki temeljijo na pozornosti, kot so joga, tai chi, chi kung in podobno, se lahko dobro sklada z intuitivnim pristopom. Končno, ko razvijemo te tehnike, se zgodi, da začnemo bolj zaupati v pozornost, kot pa da samo »jaz in moji trmasti napori« poskušajo opraviti vse te stvari.

Spomnim se, kako sem pred leti, ko sem začel s hatha jogo, gledal fotografije jogijev, ki so izvajali vse te neverjetne položaje. Tudi sam sem jih poskušal izvajati, tiste najbolj impresivne. Imel sem velik ego in se nisem hotel ukvarjati z dolgočasnimi vajami, ki naj bi bile za začetnike. Nameraval sem začeti z najbolj fantastičnimi. Seveda se boste poškodovali, če boste zahtevali od telesa nekaj, na kar ni pripravljeno. To je zelo nevarno! Intuicija je tudi vedenje o omejenosti svojega lastnega telesa, koliko to sploh zmore. Ni dobro če telo samo trmasto silimo, da dela to in ono, v skladu z našimi idejami ali ideali, ker kot mnogi od vas veste, lahko svoje telo težko poškodujemo pri tiranskem siljenju v neko početje. Tako pozornost (*sati-sampajañña*) vključuje telo in vključuje njegove omejitve, njegove nezmožnosti, bolezni, kot tudi njegovo zdravje in njegove užiteke.

Pri theravada budizmu, posebno kot menihi-miloščinarji v celibatu, lahko zlahka vidimo čutni užitek kot nekaj, v čemer ne bi smeli uživati. Zahodnjaški um bo zlahka videl to v smislu zanikanja užitka, sreče in veselja. Izvajamo prakso *asubhe*; pravimo da je telo umazano, gnusno, poln iztrebkov, gnoja, sluzi in takih podobnih stvari. Če si menih, potem ne smeš nikoli pogledati ženske, vedno gledati na tla in se ne predajati užitkom lepote – česarkoli. Spominjam se, da sem Tajske slišal, da ne bi smel pogledati niti cveta, ker me lahko njegova lepota prevzame, tako da lahko zato začnem razmišljati o posvetnih stvareh. Ker sem iz krščanske kulture, ki ima strogo puritansko etiko, mi ni težko sprejeti, da so čutni užitki slabi in da so nevarni, da jih moraš poskušati zanikati in se jim izogniti za vsako ceno. Toda potem je to spet drugo mnenje in pogled, ki pride iz analitičnega razmišljanja, mar ne?

Iz mojega kulturnega porekla je lahko videti logičnost pri opazovanju umazanosti in gnusnosti telesa (*asubha* praksa), v smislu odklanjanja in gledanja telesa kot nečesa absolutno gnusnega. Včasih ko pogledaš samega sebe, pa si zelo zdrav, se lahko počutiš ogabno – vsaj jaz se lahko. To je normalno, da čutimo tako o sebi, če se identificiramo s telesom in preiščujemo o njegovih manj privlačnih aspektih. Toda za besedo *asubha* 'gnusnost', ni najboljši prevod, ker je zame zoprnost občutje, ki je resnično odbijajoče in odklonilno. Če je nekaj zoprno, je umazano in nečisto, slabo in grdo; potem razvijamo odpor in si to želimo otresti. Toda *asubha* pomeni 'ne-lepo'. *Subha* je lepota, *asubha* je ne-lepota. To jo postavlja v boljši kontekst - gledati na to kot nekaj, kar ni lepo in to opaziti – saj ponavadi tega ne opazimo. Naša pozornost se raje nagiba na lepoto posvetnega življenja, zato ne-lepo ponavadi ali ignoriramo, zavrtnemo ali pa mu ne posvetimo nobenega zanimanja. Jo odslovimo, ker pač ni zelo privlačno. Torej samoglasnik 'a' v *asubhi* je zanikanje, kot Amarāvati: »ne-smrtnost«. *Mara* je smrt, *amara* je nesmrtnost. Ugotovil sem, da je to boljši način gledanja na prakso *asubhe*.

Nekateri od vas ste že gledali obdukcije. Meni se ne zdi, da to vodi k potrnosti ali odporu. Motrenje mrtvega človeškega telesa pri obdukciji, med razanjem telesa in če to še nikoli nisi videl, zna biti kar šokantno. Vonji in zgled – v začetku lahko čutiš odpor. Če si zmožen preseči začetno reakcijo šoka in odpora in s *sat-sampajañña* biti odprt vsemu temu, lahko tako kot sem sam, najdeš občutek hladnokrvnosti, ki je svež občutek. Biti brezstrasten je zelo jasno, zelo sveže in zelo prijetno. To ni brezstrastnost zaradi dolgočasnosti ali zaradi intelektualnega cinizma. Je le občutek ne-odpora. Brezstrastnost pride, ko nič več ne vidimo človeško telo na običajen način, kot bitje, ki je ali zelo privlačno in lepo ali umazano in gnilo. To je takrat, ko smo sposobni nanj gledati v smislu *sati-sampajañña*, pa če je to naše telo, telo nekoga drugega ali pa truplo. *Sati-sampajañña* odpre pot izkušnji brezstrastnosti (*virāga*).

Poželenje je na drugi strani pomanjkanje razlikovanja. Izkušnja spolnega poželenja je močna strast, ki te zanese stran, tako da izgubiš zmožnost razlikovanja. Bolj ko te to povleče vase, manj razlikovalen postaneš. Zanimivo je, da kritični ljudje (*dosacarita* ali jezni/sovražni tipi ljudi) imajo radi *asubo* prakso. Imajo radi zelo metodične meditacije: »Naprej narediš to in potem to,« zelo dobro intelektualno predstavljeno »Prva stopnja, druga stopnja«, v lepem malem načrtu. Če si kritičen, lahko zlahka vidiš telo kot umazano in gnusno. *Kâmarâgacarita*, strastni, pohlepni tipi osebnosti imajo najraje *metta* meditacijo. Učitelj začne učiti o *metti* (meditacija ljubeče prijaznosti) oni pa z radostjo začnejo »Ooh!«, zato ker *metta* ni kritična, mar ne? Z *metto* nisi kritičen o ničemer.

To so *upaye* (koristni nameni), da dobimo perspektivo. Če je nekdo strasten človek je lahko praksa *asubhe* zanj uravnotežujoča. Ta uporaba zna biti zelo koristna za razvoj bolj razločevalne pozornosti neprijetnega, nelepega. Za *dosacarite* je koristna *metta*: zmožnost da sprejmemo stvari, ki jih ne maramo, brez dopuščanja kritičnosti, zavračanja ali nenaklonjenosti. *Metta* meditacija je prava pripravljenost. To lahko počnemo na stiliziran način, toda osnova je *sati-sampajañña*. *Sati-sampajañña* sprejme, vključuje. *Metta* je ena izmed teh vsebovanih stvari. Je mnogo bolj intuitivna kot konceptualna.

Ko si poskusiš zamisliti *metto* kot »ljubezen«, kot ljubiti nekaj v pomenu imeti nekaj rad, potem na tak način ni mogoče obdržati *metto* takrat, ko prideš do stvari, ki jih ne prenašaš, do ljudi, ki jih sovražiš in podobno. *Metto* je zelo težko razumeti na

konceptualnem nivoju. Ljubiti svoje sovražnike, ljubiti ljudi, ki jih sovražiš, ki jih ne prenašaš je na konceptualnem nivoju nemogoča dilema. Toda če uporabljamo *sati-sampajañño* je to sprejemljivo, ker ta vključuje vse: tisto kar imaš rad in kar nimaš rad. *Metta* ni analitična in ni bistveno zakaj sovražiš nekoga. Ni poskus ugotoviti zakaj sovražiš to osebo, ampak vključuje celoten spekter: občutje, osebo, sebe - vse skupaj istočasno. To je sprejemanje, je točka, ki vključuje in je nekritična. Ne poskušaš ugotoviti karkoli, ampak se samo odpreš in sprejmeš, si potrpežljiv.



Na primer s hrano. Tu jemo glede na *dhutanga* tradicijo - jemo iz posebnih skled - in vsaj jaz se ne morem več prepričati, da jem samo en obrok na dan zaradi zajtrka, ki ga imamo zdaj tu! Toda ne glede koliko obrokov na dan ješ, je prisotna omejenost. Ne zato, da bi bilo karkoli narobe z uživanjem pri hranjenju, niti ne da je hrana nevarna in da bi nas kakršna koli oblika užitka, ki pride med prehranjevanjem, vezala k ponovnemu rojstvu v *samsara-vatti* (cikel rojstev in smrti) - to je spet drugi pogled in mnenje. Bistveno pri tem je prepoznavanje preprostosti življenja, ki ga imamo. Poenostavljanje vsega. Zaradi tega imam rad ta način hranjenja.

Samo poglej tvoj odnos do hrane. Pohlep, odpor ali krivda zaradi prehranjevanja ali uživanja v dobri hrani - vse to vključuje. Tu ni drugega odnosa, ki ga moraš imeti do tega, kot odnos *sati-sampajañne*. Ni potrebe da delamo iz tega problem. Kadar sem se postil, me je Luang Por Chah opozoril, da delam iz hrane problem. Nisem mogel kar enostavno jesti. Delal sem si iz tega več težav, kot bi bilo treba. Potem je bil tu tudi občutek krivde, ki pride, ko poješ preveč ali če opaziš samega sebe, da poskušaš dobiti najboljše dele hrane. Spomnim se, da sem zase poskušal dobiti dobre kose, potem pa sem se zaradi tega počutil krivega. Tu je pohlep, ki resnično hoče okusen kos in se potem počuti krivega. Potem to postane zapleteno. Nisem bil le poln pohlepa in nesramnosti, moral sem imeti tudi močan občutek krivde zaradi teh stvari in upanje, da tega nobeden ne bo opazil. Moral sem to obdržati v tajnosti, ker nisem hotel izgledati pohlepen. Želel sem izgledati tak, kot nisem bil.

Spomnim se, da sem v času, ko sem bival z Luang Por Junom, poskušal biti zelo strog vegetarijanec, in to zelo strog. V samostanu Wat Bung Khao Luang so imeli različne vrste hrane, v katerih ni bilo ribjih omak in niso vsebovale mesa ali rib. Toda, kot mnogi od vas vedo, ima na Tajskem večina hrane dodano ribjo omako ali pa kakšno drugo omako živalskega izvora. Zato je bilo težko, saj sem imel majhno izbiro in ljudje so morali zame vedno pripraviti nekaj posebnega. Vedno sem bil nekaj posebnega. Morala je biti Phra Sumedhova hrana in potem ostalo. To je bilo težko - biti tujec, »Phra Farang« in potem imeti posebno dieto in posebne privilegije. To mi je bilo težko vsiliti skupini. Ko sem pomagal podajati hrano, sem pri tem postal zelo posesiven. Imel sem občutek, da ker so drugi menihi jedli ribe, piščance in podobne jedi, imam pravico vzeti veliko vegetarijanske hrane. Najprej sem si vzela vegetarijanske jedi glede na moje lastne

potrebe, tako da sem jih lahko potem podal naprej drugim. Tako da je prišlo v meni do pravega otroškega nagnjenja. Nekega dne je to opazil nek menih. Hitro je prvi zagrabil vegetarijansko posodo in mi podal le za eno malo žlico te hrane. Ko sem to opazil, sem postal zelo jezen. Vzel sem fermentirano ribjo omako, to zelo močno stvar in ko sem podal njegovo posodo, sem poškopil to omako po celotni njegovi hrani! K sreči je bilo pretepati se prepovedano. To je absolutno nujno za moške – imeti pravila proti fizičnemu nasilju!

Poskušal sem se izkazati vrednega ideala vegetarijanske čistosti in vendar je v tem procesu prišlo do resnično nasilnih občutkov do drugih menihov. Le čemu? To je bilo maščevalno dejanje, poškopiti to močno čili omako s pokvarjeno ribo v njej po hrani nekega meniha. To je bilo nasilno dejanje z namenom, da bi obdržal občutek, da sem čisti vegetarijanec. Začel sem se spraševati, če si res želim, da hrana igra tako veliko vlogo v mojem življenju. Sem si želel živeti kot vegetarijanec ali kaj? Je bilo to glavno žarišče h kateremu sem težil? Ko sem o tem premišljeval, sem začel videti trpljenje, ki sem ga povzročal okoli mojega idealizma. Opazil sem, da je Luang Por Chah resnično užival svojo hrano in je bil pri tem radosten. To ni bil asketski izlet, kjer ješ koprivovo juho in odklanjaš dobre kose – to je drugi ekstrem.

Torej, *sati-sampajañña* vključuje, in to je stališče *samana* (meniha). To ni kot pri asketizmu, kjer »čutne skušnjave, čutni svet, čutni užitki so slabi in nevarni. Moraš se boriti proti njim in se jim upirati za vsako ceno z namenom, da postaneš čist. Ko se končno rešiš spolnega poželenja, poželenja po hrani in vseh teh drugih vrst poželenih čutnih stvari, teh grobih, vulgarnih stvari, potem nimaš več slabih misli, nimaš več poželenja, sovraštva in nevednosti v svojem umu. Si popolnoma steriliziran od vsake te stvari. To je izkoreninjeno, popolnoma očiščeno, kot to naredijo toaletna čistila, ki uničijo vsak bacil – potem si čist!« Potem si uspel ubiti vse – vključno sebe! Ali je to namen? Sprejemanje asketizma pelje k stanju *attakilamathanuyoge*, izničenja.

Ali nasprotni ekstrem, nagnjenje h *kamasukhallikanuyoga*, kot je »jej, pij in bodi srečen, jutri lahko umreš. Uživaj življenje. Življenje je banket in večina bedakov strada do smrti«. To je citat gibanja iz petdesetih, ki se je imenovalo *Auntie May*. Auntie May je bila zmožna resnično uživati življenje, vsaj v filmu. Je nekakšna ikona, ne resnična ženska, ampak ikona inteligence in lepote, ki živi popolno življenje in v vsem uživa. To je zelo privlačni idol – videti življenje kot polno užitka, sreče in ljubezni. Torej navezovanje na to je *kamasukhallikanuyoga*.

Za *samana* (meniha), je glavno bistvo prebujenje; to vključuje oboje. To ni odločitev, da se postavimo na eno stran: da zavrnamo ali obsodimo Auntie May in »Življenje je banket«, ali ekstremne asketske prakse, izničevanje in odrekanje življenju. Lahko vidimo, da so to pogojenosti, ki jih ustvarjamo v naših umih. Vedno si želeli življenje, ki je najboljše, samo zabavno, banket, užitek za užitek, ali mišljenje, da je vsak užitek in veselje napačno in slabo, da so manjvredni ali nevarni. Vse to so pogojenosti, ki si jih mi sami ustvarjamo. Toda življenje *samane* je prav zdaj, je prav *takšno*. Je odpiranje tistemu, čemur ponavadi ne dajamo pozornosti, medtem ko iščemo oba ekstrema kot naš cilj.

Življenje je takšno, kakršno je. Ne moreš reči, da je banket ves čas. Vdih... to ne bi opisal kot banket, ali da bi trdil, da je zvok tišine najboljši del življenja, kjer je en nasmeh za drugim. Je samo tako, kot je. Večina naših izkušenj niso ne en ekstrem niti ne drugi. Je tako kot je. Večina našega življenja niso vrhunci trenutkov, ne najvišjih niti ne najnižjih. Je niti to, niti ono, je tisto, kar ne opazimo, če se osredotočamo na ekstreme.

Kar se tiče lepote, kot primer, mi je pomoč če prihaja iz *sati-sampajaññe* in ne iz osebnega navezovanja. Torej z lepimi objekti, lepimi stvarmi, lepimi ljudmi ali karkoli – če to prihaja iz osebnih navad je nevarno zaradi želja po lastitvi, imeti jih zase ali biti navezen in biti prevzet s poželenjem, ki prihaja zaradi sprejemanja lepote z nevednostjo. Potem lahko z izkušnjo lepote s *sati-sampajañño* sprejmemo lepoto kot lepoto. To tudi vključuje naša nagnjenja, da si jih želimo lastiti, jih vzeti, dotakniti ali se jih bati – vse to vključuje. In ko vse to opustiš, potem je sama lepota sreča.

Živimo na planetu, ki je zelo lep. Narava je zelo lepa za oči. Ko jo gledam z uporabo *sati-sampajaññe*, izkušam srečo. Če govorimo iz osebnih navad - potem zna biti zapleteno. Je zapleteno, brez dvoma, z željami in izogibanjem, s krivdo ali samo, ko ne opazimo stvari. Če se preveč zapletete v to kar imate v glavi, potem niti ne opazite stvari okoli sebe. Lahko ste na najlepšem kraju na zemlji in tega ne vidite, ne opazite. Torej potem je lepota kot izkušnja, ali čutni užitek, videna taka, kot je. Je prijetno; dobra hrana ima dober okus: okušanje nekaj dobrega je *takšno*, je popoln užitek. Je takšno, kot je. Lahko premišlujete: »O, ne bi smel« - potem temu dodate nekaj več. Toda če gledamo s *sati-sampajañño* je, kar je. To je izkušnja toka življenja iz te osrednje točke, iz te mirne točke, ki vključuje in ne iz točke, ki ne dopušča ekstremov, kjer si želimo le lepoto in dobro, imeti le banket za banketom. Ko ne moremo obdržati te iluzije, postanemo potrti. Lahko gremo v nasprotno smer, želimo narediti samomor ali nekako izničiti samega sebe.

Je ravno tako, kot je zdaj naše trenutno vreme, za katerega ljudje mislijo da je v Angliji vedno takšno: mrzlo, mokro, vlažno, veliko rose in sivo. Tako si običajno svet predstavlja Anglijo. Sam se se odločil, da se uprem tej pogojnosti s *sati-sampajañño*. Je takšna, kakršna je, in si ne povzročam odpora do nje. Je že v redu, in vreme ni vedno takšno. V tej državi živim že štiriindvajset let in nekaj najlepših vremen, ki sem jih doživel so bile ravno v Angliji: popolni dnevi, tako lepi, zeleni, lepe rože in hribi in druge stvari. In *sati-sampajañña* vključuje mrzlost, mokro in sivo vreme. In zato ni povzročene mržnje zaradi vremena. Pravzaprav imam rad tako vreme, zato ker ne čutim potrebe da grem ven na mokro. Lahko sedim v svojem *kutiju* na toplem. Zelo uživam v občutku, da mi ni treba iti kamorkoli ven samo zato, ker vreme ni dovolj dobro. Lahko ostanem v svoji sobi, ki jo imam rad in v njej je prijeten občutek. Ko je vreme resnično lepo potem vedno čutim potrebo, da moram iti ven. To so načini da znamo opaziti kako zna biti fizično neprijetno, kot je mraz, čutiti vlažnost in take podobne stvari, ki jih ponavadi izkušamo kot neprijetne čutne izkušnje, ko je trpljenje resnično neprijetno. »Ne maram tega. Ne želim si takega življenja. Želim si le kraja z modrim nebom in da je ves čas sončno.«

Praksa posvečanja pozornosti na telo, kjer se osredotočamo na nevtralne občutke, je zelo koristna, zato ker to z lahkoto ignoriramo. Ko sem leta nazaj prvič začel s to prakso, sem jo s težavo sprejel, ker prej nisem nikoli posvečal svojo pozornosti nevtralnemu občutju, čeprav so zelo očitna. Moje izkušnje občutij so bile vedno v ekstremih, v užitkih ali bolečini. Toda pozornost, kako se obleka dotika kože, kako se ena

roka dotika druge, kako se jezik v ustih dotika neba ali zobovja, kako se zgornja ustnica počiva na spodnji, raziskovanje teh majhnih detajlov občutij, ki so prisotni, ko se jim odprete. Prisotni so, toda jih ne opazite, razen če se odločite za to. Če imate bolečino na ustnicah, potem to opazite. Če dobite prijeten občutek na ustnicah, to tudi zlahka opazite. Toda, ko ni prijetno niti ne boleče, je občutek še vedno prisoten, toda je nevtralen. Torej dovolite si prepoznati to nevtralnost.



Zavest je kot ogledalo, je refleksija. Ogledalo zrcali – ne zrcali samo lepo ali grdo. Če resnično pogledate v ogledalo vidite, da zrcali vse: prostor, nevtralnost, vse kar je pred ogledalom. Ponavadi opazite samo izstopajoče, skrajno lepe in neprijetne stvari. Toda prebujenje stvarjem takšne, kot so, da ne gledaš le v tisto, kar je očitno, ampak prepoznaviš komaj opazne stvari za tem skrajnostmi. Zvok tišine je nežno prisoten za vsako stvarjo, ki jim damo pozornost, zato tega ponavadi ne opazimo, ko iščemo skrajnosti.



Ko iščeš srečo in se poskušaš izogniti bolečini in bedi, potem postaneš ujet v večnem poskušanju doseči ali obdržati srečo – kot je tudi mirnost. Želimo si mirnost, želimo *samatho* in *jhane* (meditacijske absorpcije), zato ker imamo to radi. Ne maramo zmedenosti, kaosa ali kakofonije, neprijetnih čutnih izkušenj ali človeških kontaktov – ne želimo si tega. In ko pridemo v ta tempelj, se usedemo, zapremo oči, začnemo oddajati znake: »Ne moti me«, »Pusti me samega« in »Zdaj bom dobil svoj *samadhi*.« To je čisto normalno pri naši praksi – »Dobiti moj *samadhi*, da se lahko počutim dobro, zato ker si to želim«. To ponovno vodi v skrajnost – si želeli, vedno se navezovati na ideale o zelo prečiščeni izkušnji zavesti. Potem so drugi, ki pravijo: »Ni ti treba tega. Vsakdanje življenje je dovolj dobro. Kot praksa na tržnici – to je to. Ni treba delati skrajnosti s položaji, kot je sedenje z zaprtimi očmi, ampak živi kot normalen človek in da si vsega pozoren.« In to je tudi spet ideal, ki se ga lahko navezujemo!

To so ideali, stališče, ki jih jemljemo. To so 'je res, toda ni prav; prav toda ni res' zadrege, ki nastanejo zaradi našega dualističnega uma, a ne da bi bili napačni. V noveli Georga Orwella *Živalska farma* je slogan: »Vsakdo je enak, toda nekateri so bolj enaki kot drugi«. Tako v pogojenem svetu razmišljamo. Da mislimo, da so vsa človeška bitja enaka, je ideja. Vsa človeška bitja so enaka, toda s stvarnostjo življenja, so nekateri bolj enaki kot drugi. Ta bogati zahodni svet se ni pripravljen odreči nekaterim stvarjem zaradi enakosti v tretjem svetu.

Motrite naš meniški red. Je konvencija in njegova namera je, da je povezan s svetom, ko se preživlja z miloščinami. Potrebujemo družbo, potrebujemo svet okoli nas, potrebujemo laično skupnost, da lahko preživimo. Oni so naš del. Menišstvo ni napad ali odpor laičnemu življenju. Če živimo na pravi način, potem laična skupnost prinesejo

svoje dobre kvalitete: radodarnost, hvaležnost in temu podobno. Lahko se tudi umaknemo v tišino, v meditacijo in razmisleku. Lahko kombiniramo *samatho* in *vipassano* (meditacija uvida) in življenje samote z vsakdanjim življenjem. Ni odpor nečemu in se držati nekaj drugega ideal, ampak prepoznavanje, da to je takšno kakršno je: je *takšnost*. Svet v katerem živimo, družba v katerem živimo - ne upiramo se mu ali se mu poskušamo izogniti ali se obrniti stran. Vse to vključujemo. In tako lahko potem to vključimo v tišini in samoti.

## SLOVAR

**Ajahn** – (tajščina) učitelj; izpeljanka iz palijskega *ācariya*: na Zahodu so to bhikkhuji ali siladhare (nuna) ki so opravili deset let bivanja kot menih ali nuna.

**asubha praksa** – opazovanje različnih neprijetnih delov telesa gnusnosti telesa; *asubha* pomeni 'ne-lepo'.

**attakilamathanuyoga** – mučenje samega sebe.

**dhutanga** – upoštevanje in praksa posebnih odrek in odpovedi.

**dosacarita** – jezni in vznemirjeni tipi ljudi.

**jhana** – meditacijska absorpcija.

**kâmarâgacarita** – oseba s poželenjem, polno strasti.

**kamasukhallikanuyoga** – predajanje k čutnim užitek.

**kuti** – kočica; tipični bivalni prostor za gozdnega bhikkhuja.

**metta** – 'ljubeča prijaznost'.

**saddhâ** – vera ali zaupanje.

**sakkayâ-ditthi** – podmena osebnosti.

**samadhi** – meditacijska koncentracija.

**samana** – tisti, ki se odreka (nanaša se na posvečene menihe ali nune).

**samanera** – mehik novinec.

**sammâ-ditthi** – pravilno razumevanje.

**samsara-vatti** – cikel rojstev in smrti.

**sangha** – skupnost tistih, ki prakticirajo Buddhovo pot. Posebno se nanasa na skupnost menihov in nun.

**sati-sampajañña** – dobesedno 'pozornost in jasno razumevanje'. Tudi intuitivna pozornost.

**sīlabbataparâmâsa** – navezovanje na rituale in tehnike.

**vicikicchâ** – dvom.

**vipassana** – meditacija uvida, 'gledanje v stvari'

**Wat** – (tajščina) samostan ali tempelj.

---

---

**LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO**

Vir: iz Intuitive Awareness, Ajahn Sumedho;

prevod odlomka 'Intuitive Awareness'.

Prevedeno z dovoljenjem Amaravati Publications.

---

---

© Amaravati Publications

Prevod: © 2006, SloTHERA

Prevajalec: Tan Hiriko

**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**