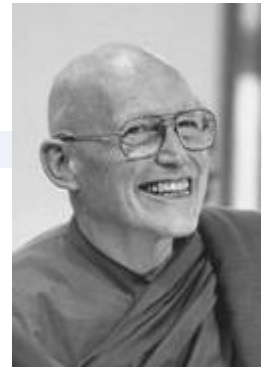


Ajahn Sumedho >> SREČA, NE-SREČA IN NIBBANA



Cilj budistične meditacije je *Nibbana*. Želimo si miru *Nibbane* in vstran od zapletenosti čutne sfere, neskončnih ciklov navad. *Nibbana* je cilj, ki ga lahko realiziramo v tem življenju. Ni nam treba čakati do smrti, da bi vedeli ali je resničen.

Čuti in čutni svet je svet rojstva in smrti. Vzemite na primer vid. Odvisen je od mnogih faktorjev – ali je dan ali noč, so oči zdrave ali niso in tako dalje. Navzlic temu postanemo zelo navezani na barve, oblike in forme, ki jih zaznavamo z očmi in se identificiramo z njimi. Potem so tu ušesa in zvok. Ko slišimo prijetne zvoke jih želimo obdržati in ko slišimo neprijetne zvoke se poskušamo obrniti drugam. Z vonjavami iščemo ugodje prijetnih vonjav in želimo stran od neprijetnih. Tudi pri okusih iščemo slastne in se poskušamo izogniti slabim. In z dotiki; samo koliko našega življenja porabimo, da se izognemo fizičnemu neudobju in bolečini in iščemo zadovoljstvo fizičnih občutkov. Na koncu so misli, razločevalna zavest. Ta nam lahko da veliko užitkov ali veliko bridkosti.

To so čuti, čutni svet. To je sestavljen svet rojstva in smrti. Njegova resnična narava je *dukkha*. Je nepopoln in nezadovoljiv. Nikoli ne boste našli popolne sreče, zadovoljiteve ali miru v čutnem svetu. Vedno bosta prišla obup in smrt. Čutni svet je nezadovoljiv in samo trpimo kadar pričakujemo, da nas bo zadovoljil.

Zaradi čutnega sveta trpimo, kadar od njega pričakujemo več, kot nam ta sploh lahko da. Pričakujemo stvari, kot so stalna varnost in sreča, stalna ljubezen in zaščita, ter upanje, da bo naše življenje radostno in da v njem ne bo bolečine. "Če bi se samo znebili slabosti in bolezni in premagali starost." Spominjam se, da so ljudje pred dvajsetimi leti v Ameriki imeli ta veliki up, da bo moderna znanost sposobna opraviti z vsemi boleznimi. Rekli so: "Vse mentalne bolezni so zaradi kemijskih neravnotežij. Če bi le našli pravo kemijsko kombinacijo in jo vbrizgali v telo, bi shizofrenija izginila." Tako več ne bi bilo glavobolov in bolečin v hrbtu. Postopno bi zamenjali vse naše notranje organe s plastičnimi. Bral sem celo članek v avstralski medicinski reviji o tem, kako upajo, da bodo premagali starost. Ker svetovno prebivalstvo še kar narašča, bi imeli še več otrok in nihče ne bi ostarel in umrl. Samo pomislite, kakšna zmešnjava bi to bila!

Čutni svet je nezadovoljiv. Ko se nanj navežemo, nas vodi do obupa. Navezanost pomeni, da hočemo, da bo zadovoljiv, hočemo, da nas zadovolji, nas napravi zadovoljnega, srečnega in varnega. Toda bodite pozorni na naravo zadovoljnosti. Kako dolgo si lahko zadovoljen? Kaj je zadovoljnost? Lahko si misliš, da je to občutek, ko dobiš to, kar hočeš. Nekdo reče nekaj, kar radi slišimo in že se počutimo zadovoljne. Nekdo napravi nekaj, kar odobravamo in spet se počutimo srečne. Sonce sije in se počutiš srečen. Nekdo pripravi dobro hrano in ti jo ponudi in si zadovoljen. Toda kako dolgo lahko ostaneš zadovoljen? Ali moramo vedno biti odvisni od sijanja sonca? V Angliji je vreme zelo spreminjajoče: zadovoljstvo o sijanju sonca je v Angliji očitno zelo nestalno in nezadovoljivo.

Ne-sreča je ne dobiti kar hočemo: zahtevati da je sončno kadar je mrzlo, mokro in deževno; ljudje delajo stvari, ki jih ne odobravamo; jemo hrano, ki ni slastna in tako dalje. Življenje postane dolgočasno in nezanimivo kadar smo nezadovoljni s tem. Tako je sreča in ne-sreča je zelo odvisna od tega, če dobimo kar hočemo in če imamo to kar nočemo.

Toda sreča je cilj življenja večine ljudi. Mislim, da ameriška ustava govori o "pravici do iskanja sreče". Dobiti kar hočemo, kar mislimo da si zaslužimo, postane naš cilj v življenju. Toda sreča vedno vodi v nesrečo, ker je nestalna. Koliko časa si lahko res srečen? Poskušati urediti, kontrolirati in upravljati okoliščine, tako da vedno dobimo kar hočemo, vedno slišimo kar hočemo slišati, vedno vidimo kar hočemo videti, tako da nam nikoli ni treba izkusiti ne-sreče ali obupa, je brezupna naloga. Je nemogoča, kaj ne? Sreča je nezadovoljljiva, je *dukkha*. To ni nekaj, od česar smo odvisni ali je cilj življenja. Sreča nas bo vedno razočarala, ker traja tako kratko, nadaljuje pa se v ne-sreči. Vedno je odvisna od toliko drugih stvari. Počutimo se srečne kadar smo zdravi, toda naša človeška telesa so podvržena hitrim spremembam in svoje zdravje lahko zelo hitro izgubimo. Potem ko smo bolni in ko izgubimo užitek čilega počutja, se počutimo strašno nesrečne.

Tako cilj za budiste ni sreča, saj se zavedamo, da je sreča nezadovoljljiva. Cilj leži stran od čutnega sveta. To ni zavračanje čutnega sveta, ampak njegovo tako dobro razumevanje, da v njem več ne iščemo cilja. Nič več ne pričakujemo, da nas bo čutni svet zadovoljil. Nič več ne zahtevamo, da je čutna zavest kakorkoli drugačna od obstoječega stanja, kar lahko spretno uporabimo v skladu s časom in prostorom. Nič več nismo priklenjeni nanjo. Ne zahtevamo, da so čutni vtisi vedno prijetni ali da se počutimo obupani in žalostni, kadar so neprijetni. *Nibbana* ni stanje sleposti, trans, kjer si popolnoma izbrisan. To ni ničnost ali izničenje: to je kot prostor. Je kakor vstopanje v prostor svojega uma, kjer nisi več vezan, kjer nisi več zaslepljen z izgledom stvari. Nič več ne zahtevaš karkoli od čutnega sveta, ampak samo prepoznaš, kako stvari pridejo in kako odidejo.

Biti rojen kot človek pomeni, da moramo neizogibno izkusiti starost, bolezen in smrt. Nekoč je prišla v naš samostan v Angliji mlada ženska z otrokom. Otrok je bil en teden zelo bolan in je hudo kašljal. Mati je izgledala popolnoma potrta in uboga. Ko je tako sedela v sprejemnici in držala svojega otroka, je otrok postal rdeč v obraz in začel kričati. Ženska je rekla: "O častiti Sumedho, zakaj mora tako trpeti? On nikoli ni nikomur škodil, nikoli ni naredil ničesar narobe. Zakaj? Kaj je napravil v prejšnjem življenju, da sedaj tako trpi?"

Trpel je zato, ker je bil rojen! Če ne bi bil rojen, mu ne bi bilo treba trpeti. Ko se rodimo, moramo pričakovati te stvari. Imeti človeško telo pomeni, da moramo izkusiti bolezen, bolečino, starost in smrt. To je pomemben razmislek. Lahko špekuliramo, da je fant morebiti v prejšnjem življenju rad davil mačke in pse ali podobno, zato mora plačati v tem življenju. To so le špekulacije in to v resnici ne pomaga. Kar lahko vemo je, da je biti rojen rezultat *kamme*. Vsak od nas mora neizogibno izkusiti bolezen in bolečino, lakoto, žejo. Proces staranja naših teles in smrt je zakon *kamme*. Kar se začne, se mora končati, kar se rodi mora umreti, kar pride skupaj se mora ločiti.

Nismo pesimistični o tem kako stvari so, vendar ker opazujemo, ne pričakujemo, da bi bilo življenje drugačno, kot je. Tako se lahko spoprimemo z življenjem in potrpiamo, kadar je težavno in se veselimo, kadar je zabavno. Če ga razumemo, lahko uživamo življenje, ne da bi bili njegove nemočne žrtve. Samo koliko bridkosti je v človeškem življenju, ker pričakujemo, da bo življenje drugačno kot je. Imamo te romantične ideje, da bomo srečali pravo osebo, se zaljubili in potem večno živeli, da se ne bomo nikoli prepirali in da bomo imeli čudovito razmerje. Toda kaj pa smrt!? Tako pomisliš, "mogoče bova umrla istočasno." To je upanje, kajne? Tukaj je up in potem obup, ko tvoj ljubi umre pred teboj ali zbeži stran s smetarjem ali trgovskim potnikom.

Veliko se lahko naučite od majhnih otrok, ker ti ne prikrivajo svojih čustev, ampak samo izrazijo, kar čutijo v tistem trenutku. Kadar so nesrečni, začnejo jokati in kadar so veseli, se smeji. Pred nekaj časa sem šel k nekemu na dom. Ko sva prišla, je bila njegova mlada hči zelo srečna, da ga spet vidi. Potem ji je rekel: "Moram peljati častitega Sumedha na sussexsko univerzo, da bo tam predaval." Ko sva odšla skozi vrata, je postala mlada hči rdeča v obraz in začela vreščati, zato ji je oče dejal: "Vse je v redu, vrnil se bom čez eno uro". Toda ni še bila zadosti stara in razvita, da bi lahko razumela "vrnil se bom čez eno uro". Neposredna ločitev od ljubega očeta je povzročila takojšnjo bolečino.

Bodite pozorni na to, kolikokrat smo žalostni, ko se ločimo od nečesa, kar imamo radi ali ko zapustimo kraj, kjer smo resnično radi. Ko si resnično pozoren lahko vidiš, kako se nočeš ločiti, vidiš žalost. Kot odrasli lahko to žalost takoj opustimo, če vemo, da se lahko vrnemo. Vendar je žalost še vedno tam. Od prejšnjega novembra do marca sem potoval po svetu. Ko sem prišel z letalom letališče, me je vedno nekdo pozdravil s "pozdravljen!" nekaj dni kasneje pa mi je ob odhodu rekel "nasvidenje!" Vedno je bil prisoten občutek "povratka", zato sem rekel "da, vrnil se bom"... in tako sem se zavezal, da naslednje leto naredim enako. Nekomu, ki ga imamo radi, ne moremo reči "zbogom za vedno", ali ne? Rečemo, "se

vidimo”, “telefoniral ti bom”, “pisal ti bom” ali “do naslednjíč, ko se spet srečamo”. Vse te fraze imamo zato, da prekrijemo občutek žalosti in ločitve.

V meditaciji nismo nič, samo opazujemo, kaj žalost resnično je. Ne pravimo, da ne bi smeli biti žalostni kadar se ločimo od nekoga, ki ga imamo radi. Naravno je tako čutiti, kaj ne? Toda sedaj, kot meditatorji, začenjamo biti priča žalosti tako, da jo razumemo in ne da jo poskušamo potlačiti, se pretvarjati, da je nekaj več kot je v resnici ali pa jo enostavno zanemariti.

V Angliji ljudje potlačijo žalost kadar nekdo umre. Poskušajo, da ne bi jokali ali bili čustveni, nočejo napraviti scene, raje “močno stisnejo ustnici”. Ko pa začnejo meditirati, lahko najdejo sebe naenkrat jokajoče zaradi smrti nekoga, ki je umrl pred petnajstimi leti. Ob smrti niso jokali, zato so to naredili po petnajstih letih. Ko nekdo umre, nočemo žalovati ali narediti scene, ker mislimo, da če bi jokali, bi bili mehki in bi druge spravili v zadrego. Zato raje to potlačimo in spravimo v ozadje in ne prepoznamo naravo stvari kot v resnici so, ne prepoznamo naše zadrege in se iz tega nič ne naučimo. V meditaciji pa dovolimo umu, da se odpre in dovolimo stvarem, ki so bile potlačene ali zatrite, da pridejo v zavest. Ko stvari pridejo v zavest, imajo tendenco da počasi same minejo, ne pa da jih ponovno potlačimo sami. Stvarem dovolimo, da gredo v smeri prenehanja, jim dovolimo da odidejo same in jih ne porinemo v stran od nas.

Običajno porinemo stvari stran od nas in jih nočemo sprejeti ali priznati. Kadar smo vznemirjeni ali razdraženi zaradi nekoga, kadar nam je dolgčas, ali kadar se pojavi neprijeten občutek, pogledamo na čudoviti rožo, ali v nebo, beremo knjigo, gledamo televizijo, nekaj naredimo. Nikoli nismo popolnoma zavestno zdolgočaseni, popolnoma jezni. Ne priznamo naš obup ali razočaranje, ker vedno lahko pobegnemo v nekaj drugega. Vedno lahko gremo v hladilnik, jemo kekse in sladkarije, poslušamo glasbo. Tako lahko se je zatopiti v glasbo, v stran od dolgočasje in obupa, v nekaj kar je vznemirljivo ali zanimivo ali pomirjajoče ali lepo.

Poglejte kako odvisni smo od gledanja televizije in branja. Tako veliko knjig je, ki bi jih morali zažgati – povsod nekoristne knjige, vsakdo piše stvari, brez da bi imel karkoli vrednega za povedati. Danes ne tako zabavne filmske zvezde pišejo svoje biografije in s tem zaslužijo veliko denarja. Potem so tu obrekljive kolumne v časopisih: ljudje bežijo stran od dolgočasje njihove lastne eksistence, nezadovoljstva s samim sabo, dolgočasje, z branjem obrekljivosti o filmskih zvezdah in javnih osebah.

Nikoli nismo sprejeli dolgočasje kot stanja zavesti. Kakor hitro pride v naš um, začnemo iskati nekaj zanimivega, nekaj prijetnega. Toda v meditaciji dovolimo dolgočasje. Sebi dovolimo, da smo popolnoma zavestno dolgočasni, popolno depresivni, do grla siti, ljubosumni, jezni, razočarani. Vse umazane in neprijetne življenske izkušnje, ki smo jih potlačili v zavesti in nikoli zares pogledali, nikoli resnično sprejeli, začenjamo sprejemati v zavest. Ne več kot problem osebnosti, ampak iz samega sočutja. Zaradi dobrote in modrosti dovolimo stvarem, da gredo po svoji naravni poti k prenehanju, ne pa da samo pustimo, da gredo po istih starih cikličnih navadah. Če nikakor ne moremo pustiti stvarem, da gredo po svoji naravni poti, potem stalno kontroliramo, vedno ujeti v iste mrke navade uma. Kadar smo izčrpani in depresivni, nismo zmožni oceniti lepoto stvari, ker jih nikoli ne vidimo, kot so v resnici.

Spominjam se izkušnje, ki sem jo imel prvo leto meditacije na Tajske. Večino tega leta sem preživel sam v majhni koči. Prvih nekaj mesecev je bilo resnično grozno. Vse vrste stvari so mi prihajale na misel – obsedenosti in strahovi, groza in sovražstvo. Nikoli nisem čutil toliko sovražstva. O sebi nikoli nisem mislil, kot da sem nekdo, ki sovraži ljudi. Med temi prvimi meseci meditacije se mi je zdelo, da sovražim vsakogar. Nisem mogel misliti ničesar dobrega o nikomur, saj mi je v zavest prihajalo tako veliko odpora. Potem sem neko popoldne imel to čudno vizijo – mislil sem, da se mi je zmešalo. Videl sem, kako ljudje prihajajo iz mojih možganov. Videl sem svojo mati, kako je pravkar prišla iz mojih možganov v praznino, kako je izginila v prostor. Potem je sledil moj oče in sestra. V resnici sem videl te vizije, kako so hodili iz mojih možganov. Pomislil sem, “Znorel sem! Izgubljen sem” – toda to ni bila neprijetna izkušnja.

Naslednje jutro, ko sem se zbudil in pogledal naokoli, sem čutil, da je vse kar vidim čudovito. Vse, tudi najbolj grd detalj, je bilo čudovito. Bil sem v stanju globokega spoštovanja. Koča je bila surovo izdelana, po nobenih standardih lepa, toda meni je izgledala kot palača. Slabotna drevesa naokoli so se mi zdela kot čudovit gozd. Sončni žarki so presevali skozi okno na plastično posodo in posoda se mi je zdela čudovita! Ta občutek lepote je ostal v meni en teden. Ko sem potem razmišljal o tem, sem naenkrat spoznal, da so stvari resnično take, kadar je um čist. Vse do takrat sem gledal skozi umazano okno in tekom let sem se tako navadil na to nesnago in umazanijo, da nisem spoznal, da je to umazanija. Mislil

sem, da je pač tako.

Ko se navadimo gledanja skozi umazano okno, se nam vse zdi sivo, umazano in grdo. Meditacija je način čiščenja okna, očiščevanja uma, omogočanje stvarem, da pridejo v zavest, potem pa jim dopustimo, da odidejo iz uma. Potem z modrostjo, z Buddhino modrostjo, opazujemo kakšne so stvari v resnici. To ni samo navezanost na lepoto, na čistost uma, ampak resnično razumevanje. To je modro razmišljanje o tem, kako narava deluje, tako da nismo več zaradi nevednosti zavedeni v ustvarjanje navad za naše celo življenje.

Rojstvo pomeni starost, bolezen in smrt, toda to ima opraviti z vašim telesom, to nismo mi. Vaše človeško telo ni v resnici vaše. Ne glede nato, kakšen je vaš izgled, ste zdravi ali bolehn, ste lepi ali niste, ste črni ali beli ali kakršnikoli, vse to ni vaš jaz. To je tisto, kar označujemo z *anatta*, to da človeška telesa pripadajo naravi, da sledijo zakonom narave, se rodijo, odrastejo, ostarijo in umrejo.

To lahko razumemo racionalno, toda čustvena navezava na telo je zelo močna. Pri meditaciji začnemo videti to navezanost. Ne zavzamemo pozicije, da se ne bi smeli navezati, rekoč: "Problem z mano je, da sem navezan na moje telo. Ne bi smel biti. To je slabo, kajne? Če bi bil pametna osebnost, se ne bi navezal na telo." To je spet idealno razmišljanje. To je kot poskus plezanja na drevo z vrha, rekoč: "Moral bi biti na vrhu drevesa. Ne bi smel biti tukaj doli." Toda, če bi še tako močno želeli misliti, da smo na vrhu, moramo ponižno priznati, da nismo tam. Da začnemo, moramo biti ob deblu drevesa, tam kjer so korenine in gledati najbolj surove in običajne stvari preden se lahko začnemo identificirati s čemerkoli na vrhu drevesa.

To je način modrega razmišljanja. To ni samo čiščenje uma in potem navezovanje na čistost. To ni samo poskušanje prečistiti zavest, tako da lahko povzročimo višja stanja zavesti kadarkoli si to želimo. Tudi najbolj prečiščena stanja čutne zavesti so nezadovoljujoča, so odvisna od tako mnogo drugih stvari. *Nibbana* ni odvisna od nobenega drugega pogoja. Pogoji kakršnekoli kvalitete, naj bo grdost, gnusnost, lepota, očiščenost ali karkoli, se pojavijo in odidejo – toda ne mešajo se z *Nibbano*, z mirom uma.

Ne nagibamo se stran od čutnega sveta skozi odpor. Če bi poskusili uničiti čute, bi tudi to postala navada, ki si jo slepo pridobimo, ko se poskušamo rešiti tega, kar ne maramo. Zaradi tega moramo biti zelo potrpežljivi.

To življenje kot človeško bitje je življenje meditacije. Glejte ostanek vašega življenja raje kot dobo meditacije in ne kot na desetdnevni meditacijski umik. Lahko si mislite: "Meditiral sem deset dni. Mislim sem, da sem razsvetljen, vendar ko sem prišel domov, se nisem več počutil razsvetljenega. Rad bi šel nazaj na daljši retreat, kjer bi se počutil bolj razsvetljen, kot sem se počutil zadnjič. Bilo bi lepo imeti višje stanje zavesti." V resnici, bolj ko postaneš prečiščen, bolj grobo izgleda tvoje vsakodnevno življenje. Spraviš se v povzdignjeno stanje in potem, ko se vrneš spet nazaj v dnevno rutino življenja, je celo slabše kot prej, kajne? Ko si tako visoko, vsakdanjosti življenja izgledajo veliko bolj običajne, grobe in neprijetne. Način, kako vpogledati v modrost ni podeliti posebno prednost uglajenosti pred grobstvo, ampak spoznati, da sta obe, uglajena in groba zavest nestalna pogoja, da nas ne zadovoljita, da nas njuni naravi ne bosta nikoli zadovoljili, da sta *anatta*. Nista to kar smo mi, nista naši.

Buddhino učenje je zelo enostavno. Kaj je lahko bolj enostavno kot "kar je rojeno, mora umreti"? To ni neko veliko in novo filozofsko odkritje, celo neizobraženi ljudje to vedo. Ni vam treba študirati na univerzi, da to prepoznate.

Ko smo mladi, si mislimo: "Ostalo mi je še tako veliko let mladosti in veselja." Če smo lepi, si mislimo: "Večno bom mlad in lep," ker se to tako zdi. Ko smo stari dvajset let, se imamo lepo in življenje nam je čudovito. Če nam takrat kdo reče, "enkrat boš umrl", lahko pomislimo, "kako depresivna oseba, ne bom ga več povabil v našo hišo." O smrti nočemo misliti, misliti hočemo o tem kako čudovito je življenje, kako veliko užitkov lahko dobimo v življenju.

Kot meditatorji premišljujemo o tem, da bomo ostareli in umrli. To ni morbidno, bolešno ali depresivno, ampak upošteva celotni cikel življenja. Ko spoznamo ta cikel, postanemo bolj previdni, kako živimo. Ljudje počenjajo strašne stvari, ker ne razmišljajo o svoji smrti, ne razmišljajo modro in to ne cenijo. Samo sledijo svojim strastem in občutjem tega trenutka in poskušajo uživati. Ko jim življenje ne da tega kar želijo, postanejo jezni in depresivni.

Premišljuje o vašem življenju, smrti in o ciklih narave. Samo opazujte, kaj nam godi in kaj nas potlači. Poglejte, kako se lahko počutimo zelo pozitivno ali zelo negativno. Opazite, kako se hočemo navezati na lepoto, na prijetna občutja ali na navdih. Resnično lepo se je počutiti navdihnjenega, kaj ne? "Budizem je najboljša religija od vseh" ali "Ko sem odkril Buddho, sem bil tako srečen, to je čudovito odkritje!" Kadar postanemo malce negotovi, depresivni, gremo brati navdihujočo knjigo, ki nas povzdigne. Toda zapomnite si, povzdignjenost je nestalno stanje. To je kot pridobivanje zadovoljstva, kar moraš kar naprej delati in vztrajati. Ko pa delate nekaj znova in znova, se ne počutite več srečnega. Koliko slaščic lahko pojedete? Najprej te napravijo srečnega, potem pa vas napravijo bolanega.

Zanašanje na verski navdih ni zadosti. Če se navežete na navdih, potem boste takrat, ko se boste nasitili z budizmom, tega zapustili in našli neko novo stvar, ki vas bo navdihovala. To je kakor navezovanje na romantičnost. Kadar izgine iz odnosa, začeniš iskati nekoga drugega, da bi romaca znova zaživela. Leta nazaj sem v Ameriki srečal žensko, ki je bila šestkrat poročena pri svojih triintridesetih letih. Rekel sem ji, "Pomislil bi, da se boste naučili po treh ali štirih zakonih. Zakaj se še naprej poročate?" Odgovorila je, "To je romanca. Nimam rada druge strani, toda ljubim romantičnost." Bila je vsaj poštena, toda ne zelo modra. Romantičnost je stanje, ki vodi do razočaranja.

Romantičnost, navdih, razburjenje, pustolovščina, vse te stvar zrastejo do vrhunca in potem pogojujejo njihovo nasprotje, kakor vdih pogojuje izdih. Samo misli na vdih ves čas. To je kot imeti eno romanco za drugo, kaj ne? Kako dolgo lahko vdihuješ? Vdih pogojuje izdih, oba sta nujna. Rojstvo pogojuje smrt, up pogojuje obup in navdih pogojuje razočaranje. Torej, kadar se navežemo na up, bomo občutili obup. Kadar se navežemo na razburjenje, nas bo odneslo k dolgočasju. Kadar se navežemo na romantičnost, nas bo pripeljalo do razočaranosti in ločitve. Kadar se navežemo na življenje, nas vzame smrt. Spoznajte, da je navezanost ta, ki povzroča trpljenje, navezanost na pogojenosti in pričakovanje, da je so pogojenosti več, kot so v resnici.

Zdi se, da tako veliko ljudi tako veliko življenja čaka in upa, da se bo nekaj zgodilo. Pričakujejo in predvidevajo uspeh ali užitek, ali pa jih morebiti skrbi in jih je strah, da se je neka boleča in neprijetna stvar pravkar porodila in jih čaka. Lahko upate, da boste srečali nekoga, ki ga resnično ljubite, ali pa boste imeli neko veliko doživetje, vendar vas navezanost na to upanje pripelje v obup.

S pametnim razmišljanjem začeniš razumevati stvari, ki povzročajo bridkost v našem življenju. Opazimo, da smo dejansko mi sami povzročitelj te bridkosti. Zaradi naše nevednosti, ker nismo pametno razumeli čutnega sveta in njegovih omejitev, smo se poistovetili z vsem tem, kar je nezadovoljivo in nestalno, s stvarmi, ki nas lahko peljejo le v obup in smrt. Ni čudno, da na nas življenje tako pritiska! To je zaradi navezanosti, ker se istovetimo in iščemo sami sebe v vsem, kar je po svoji naravi *dukkha*, nezadovoljivo in nepopolno.

Ko to več ne delamo, kadar to opustimo, je to razsvetljenje. Smo razsvetljena bitja, nič več navezana, nič več poistovetena s čemerkoli, nič več zavedena od čutnega sveta. Razumemo čutni svet, vemo, kako sobivati z njim. Vemo, kako uporabiti čutni svet za dobrodelno delovanje, za radostno dajanje. Nič več ne zahtevamo, da je tu zato, da nas zadovolji, da se počutimo varne ali da nam da karkoli, ker kakor hitro zahtevamo da nas zadovolji, nas spravi v obup.

Kadar se nič več ne istovetimo s čutnim svetom kot "jaz" ali "moje" in ko ga gledamo kot *anatta*, potem lahko uživamo v čutih brez iskanja čutnih impulzov ali odvisnosti od njih. Nič več ne pričakujemo, da so okoliščine drugačne od teh, kot so v resnici. Ko se te okoliščine spremenijo, lahko potrpežljivo in mirno prestajamo neprijetno stran življenja. Ponižno lahko prenašamo bolezen, bolečino, mraz, lakoto, napake in kritiko. Če nismo več navezani na svet, se lahko prilagodimo spremembam, kakršnekoli so že, če so na bolje ali na slabše. Če pa smo še vedno navezani, potem se ne moremo dobro prilagoditi. Vedno se borimo, upiramo, poskušamo vse kontrolirati in manipulirati. Počutimo se frustrirani, prestrašeni ali depresivni na tem varljivem in groznem svetu.

Če nikoli niste resnično opazovali sveta, si nikoli vzeli časa, da bi ga razumeli in prepoznali, potem bo svet postal za vas strašljivo mesto. Postal bo kot džungla: ne veš, kaj je za naslednjim drevesom, grmom ali skalo - divja žival, ljudožerski tiger, strašni zmaj ali strupena kača.

Nibbana pomeni odhod iz džungle. Ko težimo proti *Nibbani*, se pomikamo proti miru v umu. Čeprav stanje v umu lahko sploh ni mirno, je um sam po sebi miren kraj. Tukaj razločujemo med umom in pogojenostmi

uma. Pogojeno stanja uma je lahko srečno, bedno, vzneseno, depresivno, ljubeče ali sovražno, zaskrbljenost ali strah, dvom ali dolgočasje. Ta pogojena stanja pridejo in gredo iz uma, toda sam um, kakor prostor v tej sobi, ostaja tak kot je. Prostor v tej sobi nima kvalitete vzvišenosti ali depresije, kaj ne? Je tak, kot je. Da se koncentriramo na prostor v sobi, moramo potegniti našo pozornost stran od stvari v sobi. Če se koncentriramo na stvari v sobi, postanemo srečni ali pa nesrečni. Pravimo: "Poglej čudovito Buddhino sliko," ali če zagledamo nekaj grdega, rečemo: "O kako strašansko gnusna stvar." Naš čas lahko porabimo z opazovanjem ljudi v sobi in razglabljanjem ali imamo radi neko osebo ali je nimamo radi.

Oblikujemo lahko mnenja o ljudeh, da so takšni ali drugačni, se spominjamo kaj so naredili v preteklosti, špekuliramo, kaj bodo naredili v prihodnosti. Pri tem gledamo druge ljudi, kot na možne vire za naše bolečine ali užitke.

Seveda, če odtegnemo našo pozornost, to ne pomeni, da moramo kogarkoli poriniti iz sobe. Če se ne koncentriramo ali ne absorbiramo v katerikoli od pogojenih stanj uma, potem imamo perspektivo, ker prostor v sobi nima kvalitete da deprimira ali povzdiguje. V prostoru smo lahko vsi, vsa pogojena stanja uma lahko pridejo ali odidejo znotraj njega.

Pomikanje v notranjost lahko razumemo kot pomikanje k umu. Um je kot prostor, v katerem je mesto za vse ali nič. Resnično ni pomembno ali je napolnjen ali ni nič v njem. Vedno imamo pričakovanja, ko enkrat poznamo prostor v umu, njegovo praznino. Armade lahko pridejo v um in ga zapustijo, metulji, deževni oblaki ali pa nič od tega. Vse stvari lahko pridejo in gredo skozi nas, brez da bi bili ujeti v slepo reakcijo, mučni odpor, kontrolo in manipulacijo.

Ko tako vztrajamo v praznini našega uma, se pomikamo v stran – ne izničimo stvari, vendar nas nič več ne prevzamejo pogojenosti, ki obstajajo v sedanosti in tudi ne kreiramo novih. To je naša praksa opuščanja. Opuščamo našo identificiranost s pogojenostmi na ta način, ko vidimo, da so vsa nestalna in niso jaz. Temu pravimo *vipassana* meditacija. To je gledanje, pričevanje, poslušanje, opazovanje, da karkoli pride, mora oditi. Če je grobo ali prečiščeno, dobro ali slabo, če pride ali gre, to nismo mi. Mi nismo dobri, nismo slabi, nismo moški ali ženske, lepi ali grdi. To so spreminjajoče pogojenosti v naravi, ki niso jaz. To je budistična pot k razsvetljenju: iti proti *Nibbani*, težiti k prostornosti ali praznini uma in ne biti rojen in ujet v pogojenosti.

Morda se sprašuješ: "Če nisem pogojeno stanje uma, če nisem moški ali ženska, to ali ono, kaj potem sem?" Ali bi rad, da ti povem kdo si? Bi mi verjel, če ti povem? Kaj bi si mislil, če bi tekel ven in te začel spraševati kdo sem? To je kot da poskušaš gledati svoje lastne oči: ne moreš se prepoznati, ker si to ti. Lahko samo veš, kaj nisi ti – in tako to reši problem, kaj ne? Če veš, kaj ni jaz, potem ni več vprašanje kaj si ti. Če rečem: "Kdo sem? Poskušam se najti," in začnem iskati pod oltarjem, pod preprogo, za zaveso, boš misli: "častiti Sumedho je res trčen, ponorel je, išče sam sebe." "Iščem se, kje sem?" je najbolj neumno vprašanje na svetu. Problem ni, kdo smo mi, ampak naše prepričanje in identifikacija s tem, kaj nismo. Tam je trpljenje, tam čutimo bedo, ponižanje in obup. To je naše poistovetenje z vsem, kar nismo, to je *dukkha*. Kadar se poistovetiš z vsem, kar je nezadovoljujoče, boš postal nezadovoljen. To je očitno, kaj ne?

Tako je pot budista bolj pot opuščanja, kot pa poskušanje karkoli najti. Problem je slepa navezanost, slepo poistovetenje z izgledom čutnega sveta. Ni se ti potrebno rešiti čutnega sveta, ampak se učiti od njega, ga opazovati in nič več ne dovoliti sebi, da bi te zaslepil. Gre za vztrajanje pri prodiranju v ta čutni svet z Buddhino modrostjo, podpiranje uporabe Buddhine modrosti, tako da jemlješ bolj z lahkoto *biti* moder in ne napraviti sebe kot da si *postal* moder. Samo s poslušanjem, opazovanjem, biti zbujen, zavesten, bo modrost postala jasna. Uporabljal boš modrost z ozirom na tvoje telo, z ozirom na tvoje misli, občutja, spomine, čustva in vse te stvari. Videl boš in pričal, jim dovolil da gredo mimo in jih opustil.

Tako nimaš za početi ničesar drugega, razen da si moder od enega trenutka do naslednjega.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: Now Is The Knowing, Ajahn Sumedho:
'Happines, Unhappiness and Nibbana'.

© Amaravari Publications

Prevod: © 2006, 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**