

Splošno o budizmu

© Amaravati Publications

Z besedo "budizem" so povezane zelo raznolike oblike religiozних praks. In vendar imajo vse za svoj vir in navdih Siddhata Gotamo, ki je živel in učil v severni Indiji pred kakimi 2500 leti. V zgodovinskih časih je bil on tisti, ki je zaslovel kot "Buddha", to je "Razsvetljeni", tisti ki je veliko modrost dosegel z lastnimi močmi. Sam sicer ni ničesar zapisal, a za njim je ostala pomembna zapuščina v obliki učenja (Dhamma), ki ga je sprva ustno prenašal verski red (Sangha), ki ga je ustanovil in petinštirideset let vodil sam.

Red je preživel stoletja, ohranjajoč Budovo modrost tako v načinu življenja, kakor tudi v besedah. Do danes te tri elemente – Buddho, Dhammo in Sangho - poznajo in spoštujejo kot "Tri zatočišča" ali "Tri dragulje". Postali so tudi simboli za Modrost, Resnico in Vrlino - kvalitete, ki jih lahko sami razvijemo.

Po Buddhovi smrti so njegovo učenje razširili iz Indije po vsej Aziji in celo dlje. S širjenjem so v budizem prišli vplivi lokalnih kultur. Slednjič so nastale številne "šole" budizma. Splošno povedano imamo tri take šole: Theravada (Učenje starih), ki je še uspešna na Sri Lanki, Tajskem in v Burmi; Mahayana (Veliki voz), ki zajema različne tradicije na Kitajskem, Japonskem in v Koreji; in Vajrayana (Diamantni voz), ki je povezana prvenstveno s Tibetom. Učitelji iz vseh teh šol so našli pot na Zahod. Nekateri so ohranili prvotno izročilo, kakor je nastalo v deželi izvora, medtem ko so spet drugi privzeli manj tradicionalne pristope. Tu se bomo držali theravadskega pristopa in navajanj.

Budistična pot

Buddha je učil pot duhovnega prebujenja, način "prakticiranja", ki ga lahko uporabljamo v svojem vsakodnevem življenju. To "Pot praktikiranja" lahko razdelimo na tri vidike, ki so si med seboj v podporo - Vrlina, Meditacija in Modrost.

"Kjer je pokončnost,

je modrost,

in kjer je modrost,

je pokončnost.

Za pokončnega modrost je,

za modrega pokončnost je,

in za modrost in dobroto je

oznanjeno,

da sta najboljši stvari na svetu."

Vrlina

Formalno se lahko zavežete Buddhovi Poti prakticiranja tako, da v budističnem samostanu meniha ali nuno zaprosite za Tri zatočišča in Pet vodil, ali pa zavezo sprejmete sami doma. Sprejeti Zatočišča pomeni, da se zavežete živeti skladno z načeli Modrosti, Resnice in Vrline in pri tem sledite Buddhovemu učenju in primeru. Pet vodil so vadbena pravila, ki naj jim sledimo v vsakodnevnem življenju:

1. Vzdržati se ubijanja živih bitij.
2. Vzdržati se jemanja tistega, kar nam ni dano.
3. Vzdržati se neprimerne vedenja v spolnosti.
4. Vzdržati se osornosti in neresnic v govoru.
5. Vzdržati se uživanja opojnih pijač in drog.

Nekdo, ki tako živi, razvije samodisciplino in občutljivost, ki sta potrebni za negovanje meditacije, drugega vidika Poti.

Meditacija

Meditacija je, kot je ta izraz v rabi v vsakdanjem pogovornem jeziku, vedno znova osredotočanje pozornosti na podobe, besede ali teme z namenom, da se umiri um ter premisli pomen teh podob in besed. V budističnem prakticiranju meditacije uvida ima to osredotočanje pozornosti še drugi namen - poglobljeno razumevanje narave uma. Le-to se lahko doseže tako, da objekt meditacije služi kot mirujoča referenčna točka, ki pomaga pri razkrivanju drže, sicer skrite pod površinsko aktivnostjo uma. Buddha je svoje učence spodbujal, da svoja telesa in um uporabljajo kot objekte meditacije. Običajen objekt je, na primer, občutenje povezano z dihom med procesom normalnega dihanja. Če nekdo mirno sedi, zapre oči in se osredotoči na dih, se bosta v doglednem času pojavila jasnina in mir. V takem stanju uma se lahko napetosti, pričakovanja in privajena razpoloženja jasneje zaznajo in, s prakticiranjem blagega toda prodornega preiskovanja, razrešijo.

Buddha je učil, da je možno meditacijo ohranjati med opravljanjem vsakdanjih reči enako kot med mirnim sedenjem na istem mestu. Pozornost se lahko osredotoči na telesne gibe, na porajajoče se fizične občutke ali pa na misli in razpoloženja ki valovijo v umu. Ta ne statična čuječnost se imenuje "pozornost" /ovedenje/.

Buddha je razložil, da skozi pozornost spoznamo umirjeno čuječnost. Čeprav osredotočena na telo in um, je brez strasti in je ne omejuje nobena fizična ali mentalna izkušnja. Ta razločenost je okušanje tistega, čemur budisti rečejo nibbana (ali nirvana) - stanje miru in sreče ne glede na okoliščine. Nibbana je "naravno" stanje, to ni ničesar, kar bi naj dodali svoji resnični naravi. To je način, kako um je, ko je brez pritiska in zmedenih navad. Kakor zbujenje naravno prežene stanje sanjanja, tako uma, ki se je zbistril skozi pozornost, več ne prekrivajo sence obsesivnih misli, dvomi in skrbi.

Toda, čeprav je pozornost tisto temeljno orodje, ki naj ga rabimo, pa običajno potrebujemo kazala kot so - kako biti pravilno objektivni do sebe in kako oceniti tisto, kar pozornost razkriva. To je naloga Buddhovega učenja - modrosti.

Modrost

"Ne zanašaj se na tisto, kar si oznanjenega slišal, ali na običaj, ali na govornice, ali na napisano, ali sklep, ali ustaljena načela, ali domiselno umovanje, ali na dajanje prednosti priljubljeni teoriji. Naj te ne prepriča navidezna inteligenca nekoga, niti spoštovanje do učitelja... Ko sam pri sebi veš kaj je napačno, neumno, nevredno in pelje v škodo in nezadovoljstvo, to opusti... In ko sam pri sebi veš kaj je prav, to neguj."

Buddhova najbolj običajna učenja modrosti niso trditve o Bogu ali Končni resnici. Čutil je, da lahko takšne trditve vodijo v nesoglasje, spor in celo nasilje. Budistična modrost pa, prav nasprotno, opisuje tisto, kar lahko mi vsi zaznamo o življenju, ne da bi bili pri tem prisiljeni sprejeti prepričanje. Učenja naj preizkuša lastna izkušnja. Različni ljudje lahko poiščejo različne načine izražanja Resnice. Kar zares šteje, je veljavnost izkušnje in ali leta pelje k modrejšemu in sočutnejšemu načinu življenja. Tedaj učenja služijo kot sredstva očiščenja uma od napačnega razumevanja. Ko je um bister, postane Končna resnica vidna, najsi bo izražena na katerikoli način.

Štiri plemenite resnice

Da bi ljudem pomagali uvideti, da je normalno razumevanje življenja neustrezno, je Buddha govoril o "dukkhi", kar je prvedeno kot nezadovoljstvo ali nezadostnost. Pogosto je svoje učenje povzel kot Resnico o "dukkhi", njenem izvoru, prenehanju in poti, ki vodi v njeno prenehanje. Ta temeljna učenja, presojati po meri lastne izkušnje in jih uporabljati kot vodilo, so znana kot Štiri plemenite resnice.

Prva plemenita resnica: Je dukkha

Življenje, kakor ga navadno poznamo, vedno vsebuje delež neprijetnih izkušenj - bolezen, bolečina in stiske so očitni primeri. Celo v razmeroma bogatih družbah ljudje poznajo strah, stres ali izgubo smisla, ali pa se počutijo nesposobne spopasti se z izzivi življenja. Še več, tudi prijetne izkušnje so omejene in minljive. "Dukkho" lahko izzove izguba ljubljene osebe, ali pa nas prijatelj pusti na cedilu. Pokaže se tudi, da nas običajni odgovori na to, kakor so naprimer iskanje užitka, večji uspeh ali drugačno razmerje, ne morejo trajno rešiti teh občutkov. To pa zato, ker "dukkha" ovira iz notranje potrebe. Temu lahko rečete hrepenenje srca - po razumevanju, miru in harmoniji. Ker gre za notranjo oziroma duhovno potrebo, ne glede na to, koliko se trudimo blažiti takšne občutke z dodajanjem prijetnih reči našemu življenju, to nikoli ne prinese pravega uspeha. Vse dokler nas žene prizadevanje po zapolnitvi minljivega in ranljivega - ne potrebujemo globokega notranjega vpogleda, da bi spoznali, kako ranljivi sta naše telo in um - bomo vedno trpeli razočaranje in občutke izgube.

"Biti zvezan s tistim, kar ne maraš je dukkha, biti ločen od tistega, kar imaš rad je dukkha, če ne dobiš, česar si želiš je dukkha. Skratka, prisilne navade telesa in uma so dukkha."

Druga plemenita resnica: Obstaja izvor "dukkhe"

Buddhova izkušnja je bila, da je prav to napačno gnanje v samem bistvu izvora nezadovoljstva. Kako to? Z nenehnim iskanjem zapolnitve v minljivih rečeh, spregledamo tisto, kar nam življenje lahko ponudi, če smo bolj pazljivi in duhovno uglašeni. Ker (zaradi nevednosti) ne uporabljamo svojih duhovnih zmožnosti, nas ženejo čustva in razpoloženja. Ko pa pozornost vendarle razkrije, da gre za navado, bolj kakor pa za našo resnično naravo, tedaj spoznamo, da to lahko spremenimo.

Tretja plemenita resnica: "Dukkha" lahko preneha

Ko enkrat razumemo Drugo resnico, ji Tretja sledi, če smo le sposobni "izpustiti /let go/" svoje zavestne ali nezavedne na sebe usmerjene navade. Ko naša drža ni več obrambna ali napadalna, ko na življenje reagiramo brez predsodkov in trdno vkoreninjenih pogledov, tedaj um počiva v notranji harmoniji. Navade in stališča, zaradi katerih je bilo življenje videti sovražno ali neustrezno, so ustavljeni.

Četrta plemenita resnica: Obstaja Pot za ustavitev "dukkhe"

Ta vsebuje praktična navodila, ki v vplivanje na življenje, kakor ga živimo, vpeljuje duhovno osredotočenje. Ne moremo "pustiti iti /let go/", dokler tega nismo sposobni storiti z negovanjem svoje duhovne narave. Če pa je prisotno primerno negovanje, se bo um naravno nagnil v smer nibbane. Vse, kar pri tem potrebujemo je, biti moder in vedeti, da obstaja pot in tudi sredstva, da se ta pot opravi.

"Pot" je razložena kot Plemenita osmeročlena pot. Simbol "kolesa", ki se ga pogosto rabi v budistični ikonografiji je opis te osmeročlene poti, v kateri vsak dejavnik podpira in je podprt z vsemi ostalimi dejavniki. Budistična praksa vsebuje naslednje dejavnike negovanja: Pravilno razumevanja, Pravilen namen, Pravilen govor, Pravilno delovanje, Pravilen način življenja, Pravilen napor, Pravilno pozornost in Pravilno zbranost.

Njihova "Pravilnost" je v tem, da na življenje vplivajo skladno z vrlino, meditacijo in modrostjo, ne pa iz katerihkoli sebičnih predpostavk. Takšna Pot je zato "Pravilna" za druge kakor tudi zase.

*"Tisti, ki razume in je zelo moder,
ne pomisli, da bi škodoval sebi ali drugemu,
niti tega, da bi škodoval obema enako.
Raje misli na lastno blaginjo,
na blaginjo drugih in blaginjo obojih,
in na blaginjo vsega sveta."*

Slediti Poti

Ko so Buddho vprašali naj razloži zakaj so njegovi učenci vedno videti veseli, je pojasnil:

"Ne obžalujejo preteklosti,

niti tuhtajo o prihodnosti.

Živijo v zdajšnjosti;

zato sijejo."

Tisti, ki so popolnoma donegovali to pot, najdejo v sebi umirjenost in potrpežljivost v težkih časih in željo deliti srečo, ko jim gre dobro. Življenje živijo brez krivde in namesto nihanj nasilnega razpoloženja, jim um in srce ostajata umirjena in vedra skozi življenjske okoliščine.

To so sadovi; toda, podobno kot velja za večino sadežev, morajo biti tudi ti negovani z dobrosrčnostjo, počasi in vztrajno. Prav zato je vodenje, ali preprosto druženje podobno mislečih skoraj nepogrešljivo. Odsev tega je Sangha kot zatočišče. Zelo posplošeno povedano se "Sangha" nanaša na vse duhovne sopotnike, toda to duhovno skupnost presvetljuje verski red miloščinarjev, ki živijo v skladu z natančnimi predpisi vedenja, ki nedvoumno predstavlja vrednote budistične poti.

Budistični menihi in nune niso pridigarji - izrecno jim je prepovedano učiti, če za to niso naprošeni - so duhovni tovariši, njihovo razmerje do budističnih laikov je razmerje vzajemne podpore. Prepovedano jim je pridelovanje hrane, posedovanje denarja; morajo biti v stiku z družbo in vredni podpore. Budistični samostani niso pribežališča v sili, pač pa mesta, kjer se lahko ostane, sprejme učenje in, kar je najbolj pomembno, občuti, da je dejanje služenja in podpore cenjeno. Menihi in nune na ta način nudijo več kot le prijateljstvo in vodenje, za druge predstavljajo priložnost, da dosežejo zaupanje in samospoštovanje.

"O dobroti ne misli površno,

rekoč:

"Nič mi ne more pomagati k izboljšanju."

Vrč se napolni z vodo z nepretrganim tokom kapljic;

podobno se modri izboljšuje

in doseže srečo

po malo v vsakem trenutku."

Prevedla N.K.

© Amaravati Publications

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

***Izdelava kopij tega dela je dovoljeno samo za osebno rabo.
Objavljanje ali tiskanje za prodajo tega dela nista dovoljena.
Citiranje delov tega teksta je dovoljeno le s predhodnim pisnim dovoljenjem.***

©SloTHERA