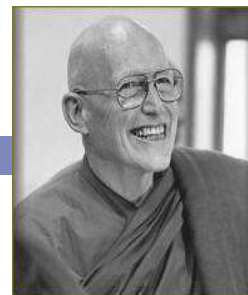


## ZAVEDANJE PROSTORA

Častiti Ajahn Sumedho



V meditaciji smo lahko budni in pozorni; to je kakor poslušanje – biti s trenutkom kakršen je – samo poslušanje. V meditaciji se zavedamo stvari takih kot so, opazujemo prostor in obliko – Nepogojeno in Pogojeno.

Lahko na primer opazujemo prostor v sobi. Večina ljudi verjetno niti ne bi opazila prostora, pač pa bi opazila stvari v prostoru – ljudi, stene, tla, pohištvo. Toda kaj morate storiti, če želite opaziti prostor? Odvrnete vašo pozornost od predmetov in jo usmerite na prostor. To ne pomeni, da se morate znebiti predmetov ali da jim odrečete pravico, da so tukaj. Pomeni samo, da niste osredotočeni na njih, da z vašo pozornostjo ne greste od enega do drugega predmeta.

Prostor v sobi je miren. Predmeti v sobi so lahko vznemirljivi, odbijajoči ali privlačni, prostor pa nima takih lastnosti, ki bi vznemirjale, odbijale ali privlačile. Vendar kljub temu, da prostor ne privlači naše pozornosti, se ga lahko v polnosti zavedamo in zavemo se ga takrat, ko nismo več prevzeti od predmetov v sobi. Ko kontempliramo o prostoru v sobi, občutimo mir, kajti ves prostor je enak; ni razlike med prostorom okoli tebe in prostorom okoli mene. Prostor ni moj; ne morem reči, »Ta prostor pripada meni« ali »Tisti prostor pripada tebi«.

Prostor je vedno prisoten. Omogoča nam, da smo v tej sobi zbrani skupaj, v prostoru, ki je omejen s stenami; vendar prostor je tudi zunaj te sobe. Prostor zaobjema celotno zgradbo, celoten svet. Torej, prostor ni na kakršenkoli način omejen s predmeti; ni omejen z ničemer. Če želimo, lahko vidimo prostor kot da je omejen v tej sobi, vendar je v resnici prostor neomejen.

### Prostran um

Zavedanje prostora, ki obkroža ljudi in predmete, nam omogoča drugačen pogled na stvari in razvijanje tega širokega pogleda je način odpiranja samega sebe. Ko imamo širok, prostran um, je v njem dovolj prostora za vse. Če imamo ozek um, je v njem prostora samo za nekaj stvari. Takrat moramo vse nadzorovati in kontrolirati tako, da imamo v umu samo to, kar želimo – vse ostalo pa odrinemo ven.

Življenje z ozkim pogledom je zatrto in omejeno; je zelo mukotržno. Vedno je prisotna neka napetost, kajti veliko energije je potrebno, da vseskozi vzdržujemo red. Če imamo ozek pogled na življenje, potem moramo zmešnjavo življenja urejati sami; zato smo vedno s tem zaposleni, naš um kontroliramo, da stvari zavračamo ali pa se jih oklepamo. To je dukkha zaradi nevednosti, ki je posledica našega nerazumevanja stvari takih kot so.

Prostran um ima prostor za vse. Je kot prostor v sobi, ki ostane nedotaknjen neglede na to, kaj gre v sobo ali ven iz nje. Rečemo »prostor v tej sobi,« v resnici pa je soba v prostoru, cela zgradba je v prostoru. Ko zgradbe ne bo več, bo prostor še vedno tukaj. Prostor obkroža zgradbo in prostor je tudi v tej sobi. Če se tega zavemo, lahko dobimo nov pogled na stvari. Vidimo lahko, da zidovi ustvarjajo obliko sobe in da tu obstaja tudi prostor. Lahko rečemo, da je prostor v sobi omejen z zidovi, lahko pa tudi vidimo, da je v resnici prostor neomejen.

Prostor je nekaj, kar običajno spregledate, ker ne pritegne vaše pozornosti. Ni kot lepa cvetlica ali strašna nesreča; ni nekaj zelo lepega ali nekaj zelo grdega, kar bi pritegnilo vašo pozornost. Lahko ste v trenutku očarani z nečim kar je vznemirljivo, privlačno, strašno ali grozljivo; vendar to ne velja za prostor, kajne? Da bi se lahko zavedli prostora, se morate umiriti; morate ga kontemplirati. To je zato, ker prostor nima izjemnih lastnosti; je samo prostran.

Cvetlice so lahko izjemno lepe, s sijočimi rdečimi, oranžnimi in vijoličnimi barvami, s čudovitimi oblikami, ki prevzamejo naš um. Nekaj drugega je lahko grdo in odvratno, kot na primer smeti. V nasprotju s tem pa prostor ni niti lep niti grd. Ni ga lahko opaziti, vendar brez prostora ne bi nič drugega obstajalo. Ničesar drugega ne bi mogli videti.

Če napolnite sobo do vrha s stvarmi, ali jo zalijete z betonom, tako da ne preostane nič več prostora, potem seveda v sobi ne morete imeti lepih cvetic ali česarkoli drugega; soba bi postala le velik blok in tako popolnoma neuporabna. Zato potrebujemo oboje; ceniti moramo tako obliko kot prostor. Sta popoln par, prava zakonca, popolna harmonija – prostor in oblika. Lahko kontempliramo prostor in obliko in iz tako široko razvitega pogleda pride modrost.

## Zvok tišine

Takšen širok način gledanja na stvari lahko uporabimo, da vidimo prostor kot objekt s pomočjo »Jaz« zavesti v našem umu. V umu, to lahko vidimo, so misli in čustva – mentalna stanja – ki se pojavijo in izginejo. Naše misli in čustva nas običajno zaslepijo, odbijajo ali omejujejo. Gremo od ene do druge stvari in se odzivamo tako, da jih kontroliramo, manipuliramo, ali se jih poskušamo znebiti. Zato v našem življenju nikoli ne vidimo stvari v pravi luči. Postanemo obsedeni od zavračanja ali predajanja tem mentalnim stanjem; ujeti smo v ti dve skrajnosti. S pomočjo meditacije imamo priložnost kontemplirati naš um. Tišina uma je kot prostor v sobi. Vedno je tukaj, vendar je subtilna – komaj jo opazimo, saj ne izstopa. Nima kakšnih posebnih lastnosti, ki bi pritegnile našo pozornost, zato moramo biti čuječi in pazljivi, da jo lahko opazimo. Eden izmed načinov, kako usmeriti pozornost na tišino uma je, da poslušamo zvok tišine.

Zvok tišine (prvobiten zvok, zvok uma, ali kakor že hočete, da ga imenujemo) lahko zelo koristno uporabimo tako, da mu posvečamo našo pozornost. Ima visok ton, ki ga je težko opisati. Tudi če si zatisnete ušesa, ali s prsti zaprete ušesa, ali greste pod vodo, še vedno ga lahko slišite. Je zvok ozadja, ki je neodvisen od naših ušes. Vemo da je neodvisen, saj slišimo ta visok, zvoneč zvok tudi, ko imamo ušesa zaprta.

Z usmerjanjem vaše pozornosti na zvok tišine, ga začnete spoznavati. Razvijati pričnete stanje vedenja, v katerem lahko razmišljate. To ni stanje zbranosti, ki vas prevzame; to ni osredotočenost, ki bi omejevala. Um je zbran v stanju uravnovešenosti in odprtosti, ne pa prevzet od objekta opazovanja. To uravnovešeno in odprto zbranost lahko uporabimo kot sredstvo, s katerim je mogoče videti stvari take kot so, da jih lahko opustimo.

Res bi rad, da raziskujete to stanje vedenja, tako da boste začeli spoznavati, kako

opuščati stvari, ne pa da imate samo idejo, da bi morali stvari opustiti. Mogoče ste prišli s kakšnega budističnega učenja z idejo, da morate opustiti stvari, da se jih ne smete oklepati. Potem pa ugotovite, da to ni tako enostavno in rečete, »Oh ne, ne morem opustiti stvari!«. Take sodbe so še en ego problem, ki ga sami ustvarite, »Drugi lahko opustijo stvari, samo jaz jih ne morem. Moral bi jih opustiti, kajti Častiti Sumedho je rekel, da bi moral vsak opustiti stvari.« Takšna sodba je le še ena manifestacija »Jaz-a«, kajne? In to je samo misel – mentalno stanje, ki začasno obstaja v našem umu.

## Prostor okoli misli

Vzemite preprost stavek »Jaz sem« in začnite opazovati, kontemplirati in razmišljati o prostoru okoli teh dveh besed. Namesto da iščete kaj drugega, usmerite pozornost na prostor okrog teh besed. Poglejte razmišljanje samo, zares ga preglejte in raziščite. Ni mogoče opazovati samega sebe v običajnem razmišljanju, kajti takoj ko opazite, da razmišljate, se razmišljanje ustavi. Mogoče si mislite, »Zanima me, če se bo to zgodilo. Kaj bo, če se to zgodi...bla, bla, bla. O, jaz razmišljam!« in v tem trenutku razmišljanje preneha.

Da bi raziskali proces mišljenja, je potrebno samo namerno razmišljati o nečem: vzemite običajno misel kakor, » Jaz sem človeško bitje,« in si jo oglejte. Če se osredotočite na njen začetek lahko opazite, da tik preden rečete »Jaz« obstaja nekakšen prazen prostor. Potem, če pomislite v vašem umu, »Jaz – sem – človeško – bitje,« lahko opazite prostor med besedami. Nismo osredotočeni na misel, da bi videli, ali imamo pametne ali neumne misli. Namesto tega namenoma razmišljamo, da bi opazili prostor okoli vsake misli. Na ta način pričenjamo spoznavati minljivo naravo razmišljanja.

To je samo način raziskovanja, s katerim lahko opazimo praznino, kadar v našem umu ni nobene misli. Poskušajte se osredotočiti na ta prostor; pogledajte ali se lahko osredotočite na ta prostor pred in za mislijo. Koliko časa lahko to počnete? Pomislite, » Jaz sem človeško bitje,« in preden začnete misliti, ostanite v tem prostoru tik preden to rečete. To je pozornost, ali ne? Vaš um je prazen, vendar obstaja tudi hotenje misliti določeno misel. Torej mislite jo; in ko se misel konča, poskušajte ostati v prostoru na koncu misli. Ali vaš um ostane prazen?

Večina našega trpljenja nastane zaradi privajenega načina razmišljanja. Če želimo razmišljanje zaustaviti zaradi našega odpora do njega, nam to ne uspe; razmišljamo kar naprej in naprej. Zato je zelo pomembno, da se razmišljanja ne poskušamo znebiti, pač pa da ga razumemo. In to storimo tako, da se osredotočimo na prostor v umu, namesto na misli.

Naš um je usmerjen k temu, da se ujame v misli privlačnosti ali odpora do stvari, prostor okoli teh misli pa ni niti privlačen niti odbijajoč. Prostor okrog privlačne misli in prostor okrog odbijajoče misli ni drugačen, ali ne? Če se osredotočimo na prostor med mislimi, postajamo vedno manj ujeti v naše misli. Če torej ugotovite, da vas vedno znova nadleguje misel krivde, samopomilovanja ali strasti, potem delajte z njo na takšen način – namenoma jo mislite, zavestno jo mislite v stanju vedenja, potem pa opazujte prostor, ki jo obkroža.

To je podobno kot opazovanje prostora v sobi; navadno ne greste opazovati prostor, ali ne? Preprosto ste odprti do njega, saj je prostor tukaj že ves čas. Prostor ni nekaj, kar boste našli v omari ali v drugi sobi, ali pod preprogo – je tukaj in sedaj. Zato se samo odprite njegovi prisotnosti; začnite se ga zavedati, da je tukaj.

Če ste še vedno osredotočeni na zavese, okna ali ljudi, potem se ne zavedate prostora.

Vendar se ni potrebno znebiti vseh teh stvari, da bi se zavedli prostora. Namesto tega se samo odprite prostoru; zavedajte se ga. Namesto da vašo pozornost usmerite na eno stvar, raje popolnoma odprite vaš um. Ne izbirate pogojene stvari, ampak se zavedate prostora v katerem te pogojene stvari obstajajo.

## Stanje vedenja Buddhe

Enako odprto pozornost lahko uporabite znotraj vašega uma. Ko imate zaprte oči, lahko slišite v umu notranji glas, ki venomer nekaj govori. Pravi, »Jaz sem tak ... Ne bi smel biti takšen.« Te glasove lahko uporabite za to, da vas popeljejo v prostor med mislimi. Namesto, da naredite velik problem zaradi teh nadležnih misli in strahov v vaši glavi, se raje odprite in usmerite vašo pozornost na te obsesije in strahove ter jih spoznate kot mentalna stanja, ki pridejo in grejo v prostoru. Na ta način vas lahko celo hudobna misel pripelje do praznine.

Takšen način vedenja je zelo koristen, saj konča mentalno bitko v kateri se poskušate znebiti hudobnih misli. Hudiču lahko daste tisto, kar mu pripada. Zdaj veste, da je hudič nekaj nestalnega. Nastane in izgine v umu, zato se vam ni potrebno ukvarjati z njim. Hudič ali angeli – za vse velja isto. Prej ste imeli hudobno misel in ste naredili problem, »Hudič me preganja. Moram se znebiti tega hudiča!« Vendar enako trpite, če se želite znebiti hudiča ali pa če se oklepate angelov. Če ste v mirnem stanju vedenja Buddhe – vedenja o stvareh takšne kot so – potem vse postane Dhamma. Vse postane resnica o naravi stvari. Vidite, da vsa mentalna stanja pridejo in grejo – tako dobra kot slaba, koristna kot nekoristna.

To je tisto, kar razumemo z besedo refleksija – začetek spoznavanja narave stvari. Namesto, da si domišljate kakšne naj bodo stvari, jih raje preprosto opazujte. Ni moj namen, da vam povem, kakšna je narava stvari, pač pa da vas opogumim, da to sami ugotovite. Ne govorite naokrog »Častiti Sumedho nam je povedal, kakšna je narava stvari«. Ne poskušam vam vsiliti določeno mnenje; poskušam vam predstaviti pot, da o njej razmislite, to je pot refleksije vaših lastnih izkušenj, pot spoznavanja vašega lastnega uma.

**Vprašanje:** Nekateri ljudje govorijo o jhanah, stanjih velike zbranosti v budistični meditaciji. Kaj so ta stanja in kako gredo skupaj s pozornostjo, uvidom in refleksijo?

**Odgovor:** Jhana stanja pomagajo razvijati vaš um. Vsaka jhana predstavlja bolj subtilno stanje zavesti, z njimi se učite osredotočati vašo pozornost na vedno bolj subtilne objekte opazovanja. S pomočjo pozornosti in refleksije, ne pa z voljo, postanete vedno bolj zavestni lastnosti in rezultatov vašega početja. Pri prakticiranju jhane eno za drugo, razvijate sposobnost vzdrževanja pozornosti na vedno bolj subtilnih objektih. Ko v tej praksi postajate vedno bolj vešči, izkusite blaženost, ki je posledica zatopljenosti v vedno bolj subtilna stanja zavesti.

Buddha je jhano priporočal kot koristno prakso, vendar ne kot končni cilj. Če to postane tvoj cilj, postaneš navezan na subtilna stanja zavesti in nato trpiš, kajti večina stvari v človeškem bivanju ni nekaj subtilnega pač pa nekaj zelo grobega.

V nasprotju s prakticiranjem jhane je vipassana meditacija (meditacija uvida) osredotočena na stvari, takšne kot so, na nestalnost stvari in na trpljenje kot posledico navezanosti. Vipassana meditacija nas uči, da se trpljenja ne bomo rešili z vedno bolj subtilnimi stanji zavesti, pač pa tako, da se ne oklepamo popolnoma ničesar več – niti želje po zatopljenosti na katerikoli stopnji zavesti.

**Vprašanje:** Torej je uvid refleksija o pohlepnem umu?

**Odgovor:** Da, uvid vedno spozna posledico pohlepnosti ter pripomore k Pravilnemu razumevanju. Kontempliranje o Štirih plemenitih resnicah nam omogoča Pravilno razumevanje, tako da sta sebičnost in domišljavost spregledana s pomočjo modrosti. Če imamo Pravilno razumevanje, ne prakticiramo jhana stanj s sebičnim namenom; predstavljajo koristen način kultiviranja našega uma in ne poizkus osebne dosežke. Ljudje so v zmoti, če pričnejo meditirati z namenom pridobivanja in doseganja nečesa. To se vedno dogaja zaradi temeljnega problema nevednosti in sebičnosti skupaj s hotenjem in navezanostjo. In to vedno vodi k trpljenju.

---

Prevod in priredba: J.G.

Junij 2005

**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