



Okus svobode

Ajahn Chah

Izvirnik:

A Taste of Freedom

by Ajahn Chah

Copyright 2007, The Sangha, Wat Nong Pah Pong
46 Moo 10 Bahn Pongsawang, Tambon Non Peung,
Ampher Warin Chamrab, Jangwat Ubon Ratchathani 34190, Thailand

www.ajahnchah.org
www.watnongpahpong.org
www.forestsangha.org

Prevedel: Bojan B.

Korekture: Bhikkhu Hiriko, Andreja G.

Oblikovanje: Bojan B.

Samo za brezplačno distribucijo, kot darilo *Dhamme*, sicer vse pravice pridržane



Društvo theravadskih budistov Bhavana
Andreaševa 1, Ljubljana, Slovenija
www.slo-theravada.org
marec 2009

kor. april 2012

Vsebina

O prevodu	1
O Ajahnu Chahju	2
Vzgoja uma	6
O meditaciji	7
Pot v harmoniji	12
Na srednji poti	17
Mir onstran	23
Odpiranje očesa Dhamme	32
Konvencija in osvoboditev	44
Nič trajnega	50
Pravilni pogled – mesto miru	56
Zaključek	60

O prevodu

Večina govorov v tej zbirki izvira iz starih posnetkov na kasetah Častivrednega Ajahna Chahja. Nekateri so bili v tajščini, drugi v dialektu, ki ga govorijo na severovzhodu Tajske. Večina je bila posnetih na slabi opremi in v slabih pogojih.

To je povzročalo veliko težav pri prevajanju. Te smo premagali z izpustitvijo zelo nejasnih delov govora in z nasveti tistih poslušalcev, ko so jim bili ti jeziki bolj domači. Ne glede na to, je bilo nujno nekaj korektur v procesu priprave te knjige. Poleg težav zaradi slabe razločnosti zvoka s trakov, je bilo prav tako potrebnih nekaj korektur pri zapisu govornega v pisno obliko. Za to prevzema prevajalec polno odgovornost.

Besede v pāliju so občasno ostale take, kot so v originalu, drugič so prevedene. Kriterij je bila bralnost. Pāli besede, ki so dovolj kratke ali dovolj poznane bralcu, ki že pozna budistično terminologijo, so na splošno ostale neprevedene. To naj ne bi predstavljalo težav, ker je te besede Častivredni Ajahn Chah običajno tudi sam razložil tekom govora. Daljše besede ali besede, ki za običajnega bralca niso domače, so prevedene. Od teh sta dve, ki ju je potrebno posebej omeniti: *Kāmasukhallikānuyogo* in *Attakilamathānuyogo*, ki sta prevajani kot "vdajanje v užitek" in "vdajanje v bolečino". Ti dve besedi se pojavita v najmanj petih govorih, ki so vključeni v to knjigo. Četudi prevodi tukaj niso tisti, ki se običajno uporabljajo za ti besedi, so v skladu z načinom, kako jih je uporabljal Častivredni Ajahn.

Najti srednjo pot med okornim, preveč dobesednim pristopom in bolj tekočim, vendar manj natančnim prevodom, ni bilo vedno enostavno. Vsak od prevajalcev se je trudil na svoj način. Upamo, da smo uspeli pokazati oboje, enostavnost, neposrednost in humor v teh govorih po eni strani in hkrati globino, na kateri temeljijo in jih navdihuje.

Častivredni Ajahn Chah je vedno podajal svoje govore v enostavnem, vsakdanjem jeziku. Njegov cilj je bil razjasniti Dhammo, ne pa zbegati poslušalce s preveč informacijami. Zato so bili ti govori prevedeni v odgovarjajočo enostavno angleščino. Cilj prevajalcev je bil predstaviti učenje Ajahna Chahja, tako v duhu, kot v besedi.

Prevajalec

O Ajahnu Chahju

Častivredni Ajahn Chah (Phra Bodhīāna Thera) je bil rojen 17. junija 1918 v tipični kmečki družini, v provinci Ubon Rachathani v severovzhodni Tajski. Prvi del svojega življenja se je v skladu z običaji, kot vsi ostali mladeniči v kmečki Tajski, pomenišil za tri leta v vaškem samostanu. Tam se je poleg nekaj osnovnih budističnih učenj naučil tudi brati in pisati. Po svojem povratku v laično življenje je pomagal svojim staršem. Čutil je privlačnost do samostanskega življenja, zato je pri svojih dvajsetih letih (26. aprila 1939) ponovno vstopil v samostan, tokrat kot bhikkhu ali budistični menih.

Prvih pet let svojega meniškega življenja je posvetil študiju osnov Dhamme, discipline, jezika pāli in svetih spisov. Smrt očeta ga je prebudila v minljivost življenja in v globoko razmišljanje o pravem smislu življenja. Čeprav je intenzivno študiral in se naučil pālija, se ni približal osebnemu razumevanju konca trpljenja. Postal je razočaran in pojavila se mu je želja, da najde resnično bistvo Budovega učenja. Končno je leta 1946 opustil svoj študij in odšel na miloščinsko romanje. Hodil je 400 km v centralno Tajsko, spal je v gozdu in živel od miloščine. Ustavil se je v nekem samostanu, kjer so *vinayo* (meniško disciplino) skrbno preučevali in prakticirali. Tam so mu povedali o Častivrednemu Ajahnu Munu Bhuridatti, zelo spoštovanemu meditacijskemu mojstru. Goreče si je želel srečati tako izpopolnjenega učitelja, zato se je peš odpravil na severovzhod, da bi ga poiskal. Začel je obiskovati druge samostane, natančno je študiral meniško disciplino in preživel kratko, toda razsvetljujočo obdobje s Častivrednim Ajahnom Munom, najpomembnejšim tajskim gozdnim meditacijskim mojstrom tistega časa. Ta čas se je Ajahn Chah ukvarjal s ključnim problemom. Študiral je učenja o morali, meditaciji in modrosti, vendar ni vedel, kako bi to, kar so teksti natančno in podrobno razlagali, dejansko lahko udejanil. Ajahn Mun mu je rekel, da so učenja kljub obsežnosti, v svojem bistvu zelo preprosta. Potrebno je le vzpostaviti pozornost, da vidimo karkoli se pojavi v srcu-umu. Točno tu je resnična pot vadbe. To jedrnato in direktno učenje je bilo razodetje za Ajahna Chahja in je spremenilo njegov pristop do vadbe. Pot je bila jasna.

Naslednjih sedem let je Ajahn Chah vadil v slogu asketskega meniha v

strogi gozdni tradiciji in preživel svoj čas v gozdovih, jamah in prostorih za sežig trupel, ki so idealna mesta za razvijanje meditacijske prakse. Popotoval je skozi podeželje v iskanju mirnih in osamljenih krajev, da bi razvijal meditacijo. Živel je v džunglah med tigri in kobrami in razmišljal o smrti, da bi prodril do pravega pomena življenja. Enkrat je praktical na prostoru za kremiranje trupel, da bi izzival in na koncu premagal svoj strah pred smrtjo. Ko je sedel prehlajen in premočen v nevihti, se je soočil s skrajnim obupom in osamljenostjo brezdomnega meniha.

Po mnogih letih potovanj in prakse, so ga povabili, da se naseli v gozdu blizu vasi, kjer je bil rojen. Ta gozd je bil neobljuden, poznan kot mesto kober, tigrov in duhov. Kot je sam rekel, je to bil idealni kraj za gozdnega meniha. Častivredni Ajahn Chahjev popolni pristop do meditacije oziroma prakse Dhamme in njegov enostavni, neposredni slog poučevanja, s poudarkom na praktični uporabi in uravnoveženem pristopu, je začel pritegovati veliko menihov in laikov. Tako se je okoli Ajahna Chahja oblikoval velik samostan, saj je vedno več menihov, nun in laikov prihajalo poslušati njegova učenja in prakticalirati z njim.

Urjenje v Wat Nong Pah Pongu je bilo zelo kruto in strogo. Ajahn Chah je pogosto pritiskal na menihe do njihovih skrajnih meja. Testiral je njihovo potrpljenje, tako da bi menihi razvili potrpežljivost in odločnost. Včasih je začel dolg in na videz nesmiselni delovni projekt z namenom, da bi preprečil njihovo navezanost na mir. Poudarek je bil vedno na predajanju temu, kako stvari so in na striktnem upoštevanju *vinaye*.

Ajahn Chahjev preprost, pa vendar globok stil učenja je imel posebno privlačnost za zahodnjake. Mnogi so prišli študirati in prakticalirati, veliko njih tudi za več let. Leta 1966 je prišel kot prvi zahodnjak v Wat Nong Pah Pong Častivredni Ajahn Sumedho bhikkhu. Novo posvečeni Častivredni Sumedho je pravkar preživel svojo prvo vasso ("deževni" umik), ko je prakticaliral intenzivno meditacijo v samostanu blizu laoške meje. Čeprav je njegovo prizadevanje rodilo kar nekaj sadov, je Častivredni Sumedho spoznal, da potrebuje učitelja, ki bi ga lahko učil v vseh vidikih meniškega življenja. Slučajno je eden od Ajahn Chahjevih menihov, ki je znal malo angleščine, obiskal samostan, kjer je živel Častivredni Sumedho. Ko je Častivredni Sumedho slišal o Ajahnu Chahju je prosil, da zapusti svojega tedanjega učitelja in gre z menihom nazaj v Wat Nong Pah Pong. Ajahn Chah je bil pripravljen sprejeti novega učenca, vendar je vztrajal, da ta kot zahodnjak ne bo imel nobenih posebnih privilegijev. Moral je jesti enako preprosto hrano, ki jo je dobil kot miloščino in prakticalirati na enak način, kot kateri koli drugi menih v Wat Nong Pah Pongu.

Od takrat dalje se je začelo število tujcev, ki so prišli k Ajahnu Chahju, stalno povečevati. Takrat je imel Častivredni Sumedho za seboj pet vass in Ajahn Chah ga je imel za dovolj kompetentnega, da uči. Nekaj novih menihov se je odločilo, da ostanejo in tam vadijo. V poletni sezoni leta 1975 je Častivredni Sumedho in nekaj zahodnih menihov preživel nekaj časa v gozdu, ne daleč od Wat Nong Pah Ponga. Lokalni vaščani so jih prosili, da tam ostanejo in Ajahn Chah je v to privolil. Nastal je Wat Pah Nanachat ('Mednarodni Gozdni Samostan') in Častivredni Sumedho je tako postal predstojnik prvega samostana na Tajskem, ki ga je vodil angleško govoreči menih.

Leta 1977 je angleška budistična skupnost povabila Ajahna Chahja in Ajahn Sumedha na obisk v Veliko Britanijo. Namen tega obiska je bil vzpostaviti lokalno delujočo budistično skupnost. Ko je Ajahn Chah videl, da obstaja resno zanimanje je pustil Ajahna Sumedha z dvema njegovima zahodnima učencema, ki sta tudi bila na obisku v Evropi, v Londonu v Hampstead Vihari. Leta 1979 se je vrnil v Britanijo, ko so menihi zapustili London in ustanovili budistični samostan Chithurst v Sussexu. Potem je odšel na obisk in poučevanje v Ameriko in Kanado.

Leta 1980 je Častivredni Ajahn Chah začel močneje čutiti simptome omotice in izgube spomina, kar ga je pestilo že nekaj let. V letu 1980 in 1981 je Ajahn Chah preživel 'deževni umik' izven Wat Nong Pah Ponga, ker se mu je zdravje poslabšalo zaradi izčrpavajočih učinkov sladkorne bolezni. Zaradi napredovanja bolezni je uporabljal svoje telo kot učenje, kot živ primer nestalnosti vseh stvari. Stalno je opozarjal ljudi, da si prizadevajo najti resnično pribežališče v samemu sebi, saj on več dolgo ne bo sposoben učiti. Leta 1981 je preстал operacijo, ki pa ni uspela zaustaviti začetka paralize. Končno je postal popolnoma privezan na posteljo in nezmožen govoriti. To ni ustavilo vedno večjega števila menihov in laikov, ki so prihajali prakticirati v njegov samostan in za katere je bilo učenje Ajahna Chahja stalen vodnik in navdih.

V postelji in negovan od svojih menihov in novicev je nem je preživel neverjetnih deset let. Častivredni Ajahn Chah je umrl 16 januarja 1992 v starosti 74 let. Za seboj je zapustil uspevajočo skupnost samostanov in laičnih podpornikov na Tajskem, Angliji, Švici, Italiji, Franciji, Avstraliji, Novi Zelandiji, Kanadi in ZDA. Praksa Budovega učenja se je v njih nadaljevala z navdihom tega velikega meditacijskega učitelja.

Čeprav je Ajahn Chah umrl leta 1992, pa trening ki ga je vzpostavil, še vedno teče v Wat Nong Pah Pongu in v njegovih podružničnih samostanih. Teh je trenutno na Tajskem več kot dvesto. Disciplina v njih je stroga, kar

omogoča živeti enostavno in čisto življenje v harmonično urejeni skupnosti, kjer se lahko krepost, meditacija in razumevanje večje in kontinuirano razvija. Običajno imajo dvakrat dnevno skupno meditacijo in včasih govor starejšega učitelja, vendar je srce meditacije način življenja. Menihi izdelujejo ročna dela, barvajo in šivajo svojo lastno obleko, izdelajo si večino svojih potrebščin in brežhibno vzdržujejo samostanske zgradbe in okolico. Živijo zelo enostavno in sledijo asketskim predpisom, jedo enkrat dnevno kar dobijo za miloščino in imajo omejeno posedovanje stvari in obleke. Posamezne hišice so razpršene po gozdu, kjer v samoti menihi in nune živijo in meditirajo, ter prakticirajo meditacijo v hoji po očiščenih poteh pod drevesi.

Modrost je način življenja in bivanja in Ajahn Chah se je trudil ohraniti enostavni meniški življenjski slog, da bi ljudje lahko študirali in vsak dan prakticirali Dhammo. Ajahn Chahjev čudovito enostaven stil učenja je lahko varljiv. Pogosto šele po tem, ko smo nekaj večkrat slišali, naš um nenadoma dozori in učenje dobil mnogo globlji pomen. Njegov izkušen način v kreiranju razlag Dhamme v tem času in prostoru in razumevanje, ter senzibilnost do svojega občinstva, je bilo čudovito videti. Včasih napisano na papirju izgleda neskladno ali celo sebi protislovno! Ob teh priložnostih se naj bralec spomni, da so te besede zapis življenjske izkušnje. Če se zdi, da učenje včasih odstopa od tradicije, je potrebno opozoriti, da je Častivredni Ajahn govoril vedno iz srca, iz globin svoje lastne meditativne izkušnje.

Vzgoja uma^[1]

Vzgoja uma... dejansko ni potrebno kaj dodati k temu umu. Um je preprosto sam po sebi sijoč. Je naravno miren. Da se prav sedaj ne počuti mirnega je zato, ker se je izgubil v svojih lastnih razpoloženjih. Ničesar ni poleg lastnega uma. Je enostavno v svojem naravnem stanju, to je vse. To, da se včasih počuti umirjen in drugič ne je zaradi tega, ker so ga ta razpoloženja preslepila. Nevzgojenemu umu manjka modrost. Je neumen. Razpoloženja pridejo in ga preslepijo. Eno minuto se počuti zadovoljnega in naslednjo trpi. Veselje, potem žalost. Toda naravno stanje človeškega uma ni veselje ali žalost. Ta izkušnja veselja in žalosti ni dejanski um sam, ampak so to razpoloženja, ki so ga preslepila. Um se izgubi, razpoloženja ga odnesejo stran in nima pojma, kaj se dogaja. V skladu s tem doživljamo ugodje in bolečino, ker um še ni bil vzgajan. Še vedno ni dovolj pameten in še naprej mislimo, da je to naš um, ki trpi ali naš um, ki je srečen, čeprav je um le izgubljen v svojih razpoloženjih.

Bistveno je, da je naš um v resnici po naravi miren. Je nepremičen in miren kakor list, ki ga ni odpihnil veter. Vendar, če veter zapiha, list zadrhti. To se zgodi zaradi vetra. In isto se zgodi z umom zaradi razpoloženj, ujame se v misli. Če se um ne bi izgubil v razpoloženjih, ga ta ne bi stresla. Če bi razumel naravo misli, bi enostavno ostal negiben. To se imenuje naravno stanje uma. Vaditi moramo zato, da vidimo um v tem prvotnem stanju. Mislimo si, da je um kot tak dejansko prijeten in miren. Toda v resnici um ni ustvaril nobenega dejanskega ugodja ali bolečine. Prišle so le misli, ga preslepile in ujel se je vanje. Naš um moramo uriti z namenom, da raste v modrosti. Tako bomo razumeli pravo naravo misli in jim ne bomo slepo sledili.

Um je po naravi miren. Zbrali smo se, da bi to vsaj razumeli in da bi izvajali to težavno prakso meditacije.

Opombe

^[1] Ta govor je bil predhodno drugače preveden in natisnjen z naslovom 'O tem umu'

O meditaciji^[1]

Umiriti um, pomeni najti pravilno ravnotežje. Če preveč siliš svoj um, gre ta predaleč; če ne poskušaš dovolj, ne pride nikamor in zgreši stanje ravnotežja.

Um običajno ni miren, ves čas se giblje. Moramo ga okrepiti. Krepiti um in krepiti telo ni isto. Da napravimo telo močno, ga moramo trenirati, priganjati. Če pa hočemo narediti močan um, ga moramo umiriti, da ne bo mislil o tem in onem. Pri večini um nikoli ni bil umirjen, nikoli ni imel moči *samādhija*^[2], zato moramo mir vzpostaviti. Sedemo v meditacijo in smo s "tistim, ki ve".

Če silimo, da je naš dih predolg ali prekratek, nismo v ravnotežju in um se ne bo umiril. To je tako kot takrat, ko prvič začnemo uporabljati šivalni stroj na nožni pogon. Najprej, še preden karkoli zašijemo, samo vadimo poganjanje stroja, da osvojimo pravilno koordinacijo. Slediti dihu je podobno. Ne zanima nas kako dolg, kratek, slaboten ali močan je, ampak ga le zaznamo. Pustimo ga takšnega kot je in sledimo naravnemu dihanju.

Ko je dihanje uravnoteženo, ga vzamemo za naš meditacijski objekt. Ko vdihnemo je začetek diha pri vrhu nosu, sredina diha je na prsih in konec pri trebuhu. To je pot diha. Ko izdihnemo, je začetek diha pri trebuhu, sredina na prsih in konec na vrhu nosu. Enostavno zaznamo to pot diha od vrha nosu, prsi in trebuha, potem od trebuha, prsi do vrha nosu. Te tri točke zaznamo z namenom, da utrdimo naš um, da omejimo njegovo mentalno aktivnost, da se lažje pojavita pozornost in samozavedanje.

Ko se naša pozornost umiri na teh treh točkah, jih lahko opustimo in zaznavamo vdihovanje in izdihovanje. Pri tem se osredotočimo samo na konico nosu ali na zgornjo ustnico, kjer zrak na svoji poti potuje v in iz telesa. Dih nam ni treba slediti, ampak samo vzpostavimo pozornost pred seboj na vrhu nosu in zaznavamo dih na tej točki – vstopanje, zapuščanje, vstopanje, zapuščanje.

Ni potrebno misliti na kaj posebnega, za sedaj se samo koncentrirajte na to enostavno nalogo in naj bo um stalno prisoten. Ničesar več ni potrebno, samo vdih in izdih.

Kmalu postane um umirjen in dihanje fino. Um in telo postaneta lahka. To je pravilno stanje za meditacijo.

Ko sedimo v meditaciji, postane um prečiščen. V kakršnemkoli stanju je um, se tega stanja skušajmo zavedati, ga poznati. Mentalna aktivnost obstaja skupaj z mirnostjo. Tu je *vitakka*. *Vitakka* je aktivnost, ki pripelje um do motrenja. Če v umu ni dovolj pozornosti, ne bo veliko *vitakke*. Temu sledi *vicāra*, kontemplacija o tej temi. Tu in tam lahko vzniknejo različni umski občutki, vendar je pomembno naše samozavedanje. Karkoli se dogaja, to neprekinjeno prepoznavamo. Ko gremo globlje, se stalno zavedamo stanja naše meditacije in vemo, kako je z našim umom. Prisotna sta oba, koncentracija in zavedanje.

Imeti umirjen um ne pomeni, da se v njem nič ne dogaja. Umski občutki nastajajo. Na primer, ko govorimo o prvem nivoju absorpcije pravimo, da ima pet faktorjev. Skupaj z *vitakko* in *vicāro* se pojavlja *pīti* (navdušenost) in potem *sukha* (zadovoljstvo). Vse te štiri stvari so prisotne v umu, ki je umirjen. So stanje enosti.

Peti faktor je *ekaggatā* ali enotočkovnost. Lahko se sprašuješ, kako je možna enotočkovnost, ko pa so tu prisotni tudi vsi drugi faktorji. To je zato, ker se vsi združijo na osnovi miru. Skupaj se imenujejo stanje *samādhija*. To niso vsakdanja stanja uma, to so faktorji koncentracije. Tu je teh pet faktorjev, vendar ti ne motijo osnovnega miru. Tu je *vitakka*, vendar ta ne moti uma; *vicāra*, pojavita se navdušenost in zadovoljstvo, toda to ne vznemiri uma. Um je poenoten s temi faktorji. Takšen je prvi nivo osredotočenosti.

Tega ni potrebno imenovati prva *jhāna*, druga ali tretja *jhāna*[3] in tako dalje, to imenujmo le "miren um." Ko um postane vedno bolj miren, bo odpravil *vitakko* in *vicāro* in pustil le očaranost in srečo. Zakaj um zavrže *vitakko* in *vicāro*? Ko postane bolj prečiščen, sta aktivnosti *vitakke* in *vicāre* pregrobi, da bi obstajali. Na tej stopnji, ko um zapušča *vitakko* in *vicāro*, se lahko pojavijo čustva vznesenosti in na plano privrejo celo solze. Toda, ker *samādhi* poglobi ekstazo, *vitakka* in *vicāra* odpadeta, ostane pa samo zadovoljstvo in osredotočenost na eno točko. Potem končno odide tudi zadovoljstvo in um doseže svojo največjo prečiščenost. Ostaneta le enodušnost in enotočkovnost, vse drugo je ostalo zadaj. Um je negiben.

To se lahko zgodi, ko se um umiri. O tem ti ni treba mnogo misliti, to se zgodi samo od sebe, ko vzročni faktorji dozoriijo. To se imenuje energija mirnega uma. V tem stanju um ni zaspan. Pet ovir: čutno poželenje, odpor, vznemirjenost, dolgočasje in dvom, vse to je odsotno.

Če mentalna volja še vedno ni močna in je pozornost še slabotna, se bodo občasno pojavili moteči miselni občutki. Um je miren, vendar je to tako, kakor "oblačnost" znotraj miru. To ni normalna vrsta zaspanosti. Pokazalo se bo nekaj občutkov – morda bomo slišali zvok ali videli psa ali kaj drugega. To stanje ni prav jasno, vendar to tudi niso sanje. To je zato, ker je teh pet faktorjev postalo neuravnoteženih in slabotnih.

V teh nivojih miru nam um rad nagaja. Ko je um v tem stanju, se bodo včasih pojavile "podobe" skozi kateregakoli od čutov in meditator morda ne bo sposoben natančno povedati, kaj se dogaja. "Ali spim? Ne. So to sanje? Ne, niso sanje..." Te podobe nastanejo pri običajni vrsti miru; toda, če je um resnično miren in jasen, ne dvomimo o različnih umskih občutkih ali prisposodobah, ki se pojavijo. Vprašanja kot so: "Ali sem odplaval? Ali sem spal? Sem se izgubil?..." se ne pojavijo, ker so to značilnosti uma, ki še vedno dvomi. "Ali spim ali sem buden?..." Tu je um nejasen! To je um, ki se je izgubil v svojih razpoloženjih. To je kakor luna, ki gre za oblake. Še vedno lahko vidiš luno, vendar jo oblaki, ki jo zakrivajo, napravijo megleno. To ni kakor luna, ki se pojavi izza oblakov, čista, ostra in jasna.

Ko je um miren in utrjen v pozornosti in samozavedanju, ne bo dvoma glede različnih pojavov s katerimi se srečujemo. Um bo resnično onstran ovir. Jasno bomo vedeli, da je vse to kar se pojavi, v umu. O tem ne dvomimo, ker je um čist in jasen. Um, ki doseže *samādhi* je tak.

Nekaterim ljudem je težko vstopiti v *samādhi*, ker do njega nimajo prave nagnjenosti. Imajo *samādhi*, vendar ta ni močan in trden. Vseeno pa mir lahko dosežeš z uporabo modrosti, skozi kontemplacijo in videnja resnice o stvarih, z reševanjem problemov na ta način. To je prej uporaba modrosti, kot pa moči *samādhija*. Da dosežeš mir v praksi, ni potrebno sedeti v meditaciji. Samo vprašaj se: "Oh, kaj je to?..." in rešiš svoj problem prav tam! Oseba z modrostjo je takšna. Morda ne more resnično doseči visokega nivoja *samādhija*, čeprav ga nekaj mora, in to je ravno dovolj, da goji modrost. To je tako, kot razlika med pridelovanjem riža ali koruze. Za svoje preživljanje si lahko bolj odvisen od riža, kot od koruze. Naša praksa je lahko takšna, da smo pri reševanju problemov bolj odvisni od modrosti. Ko vidimo resnico, se pojavi mir.

Ti dve poti nista isti. Nekateri ljudje imajo uvid in so zelo modri, vendar nimajo močnega *samādhija*. Ko sedijo v meditaciji niso mirni. Radi veliko mislijo, premišlujejo o tem in onem, dokler končno ne začnejo motriti sreče in trpljenja in vidijo resnico o njiju. Nekateri so bolj nagnjeni k temu, kot pa *samādhiju*. Uvid Dhamme lahko doživiš stoje, v hoji, sede ali leže. Skozi videnje, skozi opuščanje, dosežejo mir. Mir dosežejo tako, da spoznajo

resnico, gredo onkraj dvoma, ker so resnico sami uvideli.

Drugi ljudje imajo le malo modrosti, vendar je njihov *samādhi* zelo močan. V zelo globok *samādhi* lahko vstopijo hitro, vendar, ker niso dovolj modri, ne morejo opraviti s svojimi slabostmi in jih ne prepoznajo. Svojih problemov ne morejo rešiti.

Ne ozirajte se na to kateri pristop uporabljamo, moramo odpraviti napačno mišljenje in dovoliti le pravilno razumevanje. Moramo se osvoboditi zmede in se prepustiti samo miru.

Na oba načina končamo na istem mestu. To sta dve plati vadbe in ti dve stvari, mirnost in vpogled, sodita skupaj in nobene od njiju ne moremo izpustiti. Obe morata biti prisotni.

Tisto kar 'opazi' različne faktorje, ki se pojavijo v meditaciji, je *sati*, pozornost. *Sati* je stanje, ki skozi prakso pomaga, da se pojavijo tudi drugi faktorji. *Sati* je življenje. Kadar nimamo *satija*, kadar smo brezglavi, je to tako, kot da bi bili mrtvi. Če nimamo *satija*, potem naše govorjenje in delovanje nimata pomena. *Sati* je zbranost, je vzrok za samozavedanje in modrost. Vse razvite vrline so nepopolne brez *satija*. *Sati* je tisto, kar nas varuje medtem ko stojimo, hodimo, sedimo in ležimo. Celo takrat, ko nismo več v *samādhiju*, naj bo *sati* vseskozi prisoten.

Pri vsakem svojem delu smo pazljivi. Pojavil se bo občutek sramu[4]. Sramovali se bomo stvari, ki jih ne bomo opravili pravilno. Ko se sram povečuje, narašča tudi naša zbranost. Ko se zbranost poveča, bo nepazljivost izginila. Tudi če ne sedimo v meditaciji, bodo ti faktorji prisotni v umu.

To se pojavi zaradi gojenja *satija*. Razvijte *sati*! To je kvaliteta, ki pazi na delo, ki ga opravljamo. Ima resnično vrednost. Vedno bi morali imeti vpogled vase. Če se poznamo, se bo pravilno samo po sebi razlikovalo od napačnega, pot bo postala jasna in vzrok za sram bo izginil. Pojavila se bo modrost.

Prakso lahko strnemo na moralnost, koncentracijo in zbranost. Moralnost pomeni biti zbran in imeti stvari pod kontrolo. To, da um utrdimo v tej kontroli, je zbranost. Popolno, celotno vedenje o aktivnosti, v katero smo vpleteni, pa je modrost. Na kratko, praksa je le moralnost, zbranost in modrost ali z drugimi besedami, pot. Drugega načina ni.

Opombe

[1] Neuradni govor, podan v severovzhodnem dialektu, vzeto iz

neidentificiranega traku.

[2] *Samādhi* je stanje koncentriranega miru, kar je rezultat meditacijske prakse.

[3] *Jhāna* je napredno stanje koncentracije ali *samādhija*, v katerem um postane absorbiran v meditacijski subjekt. Deli se na štiri nivoje, od katerih je vsak bolj prečiščen od prejšnjega.

[4] To je sram, ki temelji prej na vedenju o vzroku in posledici, kot pa na emocionalni krivdi.

Pot v harmoniji^[1]

Danes bi vas rad vprašal: "Ali ste že prepričani v svojo meditacijsko prakso?" Sprašujem zato, ker danes mnogo ljudi poučuje meditacijo, tako menihi, kot laiki in me skrbi, da morda omahujete in dvomite. Če jasno razumemo, potem bomo sposobni svoj um umiriti in učvrstiti.

Osmeročleno pot morate razumeti v smislu moralnosti, koncentracije in modrosti. Pot je enostavno taka. Namen naše vadbe je, da se ta pot pojavi v nas samih.

Ko sedimo v meditaciji, so nam rekli, naj zapremo oči in ne gledamo ničesar drugega. Sedaj bomo zrlí direktno v um. Ko zapremo oči, se naša pozornost obrne navznoter. Svojo pozornost osredotočimo na dihanje. Ko so ti faktorji poti v harmoniji, bomo sposobni videti dih, občutke, um in mentalne objekte takšne, kot so. Videli bomo 'točko osredotočanja', kjer *samādhī* in drugi faktorji poti delujejo v harmoniji.

Ko sedimo v meditaciji in sledimo dihanju si predstavljajte, kot da sedite sami. Nihče drug ne sedi zraven, ničesar ni. Razvijte ta občutek, da sedite sami, dokler um ne opusti vse zunanosti in se koncentrira samo na dih. Če mislite: "Ta oseba sedi tu, tista tam," ni miru in um se ne ponotranji. Opustite vse, dokler ne čutite, da nihče ne sedi ob vas, dokler tam ni popolnoma ničesar, dokler več ne omahujete ali dokler nimate več zanimanja za okolico.

Dihanje naj bo naravno. Ne silite ga, da bo kratko ali dolgo ali kakršnokoli. Samo sedite in opazujte, kako dih prihaja in odhaja. Ko um opusti vse zunanje občutke, vas zvoki avtomobilov in podobnega ne bodo več motili. Nič, tako pogledi kot zvoki, vas ne bo zmotilo, ker jih um ne bo sprejel. Vaša pozornost bo na dihanju.

Če je tvoj um zmeden in se ne bo hotel koncentrirati na dihanje, močno in globoko vdihni, kolikor moreš globoko in potem do konca izdihni. Napravi to trikrat in potem ponovno vzpostavi pozornost. Um bo postal miren.

Naravno je, da bo um miren samo kratek čas, potem se lahko ponovno pojavita nemir in zmeda. Ko se to zgodi, se ponovno osredotočite, spet globoko dihajte in potem ponovno vzpostavite vašo pozornost na dihanje. Le

tako nadaljujte. Ko se bo to zgodilo velikokrat, se boste na to navadili in um bo opustil vse zunanje dogajanje. Zunanji vtisi ne bodo dosegli uma. *Sati* bo trdno vzpostavljen.

Ko um postane bolj prečiščen, postane takšno tudi dihanje. Občutki bodo postali vedno bolj fini, telo in um bosta lahka. Naša pozornost je obrnjena samo na notranjost, jasno vidimo vdihe in izdihe, jasno vidimo vse občutke. Tukaj bomo videli združeno moralnost, koncentracijo in modrost. To se imenuje pot v harmoniji. Ko imamo to harmonijo, bo naš um prost zmede, postal bo kot eno. To se imenuje *samādhi*.

Po dolgotrajnem opazovanju dihanja, lahko to postane zelo pretanjeno. Zavedanje diha bo počasi prenehalo, ostalo bo preprosto le zavedanje. Dihanje lahko postane tako pretanjeno, da izgine! Morda 'samo sedimo', kot da sploh ne dihamo. Dejansko dihanje obstaja, vendar se zdi, kot da ga ni. To je zato, ker je um dosegel svoje najbolj prečiščeno stanje. Tu je le golo zavedanje, ki je preseglo dihanje. Pojavi se vedenje, da je dihanje izginilo. Kaj bomo sedaj vzeli za svoj meditacijski objekt? Kot svoj objekt vzamemo prav to vedenje, to je zavedanje, da tu ni dihanja.

Pri tem se lahko zgodijo nepredvidene stvari; nekateri jih izkusijo, drugi ne. Če se pojavijo, bi morali biti trdni in zelo pozorni. Nekateri vidijo, da je dih izginil in se prestrašijo, bojijo se, da bi lahko umrli. Prepoznati bi morali situacijo, taka kot je. Enostavno opazimo, da dihanja ni in to vzamemo kot naš objekt zavedanja.

Lahko rečemo, da je to najtrdnejši, najsigurnejši tip *samādhija*: obstaja samo eno trdno, nepremično stanje uma. Morda bo telo postalo tako lahko, kot da tega sploh ne bi bilo. Počutimo se, kot da sedimo v praznem prostoru, popolnoma praznem. Čeprav se to zdi zelo neobičajno, morate razumeti, da se vam ni treba ničesar bati. Samo na ta način čvrsto utrdite vaš um.

Ko je um trdno poenoten in nima čutnih vtisov, ki bi ga vznemirjali, lahko ostaneš v tem stanju neomejeno dolgo. V njem ne bo bolečih občutkov. Ko je *samādhi* dosegel to stanje, ga lahko zapustimo kadarkoli hočemo. Ko pridemo iz tega *samādhija*, je izhod udoben. Iz *samādhija* ne pridemo zato, ker bi se dolgočasili v njem ali pa bili utrujeni. Ven pridemo zato, ker imamo za sedaj dovolj, počutimo se pomirjeni in nimamo nobenih problemov.

Če lahko razvijemo ta tip *samādhija*, potem bo um, če sedimo recimo trideset minut ali eno uro, postal svež in miren za mnogo dni. Ko je um svež in miren, je čist. Karkoli izkusimo, bo um znal raziskati. To je sad *samādhija*.

Moralnost ima eno funkcijo, koncentracija drugo, in modrost spet drugo.

Ti faktorji so kakor krog. Vse jih lahko vidimo v mirnem umu. Ko je um miren, ima zaradi modrosti in energije koncentracije, zbranost in je ukročen. Ko postane bolj zbran, postane bolj prečiščen, kar da moralnosti tudi moč, da se poveča v čistosti. Ko naša moralnost postane čistejša, to pomaga pri razvijanju koncentracije. Ko je koncentracija trdna, pa ta pomaga pri razvijanju modrosti. Moralnost, koncentracija in modrost pomagajo ena drugi, so med seboj povezani.

Na koncu se pot združi in vedno deluje. Paziti moramo na moč, ki nastaja iz poti, ker je to moč, ki pelje do vpogleda in modrosti.

O nevarnostih *Samādhija*

Samādhi lahko meditatorju povzroči veliko škode ali mu zelo koristi, vendar ne moreš reči, da prinese samo eno ali drugo. Za tistega, ki nima modrosti je škodljiv, za tistega, ki ima modrost, pa lahko prinese pravo korist, lahko ga pripelje do vpogleda.

To, kar je morda škodljivo za meditatorja, je absorpcija, *samādhi (jhāna)*, *samādhi* z globokim, trajnim mirom. Ta *samādhi* prinese velik mir. Kjer je mir, tam je sreča. Kjer je sreča, nastane navezanost in oprijemanje na to srečo. Meditator noče več opazovati, hoče se samo vdajati v to prijetno občutje. Ko prakticiramo dlje časa, lahko postanemo večji zelo hitrega vstopanja v ta *samādhi*. Kakor hitro začnemo opazovati naš meditacijski objekt, se um umiri in noče več ničesar raziskovati. Tega ugodja se oprimemo. To je nevarnost za tistega, ki prakticira meditacijo.

Uporabiti moramo *upacāra samādhi*: vstopimo v mirnost in potem, ko je um dovolj umirjen, gremo ven iz *samādhija* in gledamo z zunanjo aktivnostjo[2]. Gledanje z mirnim umom od zunaj, vodi do modrosti. To je težko razumeti, ker je to skoraj kot običajno razmišljanje. Ko razmišljamo, lahko pomislimo da um ni miren, vendar se dejansko to razmišljanje dogaja znotraj miru. Ta kontemplacija ne zmoti miru. Razmišljati začnemo z namenom, da bomo to opazovali. Vzamemo razmišljanje, da ga raziskujemo. To ni brezciljno preišljevanje ali ugibanje; to je nekaj, kar se pojavi v mirnem umu. To se imenuje '*zavedanje v miru in mir v zavedanju*'. Če je to le običajno razmišljanje in predstavljanje, um ne bo miren, ampak vznemirjen. Jaz ne govorim o običajnem razmišljanju. To je občutek, ki nastaja v mirnem umu. Imenuje se '*kontemplacija*'. Modrost je rojena prav tu.

Imamo lahko pravilen *samādhi* in napačen *samādhi*. Napačen *samādhi* imamo takrat, ko um vstopa v mirno stanje in tam ni zavedanja. Lahko sediš

dve uri ali celo ves dan, vendar um ne ve kje je ali kaj se dogaja. Um ne ve ničesar. Tu je mir, vendar to je tudi vse. Podobno je dobro nabrušenemu nožu, za katerega nam je vseeno, kako ga uporabljamo. To je neveden tip miru, ker v njem ni zadosti samozavedanja. Meditator lahko misli, da je že dosegel končni cilj, zato se več ne trudi, da bi iskal še karkoli drugega. Takšen *samādhī* je lahko sovražnik. Ker ni zavedanja o pravilnem in napačnem, se modrost ne more pojaviti.

Pri pravilnem *samādhīju* imamo zavedanje, ne glede na to, kakšen nivo miru smo dosegli. Tu je polna pozornost in pravilno zavedanje. To je *samādhī*, ki lahko um vodi do modrosti in se v njem ne moreš izgubiti. Praktikanti bi to morali dobro razumeti. Brez tega zavedanja ne moreš biti, zavedanje mora biti prisotno od začetka do konca. Ta vrsta *samādhīja* ni nevarna.

Lahko se vprašaš: kaj je korist, kako se pojavi modrost, iz *samādhīja*? Ko se razvije pravilen *samādhī*, se lahko modrost kadarkoli pojavi. Ko oko zagleda obliko, uho zasliši zvok, nos zavoha vonj, jezik začuti okus, telo začuti dotik ali um doživi miselne izkušnje – v vseh položajih – je um umirjen, s polnim vedenjem prave narave teh čutnih vtisov in jim ne bo sledil.

Ko je v umu modrost, potem ne 'pobira in izbira.' V kakršnemkoli položaju smo, se polno zavedamo rojstva zadovoljstva in nezadovoljstva. Oba opustimo in se ju ne oklenemo. To se imenuje pravilna praksa, ki je prisotna v vseh položajih. Ti besedi 'vsi položaji' se ne nanašajo le na telesne položaje. Nanašajo se na um, ki ima pozornost in stalno jasno zavedanje resnice. Ko se je *samādhī* pravilno razvil, se pojavi modrost. To se imenuje 'vpogled', vedenje resnice.

Obstajata dve vrsti miru – grob in prečiščen. Mir, ki pride od *samādhīja*, je grobega tipa. Ko je um miren, je prisotno zadovoljstvo. Um jemlje to zadovoljstvo kot mir. Toda, zadovoljstvo in nezadovoljstvo se dogodita in rodita. Tukaj še ni pobega iz *samsāre*^[3], ker se ju še vedno oklepamo. Tako zadovoljstvo ni mir in mir ni zadovoljstvo.

Drugi tip miru je ta, ki prihaja od modrosti. Mir ne zamenjujemo z zadovoljstvom; poznamo um, ki opazuje in pozna zadovoljstvo in nezadovoljstvo, kot da je mir. Mir, ki se pojavlja iz modrosti ni zadovoljstvo, ampak je to, kar vidi resnico o obeh, o zadovoljstvu in nezadovoljstvu. Oprijemanje na ta stanja se ne pojavi, ampak gre um onkraj njih. To je resnični cilj celotne budistične prakse.

Opombe

[1] Sestavljeno iz dveh govorov podanih v Angliji v letih 1979 in 1977.

[2] 'Zunanja aktivnost' se nanaša na vse vrste čutnih vtisov. Uporablja se primerjalno z 'notranjo neaktivnostjo' zatopljenosti *samādhija (jhāna)*, kjer um ne 'gre ven' k zunanjim čutnim vtisom.

[3] *Samsāra*, kolo rojstev in smrti, je svet vseh pogojenih pojavov, mentalnih in materialnih, ki imajo trojne karakteristike - nestalnost, trpljenje in ne-sebstvo.

Na srednji poti^[1]

Učenje budizma govori o opuščanju slabega in praticiranju dobrega. Potem, ko je slabo opuščeno in utrjeno dobro, moramo opustiti oboje, dobro in slabo. Slišali smo že dovolj o dobrih in slabih stanjih, da jih nekoliko že razumemo, zato bi rad govoril o Srednji poti, to je o poti, ki presega oboje.

Vsi Dhamma govori in učenja Bude imajo en cilj – pokazati pot iz trpljenja tistim, ki še niso ušli iz njega. Namen učenj je, da nam dajo pravilno razumevanje. Če ne razumemo pravilno, potem ne moremo priti do miru.

Ko so vsi Bude postali razsvetljeni in so podali svoja prva učenja, so objavili dve skrajnosti – vdajanje v užitek in vdajanje v bolečino^[2]. To sta dve poti zaslepljenosti, med katerima tisti, ki se vdajajo čutnim užitkom kolebajo in nikoli ne dosežejo miru. To sta poti, ki se vrtinčita v *samsāri*.

Razsvetljeni je opazil, da vsa bitja obtičijo v teh dveh skrajnostih in nikoli ne vidijo Srednje poti Dhamme, zato je na to opozoril, da pokaže na posledice, ki so vsebovane v obeh. Ker še vedno vztrajamo, ker imamo še vedno hotenje, živimo vedno znova pod njunim vplivom. Buda je rekel, da sta ti dve poti dva načina omame in nista poti meditatorja, niti poti, ki vodita do miru. Ti dve poti sta vdajanje v užitek in vdajanje v bolečino ali če poenostavimo, pot nenapetosti in pot napetosti.

Če ju raziskuješ, trenutek za trenutkom, boš videl, da je pot napetosti pot jeze, pot žalosti. Če greš po tej poti, so tu samo težave in nadloge. Vdajanje v Užitek - če to presežeš, pomeni da presežeš zadovoljstvo. Ti dve poti, zadovoljstvo in nezadovoljstvo, nista stanji miru. Buda je učil, da naj obe opustimo. To je pravilna praksa. To je Srednja pot.

Ti besedi 'Srednja pot' se ne nanašata na naše telo in govor, nanašata se na um. Ko se pojavi umski vtis, ki ga ne želimo, ta vpliva na um in ga zmede. Ko je um zmeden, ko je 'pretresen', to ni pravilna pot. Ko se pojavijo umski vtisi, ki jih imamo radi, se um začne vdajati v užitek – to prav tako ni prava pot.

Ljudje nočemo trpljenja, hočemo zadovoljstvo. Toda dejstvo je, da je zadovoljstvo samo subtilna oblika trpljenja. Trpljenje je najbolj groba oblika. Primerjaš ga lahko s kačo. Glava kače je nezadovoljstvo, rep kače pa je

zadovoljstvo. Glava kače je resnično nevarna, ima strupnike. Če se je dotakneš, te bo kača takoj pičila. Toda, celo če jo primeš za rep, se bo kača obrnila in te pičila, ker oba, tako glava kot rep pripadata isti kači.

Na isti način, zadovoljstvo in nezadovoljstvo ali užitek in žalost, vse nastane iz istega izvora - želje. Tako, kadar si srečen, um ni miren. Resnično ni! Na primer, ko dobimo stvari, ki jih imamo radi, kot je bogastvo, ugled, hvala ali sreča, postanemo zadovoljni. Toda v umu je še vedno nemir, ker se bojimo izgubiti to stvar. Ta resnični strah ni mirno stanje. Kasneje lahko stvar tudi izgubimo in potem dejansko trpimo.

Če nisi pozoren, je celo takrat, ko si srečen, trpljenje neizbežno. To je enako kot prijati kačji rep - če ga ne izpustiš, te bo kača pičila. Njen rep ali glava, to so dobra ali slaba stanja, vse to so le značilnosti Kolesa življenja, neskončnih sprememb.

Buda je govoril, da je moralnost, koncentracija in modrost pot, ki vodi do miru, do razsvetljenja. Toda v resnici te stvari niso bistvo budizma. So le pot. Buda jo je imenoval '*magga*', kar pomeni 'pot'. Bistvo budizma je mir, ki se pojavi iz resničnega poznavanja narave vseh stvari. Če natančneje raziskujemo, lahko vidimo, da mir ni niti zadovoljstvo, niti nezadovoljstvo. Ničesar od tega.

Človeški um, za katerega nas je Buda spodbujal, da ga spoznamo in raziskujemo je nekaj, kar lahko spoznamo z njegovo aktivnostjo. Resnični 'pravi um' se ne more z ničemer primerjati, z ničemer ga ne moramo spoznati. V svojem naravnem stanju je trden in nepremičen. Ko se pojavi zadovoljstvo se zgodi to, da se um izgubi v umskem občutku in pojavi se gibanje. Ko se um tako giblje, nastaneta v posamezniku oprijemanje in vezanost na zadovoljstvo.

Buda je zasnoval pot prakse v njeni popolnosti, vendar jo do sedaj še nismo prakticirali, če pa smo jo, smo jo prakticirali le v govorjenju. Naš um in naše besede niso skladne in samo uživamo v praznem govorjenju. Vendar osnova budizma ni nekaj, o čemer bi lahko govorili ali ugibali. Resnična osnova budizma je polno razumevanje resnice o stvarnosti. Če poznaš to resnico, potem ni potrebno nobeno učenje. Če je ne poznaš, tudi če poslušаш učenje, ga v resnici ne slišiš. Zaradi tega je Buda rekel: "Razsvetljeni le kaže pot." On ne more namesto tebe izvajati prakse, ker je resnica nekaj, kar ne moreš izraziti z besedami ali jo podariti drugemu.

Vsa učenja so samo prispodobe in primerjave, sredstva, ki pomagajo umu videti resnico. Če ne vidimo resnice, moramo trpeti. Na primer, navadno rečemo '*sankhāre*^[3]' kadar se sklicujemo na telo. Vsakdo lahko to reče,

vendar imamo probleme, ker ne poznamo resnice o teh *sankhārah* in se zato nanje navežemo. Ker ne poznamo resnice o telesu, trpimo.

Tukaj je primer. Predpostavimo, da greš zjutraj v službo. Preko ceste naenkrat začne neki moški nate vpiti in te žaliti. Kakor hitro zaslišiš te žalitve, se tvoj um spremeni. Ne počutiš se dobro, jezen si in užaljen. Ta mož hodi naokoli in te zmerja noč in dan. Kadarkoli slišiš zmerjanje, postaneš jezen in tudi ko se vrneš domov, si še vedno jezen. Počutiš se maščevalno in mu hočeš vrniti.

Nekaj dni kasneje pride k tvoji hiši drugi človek in te pokliče: "Hej! Ta mož, ki te je zmerjal prejšnji dan je nor, blazen, tak je že nekaj let! Tako zmerja vsakogar in nihče se ne zmeni za to, kar reče." Kakor hitro to zaslišiš, ti naenkrat odleže. Ta jeza in užaljenost, v katero si bil ujet v vseh teh dneh, se je popolnoma razblinila. Zakaj? Ker sedaj poznaš resnico. Prej je nisi poznal in si mislil, da je človek normalen, zato si bil nanj jezen. Takšno razumevanje te je naredilo trpečega. Kakor hitro si spoznal resnico, se je vse spremenilo: "Oh, on je nor! To razloži vse!"

Ko razumeš to, se počutiš dobro, ker sedaj to sam veš. Ko to spoznaš, lahko to opustiš. Če resnice ne poznaš, se prav tu zadržiš. Ko si mislil, da je moški, ki te je žalil normalen, bi ga lahko ubil. Toda, ko si spoznal resnico da je nor, se počutiš mnogo bolje. To je vedenje resnice.

Nekdo, ki vidi Dhammo, ima podobno izkušnjo. Ko navezanost, odpor in nevednost izginejo, izginejo na enak način. Tako dolgo, dokler tega ne vemo, si mislimo: "Kaj lahko naredim? Tako sem pohlepen in v meni je toliko sovraštva." To ni jasno vedenje. To je isto kot takrat, ko smo mislili, da je norec duševno zdrav. Ko končno vidimo, da je bil vseskozi nor, smo osvobojeni skrbi. Nihče vam tega ne more pokazati. Le ko um to sam uvidi, lahko to izkorenini in opusti navezanost.

Isto je s tem telesom, ki ga imenujemo *sankhāre*. Čeprav je Buda že razložil, da to ni stalno ali realno bitje kot tako, se s tem še vedno ne strinjamo in se ga trdovratno oprijemamo. Če bi telo lahko govorilo, bi nam govorilo celi dan: "Ti nisi moj lastnik, vedi to." Dejansko nam to vseskozi govori, vendar ker je to jezik Dhamme, ga nismo sposobni razumeti.

Na primer, čutilni organi kot so oko, uho, nos, jezik in telo se stalno spreminjajo, pa vendar jih nisem nikoli videl, da bi nas vprašali po dovoljenju za to! Podobno je, ko imamo glavobol ali ko nas boli trebuh - telo nikoli ne bo najprej prosilo za dovoljenje, ampak to kar izvede, sledi svojemu naravnemu zakonu. To nam kaže, da telo ne dovoli nikomur, da bi bil njegov lastnik, telo nima lastnika. Buda je opisal telo kot objekt, prazen bistva.

Dhamme ne razumemo, zato ne razumemo teh *sankhār*. Jemljemo jih, kot da smo to mi, kot da pripadajo nam ali da pripadajo drugim. To povzroči navezanost. Ko se pojavi navezanost, temu sledi 'bit'. Ko je enkrat tu bit, potem je tu rojstvo. Ko se pojavi rojstvo, se pojavi starost, bolezen, smrt, pojavi se cela množica trpljenja.

To je *paticcasamuppāda*[4]. Rečemo, da nevednost povzroči determinacijo, ta pogojuje zavest in tako dalje. Vse te stvari se enostavno dogajajo v umu. Ko pridemo v kontakt z nečim, kar nimamo radi in če nismo pozorni, je tu nevednost. Takoj se pojavi trpljenje, vendar um preide skozi te spremembe tako hitro, da mu ne moremo slediti. To je tako, kot če padeš z drevesa. Preden se zaveš - 'bum!' in padel si na tla. Dejansko si na poti padal mimo mnogo vej in vejic, ki jih ne moreš prešteti in se jih ne moreš zapomniti, ko padaš mimo njih. Ti samo padeš, in potem 'bum!'

Isto je z *paticcasamuppādo*. Če jo razdelimo, tako kot je to v spisih, potem nevednost pogojuje determinacijo, determinacija pogojuje zavest, zavest pogojuje ime in stvar, ime in stvar pogojujeta temelje šestih čutov, čutni temelji pogojujejo kontakt, kontakt pogojuje čutenje, čutenje pogojuje hotenje, hotenje pogojuje navezanost, navezanost pogojuje bit, bit pogojuje rojstvo, rojstvo pogojuje starost, bolezen in smrti in vse oblike žalovanja. Toda v resnici, ko prideš v kontakt z nečim česar nimaš rad, je tu takojšnje trpljenje! Ta občutek trpljenja je dejansko rezultat celotne verige *paticcasamuppāde*, zato je Buda spodbujal svoje učence, da bi raziskovali in popolnoma spoznali svoj lastni um.

Ko so ljudje rojeni, nimajo imen – ko so rojeni, jih poimenujemo. To je dogovor. Ljudem damo imena zaradi prikladnosti, da vsakega lahko pokličemo z imenom. S starimi spisi je podobno. Vse razdružimo in poimenujemo z etiketami, da napravimo študij bolj pripraven. Na isti način so vse stvari enostavno *sankhāre*. Njihova originalna narava je samo ta, ki pride od sestavin. Buda je rekel, da so nestalne, nezadovoljujoče in so neosebne. So nestabilne. Tega ne razumemo dobro, naše razumevanje ni direktno, zato imamo napačen pogled. Ta napačen pogled je tak, da smo mi *sankhāre*, to naše zadovoljstvo in nezadovoljstvo, da smo mi sreča in nesreča. Takšno videnje ni polno, jasno vedenje prave narave stvari. Resnica je ta, da ne moremo siliti vseh teh stvari, da bi sledile našim željam, stvari sledijo poti narave.

Tu je enostavna primerjava: predpostavimo, da greš in sedeš na sredino avtoceste, med avtomobile in tovornjake. Ne moreš biti jezen na avtomobile in vpiti: "Ne vozite tukaj! Ne vozite tukaj!" To je avtocesta, ne moreš jim to reči. Torej, kaj lahko narediš? Odidi s ceste! Cesta je prostor, kjer vozijo

avtomobili. Če nočeš, da bi bili tam avtomobili, trpiš.

Isto je s *sankhārami*. Pravimo, da nas vznemirjajo. Kakor takrat, ko sedimo v meditaciji in slišimo zvok. Pomislimo: "Oh, ta zvok je nadležen." Če mislimo, da nas zvok nadleguje, potem bomo v skladu s tem trpeli. Če raziskujemo malo globlje, bomo videli, da smo mi tisti, ki motimo zvok! Zvok je enostavno zvok. Če to tako razumemo, potem ni ničesar več za dodati, pustimo naj bo tako. Vidimo, da je zvok ena stvar, mi pa smo druga. Ta ki razume, da zvok pride in ga nadleguje, je ta, ki se ne vidi. Resnično se ne! Ko se enkrat vidiš, potem si pomirjen. Zvok je samo zvok, zakaj bi šel in ga zgrabil? Vidiš, da si bil dejansko ti, ki si šel ven in vznemiril zvok.

To je dejansko vedenje resnice. Vidiš obe strani, zato imaš mir. Če vidiš samo eno stran, potem trpiš. Ko enkrat vidiš obe strani, slediš Srednji poti. To je pravilna praksa uma. To je tisto, čemur pravimo naravnavanje našega razumevanja.

Na isti način je narava vseh *sankhār* nestalnost in smrt. Hočemo jih zgrabiti, nosimo jih naokrog in hrepenimo po njih, hočemo, da so resnične. Hočemo najti resnico med stvarmi, ki niso resnične. Kadarkoli se kdo oprijema *sankhār*, kot da imajo te svoje sebstvo, trpi.

Praksa Dhamme ni odvisna od tega, če si menih, novic ali laik; odvisna je od tvojega pravilnega razumevanja. Če je naše razumevanje pravilno, dosežemo mir. Če si ali nisi menih ni pomembno, vsakdo ima možnost da prakticira Dhammo, da jo opazuje. Vsi opazujemo isto stvar. Če dosežeš mir, je to za vse isti mir; to je ista pot, z istimi metodami.

Buda ni razlikoval med laiki in menihi. Vse ljudi je učil, kako spoznati resnico o *sankhārah*. Ko poznamo to resnico, jo opustimo. Če poznamo resnico, potem ne bo več želje po nastanku ali po rojstvu. Kako, da ni več rojstva? Rojstva ni zato, ker docela poznamo resnico o *sankhārah*. Če popolnoma poznamo resnico, potem je tu mir. Imeti ali ne imeti, to je isto. Dobiček ali izguba je isto. Buda nas je učil, da to poznamo. To je mir; mir iz sreče, nesreče, veselja in žalosti.

Uvideti moramo, da ni razloga biti rojen. Rojen na kakšen način? Rojen v zadovoljstvo: ko dobimo nekaj kar imamo radi, smo zato zadovoljni. Če ni navezovanja na to zadovoljstvo, ni rojstva; če je navezanost, se to imenuje 'rojstvo'. Če nekaj dobimo, nismo rojeni v to zadovoljstvo, če izgubimo, potem nismo rojeni v žalost. To je stanje brez rojstva in brez smrti. Rojstvo in smrt sta obe osnovani v navezanosti in negovanju *sankhār*.

Buda je rekel: "Zame ni več eksistence, končano je sveto življenje, to je

moje zadnje rojstvo." Tukaj! On je poznal stanje ne-rojstva in ne-smrtnosti. To je tisto, na kar je Buda stalno opozarjal svoje učence. To je pravilna praksa. Če do tega ne prideš, ne dosežeš Srednje poti, potem ne boš presegel trpljenja.

Opombe

[1] Podano v severovzhodnem dialektu na zborovanju menihov in laikov v 1970.

[2] Glej uvod

[3] V tajskem jeziku beseda 'sungkahn', iz Pālija beseda '*sankhāra*' (determinacija), je običajno uporabljen termin za telo. Častiti Ajahn uporablja besedo na oba načina. (Napaka prvega prevajalca. Ajahn Chah jo uporablja le na en način in ne na dva! - op.Bhikkhu Hiriko).

[4] *Patīccasamuppāda* – princip pogojenega izvora, ena od osrednjih doktrin budističnega učenja.

Mir onstran^[1]

Zelo pomembno je, da prakticiramo Dhammo. Če je ne prakticiramo, potem je naše vedenje le površinsko, je samo zunanja lupina. To je tako, kot če imamo neko vrsto sadja, ki ga še nismo okusili. Čeprav imamo sadje v svojih rokah, od njega nimamo koristi. Samo če to sadje dejansko poskusimo, bomo resnično poznali njegov okus.

Buda ni povelečeval tistih, ki verjamejo drugim, hvalil je tistega, ki sam spozna. To je tako, kot s sadjem. Če smo ga že poskusili, nam ni treba nikogar vprašati ali je sladko ali kislo. Naši problemi so rešeni. Zakaj so rešeni? Ker vidimo stvari v skladu z resnico. Ta, ki je spoznal Dhammo je podoben tistemu, ki je spoznal sladkost ali kislost sadeža. Vsi dvomi so končani.

Ko se pogovarjamo o Dhammi, čeprav lahko veliko povemo, se vse to ponavadi lahko skrči na štiri stvari: poznati trpljenje, poznati vzrok trpljenja, poznati konec trpljenja in poznati pot, ki vodi h koncu trpljenja.

To je vse, kar je. Vse, kar smo do sedaj izkusili na poti prakse, se lahko skrči na te štiri stvari. Ko spoznamo te stvari, so naši problemi preseženi.

Kje so rojene te štiri stvari? Rojene so znotraj telesa in uma, nikjer drugje. Ampak zakaj je Budovo učenje tako natančno in obširno? Zato, da razloži te stvari na bolj prefinjen način, da nam jih pomaga uvideti.

Ko se je Siddhattha Gotama rodil, preden je uvidel Dhammo, je bil navadna oseba, takšna, kot smo mi. Ko je spoznal, kar je moral spoznati, to je resnico o trpljenju, vzrok in konec trpljenja, ter pot, ki vodi h koncu trpljenja, je uvidel Dhammo in postal popolnoma Razsvetljeni Buda.

Ko uresničimo Dhammo, potem kjerkoli sedimo, poznamo Dhammo, kjerkoli smo, slišimo Budovo učenje. Ko razumemo Dhammo, sta Buda in Dhamma v našem umu in v našem lastnem umu je praksa, ki vodi k modrosti. Imeti Budo, Dhammo in Sangho v našem umu pomeni, da čeprav so naše aktivnosti dobre ali slabe, sami jasno poznamo njihovo resnično naravo.

Buda je odvrigel posvetna mnenja, hvalo in kritiko. Ko so ga ljudje hvalili ali kritizirali, je to samo sprejel za takšno, kot je bilo. Ti dve stvari sta enostavno posvetni pogojenosti, zato ga nista pretresli. Zakaj ne? Ker je

poznal trpljenje. Vedel je, da bi mu to, če verjame v to hvalo ali kritiko, povzročilo trpljenje.

Ko se pojavi trpljenje, nas to zmede in se počutimo slabo. Kaj je vzrok tega trpljenja? Vzrok je nepoznavanje resnice. Ko je prisoten vzrok, se pojavi trpljenje. Ko je vzrok prisoten, ne vemo, kako ga ustaviti. Bolj ko ga poskušamo ustaviti, bolj ta raste. Pravimo: "Ne kritiziraj me," ali "ne grajaj me". Ko ga tako hočemo ustaviti, trpljenje resnično raste in se ne bo ustavilo.

Buda je učil, da pot, ki vodi do konca trpljenja, povzroči nastanek Dhamme, kot resničnosti v našem lastnem umu. Postanemo tisti, ki sami izpričujemo Dhammo. Če kdo reče, da smo dobri, se ne izgubimo v tem; če reče, da nismo dobri, prav tako ne pozabimo na sebe. Na tak način smo lahko svobodni. 'Dobro' in 'zlo' sta samo posvetni dhammi, sta samo stanji uma. Če ju sledimo, postane naš um posveten, samo tavamo v temi in ne najdemo izhoda.

Če je to tako, potem se še nismo izmojstrili. Poskušamo poraziti druge, toda pri tem le porazimo sebe; vendar, če se izmojstrimo, potem smo vsestranski mojstri - nad umskimi tvorbami, pogledi, zvoki, vonjavami, okusi in telesnimi občutki.

Sedaj govorim o zunanostih in te so takšne, vendar se zunanost prav tako odraza v notranjosti. Nekateri ljudje poznajo le zunanost, ne poznajo notranjosti. To je tako, kot rečemo, da 'vidimo telo v telesu'. Da vidimo zunanje telo ni dovolj, poznati moramo telo v telesu. Potem, ko smo raziskovali um, bi morali poznati um znotraj uma.

Zakaj bi raziskovali telo? Kaj je 'telo v telesu'? Ko rečemo, da poznamo um, kaj je ta 'um'? Če ne poznamo uma, potem ne poznamo stvari v umu. To je tako, kot da si nekdo, ki ne pozna trpljenja, ne pozna vzroka, ne pozna konca in ne pozna poti, ki vodi h koncu trpljenja. Stvari, ki naj bi pomagale pogasiti trpljenje ne pomagajo, ker postanemo zmedeni zaradi stvari, ki to otežujejo. To je tako, kot bi nas zadrželo na glavi, popraskali pa bi svojo nogo! Če nas srbi na glavi, potem nas takšno praskanje očitno ne bo dovolj olajšalo. Na isti način, ko se pojavi trpljenje ne vemo, kako bi ravnali z njim, ne poznamo poti, ki vodi h koncu trpljenja.

Na primer, vzemimo to telo, telo, ki ga je vsak od nas prinesel s seboj na to srečanje. Če vidimo samo obliko telesa, potem ni možno, da bi lahko ubežali trpljenju. Zakaj ne? Zato, ker še vedno ne vidimo v notranjost telesa, vidimo le zunanost. Vidimo ga samo kot nekaj čudovitega, nekaj snovnega. Buda je rekel, da to ni dovolj. Zunanost gledamo s svojimi očmi; otrok jo lahko vidi, žival jo lahko vidi, to ni težko. Zunanost telesa je brez težav

vidna, vendar ko vidimo telo, se prilepimo nanj in ne poznamo resnice o njem. Ko vidimo telo, se nanj oprimemo, nas zagrabi in potem zbode!

Morali bi raziskovati telo v telesu. Karkoli je v telesu, pojdite in to pogledajte. Če gledamo le zunanost, nam ni jasno. Vidimo lase, nohte in tako dalje, samo lepe stvari, ki nas privlačijo. Buda je zato učil, da ko gledamo v notranost telesa, vidimo telo v telesu. Kaj je v telesu? Poblížje pogledajte vanj! V notranosti bomo našli mnogo presenečenj, ki jih nismo nikoli videli, čeprav so v nas. Kjerkoli hodimo, jih nosimo s seboj, ko sedimo v avtu jih vozimo s seboj, vendar jih še vedno sploh ne poznamo!

To je tako, kot če obiščemo sorodnike in nam ti dajo darilo. Darilo vzamemo in ga damo v svojo torbo, ter pustimo, ne da bi ga odprli in pogledali, kaj je notri. Ko nazadnje darilo le odpremo, je notri polno strupenih kač! Podobno je z našim telesom. Če samo gledamo na njegovo lupino bomo rekli, da je lepo in krasno. Pozabimo nase. Pozabimo na nestalnost, trpljenje in brezosebno. Če pogledamo v telo, je to v resnici odbijajoče.

Če pogledamo v skladu s realnostjo, ne da bi stvari preveč olepšali, bomo videli, da so te resnično usmiljena vredne in dolgočasne. Pojavila se bo brezstrastnost. Ta občutek 'nezainteresiranosti' ni takšen, da bi čutili odpor do sveta ali česarkoli. To je enostavno zjasnitev v našem umu, opustitev v našem umu. Stvari ne vidimo kot snovne ali odvisne, ampak kot naravno osnovane, prav take, kot so. Seveda hočemo da obstajajo in ne glede na to, gredo po svoji poti. Če se smejimo ali jočemo, so le enostavno take, kot so. Stvari, ki so nestabilne, so nestabilne; stvari, ki niso lepe, niso lepe.

Buda je tako rekel, da ko izkušamo vidne objekte, zvoke, okuse, vonjave, telesne občutke ali umska stanja, se jih moramo osvoboditi. Ko uho zasliši zvoke, jih opusti. Ko nos vonja vonj, naj ga opusti...samo pusti naj ga pri nosu! Ko se pojavijo telesni občutki, opustimo to kar sledi - ali jih imaš rad ali pa ne - pustimo jih, da gredo nazaj tja, kjer so nastali. Isto velja za umska stanja. Vse te stvari pustimo, naj gredo svojo pot. To je vedenje. Če je zadovoljstvo ali nezadovoljstvo, je to isto. To se imenuje meditacija.

Meditacija pomeni umiriti um z namenom, da se pojavi modrost. To zahteva, da vadimo s telesom in umom, da vidimo in poznamo čutne občutke oblik, zvoka, okusa, vonja, dotika in mentalnih tvorb. Na kratko, to je le stvar zadovoljstva in nezadovoljstva. Zadovoljstvo je prijeten občutek v umu, nezadovoljstvo je samo neprijetno počutje. Buda je učil, da ločimo to zadovoljstvo in nezadovoljstvo od uma. Um je ta, ki ve. Občutek² je lastnost zadovoljstva ali nezadovoljstva, imeti ali ne imeti rad. Ko um uživa v teh

stvarih pravimo, da se jih oprime ali vzame, da se je tega zadovoljstva in nezadovoljstva vredno oprijeti. To oprijemanje je dejavnost uma, zadovoljstvo ali nezadovoljstvo je občutek.

Ko rečemo, da nam je Buda govoril, da ločimo um od občutkov, to ne pomeni, da jih dobesedno odvržemo. Menil je, da mora um poznati zadovoljstvo in nezadovoljstvo. Ko sedimo v *samādhiju* in mir napolni um, pride zadovoljstvo, vendar nas ne doseže, pride nezadovoljstvo, vendar nas ne doseže. To pomeni ločiti občutek od uma. To lahko primerjamo z oljem in vodo v steklenici. Oba se ne mešata skupaj. Tudi če jih poskusite zmešati, olje ostane olje in voda ostane voda, ker imata različni gostoti.

Naravno stanje uma ni zadovoljstvo in ni nezadovoljstvo. Ko v um vstopijo čustva, se rodi zadovoljstvo ali nezadovoljstvo. Če smo pozorni, potem prepoznamo prijeten občutek kot prijeten občutek. Um, ki to ve, se ga ne bo oprijel. Tu je zadovoljstvo, vendar je 'zunaj' uma, ne pa pokopano znotraj uma. Um to enostavno jasno ve.

Če ločimo nezadovoljstvo od uma ali to pomeni, da ni trpljenja, da ga ne doživljamo? Da, doživljamo ga, vendar poznamo um kot um, občutek kot občutek in na občutek se ne oprimemo ali ga prenašamo naokoli. Buda je ločil te stvari s pomočjo vedenja. Ali je on trpel? Poznal je stanje trpljenja, vendar se ga ni oprijel, zato pravimo, da je s trpljenjem končal. Imel je tudi zadovoljstvo, vendar je vedel, da je kot strup, če to zadovoljstvo ni spoznano. Ni ga jemal kot sestvo. Zadovoljstvo je bilo tu skozi vedenje, vendar ni obstajalo v njegovem umu. Tako rečemo, da je ločil zadovoljstvo in nezadovoljstvo od svojega uma.

Ko rečemo, da so Buda in Razsvetljeni pokončali slabosti ni res, da so jih resnično pokončali. Če bi uničili vse slabosti, potem jih verjetno ne bi nič več imeli! Slabosti niso uničili; ko so jih spoznali za to kar so, so jih opustili. Nekdo, ki je neumen, bi jih zgrabil, toda Razsvetljeni so poznali slabosti v svojem lastnem umu kot strup, zato so jih pometli ven. Pometli so stvari, ki so jim povzročale trpljenje, niso jih uničili. Ta, ki tega ne spozna, bo videl nekatere stvari, kot je zadovoljstvo, kot nekaj dobrega in jih potem zgrabil. Buda je to le prepoznal in enostavno pometel stran.

Toda, ko se pojavijo občutki, v njih uživamo in um nosi to zadovoljstvo in nezadovoljstvo naokoli. Dejansko sta tu dve različni stvari. Aktivnosti uma, prijetni občutki, neprijetni občutki in tako dalje, so umski občutki, so posvetnost. Če um to pozna, lahko enako opravi delo, ki vsebuje zadovoljstvo ali nezadovoljstvo. Zakaj? Ker pozna resnico o teh stvareh. Nekdo, ki tega ne prepozna, jih vidi, kot da imajo različno vrednost. Ta ki ve, jih vidi

enakovredne. Če se oprimeš zadovoljstva, bo to kasneje začetek nezadovoljstva, ker je zadovoljstvo nestalno in se ves čas spreminja. Ko zadovoljstvo izgine, se pojavi nezadovoljstvo.

Buda je vedel, da sta zadovoljstvo in nezadovoljstvo nezadovoljivi in da sta enakovredni. Ko se je pojavilo zadovoljstvo, ga je opustil. Imel je pravilno prakso, ker je vedel, da sta enakovredni in imata iste slabosti. Zanju velja zakon Dhamme, saj sta nestabilni in nezadovoljivi. Kar je enkrat rojeno, to tudi umre. Ko je to videl, se je pojavilo pravilno razumevanje in pravilni način prakse je postal jasen. Ne glede na to, kakšna vrsta čustev ali razmišljanja so se pojavila v njegovem umu, je to enostavno prepoznal kot stalno igro zadovoljstva in nezadovoljstva. Čustev se ni oprijel.

Ko je postal Buda razsvetljen, je podal govor o vdajanju v užitke in bolečino. "Menihi! Vdajanje v užitek je nemoralna pot, vdajanje v bolečino je pot napetosti." To sta bili dve stvari, ki sta motili njegovo prakso do dne, ko je postal razsvetljen, ker ju sprva ni hotel opustiti. Ko ju je prepoznal, ju je opustil in tako postal sposoben podati svoj prvi govor.

Meditator naj ne hodi po poti zadovoljstva ali nezadovoljstva, raje naj ju spozna. Ko bo poznal resnico o trpljenju, bo meditator poznal vzrok trpljenja, konec trpljenja in pot, ki vodi h koncu trpljenja. Pot iz trpljenja je meditacija sama. Enostavno, biti moramo pozorni.

Pozornost je vedenje, prisotnost uma. Kaj sedaj mislimo, kaj delamo? Kaj je z nami prav sedaj? Opazujemo, zavedamo se, kako živimo. Pri takem prakticiranju se lahko pojavi modrost. Preučujemo in raziskujemo ves čas, v vseh položajih. Ko se pojavijo umski občutki ki jih imamo radi, jih spoznamo kot take in se jih ne oprimemo, kot da bi bili karkoli trdnega. To je le zadovoljstvo. Ko se pojavi nezadovoljstvo vemo, da je to vdajanje v bolečino in da to ni pot meditatorja.

To je tisto, čemer pravimo ločevanje uma od čustev. Če smo pametni, se ne vežemo, pustimo stvari, kot so. Postanemo 'vedoči'. Um in čustva so ravno tako kot olje in voda; sta v isti steklenici, vendar se ne mešata. Tudi če smo bolni ali v bolečinah, še vedno poznamo čustvo kot čustvo, um kot um. Poznamo boleča ali udobna stanja, vendar se z njimi ne identificiramo. Smo samo z mirom - mirom onkraj udobnosti in bolečine.

Razumeti jih morate kot takšne. Če ni stalnega jaza, potem ni zatočišča. Živeti moraš brez zadovoljstva in brez nezadovoljstva. Si le z vedenjem in teh stvari ne nosiš naokoli.

Dokler še vedno nismo razsvetljeni, lahko vse to zveni čudno, vendar to

ni pomembno. Postavimo si cilj v tej smeri. Um je um in ko sreča zadovoljstvo in nezadovoljstvo, ju vidimo samo kot taka in ne več od tega. Sta razdvojena, ne pomešana. Če sta pomešana, potem ju ne spoznamo. To je kot živeti v hiši; hiša in njeni stanovanjci so povezani, vendar ločeni. Če je v naši hiši nevarnost, smo zaskrbljeni, ker moramo hišo zaščititi, vendar če hiša zagori, zbežimo iz nje. Če se pojavijo boleči občutki, zbežimo od njih, enako kot pri hiši. Ko je polna ognja in to vemo, zbežimo iz nje. To sta dve ločeni stvari; hiša je ena stvar, stanovalec pa druga.

Pravimo, da na ta način ločimo um od čustev. Vendar je to dejansko ločeno že po naravi. Naše uresničenje je poznati to naravno ločenost v skladu z realnostjo. Ko rečemo, da nista ločena, je to zaradi tega, ker se ju oprijemamo zaradi nepoznavanja resnice.

Buda nam je rekel, da naj meditiramo. Praksa meditacije je zelo pomembna. Samo poznati z razumom ni dovolj. Vedenje, ki nastaja iz prakse z mirnim umom in vedenje, ki pride s študijem, sta si resnično daleč narazen. Vedenje, ki pride s študijem, ni resnično vedenje našega uma. Um se poskuša nanj oprijeti in to vedenje obdržati. Zakaj ga poskušamo obdržati? Samo zato, da bi to izgubili! In potem ko je izgubljeno, jočemo.

Če resnično vemo, potem opuščamo, pustimo stvari, da so takšne, kot so. Poznamo kako stvari so in pri tem ne pozabimo nase. Če se zgodi, da zbolimo, se v tem ne izgubimo. Nekateri ljudje mislijo: "To leto sem bil ves čas bolan in sploh nisem mogel meditirati." To so besede resnično neumne osebe. Ta, ki je bolan ali umira, bi moral biti resnično prizadeven v svoji praksi. Lahko reče, da nima časa za prakso. Je bolan, trpi, ne zaupa svojemu telesu in tako čuti, da ne more meditirati. Če tako mislimo, potem so tu težave. Buda ni tako učil, rekel je, da je prav takrat potrebno meditirati. Ko smo bolni ali skoraj umiramo, je čas, da lahko resnično spoznamo in vidimo stvarnost.

Drugi ljudje pravijo, da ne morejo meditirati, ker so zelo zaposleni. Včasih me obišejo šolski učitelji. Pravijo, da imajo številne odgovornosti, zato nimajo časa za meditiranje. Vprašam jih: "Ali ko učite, imate čas za dihanje?" Odgovorijo: "Da." "Kako lahko imate čas za dihanje, če je vaše delo tako težavno in zahtevno? Tukaj ste daleč od Dhamme."

Dejansko se ta praksa nanaša le na um in njegove občutke. To ni nekaj, za čemer morate teči ali se za to boriti. Dihanje se nadaljuje tudi med tem, ko delamo. Narava skrbi za naravne procese – vse kar moramo narediti je samo to, da se zavedamo. Poskušajmo iti v notranjost, da jasno vidimo. Takšna je meditacija.

Če imamo to prisotnost uma, bo to pravo orodje, ki nam omogoča, da stalno prepoznavamo pravilno in napačno, karkoli že počnemo. Za meditiranje je obilica časa, vendar prakse ne razumemo popolnoma, to je vse. Med spanjem dihamo, med jedjo dihamo, ali ne? Zakaj nimamo časa za meditiranje? Kjerkoli smo, dihamo. Če mislimo tako, potem ima naše življenje toliko vrednosti, kot ga ima naše dihanje. Kjerkoli smo, imamo čas.

Vse vrste mišljenja so umske pogojenosti, ne pogojenosti telesa, zato enostavno potrebujemo prisotnost uma, da bomo vedno vedeli, kaj je pravilno in napačno. Stoja, hoja, sedenje in ležanje, za to imamo veliko časa. Kako to primerno uporabiti, še ne vemo. Prosim, premislite to.

Od čustev ne moremo zbežati, moramo jih poznati. Čustva so samo čustva, zadovoljstvo je le zadovoljstvo, nezadovoljstvo je samo nezadovoljstvo. To je enostavno tako. Zakaj bi se jih zato oprijemali? Če je um pameten je dovolj, da to samo sliši, pa smo že zmožni ločiti čustva od uma.

Če tako neprestano raziskujemo, bo um našel osvoboditev, vendar to ni beg v nevednost. Um opušča, vendar ve. Um ne opušča skozi neumnost, ne zaradi tega ker noče, da bi bile stvari tako, kot so. Opušča, ker ve v skladu z resnico. To je videnje narave, resničnosti, ki je okoli nas.

Ko to poznamo, smo nekdo, ki zna večče ravnati z umom, smo večči ravnanja z umskimi vtisi in takrat smo večči ravnanja tudi s posvetnim. To pomeni biti 'poznavalec posvetnega življenja.' Buda je bil nekdo, ki je jasno poznal posvetno življenje z vsemi njegovimi težavami. Poznal je neprijetnosti in to, kar ni bilo neprijetno, je bilo prav tam. To posvetno življenje je tako zmedeno. Kako to, da ga je bil Buda sposoben spoznati? Tukaj bi morali razumeti da Dhamma, ki jo je učil Buda, ne presega naših sposobnosti. V vseh položajih bi morali imeti prisotnost uma in samozavedanje in ko je čas, sestiti v meditacijo.

V meditacijo sedemo, da vzpostavimo mir in kultiviramo mentalno energijo. To ne naredimo z namenom, da bi počenjali karkoli posebnega. Meditacija vpogleda je sedenje v *samādhiju*. Ponekod rečejo: "Sedaj se bomo usedli v *samādhi*, potem bomo izvedli meditacijo vpogleda." Tega ne morete narediti tako! Mir je temelj, ki nas pelje k modrosti; modrost je sadež miru. Reči, da bomo sedaj naredili tiho meditacijo, kasneje pa vpogled – tako ne gre! Deliš ju lahko samo v govoru. Tako kot pri nožu, rezilo je na eni strani, hrbet rezila pa je na drugi. Ne moreš ju razdeliti. Če izbereš eno stran, dobiš obe strani. Mir povzroči modrost.

Moralnost je oče in mati Dhamme. V začetku moramo imeti moralnost. Moralnost je mir. To pomeni, da ni napačnih dejanj v telesu ali govoru. Ko ne

delamo napak, potem ne postanemo zmedeni. Ko nismo zmedeni, se pojavi mir in zbranost v umu.

Tako rečemo, da so moralnost, koncentracija in modrost pot, po kateri hodijo vsi Plemeniti proti razsvetljenju. Moralnost je koncentracija, koncentracija je moralnost. Vsi so eno. Koncentracija je modrost, modrost je koncentracija. To je kakor mango. Ko je cvet, ga imenujemo cvet. Ko postane sadež, ga imenujemo mango. Ko dozori, ga imenujemo zreli mango. Vedno je mango, vendar se stalno spreminja. Veliki mango je zrasel iz malega manga, majhni mango je postal veliki. Lahko ga vsakič različno imenuješ, lahko pa vedno mango. Moralnost, koncentracija in modrost so tako povezani. Na koncu je vse to pot, ki vodi do razsvetljenja.

Mango od trenutka, ko se prvič pojavi kot cvet, enostavno raste, da dozori. To je dovolj, videti ga moramo tako. Kakorkoli ga drugi imenujejo, ni pomembno. Ko je enkrat rojen, raste do starosti, potem pa kam? To bi morali opazovati.

Nekateri ljudje nočejo biti stari. Ko postanejo stari, postanejo depresivni. Ti ljudje ne bi smeli jesti zrelega manga! Zakaj hočemo, da mango dozori? Če pravočasno ne dozori, ga dozorimo umetno, kaj ne? Toda, ko mi ostarimo, smo napolnjeni z žalostjo. Nekateri ljudje jočejo, bojijo se postati stari ali umreti. Če je to tako, potem naj ne jedo zrelih mangov, ampak le cvetove! Če lahko to vidimo, potem lahko vidimo Dhammo. Vse se razjasni, mirni smo. Bodite odločni, da tako prakticirate.

Danes je prišel predsednik državnega sveta z njegovo stranko, da bi poslušali Dhammo. Sprejmite to, kar sem vam povedal in o tem razmišljajte. Če kaj ni pravilno, mi prosim oprostite, vendar vedite da to, če je pravilno ali napačno, zavisi od vaše prakse in vašega lastnega razumevanja. Kar je napačno, odvrzite. Če je pravilno, potem to vzemite in uporabite. Dejansko prakticiramo z namenom, da opustimo oboje, pravilno in napačno. Na koncu odvržemo vse. Če je pravilno, odvrzite; če je napačno, odvrzite! Če je pravilno, se ponavadi tega oprimemo, če pa je napačno, ga imamo za napačnega in potem sledi prerekanje. Dhamma je prostor, kjer ni ničesar – popolnoma nič.

Opombe

[1] Zgoščena verzija govora podanega predsedniku tajskega državnega sveta gospodu Sanya Dharmasakti, v Wat Nong Pah Pongu, leta 1978.

[2] Občutek je prevod pālijske besede '*vedanā*' in naj bo razumljen v smislu Ajahna Chahja, kot je tu opisano: kot umska stanja ugodja in bolečine.

Odpiranje očesa Dhamme^[1]

Nekateri začnemo prakticirati, in tudi po letu ali dveh, še vedno ne vemo, kaj je kaj. Še vedno nismo prepričani v vadbo. Ne vidimo, da je vsaka stvar okoli nas le Dhamma, zato se obrnemo k učenjem učiteljev. Toda, ko spoznamo svoj lastni um, ko imamo *sati*, da gledamo natančneje v um, je tam modrost. Vedno in povsod je za nas priložnost, da slišimo Dhammo.

Dhamme se lahko učimo od narave, na primer od dreves. Drevo je rojeno zaradi vzrokov in raste po naravni poti. Prav s tem nas drevo uči Dhammo, vendar tega ne razumemo. Raste in raste, dokler ne vzbrsti, zacveti in se pojavijo plodovi. Vse kar vidimo je zunanost cvetja in plodov; tega nismo sposobni ponotranjiti in to opazovati. Tako ne vemo, da nas drevo uči Dhamme. Ko se pojavi sadež, ga brez raziskovanja pojemo: sladek, kisel ali slan, to je narava sadja. In to je Dhamma, učenje sadeža. Potem se listi postarajo, ovenijo, odmrejo in odpadejo. Vse kar vidimo je, da so listi odpadli z drevesa. Stopimo nanje, jih pometemo in to je vse. Tega natančno ne raziščemo, zato ne vemo, da nas narava uči. Kasneje komaj zaznamo, da vzbrstijo novi listi in o tem ne razmišljamo. Teh stvari ne vzamemo v naš um, da bi jih opazovali.

Če vse te stvari ponotranjimo in jih raziščemo bomo videli, da rojstvo drevesa in naše lastno rojstvo nista različni. Naše telo je rojeno in obstaja v odvisnosti od pogojev, od elementov zemlje, vode, zraka in ognja. Ima svojo hrano in raste. Vsak del telesa se spreminja in se razvija v skladu z njegovo naravo. Ta ni različna od drevesa; lasje, nohti, zobje, koža – vse se spreminja. Če poznamo stvari iz narave, potem bomo poznali sebe.

Ljudje se rodijo in na koncu umrejo. Potem, ko so umrli, se spet rodijo. Nohti, zobje in koža neprestano odmirajo in ponovno zrastejo. Če razumemo prakso, potem lahko vidimo, da drevo ni različno od nas. Če razumemo učitelje, potem razumemo, da sta zunanost in notranost primerljivi. Stvari, ki imajo zavest in tiste brez nje, se ne razlikujejo. So enake. In če razumemo to enakost, potem bomo vedeli, da ko vidimo naravo drevesa, ta ni različna od naših lastnih petih '*khandh*^[2]' – telesa, občutkov, spomina, razmišljanja in zavesti. Če imamo to razumevanje, potem razumemo Dhammo. Če razumemo Dhammo, potem razumemo pet '*khandh*', kako se te neprestano spreminjajo.

Kadar stojimo, hodimo, sedimo ali ležimo, bi morali imeti *sati*, ki bi nadzoroval in skrbel za naš um. Ko vidimo zunanje stvari je to tako, kot bi videli notranje. Ko vidimo notranjost je to isto, kot videti zunanost. Če to razumemo, potem lahko slišimo učenje Bude. Če to razumemo, potem lahko rečemo, da se je osnovala Buda-Dhamma, 'ta ki ve'. Ta pozna zunanost in notranjost. Razume vse stvari, ki se pojavijo.

Če tako razumemo, potem ob sedenju v vznožju drevesa slišimo Budovo učenje. Stojе, v hoji, sede ali leže slišimo Budovo učenje. Buda je samo ta 'nekdo, ki ve' znotraj uma. Pozna Dhammo, raziskuje Dhammo. To ni tako, kot da bi nam Buda, ki je živel davno nazaj, prišel govoriti, ampak se pojavi Buda-Dhamma, 'nekdo ki ve'. Um postane jasen.

Če utrdimo Budo v našem umu, potem vidimo vse, opazujemo vse, kot da to ni različno od nas samih. Vidimo različne živali, drevesa, gore in polja kot nekaj, kar ni drugačno od nas. Vidimo revne in bogate ljudi in ti niso različni od nas. Beli in črni ljudje – brez razlike! Vsi imajo iste lastnosti. Ta, ki tako razume, je zadovoljen, kjerkoli je. Ves čas posluša Budovo učenje. Če tega ne razumemo, potem tudi če porabimo ves naš čas za poslušanje učenj učiteljev, še vedno ne bomo razumeli pomena teh učenj.

Buda je rekel, da je razsvetljenje v Dhammi samo poznavanje narave, realnosti, ki je okoli nas, narave[3], ki je prav tu. Če ne razumemo te narave, doživljamo razočaranje in veselje, se izgubimo v razpoloženjih in damo povod nastanku žalosti in kesanja. Izgubiti se v mentalnih objektih, je izgubiti se v naravi. Ko se izgubimo v naravi, potem ne poznamo Dhamme. Razsvetljeni je samo poudaril to naravo.

Vse stvari, ki se pojavijo, se spremenijo in umrejo. Stvari, ki jih naredimo, kot so krožniki, sklede in posoda, imajo isto lastnost. Skleda je ulita zaradi vzroka, človekovega impulza, da ustvarja. Ko jo uporabljamo, se postara, razbije in uniči. Z drevesi, gorami in polji je enako, prav tako z živalmi in ljudmi.

Ko je Aññā Kondañña, prvi Budov učenec, prvič slišal njegovo učenje, je bilo spoznanje ki ga je dobil, prav nič komplicirano. Enostavno je videl, da se mora karkoli je rojeno spremeniti, postarati in navsezadnje tudi umreti, ker je to naravno pogojeno. Aññā Kondañña prej ni nikoli mislil o tem, če pa je, mu to ni bilo popolnoma jasno, zato se je še vedno oklepал *khandh* in jih do tedaj še ni opustil. Ko je sedel s pozornostjo in poslušal Budovo predavanje, se je v njem pojavila Buda-Dhamma. Prejel je neko vrsto Dhamma 'transmisije'. To je bilo vedenje o tem, da so vse pogojene stvari nestalne. Karkoli je rojeno, se postara in umre.

Ta občutek je bil različen od česarkoli, kar je do tedaj poznal. Resnično je spoznal svoj um in tako se je 'Buda' pojavil v umu. Takrat je Buda objavil, da je Añña Kondañña sprejel Oko Dhamme.

Kaj je to, kar Oko Dhamme vidi? To Oko vidi, da karkoli se rodi, se tudi postara in umre. 'Karkoli je rojeno' pomeni vsako stvar! Naj bo materialna ali nematerialna, za vse velja ta 'karkoli je rojeno', nanaša se na vse v naravi. Na primer, tole telo – rojeno je in potem živi do svoje ugasnitve. Ko je majhno, 'umre' ta majhnost in postane mlado. Čez nekaj časa 'umre' mladost in postane srednjih let. Potem bo 'umrlo' od srednjih let in doseglo starost, končno pa bo prišlo do svojega konca. Drevesa, gore in polja, vse ima te lastnosti.

Tako je vizija ali razumevanje 'tega, ki ve' jasno vstopilo v um Añña Kondañña. To vedenje 'karkoli je rojeno', je postalo globoko vtisnjeno v njegov um. Omogočilo mu je, da je izkoreninil navezanost na telo. Ta navezanost je bila '*sakkāyaditthi*'. To pomeni, da ni vzel telo kot da je sebstvo ali bitje, ni ga videl v smislu 'njega' ali 'mene'. Ni se ga oklepal. Videl ga je jasno in tako izkoreninil *sakkāyaditthi*.

In uničena je bila *vicikicchā* (dvom). Ko je izkoreninil navezanost na telo, ni več dvomil o uresničenju. Izkoreninjena je bila tudi *silabbata parāmāsa*^[4]. Njegova praksa je postala trdna in direktna. Tudi če je bilo njegovo telo v bolečinah ali če je imel vročino, se ga ni oprijemal, ni dvomil. Dvomil ni zato, ker je izkoreninil navezanost na telo. To oprijemanje telesa se imenuje *silabbata parāmāsa*. Ko ne misliš več, da je telo sebstvo, se bosta hkrati končala tudi navezanost in dvom. Če se v umu samo pojavi pogled na telo kot sebstvo, se bosta hkrati takoj pojavila tudi oprijemanje in dvom.

Ko je Buda razložil Dhammo, je Añña Kondañña odprl Oko Dhamme. Oko je samo 'ta, ki jasno ve'. Stvari vidi drugače, vidi to pravo naravo. Ko jasno gleda naravo, se oprijemanje izkorenini in se rodi 'ta, ki ve'. Prej je vedel, vendar se je še vedno oprijemal. Lahko rečemo, da je poznal Dhammo, vendar je še vedno ni videl ali pa je videl Dhammo, vendar še vedno ni bil eno z njo.

Takrat je Buda rekel: "Kondañña ve." Kaj je vedel? Poznal je naravo. Ponavadi se izgubimo v naravi, kakor tudi v našem telesu. Da se ustvari to telo, se združijo zemlja, voda, ogenj in zrak. Je podoba narave, materialni objekt, ki ga lahko vidimo z očmi. Njegov obstoj zavisi od hrane, raste in se spreminja, dokler na koncu ne propade.

To kar v notranjosti nadzira telo, je zavest – samo 'ta, ki ve', ta ena zavest. Če ta sprejema skozi oči, se to imenuje gledanje. Če sprejema skozi uho se

imenuje poslušanje; skozi nos se imenuje vohanje; skozi jezik okušanje; skozi telo dotikanje; skozi um mišljenje. Ta zavest je samo ena, vendar kadar deluje na različnih mestih, jo drugače poimenujemo. Skozi oko jo imenujemo na en način, skozi uho jo imenujemo drugače. Čeprav deluje skozi oči, uho, nos, jezik, telo ali um, je to samo eno zavedanje. Če sledimo starim spisom to imenujemo šest zavedanj, vendar je v resnici to le eno zavedanje, ki se pojavlja na šestih različnih načinov. Obstaja šest 'vrat', vendar le eno zavedanje, ki je prav ta um.

Um je sposoben poznati resnico o naravi. Če ima um še vedno zavore potem rečemo, da spoznava skozi Neznanje. Pozna napačno in vidi napačno. Napačno poznavanje in napačno gledanje ali pravilno poznavanje in gledanje je le eno zavedanje. Imenujemo ju napačni pogled in pravilni pogled, vendar je to le ena stvar. Pravilno in napačno, oboje se pojavi iz tega enega mesta. Ko imamo napačno vedenje rečemo, da Nevednost prikrije resnico. Ko imamo napačno vedenje, potem je tu napačno razumevanje, napačen namen, napačno delovanje, napačen način preživljanja – vse je napačno! Po drugi strani je pot pravilne prakse rojena na tem istem mestu. Ko je tu pravilno, potem napačno izgine.

Buda je prenašal mnogo težav in se mučil s postenjem in podobnim. Raziskoval je globoko v svoj um, dokler ni končno izkoreninil nevednost. Vsi Bude so bili razsvetljeni v umu, ker telo ne ve nič. Lahko nehaš jesti ali pa ne, kar ni pomembno, telo lahko umre kadarkoli. Vsi Bude so prakticirali z umom. Bili so razsvetljeni v umu.

Ko je Buda kontempliral svoj um, se je odrekel dvema ekstemoma prakse – vdajanju v užitke in vdajanju v bolečino. V svojem prvem predavanju je razložil Srednjo Pot med tema dvema ekstemoma. Ko slišimo njegovo učenje, to nasprotuje našim željam. Zaslepljeni smo z užitkom in ugodjem, zaslepljeni z zadovoljstvom, mišljenjem, da smo dobri, da smo odlični – to je vdajanje v užitek. To ni prava pot. Nezadovoljstvo, zamera, odpor in jeza – to je vdajanje v bolečino. To sta ekstremni poti, ki se naj bi jih človek na poti prakse izognil.

Ti 'poti', ki se pojavita, sta zadovoljstvo in nezadovoljstvo. Ta 'nekdo na poti' je um, 'ta, ki ve'. Če se pojavi dobro razpoloženje, se ga oprimemo kot na dobrega. To je vdajanje v ugodje. Če se pojavi neprijetno razpoloženje, se nanj oklenemo skozi odpor - to je vdajanje v bolečino. To sta napačni poti, to nista poti meditatorja. Sta poti posvetnih ljudi, teh, ki iščejo zabavo in zadovoljstvo in se izogibajo neprijetnostim in trpljenju.

Modri poznajo napačne poti, vendar so se jih odrekli, jih opustili. Ne

premakne jih užitek in bolečina, veselje in trpljenje. Te stvari se pojavijo, vendar se jih ne oklepajo, ampak jih opustijo v skladu z njihovo naravo. To je pravilen pogled. Ko to popolnoma poznamo, smo osvobojeni. Zadovoljstvo in nezadovoljstvo nimata pomena za Razsvetljenega.

Buda je rekel, da so bili Razsvetljeni daleč od slabosti. To ne pomeni, da so bežali stran od slabosti, bežali niso nikamor. Slabost je bila prisotna. Primerjal jo je z lotusovim listom v ribniku. List in voda obstajata skupaj, sta v stiku, vendar list ne postane moker. Voda je kakor slabost in lotosov list je Razsvetljeni Um.

Um tistega, ki prakticira, je isti; ne teka nikamor stran, ostaja prav tam. Dobro, zlo, zadovoljstvo in nezadovoljstvo, pojavljajo se pravilno in napačno. Um vse to ve. Meditator to enostavno pozna in to ne vstopa v njegov um. Na ničesar se ne veže. On je enostavno ta, ki doživlja. Običajno pravimo, da on enostavno izkuša. V jeziku Dhamme rečemo, da dovoli svojem umu, da sledi Srednji Poti.

Te aktivnosti zadovoljstva in nezadovoljstva, se stalno pojavljajo, ker so karakteristike posvetnega življenja. Buda je bil razsvetljen v posvetnem življenju, on je kontempliral svet. Če ga ne bi kontempliral, ga ne bi spoznal in se tudi ne bi mogel dvigniti nad njega. Budovo Razsvetljenje je bilo enostavno razsvetljenje tega resničnega posvetnega življenja. Svet je bil še vedno tam: dobiček in izguba, hvala in kritika, slava in sramota, zadovoljstvo in nezadovoljstvo, vse to je še vedno prisotno. Če teh stvari ne bi bilo, potem tudi ne bi bilo ničesar, kar bi bilo potrebno razsvetliti! Kar je poznal je bil le svet, to, kar obdaja srca ljudi. Če ljudje tem stvarjem sledijo in iščejo hvalo in slavo, dobiček in zadovoljstvo in se poskušajo izogniti njihovim nasprotjem, se zrušijo pod bremenom posvetnega življenja.

Dobiček in izguba, hvala in kritika, slava in sramota, zadovoljstvo in nezadovoljstvo – to je svet. Oseba, ki je izgubljena v svetu, nima poti osvoboditve, svet jo obvladuje. Ta svet sledi Zakonu Dhamme, zato ga imenujemo posvetna dhamma. Ta, ki živi v posvetni dhammi, se imenuje posvetno bitje. Živi v zmedi.

Buda nas je zato učil, da razvijemo pot. Lahko jo razdelimo v moralnost, koncentracijo in modrost – razvil jo je do popolnosti. To je pot prakse, ki uniči posvetnost. Kje je to posvetno življenje? Je samo v umu bitij, ki so zaslepljeni z njim! Oprijemanje na hvalo, dobiček, slavo, zadovoljstvo in nezadovoljstvo se imenuje 'svet'. Ko so te stvari v umu, se pojavi svet, rodi se posvetno bitje. Svet je rojen zaradi želje. Želja je rojstni kraj vseh svetov. Končati z željami, pomeni končati s svetom.

Naša praksa moralnosti, koncentracije in modrosti se tudi imenuje osmeročlena pot. Ta osmeročlena pot in osem posvetnih dhamm so pari. Kako to? V skladu s svetimi spisi rečemo, da so dobiček in izguba, hvala in kritika, slava in sramota, zadovoljstvo in nezadovoljstvo osem posvetnih dhamm. Pravilni pogled, pravilna naravnost, pravilni govor, pravilno dejanje, pravilen način preživljanja, pravilni napor, pravilna pozornost in pravilna zbranost: to je osmeročlena pot. Ti dve osmeročleni poti obstajata na istem mestu. Osem posvetnih dhamm je prav tu, v tem umu, s 'tistim, ki ve'; toda ta, 'ki ve', ima blokade, zato ve napačno in tako postane posveten. To je le tisti, 'ki ve', ne drugi. Buda-Dhamma se še ni pojavila v tem umu, sebe še ni izkoreninila iz sveta. Um, ki je podoben temu, je posveten.

Ko prakticiramo pot, ko vadimo svoje telo in govor, se vse dogodi v umu. To je na istem mestu, tako da oba vidita eden drugega; pot vidi svet. Če prakticiramo s svojim umom, seveda srečamo to oprijemanje na hvalo, slavo, ugodje in zadovoljstvo, vidimo navezanost na svet.

Buda je rekel: 'Svet bi morali poznati. Osupne te kakor kraljevska kočija. Bedaki so očarani, toda modri niso prevarani.' Buda ni hotel, da gremo povsod po svetu in gledamo vse, študiramo vse o njem. Enostavno je hotel, da opazujemo um, ki je navezan na svet. Ko nam je Buda rekel, da motrimo svet, ni hotel, da v njem obtičimo. Od nas je hotel, da ga raziskujemo, ker je svet rojen ravno v tem umu. Ko sediš v senci drevesa, lahko gledaš na posvetnost. Z željo pride v bitje posvetnost. Hotenje je rojstni kraj posvetnosti. Ugasniti hotenje pomeni ugasniti posvetnost.

Kadar sedimo v meditaciji hočemo, da bi um postal miren, vendar ni miren. Zakaj je tako? Nočemo misliti, vendar mislimo. To je kot oseba, ki sede na mravljišče: mravlje ga kar naprej pikajo. Ko je um posveten, potem je vse, kar vidimo posvetno, celo če mirno sedimo z zaprtimi očmi. Ugodje, žalovanje, tesnoba, zmeda – vse to se pojavi. Zakaj? Zato, ker še nismo spoznali Dhamme. Če je um takšen, se meditatorju upirajo posvetne dhamme in ne raziskuje. To je tako, kot da bi sedel na mravljišču. Mravlje ga bodo pikale, ker sedi točno na njihovem domu! Torej, kaj naj bi naredil? Moral bi poiskati kakšen strup ali uporabiti ogenj, da jih prežene.

Toda večina praktikantov Dhamme tega ne vidi tako. Če se počutijo zadovoljni, sledijo zadovoljstvu, če se čutijo nezadovoljni, sledijo temu. Ko um sledi posvetnim dhammam, postane posveten. Včasih mislimo: "Oh, tega ne morem narediti, to me presega,"... tako, da celo ne poskusimo. To je zato, ker je um poln slabosti in posvetne dhamme onemogočijo, da bi se pojavila pot. V razvijanju moralnosti, koncentracije in modrosti ne moremo vztrajati. To je tako, kot tisti človek, ki sedi na mravljišču. Nič ne more narediti,

mravlje ga pikajo in gomazijo po njem, potopljen je v zmedo in vznemirjenost. Ne more se osvoboditi nevarnosti na svojem sedišču, zato tam sedi in trpi.

Tako je to z našo prakso. Posvetne dhamme obstajajo v umu posvetnih bitij. Ko ta bitja želijo najti mir, se posvetne dhamme pojavijo prav tam. Ko je um neveden, je tam samo tema. Ko se pojavi vedenje, se um razsvetli, ker sta nevednost in vedenje rojeni na istem mestu. Ko se pojavi nevednost, vedenje ne more vstopiti, ker je um že sprejel nevednost. Ko se pojavi vedenje, nevednost ne more obstajati.

Buda je opozarjal svoje učence, da prakticirajo z umom, ker se svet rodi v umu in osem posvetnih dhamm je tam. Osmeročlena pot, to je raziskovanje skozi meditacijo miru in vpogleda, naš prizadeven napor in modrost, ki smo ju razvili, vse to sprosti navezanost na svet. Navezanost, odpor in zabloda postanejo lažji in ko so lažji, jih spoznamo kot take. Če doživljamo slavo, materialni dobiček, hvalo, zadovoljstvo ali trpljenje, se tega zavedamo. Te stvari moramo poznati, preden lahko presežemo svet, ker je svet znotraj nas.

Ko se osvobodimo teh stvari je tako, kot da bi zapuščali hišo. Kakšne vrste občutkov imamo, ko vstopamo v hišo? Čutimo, da smo prišli skozi vrata in vstopili v hišo. Ko zapustimo hišo čutimo, da smo jo zapustili. Gremo v sijočo sončno svetlobo in tam ni tako temno, kot je bilo v hiši. Delovanje uma, ko vstopa v posvetne dhamme je kakor vstopanje v hišo. Um, ki je uničil posvetne dhamme je kakor človek, ki je zapustil hišo.

Praktikant Dhamme mora postati ta, ki je sam pričevalec Dhamme. On sam ve ali so posvetne dhamme odšle ali ne, če je ali pa ni bila razvita pot. Ko je pot dobro razvita, ta očisti posvetne dhamme. Pot postane vedno močnejša. Pravilni pogled raste, ko napačen pogled izginja, dokler končno pot ne uniči slabosti – ali pa bodo slabosti uničile pot!

Pravilni pogled in napačni pogled, obstajata le ti dve poti. Napačni pogled ima prav tako svoje trike, ima svojo modrost – toda to je modrost, ki zavaja. Meditator, ki začenja razvijati pot, izkuša ločenost. Navsezadnje je to tako, kot da bi bil ta človek sestavljen iz dveh: eden je v posvetnosti in drugi na poti. Oba razdvajata, vlečeta narazen. Kadarkoli um raziskuje, se sreča s tem ločevanjem in to se kar naprej nadaljuje, dokler um ne doseže vpogleda, *vipassane*.

Ali pa je morebiti to *vipassanū*[5]! Ko poskušamo utrditi dobre rezultate v naši praksi, se nanje vežemo. Ta tip oprijemanja pride iz našega hotenja, da dobimo nekaj iz naše prakse. To je *vipassanū*, modrost posvetnosti (i.e. "posvetna modrost"). Nekateri ljudje razvijejo dobroto in se je oklenejo,

razvijejo čistost in se je oklenejo ali razvijejo vedenje in se ga oklenejo. Dejanje oprijemanja uma na to dobroto ali na vedenje je *vipassanū*, prepojitev naše prakse.

Ko razviješ *vipassano*, bodi previden! Pazite na *vipassanū*, ker je skoraj enaka, tako da ju včasih ne moreš razločiti. S pravilnim pogledom ju lahko obe jasno vidimo. Če je *vipassanū*, se bo kot rezultat včasih pojavilo trpljenje. Če je to resnično *vipassanā*, tam ni trpljenja, ampak mir. Oba zadovoljstvo in nezadovoljstvo sta utišana. To lahko sam izkusiš.

Ta praksa zahteva potrpljenje. Ko nekateri ljudje pridejo prakticirati, nočejo da jih karkoli moti, nočejo trenj. Toda tu je trenje, enako kot pred prakso. Poskusiti moramo najti konec trenja skozi trenje samo.

Tako, če je v vaši praksi trenje, potem je to v redu. Če tam ni trenja, to ni prav, ti samo ješ in spiš, kolikor hočeš. Ko hočeš iti kamorkoli ali govoriti karkoli, samo slediš svojim željam. Učenje Bude izziva. Nadzemeljsko nasprotuje posvetnemu. Pravilni pogled nasproti napačnemu pogledu, čistost nasproti nečistosti. Učenje nasproti našim željam.

V svetih spisih je zgodba o Budi. Preden je bil razsvetljen, je vrgel krožnik riža proti vodnemu toku, odločen v svojem umu: "Če bom razsvetljen, naj ta krožnik plava nasprotno od toka vode." Krožnik je plaval navzgor proti toku vode! Ta krožnik je bil Budin pravilni pogled oziroma Buda-Dhamma, v katero je postal prebujen. Ta ni sledila željam, ki jih imajo običajni ljudje. Plavala je nasproti toka njegovega uma, bila je nasprotujoča v vsakem pogledu.

Na isti način je sedaj Budovo učenje nasprotno naši biti. Ljudje se hočejo vdajati v pohlep in sovraštvo, vendar jim Buda to ne dovoli. Hočejo biti zaslepljeni, vendar Buda uniči zaslepljenost. Tako je Budov um nasproten umu, ki ga imajo posvetna bitja. Posvetnost ima telo za lepo, on je rekel, da ni lepo. Govori, da telo pripada nam, on je rekel, da ne. Govori, da je v telesu bistvo, on je rekel, da ni. Pravilen pogled je nad posvetnostjo. Posvetna bitja samo sledijo toku.

Buda je prejel od brahmına osem prgišč trave. Osem prgišč trave simbolizira osem posvetnih dhamm – dobiček in izgubo, hvalo in kritiko, slavo in sramoto, zadovoljstvo in nezadovoljstvo. Buda se je takrat, ko je prejel to travo odločil, da sede nanjo in vstopi v *samādhi*. Sedenje na travi je bil sam po sebi *samādhi*. Njegov um je bil nad posvetnimi dhammami, obvladoval je posvetnost, dokler ni dosegel transcendence.

Posvetne dhamme so postale zanj kakor odpadek, izgubile so ves pomen.

Sedel je na njih, vendar njegov um nikakor niso ovirale. Demoni so ga poskusili premagati, vendar je sedel v *samādhiju*, obvladujoč posvetnost, dokler končno ni postal razsvetljen v Dhammi in popolnoma premagal Māro[6]. Premagal je posvetnost. Praksa razvijanja poti je ta, ki ubije slabosti.

Te čase imajo ljudje malo zaupanja. Ko prakticirajo leto ali dve, že hočejo na hitro uspeli. Ne upoštevajo, da je Buda, naš učitelj, zapustil dom za celih šest let, preden je postal razsvetljen. To je razlog, zakaj smo 'svobodni od odvisnosti[7]'. V skladu s svetimi spisi mora imeti menih najmanj pet deževnih umikov[8] preden lahko samostojno živi na svojem. Do tega časa naj študira in dovolj prakticira, ima primerno znanje, vero, vodi naj ga dobrot. Za nekoga, ki prakticira pet let pravim, da je kompetenten, vendar mora resnično vaditi, ne samo biti pet let 'oblečen' v meniško obleko. Resnično mora skrbeti za prakso.

Dokler ne preživiš pet deževnih umikov, se lahko sprašuješ: "Kaj je ta 'svoboda od odvisnosti' o kateri je Buda govoril?" Resnično moraš poskusiti prakticirati pet let, da boš sam spoznal kvalitete, na katere se je skliceval. Po tem času bi moral biti zmožen, zmožen v umu, nekdo, ki je brez dvomov. Končno, po petih deževnih umikih, bi moral biti na prvi stopnji razsvetljenja. To ni samo pet deževnih umikov s telesom, ampak prav tako pet deževnih umikov v umu. Meniha je strah graje, ima občutek sramežljivosti in skromnosti. Ne drzne si narediti napačnih dejanj, tako ne pred ljudmi, kot za njihovimi hrbti, v svetlobi ali v temi. Zakaj ne? Ker je dosegel Budo, 'njega, ki ve'. Vzel je zatočišče v Budi, Dhammi in Sanghi.

Da se resnično zanesemo na Budo, Dhammo in Sangho, moramo uvideti Budo. Kakšna korist bi bila vzeti zatočišče, ne da bi poznali Bude? Če še ne poznamo Bude, Dhamme in Sanghe, je naše jemanje zatočišča vanje samo dejanje telesa in govora, ker jih um še vedno ni dosegel. Ko jih enkrat um doseže vemo, da so si Buda, Dhamma in Sangha podobni. Vanje res lahko vzamemo zatočišče, ker se pojavijo v našem umu. Kjerkoli bomo, bomo imeli Budo, Dhammo in Sangha v nas.

Tisti, ki je kakor ta, si ne drzne zagrešiti zlih dejanj. Zaradi tega pravimo, da ta, ki doseže prvo stopnjo razsvetljenja, ne bo več rojen v nesrečna stanja. Njegov um je določen, vstopil je v Tok, zanj ni več dvoma. Če ne doseže polnega razsvetljenja danes, ga bo zagotovo nekoč v prihodnosti. Lahko ravna narobe, vendar ne dovolj, da bi ga napake poslale v Pekel. Ne nazaduje k zlu s telesnimi in govornimi dejanji, teh ni zmožen početi. Tako rečemo, da je ta oseba vstopila v Plemenito Rojstvo. Ne more se vrniti. To je nekaj, kar bi morali videti in sami spoznati v tem življenju.

Tisti od nas, ki imamo še vedno dvome o praksi, slišimo to in rečemo: "Oh, kako lahko to počnem?" Včasih se počutimo srečne, včasih imamo probleme, smo zadovoljni ali nezadovoljni. Zaradi česa? Ker ne poznamo Dhamme. Katere Dhamme? Samo Dhamme narave, resničnosti okoli nas, telesa in uma.

Buda je rekel: "Ne oklepajte se petih *khandh*, opustite jih, odrecite se jim!" Zakaj jih ne moremo opustiti? Ker jih ne vidimo ali popolnoma ne spoznamo. Vidimo jih, kakor da smo to mi, vidimo sebe v *khandhah*. Zadovoljstvo in trpljenje vidimo, kot da smo to mi, sebe vidimo v zadovoljstvu in trpljenju. Sebe ne moremo ločiti od njih. Ko jih ne moremo ločiti od nas pomeni, da ne moremo videti Dhamme, ne moremo videti narave.

Zadovoljstvo, nezadovoljstvo, ugodje in žalost – nič od tega nismo mi, vendar to tako jemljemo. Te stvari pridejo v kontakt z nami in vidimo gmoto 'atte' ali sebstva. Kjerkoli je sebstvo, tam boš našel zadovoljstvo, nezadovoljstvo in vse ostalo. Buda je rekel, da moramo uničiti to 'gmoto' sebstva, uničiti *sakkāyaditthi*. Ko je *attā* (sebstvo) uničeno, se naravno pojavi *anattā* (ne-sebstvo).

Naravo jemljemo kot da smo to mi, in nas, kot da smo narava. Tako narave v resnici ne poznamo. Če je dobro, se smejimo s tem, če je slabo, jočemo nad tem. Toda narava so enostavno '*sankhāre*'. Kakor rečemo v recitaciji, '*Tesam vūpasamo sukho*' - umirjanje *sankhār* je resnično zadovoljstvo. Kako jih umirimo? Enostavno odstranimo oprijemanje in jih vidimo, kakor so v resnici.

Tako, v tem svetu je resnica. Drevesa, gore in polja, vse živi v skladu z njihovo lastno resnico, rodi se in umre, ko sledi svoji naravi. Samo ljudje smo tisti, ki nismo v ravnovesju. Izkušamo jo in se za prazen nič razburjamo, toda narava je ravnodušna, je samo taka, kot je. Smejimo se, jočemo, ubijamo, vendar narava ostane v resnici, je resnica. Ne glede kako srečni ali žalostni smo, to telo samo sledi svoji lastni naravi. Se rodi, raste in ostari, se spreminja in se stalno stara. Na ta način sledi naravi. Kdorkoli ga jemlje kot sebstvo in da ga to telo prenaša naokoli, ta bo trpel.

Tako je Aññā Kondañña prepoznal to 'karkoli je rojeno' v vsem, naj bo snovno ali nesnovno. Njegov pogled na svet se je spremenil. Videl je resnico. Ko je vstal s svojega sedeža, je vzel to resnico s seboj. Aktivnost rojstva in smrti se nadaljuje, vendar je to enostavno opazoval. Zadovoljstvo in nezadovoljstvo se je pojavilo in izginilo, vendar je on to samo opazil. Njegov um je bil stanoviten. Nič več ni padel v nesrečna stanja. Ni postal pre-

zadovoljen ali pretirano vznemirjen glede teh stvari. Njegov um je bil trdno razvit v kontemplaciji.

Tukaj! Aññā Kondañña je dobil Oko Dhamme. Videl je naravo, kar imenujemo *sankhāre*, v skladu z resnico. Modrost je ta, ki pozna resnico o *sankhārah*. To je um, ki pozna in vidi Dhammo, um, ki se je vdal.

Dokler nismo videli Dhamme, moramo biti potrpežljivi in zadržani. Moramo vztrajati, moramo se odpovedovati! Kultivirati moramo marljivost in vztrajnost. Zakaj moramo kultivirati vztrajnost? Ker smo leni! Zakaj moramo razviti vztrajnost? Ker ne vztrajamo! Tako je to. Toda, ko smo že vpeljeni v svojo prakso, ko nismo več leni, potem ne potrebujemo več prizadevanja. Če že poznamo resnico o vseh mentalnih stanjih, če glede njih ne postanemo zadovoljni ali nezadovoljni, nam ni treba vaditi vztrajnosti, ker je um že Dhamma. 'Ta, ki ve' je videl Dhammo, on je Dhamma.

Ko je um Dhamma, se ustavi. Dosegel je mir. Nič več ni nuje delati karkoli posebnega, ker je um že Dhamma. Zunaj je Dhamma, znotraj je Dhamma. 'Ta, ki ve' je Dhamma. Stanje je Dhamma in ta, ki pozna stanje, je Dhamma. Je eno. Je svoboden.

Ta narava ni rojena, se ne stara in ne zboli. Ta narava ne umre. Ta narava ni zadovoljna ne žalostna, ne velika ne mala, ne težka ne lahka; niti kratka niti dolga, črna niti bela. Z ničemer je ne moreš primerjati. Nobena konvencija je ne more doseči. Zaradi tega rečemo, da Nibbāna nima barve. Vse barve so samo konvencije. Stanje, ki presega posvetnost, je onstran dosega posvetnih konvencij.

Tako je Dhamma nekaj, kar presega posvetnost. To je nekaj, kar naj vsaka oseba sama spozna. To presega jezik. Tega ne moreš ubesediti, lahko samo govoriš o načinih in sredstvih za njeno realizacijo. Oseba, ki jo je sama spoznala, je končala svoje delo.

Opombe

[1] Govor podan v Wat Nong Pah Pongu skupnosti menihov in novicev v oktobru 1968.

[2] '*Khandhas*': pet 'skupin' ki tvorijo to, kar imenujemo 'oseba'.

[3] Narava se tu nanaša na vse stvari, mentalne in fizične, ne samo na drevesa, živali, itd.

[4] *Sīlabbata parāmāsa* se tradicionalno prevaja kot navezanost na obrede in rituale. Tukaj se na to navezuje Častiti Ajahn, skupaj z dvomom, posebej do telesa. Te tri stvari, *sakkāyaditthi*, *vicikicchā*, in *sīlabbata parāmāsa*, so prve tri od desetih 'ovir', ki se jih odreče ob prvem preblisku Razsvetljenja, poznanega kot 'Tisti, ki je vstopil v Tok'. Pri polnem Razsvetljenju se vseh deset 'ovir' preseže.

[5] *Vipassanūpakkilesa* – subtilne slabosti, ki se pojavijo iz meditacijske prakse

[6] Māra (Skušnjavec), budistično poosebljenje zla. Za meditatorja je to vse, kar ovira iskanje razsvetljenja.

[7] Od mladega meniha se pričakuje, da vzame 'odvisnost', da živi pod vodstvom starejšega meniha najmanj pet let.

[8] 'Deževni umik' (*vassa*) se nanaša na letni trimesečni deževni umik, s čimer menihi štejejo svojo starost - menih s petimi deževnimi umiki je pomenišen pet let.

Konvencija in osvoboditev^[1]

Stvari tega sveta so samo konvencije, dogovori, ki smo jih sami ustvarili. Ko jih uveljavljamo, se izgubimo v njih in jih nočemo opustiti. To povzroči navezovanje na osebne poglede in mnenja. To navezovanje nikoli ne preneha, to je *samsāra*, ki ima neskončni tok in nima dovršitve. Toda, če poznamo konvencijo, potem bomo poznali Osvoboditev. Če jasno poznamo Osvoboditev, potem bomo poznali konvencijo. To pomeni poznati Dhammo. Stvar je dovršena.

Kot primer, vzemimo ljudi. V resnici ljudje nimamo nobenih imen, v ta svet se rodimo brez imen. Če imamo imena, se ta pojavijo samo skozi konvencijo. O tem sem razmišljal in uvidel, da je lahko resnično škodljivo, če ne veš resnice o tej konvenciji. To je enostavno nekaj, kar uporabljamo zaradi priročnosti. Brez tega se ne moremo sporazumevati, ne bi bilo ničesar za povedati, nobenega jezika.

Videl sem zahodnjake, ko so sedeli skupaj v meditaciji. Ko so po sedenju vstali, skupaj moški in ženske, so se včasih med seboj dotaknili z glavami^[2]! Ko sem to videl, sem pomislil: "Eh, če se oklenemo konvencije, se prav tam pojavi slabost." Če lahko opustimo konvencijo, se osvobodimo naše konvencije, smo v miru.

Enako je z generali in polkovniki, ljudje ranga in pozicije, ki me pridejo obiskati. Ko pridejo, rečejo: "Oh, prosim dotaknite se moje glave^[3]." Če me tako prosijo, s tem ni nič narobe, zadovoljni so, da se njihove glave dotaknejo moje. Toda če potrepjšaj njihove glave na cesti, je to druga zgodba! To je zaradi navezovanja. Tako čutim, da je opuščanje resnično pot k miru. Dotikanje glave je proti našim navadam, vendar v resnici to ni nič. Ko se strinjajo, da se jo dotakneš, s tem ni ničesar narobe, to je ravno tako, kot dotikati se zelja ali krompirja.

Sprejemanje, odrekanje, opuščanje – to je pot lahkosti. Česarkoli se oklepaš, se pojavi jaz in rojstvo. Ravno tam je nevarnost. Buda je učil o konvenciji in tudi kako na pravilen način razveljaviti to konvencijo in tako doseči Osvoboditev.

Če se ne oklepaš konvencij je to svoboda. Vse stvari na tem svetu imajo konvencionalno resničnost. Ko smo jih osnovali, se ne bi smeli slepiti z njimi.

Če se v njih izgubimo, to resnično vodi v trpljenje. Ta točka, ki se tiče pravil in konvencij je najbolj pomembna. Če jo presežeš, si onstran trpljenja.

Kakorkoli, to so karakteristike našega sveta. Na primer, vzemimo gospoda Boonmaha. On je bil samo eden v množici, vendar je bil imenovan za okrožnega poverjenika. To je le konvencija, vendar je to dogovor, ki ga moramo spoštovati. To je del sveta ljudi. Če misliš: "Oh, preden smo bili prijatelji, smo delali skupaj pri krojačih," in potem greš in ga tleskneš v javnosti po glavi, bo postal jezen. To ni prav, on bo užaljen. Slediti bi morali konvencijam, da se izognemo nastanku zamere. Koristno je razumeti dogovor, in pri posvetnem življenju gre ravno za to. Poznati pravilni čas in prostor, poznati osebo.

Zakaj je narobe, če nasprotujemo konvencijam? Narobe je zaradi ljudi! Moraš biti bister in poznati oboje, tako konvencijo, kot Osvoboditev. Poznati pravilni čas za vsakega od njiju. Če vemo, kako modro uporabiti pravila in konvencije, potem smo veščiji tega.

Toda, če poskusimo ravnati v skladu z višjim nivojem resničnosti v napačni situaciji, je to narobe. Kje je narobe? Narobe je s človeškimi slabostmi, tam! Vsi ljudje imamo slabosti. V eni situaciji se obnašamo na en način, v drugi situaciji se moramo obnašati na drugačen način. Morali bi poznati pluse in minuse, ker živimo v dogovorih. Problemi se pojavijo, ker se ljudje oklepajo konvencij. Če nekaj predvidevamo da bo, potem to je. Tam je zato, ker smo predvidevali, da bo. Vendar, če bi natančno pogledali, te stvari resnično ne obstajajo.

Kot sem pogosto rekel, prej smo bili laiki in sedaj smo menihi. Živelimo v konvenciji 'laika' in sedaj živimo v konvenciji za 'meniha'. Menihi smo po konvenciji, ne pa menihi skozi Osvoboditev. V začetku smo uveljavili takšne dogovore, vendar če se oseba samo pomeniši, to še ne pomeni, da je premagala svoje slabosti. Če vzamemo pest peska in če se strinjamo, da bomo to imenovali sol ali bo to naredilo pesek za sol? To je sol, toda samo glede imena in ne v resnici. Ne moreš jo uporabiti za kuho. Njena edina uporaba je v tem dogovoru, ker to v resnici ni sol, ampak le pesek. Sol postane le skozi naš dogovor.

Ta beseda 'Osvoboditev' je sama po sebi samo konvencija, vendar se nanaša na tisto onkraj konvencij. Ko smo dosegli svobodo, ko smo dosegli Osvoboditev, moramo še vedno uporabiti konvencijo, da se sklicujemo na njo, kot na Osvoboditev. Če nismo imeli konvencije, ne moremo komunicirati, zato je ta koristna.

Na primer, ljudje imajo različna imena, vendar so to vsi ljudje. Če ne bi

imeli imen, da bi te ljudi razlikovali in če bi hoteli poklicati nekoga iz množice: "Hej, oseba! Oseba!", bi to bilo nekoristno. Ne moreš reči, kdo se bi odzval, ker so vsi 'Oseba'. Vendar, če pokličeš: "Hej, Janez!," bi prišel Janez in se ostali ne bi odzvali. Imena zadovoljijo samo to potrebo. Skozi njih lahko komuniciramo, zagotavljajo osnovo za socialno obnašanje.

Poznati bi morali tako konvencijo, kot Osvoboditev. Konvencije so uporabne, vendar v resnici tam ni ničesar. Celo ljudje ne obstajajo. So samo skupine elementov, rojeni zaradi vzročne pogojenosti, rastejo odvisno od pogojev, nekaj časa obstajajo in potem izginejo na naraven način. Nihče jim ne more nasprotovati ali jih obvladovati. Toda brez konvencij ne bi imeli ničesar za povedati, ne bi imeli imen, ne vadbe, ne dela. Pravila in dogovori so bili osnovani zato, da nam dajo jezik, da naredijo stvari pripravne in to je vse.

Vzemimo na primer denar. V starih časih ni bilo kovancev ali bankovcev. Ljudje so si izmenjevali blago, vendar so bile te stvari težavne za hranjenje, zato so ustvarili denar, uporabo kovancev in bankovcev. Morda bomo v prihodnosti dobili nov kraljev dekret, da ne smemo več uporabljati papirnati denar, temveč uporabljati vosek, ga staliti in vliti v model. Rekli bomo, da je to denar in ga bomo uporabljali po vsej državi. Pustimo vosek, kralj lahko celo določi, da bodo lokalna valuta kokošji iztrebki, vse druge stvari niso denar, le kokošji iztrebki! Potem se bodo ljudje pretepali in ubijali med seboj zaradi kokošjih iztrebkov!

Tako je to. Lahko uporabimo veliko primerov, da bi ilustrirali konvencijo. Kar uporabljamo za denar je enostavno konvencija, ki smo jo sklenili in ima svojo uporabnost znotraj nje. Ko smo odločili, da je to denar, postane denar. Toda v resnici, kaj je denar? Tega nihče ne ve. Ko je splošno strinjanje o nečem, se z dogovorom izpolni ta potreba. Tak je svet.

To je konvencija, vendar je resnično težko navadnim ljudem razumeti Osvoboditev. Naš denar, naša hiša, naša družina, naši otroci in sorodniki so enostavno konvencije, ki smo jih izumili, vendar resnično, gledano v luči Dhamme, ne pripadajo nam. Morda se ne počutimo dobro, če to slišimo, vendar je resničnost taka. Te stvari imajo vrednost samo skozi vzpostavljene konvencije. Če se odločimo, da nimajo vrednosti, potem nimajo vrednosti. Če se odločimo, da imajo vrednost, potem imajo vrednost. Tako je to, ustvarimo konvencijo, da izpolnimo potrebo.

Celo to telo ni resnično naše, samo predpostavljamo, da je. To je resnično samo predpostavka z naše strani. Če poskušaš najti resnično, stvarno sebstvo znotraj njega, ga ne boš našel. Tam so le elementi, ki so rojeni, nekaj časa

obstajajo in potem preminejo. Vse je tako. Ni resnične, prave substance, vendar je prikladno, da jo uporabljamo. Je kakor čaša. Enkrat se ta čaša mora razbiti, vendar jo takrat, ko je cela, moraš uporabljati in nanjo dobro paziti. Je priprava za tvojo uporabo. Če se razbije, so težave, zato jo poskušaj čimbolj varovati, čeprav se mora razbiti.

In tako imamo štiri podpore^[4], za katere je Buda stalno učil, da naj jih kontempliramo. So podpore, od katerih je menih odvisen pri nadaljevanju svoje vadbe. Kolikor dolgo živiš, moraš biti odvisen od njih, vendar bi jih moral razumeti. Ne oklepaj se jih, ker je to izvor oklepanja v tvojem umu.

Konvencija in osvoboditev sta stalno povezana. Čeprav uporabljamo konvencijo, ne zaupaj v njo, kot da je to resnica. Če se je oprimeš, se bo pojavilo trpljenje. Primer pravilnega in napačnega je dober zgled. Nekateri ljudje vidijo napačno kot pravilno in pravilno kot napačno, vendar na koncu, kdo resnično ve, kaj je pravilno in kaj napačno? Ne vemo. Različni ljudje vzpostavijo različne dogovore o tem, kaj je prav in kaj ne, vendar je Buda kot vodilo vzel trpljenje. Če se o tem hočeš prerekati, potem temu ne bo konca. Nekdo reče: "Prav," drugi reče: "Narobe". Eden reče: "Narobe," drugi reče: "Prav." V resnici sploh ne vemo, kaj je prav in kaj je narobe. Če gledamo praktično, lahko rečemo, da tisto kar je prav, ne škoduje sebi in ne dela škode drugim. Na ta način zadovoljuje naš konstruktiven namen.

Tako, po vsem tem, pravila in konvencije so enostavno dhamme. Ena je bolj pomembna od druge, vendar gredo z roko v roki. Ni načina, da bi lahko zagotovo trdili, da je karkoli sigurno tako ali drugače, zato je Buda rekel, da pustimo, tako kot je. Pustimo to kot dvomljivo. Kakorkoli, imaš ali nimaš tega rad, moraš to razumeti kot nesigurno.

Brez ozira na čas in prostor, se vsa praksa Dhamme dopolni tam, kjer ni ničesar. To je prostor vdaje, praznine, odložitve bremena. To je konec. To ni kot oseba, ki reče: "Zakaj zastava plapola v vetru? Jaz rečem, da je to zaradi vetra." Druga oseba reče, da je to zaradi zastave. Spet drugi odvrnejo, da je zaradi vetra. Temu ni konca! To je isto kot stara uganka: "Kaj je bilo prej, kokoš ali jajce?" Ni načina, da bi prišli do konca, to je samo narava.

Za vse te stvari rečemo, da so le konvencije, ustvarili smo jih sami. Če jih poznaš z modrostjo, potem boš poznal nestalnost, trpljenje in brezosebnost. To je pogled, ki vodi do razsvetljenja.

Veste, vadba in učenje ljudi z različnimi nivoji razumevanja, je resnično težavno. Nekateri ljudje imajo določene ideje, nekaj jim rečeš in ti ne verjamejo. Poveš jim resnico in rečejo, da to ni res. "Imam prav, ti pa ne..." Temu ni konca.

Če ne opuščate, boste trpeli. Prej sem vam govoril o štirih moških, ki so šli v gozd. Zaslišali so kokodakanje piščanca: "Ko-ko-dak!" Eden od njih vpraša: "Je to petelin ali kokoš?" Drugi trije skupaj odgovorijo: "To je kokoš," vendar se oni drugi ni strinjal, vztrajal je, da je petelin. "Kako lahko tako kokodaka kokoš?" je vprašal. Drugi so odgovorili: "Saj ima usta ali ne?" Pričkali so se in pričkali, dokler se niso resnično razburili zaradi tega, vendar na koncu nihče ni imel prav. Če rečeš kokoš ali petelin, so to le imena. Te konvencije vzpostavimo in rečemo, da je takšen petelin in takšna kokoš; petelin se oglašja tako, kokoš se oglašja tako... in tako se zapletemo! Zapomnite si to! Dejansko, če rečeš, da v resnici ni kokoši in ni petelina, potem je konec tega prepira.

V področju dogovorjene resničnosti je ena stran pravilna in druga napačna, vendar o tem nikoli ne bo popolnega strinjanja. Prepiranje nima nobenega smisla.

Buda je učil, da se ne navezujemo. Kako naj prakticiramo nenavezanost? Prakticiramo enostavno z opuščanjem, vendar je nenavezanost zelo težko razumeti. Potrebna je globoka modrost, da raziščemo in prodremo v to in da resnično dosežemo nenavezanost.

Ko o tem razmišljaš, naj bodo ljudje veseli ali žalostni, zadovoljni ali nezadovoljni, niso odvisni od tega ali imajo malo ali veliko, odvisni so od modrosti. Vse gorje se lahko preseže samo skozi modrost, skozi videnje resnice o stvareh.

Buda je govoril, da naj raziskujemo, kontempliramo. Ta 'kontemplacija' enostavno pomeni, da poskusimo pravilno rešiti probleme. To je naša praksa, kakor so rojstvo, starost, bolezen in smrt, najbolj naravni in pogosti dogodki. Buda je učil, da razmišljamo o smrti, starosti, bolezni in smrti, vendar nekateri ljudje tega ne razumejo. "O čem je tu za razmišljati?" rečejo. Rojeni so, vendar ne poznajo rojstva, umrli bodo, vendar ne poznajo smrti.

Oseba, ki stalno raziskuje te stvari, bo videla. Ko bo videla, bo postopoma razrešila svoje probleme. Četudi se še vedno oklepa, če ima modrost in vidi, da je ta starost, bolezen in smrt stanje narave, se bo sposobna osvoboditi trpljenja. Dhammo preučujemo enostavno zato, da zdravimo trpljenje.

Resnično, ni veliko tega, na čemer temelji budizem. To je samo rojstvo in smrt trpljenja in to je Buda imenoval resnica. Rojstvo je trpljenje, starost je trpljenje, bolezen je trpljenje in smrt je trpljenje. Ljudje ne vidijo tega trpljenja kot resnice. Če poznamo resnico, potem poznamo trpljenje.

Ta ponos v osebnih mnenjih, ti argumenti, to je brez konca. Z namenom, da položimo naš um k počitku, da poišče mir, moramo razmišljati o naši preteklosti, sedanjosti in stvareh, ki nas še čakajo. Kakor rojstvo, starost, bolezen in smrt. Kaj lahko naredimo, da bi se izognili trpinčenju glede tega? Celo če nas še vedno malo skrbi, če raziskujemo dokler ne vemo v skladu z resnico, bo vse trpljenje odpravljeno, ker se ga ne bomo več oklepali.

Opombe

[1] Neformalen govor podan v severovzhodnem dialektu, iz neidentificiranega magnetograma.

[2] Na Tajskem se ponavadi ima za žalitev, če se dotakneš glave druge osebe.

[3] Na Tajskem se ima za ugodno, če se glave dotakne zelo cenjen menih.

[4] Štiri podpore – meniška obleka, darovana hrana, prebivališče in zdravila.

Nič trajnega^[1]

Slišimo nekatere dele učenj in jih ne moremo resnično razumeti. Mislimo, da ne bi smela biti takšna kot so, zato jim ne sledimo. V resnici je razlog za vsa ta učenja. Morda se zdi, da to ne bi smelo biti tako, vendar je. Najprej sploh nisem verjel v meditacijo sede. Nisem videl kakšna korist bi lahko bila od sedenja z zaprtimi očmi. In meditacija v hoji... hoja od tega drevesa do onega, se obrniti in hoditi nazaj... "Zakaj se dolgočasiti?" Mislil sem: "Kakšna je korist od te hoje?" Tako sem mislil, vendar sta dejansko meditaciji v hoji in sedenju zelo koristni.

Nekateri imajo rajši meditacijo v hoji, drugi imajo rajši meditacijo sede, vendar brez obeh ne moremo. V svetih spisih je govora o štirih položajih: stoje, v hoji, sede in leže. S temi štirimi položaji živimo. Lahko imamo katerega rajši, vendar moramo uporabljati vse štiri.

Pravijo, da je potrebno izenačiti te štiri položaje, da prakso izenačimo v vseh položajih. Najprej nisem mogel ugotoviti kaj to pomeni, napraviti jih enakovredne. Morda to pomeni, da spimo dve uri, potem stojimo dve uri, potem hodimo dve uri... morda je to tako? Poskusil sem – tega nisem zmožel, to je bilo nemogoče! To ni bilo tisto, kar je bilo mišljeno, da naj bodo ti položaji enakovredni. 'Napraviti enakovredne položaje' se nanaša na um, na našo zavestnost, povzročiti, da se pojavi modrost v umu, razsvetliti um. Ta naša modrost mora biti prisotna v vseh položajih. Vedeti ali razumeti moramo stalno. Stoje, v hoji, sede ali leže, vsa mentalna stanja poznamo kot nestalna, nezadovoljujoča in kot brezosebna. Na ta način lahko napravimo položaje enakovredne, to je mogoče. Če imamo v umu nekaj radi ali pa nimamo radi, ne pozabimo naše prakse, da se zavedamo.

Če vztrajno usmerjamo našo pozornost na um, potem izvajamo bistvo prakse. Četudi doživljamo mentalna stanja in jih imamo kot dobra ali slaba, se ne spozabimo, se ne izgubimo v dobrem ali slabem. Gremo le naravnost. Na ta način je mogoče imeti stalne položaje.

Če imamo vztrajnost v naši vadbi, je ko smo pohvaljeni, to samo hvala; če smo grajani, je to samo graja. Zaradi tega nismo navdušeni ali potlačeni, smo tukaj. Zakaj? Ker vidimo nevarnost v vseh teh stvareh, vidimo njihove rezultate. Stalno se zavedamo nevarnosti v obeh, v hvali in graji. Normalno, če smo dobro razpoloženi, je um prav tako, vidimo ga kot isto stvar; če

imamo slabo razpoloženje, postane um prav tak, tega nimamo radi. Tako je to, to je neenaka praksa.

Če imamo ravno toliko vztrajnosti, da poznamo naša razpoloženja in vemo, da se nanje oprijemamo, je to že bolje. Imamo zavedanje, vemo, kaj se dogaja, vendar tega še vedno ne moremo opustiti. Vidimo, da se navezujemo na dobro in slabo in to vemo. Oklepamo se dobrega in vemo, da to še vedno ni pravilna praksa, vendar tega še vedno ne moremo opustiti. To je že 50% ali 70% prakse. Tu še vedno ni osvoboditve, vendar vemo, da če bi lahko opustili, bi bila to pot do miru. Še vedno vidimo enako škodljive posledice vseh naših radosti in ne-radosti, hvale in graje, neprestano. Kakršnikoli so lahko pogoji, um je na ta način vztrajen.

Posvetni ljudje postanejo resnično vznemirjeni, če so grajani ali kritizirani. Če so hvaljeni jih to razveseli, pravijo da je to dobro in so zaradi tega zelo veseli. Če poznamo resnico o naših različnih počutjih, če poznamo posledice oklepanja na hvalo in grajo, nevarnost oklepanja na karkoli, bomo postali občutljivi na naše počutje. Vedeli bomo, da oklepanje nanj resnično povzroča trpljenje. To trpljenje vidimo in vidimo tudi naše oklepanje, kot vzrok tega trpljenja. Začenjamo videti posledice oklepanja in navezovanja na dobro in slabo, ker smo se že prej nanju oklepali in videli rezultate – to ni resnična sreča. Tako sedaj iščemo način, kako to opustiti.

Kje je ta 'način opustitve'? V budizmu rečemo: "Na ničesar se ne naveži." Stalno poslušamo: "Ničesar se ne okleni!" To pomeni držati, vendar se ne okleniti. Kakor ta ročna svetilka. Pomislimo: "Kaj je to?" Primemo jo v roko: "Oh, to je ročna svetilka," potem jo spet odložimo. Stvari držimo na tak način.

Če nismo ničesar držali, kaj lahko naredimo? Ne moremo meditirati v hoji ali delati kaj drugega, zato moramo najprej držati stvari. To je hotenje, to je res, vendar kasneje to vodi do *pāramī* (kreposti ali popolnosti). Kakor na primer hoteti priti sem. Častiti Jagaro[2] je prišel v Wat Pah Pong. Najprej si je moral želeti, da pride. Če ne bi čutil da hoče priti, ne bi prišel. Za kogarkoli je to isto, sem pridejo zaradi hotenja. Vendar, ko se pojavi hotenje, se ga ne oklenite! Tako pridete in se vrnete... Kaj je to? Poberemo, pogledamo in ugotovimo: "Oh, to je ročna svetilka," potem jo odložimo. To se imenuje držanje, vendar ne oklepanje, to opustimo. Spoznamo in potem opustimo. Da poenostavimo, rečemo takole: "Spoznaj, potem opusti." Kar glejte in potem opustite. "To pravijo, da je dobro; to pravijo, da ni dobro"... spoznati in potem opustiti. Dobro in slabo, vse spoznamo, vendar opustimo. Na stvari se ne oprimemo bedasto, ampak jih 'primemo' z modrostjo. Prakticiranje v tem 'položaju' je lahko konstantno. Moraš biti vztrajen. Napravi, da um na ta

način spozna, naj se pojavi modrost. Ko ima um modrost, kaj bi iskali še drugega?

Razmisliti bi morali, kaj tukaj delamo. Zakaj živimo tukaj, zakaj delamo? V svetu ljudje delajo za takšne ali drugačne nagrade, vendar menihi učijo nekaj globljega od tega. Karkoli delamo, za tisto ne zahtevamo plačila. Delamo brez nagrade. Posvetni ljudje delajo, ker hočejo to ali ono, ker hočejo nekaj dobiti. Buda je učil, da delamo samo z namenom, da delamo in ne zahtevamo ničesar več od tega.

Če nekaj narediš samo zato, da bi dobil plačilo, bo to povzročilo trpljenje. Sam preizkusi! Ko hočeš svoj um umiriti, se vsedeš in ga poskusiš umiriti – pri tem boš trpel! Poskusi. Naš način je bolj rafiniran. Mi to napravimo, potem pa opustimo; naredi in potem opusti.

Poglejte *brahmina*, ki izvaja žrtvovanja: v umu ima neko željo, zato opravi žrtvovanje. Te njegove aktivnosti mu ne bodo pomagale preseči trpljenje, ker deluje z željo. Na začetku prakticiramo z željo v umu; dolgo vadimo, vendar ne realiziramo naše želje. Tako prakticiramo, dokler ne dosežemo točke, kjer vadimo, ne da bi kaj dobili v zameno. Prakticiramo z namenom, da opustimo.

To je nekaj, kar moramo sami spoznati in to je zelo globoko. Morda prakticiramo, ker želimo Nibbāno – prav tu, Nibbāne ne boš dosegel! Naravno je želeti mir, vendar to resnično ni pravilno. Prakticirati moramo, brez da bi karkoli hoteli. Če ničesar ne želimo, kaj bomo dobili? Ničesar ne dobimo! Karkoli dobiš, je to vzrok za trpljenje, zato prakticiramo, ne da bi karkoli dobili.

Prav to se imenuje 'napraviti um prazen'. Um je prazen, vendar še vedno deluje. Ta praznina je nekaj, kar ljudje navadno ne razumejo in samo ti, ki so jo dosegli, vidijo njeno vrednost. To ni praznina, ko ničesar nimamo, to je praznina skupaj s stvarmi, ki so tukaj. Tako kot ta ročna svetilka: to ročno svetilko bi morali videti, kot da je prazna; zaradi tega, ker je tu ročna svetilka je tu praznina. To ni praznina, kjer ne moremo videti ničesar, to ni tako. Ljudje, ki to tako razumejo, nimajo prav. Praznino moraš razumeti v stvareh, ki so tukaj.

Ti, ki še vedno prakticirajo, da bi nekaj dobili, so kakor brahmin, ki opravlja žrtvovanje samo zato, da bi izpolnil neko željo. Podobno je z ljudmi, ki pridejo k meni, da bi jih poškrpil s 'posvečeno vodo'. Ko jih vprašam: "Zakaj hočete to vodo?" odgovorijo: "Živeti hočemo srečno in udobno in biti brez boleznii." Tukaj! Na ta način ne bodo nikoli presegli trpljenja.

Na posvetni način delamo stvari zaradi razloga, da dobimo nekaj v zameno, vendar v budizmu delamo stvari brez ideje, da bi dobili kaj v zameno. Svet mora razumeti stvari v smislu vzroka in posledice. Buda nas je učil, da gremo preko vzrokov in posledic. Njegova modrost je bila, iti preko vzroka, preko posledic; iti preko rojstva in smrti; iti preko zadovoljstva in trpljenja.

Razmišljajte o tem... nikjer ni naš dom. Ljudje živimo v 'domu'. Zapustiti dom in iti tja kjer ni doma... ne vemo kako to narediti, ker smo vedno živeli z željo postati nekaj, z navezovanjem. Če se ne moremo oprijeti, ne vemo kaj narediti.

Tako večina ljudi noče Nibbāne, ker ni tam ničesar; popolnoma nič. Pogledajte streho in tla tukaj. Zgoraj je streha, to je 'trajnost'. Spodaj so tla, in to je še ena 'trajnost'. Toda v praznem prostoru med tlemi in streho ne moremo stati. Lahko stojiš na strehi ali stojiš na tleh, toda ne v praznem prostoru. Ko tam ni trajnosti je tako, kot da je tam praznina in Nibbāna je ta praznina.

Ko ljudje to slišijo, se ustavijo, nočejo iti naprej. Bojijo se in nočejo videti svojih otrok ali sorodnikov. Zato, ko blagoslavljamo laike, rečemo: "Imejte dolgo življenje, lepoto, zadovoljstvo in moč." To jih napravi res srečne: "Sādhu!^[3]" rečejo vsi. Te stvari imajo radi. Če začnete govoriti o praznini, tega ne marajo, navezani so na trajnost.

Toda, ste že kdaj videli staro osebo s čudovitim videzom kože? Ste že kdaj videli staro osebo z veliko moči ali veliko zadovoljstva? ... Ne... Vendar, ko rečemo: "Dolgo življenje, lepota, zadovoljstvo in moč", so vsi zelo zadovoljni in vsak reče: "Sādhu!" To je kakor brahmin, ki izvaja daritev, da bi se mu izpolnila neka želja.

V naši praksi ne 'izvajamo daritev', ne prakticiramo z namenom, da bi dobili nekaj v zameno. Ničesar nočemo. Če še vedno nekaj hočemo, potem je še vedno nekaj tam. Samo umirite um in opravite s tem. Vendar, če tako govorim, se morebiti ne boste počutili udobno, ker hočete, da bi bili spet 'rojeni'.

Vsi vi laiki se bi morali približati menihom in videti njihovo prakso. Biti blizu menihom pomeni, biti blizu Bude, biti blizu njegove Dhamme. Buda je rekel: "Ananda, veliko prakticiraj, razvijaj svojo prakso! Kdorkoli vidi Dhammo, vidi mene in kdorkoli vidi mene, vidi Dhammo."

Kje je Buda? Lahko mislimo, da je Buda živel in umrl, vendar Buda je Dhamma, Resnica. Nekateri ljudje radi rečejo: "Oh, če bi se rodil v času Bude, bi šel v Nibbāno." Tako govorijo neumni ljudje. Buda je še vedno tukaj. Buda

je resnica. Neglede na to, kdo se rodi ali umre, resnica je še vedno tu. Resnica nikoli ne odide s sveta, stalno je tukaj. Če je Buda rojen ali pa ne, če resnico kdo pozna ali pa ne, resnica je še vedno tukaj.

Morali bi se zblížati z Budo, priti bi morali vanj in najti Dhammo. Ko dosežemo Dhammo bomo dosegli Budo. Ko vidimo Dhammo, bomo videli Budo in vsi dvomi bodo izginili.

Na primer, učitelj Choo. Najprej ni bil učitelj, bil je le gospod Choo. Ko je študiral in opravil potrebne izpite, je postal učitelj in poznan kot učitelj Choo. Kako je postal učitelj? Tako, da je študiral potrebne predmete, kar je omogočilo gospodu Chooju postati učitelj Choo. Ko je učitelj Choo umrl, je študij kako postati učitelj še vedno ostal, in kdorkoli bo študiral, bo postal učitelj. Ta potek študija, ki omogoči postati učitelj, ni nikamor izginil, ravno tako kot Resnica, katere spoznanje je omogočilo Budi postati Buda.

Tako je Buda še vedno tukaj. Kdorkoli prakticira in vidi Dhammo, vidi Budo. Te dni to ljudje napačno razumejo, ne vedo kje je Buda. Rečejo: "Če bi se rodil v Budovem času, bi postal njegov učenec in bil razsvetljen." To je neumno.

Ne razmišljajte, da bi se po koncu deževnega umika razmehali. Ne razmišljajte tako! V trenutku se lahko v umu pojavi zla misel in lahko bi ubili nekoga. Na isti način je potreben le delček sekunde za dobroto, da zasije v umu, in že si tam.

In ne mislite, da se morate za dolgo časa pomešati, da bi bili sposobni meditirati. Kjer je laž o pravilni praksi, v trenutku napravimo *kammo*. V trenutku se pojavi zla misel in preden se je zaveš, si že zakrivil nekaj težke *kamme*. Enako so vsi Budovi učenci prakticirali dolgo časa, vendar je bil čas, ko so dosegli razsvetljenje, komaj droben trenutek.

Ne bodite brezglavi, celo v majhnih stvareh ne. Močno poskušajte, poskušajte se približati menihom, premišlujte o stvareh in potem boste vedeli, kaj so menihi. No, dovolj je, ali ne? Sedaj je že pozno in nekateri ljudje so postali zaspani. Buda je rekel, da ne smemo učiti Dhamme zaspanim ljudem.

Opombe

[1] Govor podan menihom, novincem in laikom Wat Pah Nanachata na obisku to Wat Nong Pah Ponga med deževnim umikom 1980.

[2] Častiti Jagaro: Avstalec, ki je bil drugi predstojnik Wat Pah Nanachata, je v tem času pripeljal svoje menihe in laike na obisk h Ajahnu Chahju.

[3] *Sādhū* je tradicionalna pālijska beseda, ki se uporablja, da potrdimo blagoslov, Dhamma učenje, itd. in pomeni: "Tako je".

Pravilni pogled – mesto miru^[1]

Praksa Dhamme nasprotuje našim navadam, resnica nasprotuje našim željam, zato so težave v praksi. Nekateri stvari, ki jih razumemo kot napačne, so lahko pravilne, medtem ko so stvari, ki jih imamo za pravilne, lahko napačne. Zakaj je tako? Zato, ker je naš um v temi in Resnice ne vidi jasno. V resnici ne vemo ničesar in tako nas človeške laži zavedejo. Te poudarijo kar je pravilno kot nekaj, kar je napačno in temu verjamemo; to kar je napačno pravijo, da je pravilno in temu verjamemo. To je zato, ker še nismo svoji lastni gospodarji. Naša občutja nam stalno lažejo. Naš um in njegova mnenja ne bi smeli imeti za svojega vodnika, ker ne pozna resnice.

Nekateri ljudje sploh nočejo poslušati drugih, kar ni način modrega človeka. Modri človek prisluhne vsemu. Ta, ki posluša Dhammo, mora prav tako poslušati, če ima to rad ali ne in ne slepo verjeti ali ne verjeti. Stati mora pri znaku za pol poti, točki polovice in ne sme biti brezglav. Samo posluša in potem kontemplira. To vodi do pravih rezultatov.

Moder človek bi moral kontemplirati in sam videti vzrok in njegov rezultat, preden verjame v to, kar sliši. Celó če učitelj govori resnico, mu kar tako ne verjemi, ker o tem sam še ne poznaš resnice.

To je isto za vse nas, vključno z mano. Prakticiral sem pred vami in spoznal sem mnogo laži. Na primer: "Ta praksa je res težavna, resnično težka." Zakaj je praksa težavna? To je samo zato, ker napačno razmišljamo, imamo napačen pogled.

Prej sem živel skupaj z drugimi menihi, vendar se nisem počutil dobro. Zbežal sem stran v gozdove in gore, zbežal od množice, menihov in novicev. Mislil sem, da niso kakor jaz, da niso prakticirali tako močno, kot sem jaz, skratka, da so nemarni. Ta oseba je bila takšna, ona oseba je bila takšna. To je bilo nekaj, kar me je vznemirilo, bilo je vzrok mojega neprestanega bežanja stran. Vendar, četudi sem živel sam ali pa z drugimi, še vedno nisem imel miru. Ko sem bil sam, nisem bil zadovoljen in tudi v veliki skupini nisem bil zadovoljen. Mislil sem, da je bilo to nezadovoljstvo zaradi mojih tovarišev, zaradi mojih razpoloženj, zaradi mojega bivališča, zaradi tega in onega. Neprestano sem iskal nekaj, kar bi prijalo mojemu umu.

Kot *dhutaṅga*² menih sem šel potovati, vendar stvari še vedno niso bile v

redu. Razmišljal sem: "Kaj naj naredim, da bi mi bilo dobro? Kaj lahko naredim?" Življenje z veliko ljudmi me ni zadovoljevalo in tudi z malo ljudmi nisem bil zadovoljen. Kakšen je bil razlog za to? Tega nisem mogel videti. Zakaj sem bil nezadovoljen? Ker sem imel napačen pogled, le zaradi tega; ker sem se še vedno oprijemal napačne Dhamme. Kamorkoli sem šel, sem bil nezadovoljen in sem mislil: "Tukaj ni dobro, tam ni dobro...", stalno tako. Krivil sem druge, krivil sem vreme, toploto, hlad, krivil sem vse! Tako kot stekel pes. Ta ugrizne kjerkoli, ker je stekel. Ko je um takšen, naša praksa ni nikoli umirjena. Danes se počutim dobro, jutri pa ne. Tako je ves čas. Zadovoljstva ali miru ne dosežemo.

Buda je nekoč videl šakala, ki je zbežal iz gozda, kjer je živel. Nekaj časa je stal pri miru, potem je zbežal v podrastje in potem spet ven. Stekel je v drevesno luknjo in spet ven iz nje. Potem je šel v podzemsko jamo, pa spet ven iz nje. Eno minuto je stal, naslednjo je tekkel, potem se je ulegel in spet skočil pokonci. Šakal je imel garje. Ko je stal, so ga garje grizle v koži, zato je moral teči. Tek mu je bil še vedno neudoben, zato se je moral ustaviti. Stoja je bila neudobna, zato je legel na tla. Potem je spet skočil pokonci, tekkel v podrastje, v drevesno votlino in nikoli ni bil pri miru.

Buda je rekel: "Menihi, ali ste videli šakala to popoldne? Ko je stal je trpel, ko je tekkel je trpel, ko je sedel je trpel, ko je ležal je trpel. V podrastju, v drevesni luknji ali v podzemski jami, povsod je trpel. Za svoje neudobje je krivil stanje, krivil sedenje, krivil tek in ležanje; krivil je drevo, podrastje in podzemsko jamo. V resnici problem ni bila nobena od teh stvari. Ta šakal je imel garje. Problem so bile garje."

Menihi smo prav taki, kot ta šakal. Nezadovoljni smo zaradi napačnega pogleda. Ker ne prakticiramo omejevanja čutov, krivimo za naše trpljenje zunanost. Če živimo v Wat Pah Pongu, v Ameriki ali v Londonu, nismo zadovoljni. Če gremo živeti v Bung Wai ali v katerekoli druge samostane, še vedno nismo zadovoljni. Zakaj? Ker je v nas še vedno nepravilni pogled. Kamorkoli gremo, nismo zadovoljni.

Toda, če si pes pozdravi garje, je ta zadovoljen, kamorkoli gre. Prav tako je z nami. Na to se pogosto spomnim in vas o tem pogosto učim, ker je to zelo pomembno. Če poznamo resnico o naših različnih razpoloženjih, smo zadovoljni. Če je vroče ali hladno smo zadovoljni, z veliko ali malo ljudi smo zadovoljni. Zadovoljstvo ne zavisi od tega s koliko ljudmi si, pride samo iz pravilnega pogleda. Če imamo pravilni pogled, potem smo zadovoljni, kjerkoli smo.

Vendar ima večina od nas napačen pogled. To je tako kot ličinka -

življenjski prostor ličinke je umazanija, njena hrana je umazanija, vendar to prija ličinki. Če vzamete palčko in ličinko odstranite iz njene kepe gnoja, se bo borila, da bi prišla nazaj. Enako je takrat, ko nas učitelj uči, da pravilno gledamo. Temu se upiramo, to v nas povzroča nelagodje. Stečemo nazaj na našo 'kepo gnoja', ker se tam počutimo doma. Vsi smo takšni. Če ne vidimo škodljivih posledic vseh naših napačnih pogledov, potem jih ne moremo opustiti, praksa je težavna. Tako, morali bi poslušati. K tej praksi ni ničesar za dodati.

Če imamo pravilni pogled, potem smo zadovoljni, kamorkoli gremo. To sem že prakticiral in uvidel. Te dni me obiskujejo mnogi menihi, novici in laiki. Če še vedno ne bi spoznal, če bi še vedno imel napačne poglede, bi bil do sedaj že mrtev! Pravilno bivališče za menihe, prostor miru, je le pravilni pogled sam. Ničesar drugega ne bi smeli iskati.

Četudi si nesrečen, to ni pomembno, to nezadovoljstvo je negotovo. Je to nezadovoljstvo tvoj 'jaz'? Je tam kaj vsebine? Je resnično? Sploh ga ne vidim, kot da je resnično. Nezadovoljstvo je le preblisk čustva, ki se pojavi in potem izgine. S srečo je isto. Je sreča trdna? Je to resnično entiteta? To je le čustvo, ki se naenkrat pojavi in izgine. Rodi se in potem umre. Ljubezen se samo za trenutek pojavi in potem izgine. Kje je trdnost, v ljubezni ali sovraštvu ali v zameri? V resnici tu ni nobene čvrste entitete, so le impresije, ki vzplamtijo v umu in potem umrejo. Stalno nas varajo, nikjer ne najdemo zanesljivosti. Kot je rekel Buda, ko se pojavi nezadovoljstvo, je tam nekaj časa, potem pa izgine. Ko izgine nezadovoljstvo, se pojavi zadovoljstvo, se obotavlja in potem umre. Ko zadovoljstvo izgine, se spet pojavi nezadovoljstvo... in tako dalje.

Na koncu lahko rečemo le to – razen rojstva, življenja in smrti trpljenja, ni ničesar. Je samo to. Toda mi, ki smo nevedni, tečemo in vztrajno hlastamo po njem. Nikoli ne vidimo resnice o tem, da je to enostavno stalno spreminjanje. Če to razumemo, potem nam ne bo treba veliko misliti, ker smo zelo modri. Če tega ne vemo, potem bomo bolj razmišljali, kot pa uporabljali modrost – in morda sploh nič modrosti! Nič ni, dokler resnično ne vidimo škodljivih rezultatov naših dejanj, ki bi jih lahko opustili. Prav tako ni nič, dokler ne vidimo resničnih koristi prakse, ki jo izvajamo, da bi napravili um 'dober'.

Če posekamo leseno deblo in ga vržemo v reko in če to deblo ne potone ali zgnije ali ne nasede na katerega od bregov reke, bo to deblo prišlo do morja. Naša praksa je primerljiva s tem. Če prakticiraš v skladu s potjo, ki jo je postavil Buda, če ji direktno slediš, boš presegel dve stvari. Kateri dve? Tista dva ekstrema, za katera je Buda rekel, da nista pot pravega meditatorja – predajanje v užitek in predajanje v bolečino. To sta dva bregova reke. Eden

od obeh bregov je sovraštvo, drugi je ljubezen. Lahko tudi rečeš, da je en breg zadovoljstvo, drugi pa nezadovoljstvo. 'Deblo' je ta um. Če 'potuje navzdol po reki bo doživel zadovoljstvo in nezadovoljstvo. Če se um ne oklene tega zadovoljstva ali nezadovoljstva, bo dosegel 'ocean' Nibbāne. Moral bi videti, da tu ni drugega kot pojavljanje in izginjanje zadovoljstva in nezadovoljstva. Če ne 'nasedeš' na te stvari, potem si na poti pravega meditatorja.

To je učenje Bude. Zadovoljstvo, nezadovoljstvo, ljubezen in sovraštvo se enostavno pojavijo v naravi v skladu s stalnim zakonom narave. Modra oseba ne sledi temu in to ne vzpodbuja, tega se ne oprime. To je um, ki opušča predajanje v užitek in bolečino. To je pravilni pogled. Tako kot bo to leseno deblo priplavalo do morja, tako bo um, ki se ne naveže na ti dve skrajnosti, neizogibno dosegel mir.

Opombe

[1] Podano na zborovanju menihov in novicev v Wat Pah Nanachatu, med deževnim umikom 1978. Pravilni pogled (right view) lahko z ozirom na pomen prevajamo tudi kot pravilna naravnost ali pravilno razumevanje (op.BB).

[2] *Dhutanga*, pravilno pomeni 'asketsko'. *Dhutanga* menih je tisti, ki se drži trinajstih asketskih praks, ki jih je dovolil Buda. *Dhutanga* menihi tradicionalno preživljajo svoj čas v potovanju (pogosto peš) v iskanju mirnih prostorov za meditacijo, iskanju drugih učiteljev ali enostavno v potovanju, kot svoji praksi.

Zaključek^[1]

Ali veste, kje bo konec? Boste še kar naprej takole študirali?... Ali je sploh kje konec temu? ... Je že v redu, vendar je to študij zunanosti, ne pa študij notranosti. Za študij notranosti moraš študirati te oči, ušesa, nos, jezik, telo in ta um. To je resnični študij. Študij knjig je samo študij zunanosti in resnično težko ga je končati.

Ko oči zagledajo obliko, kakšne stvari se zgodijo? Ko uho, nos in jezik izkusijo zvok, vonjavo in okus, kaj se zgodi? Ko prideta telo in um v kontakt z dotiki in mentalnimi stanji, kakšne reakcije se zgodijo? Ali so tu še vedno pohlep, odpor in zmota? Se izgubimo v oblikah, zvokih, vonjavah, okusih, otipih in razpoloženjih? To je študij notranosti. Ta ima za cilj popolnost.

Če le študiramo, vendar ne vadimo, ne bo nobenih rezultatov. To je tako kot človek, ki redi kravo. Zjutraj odžene kravo na pašo, zvečer jo prižene nazaj v stajo – vendar nikoli ne pije njenega mleka. Študirati je v redu, vendar ne bodite takšni, kot ta pastir. Rediti bi morali kravo in tudi piti njeno mleko. Morate študirati in tudi prakticirati, da dobite najboljše rezultate.

Naj še dodatno razložim. To je tako kot človek, ki redi kokoši, vendar ne pobira njihovih jajc. Vse kar dobi je kokošji gnoj! To pravim ljudem, ki doma redijo kokoši. Pazite, da ne postanete takšni! To pomeni, da študiramo spise, vendar ne vemo, kako opustiti slabosti, ne vemo kako 'odriniti' pohlep, odpor in zmoto iz našega uma. Študij brez prakse, brez tega 'opuščanja', ne prinese rezultatov. Zato ga primerjam z nekom, ki redi kokoši, vendar ne pobere jajc, ampak pobira gnoj. To je enako.

Zaradi tega je Buda hotel, da študiramo spise in potem opustimo zla dejanja skozi telo, govor in um; razviti dobroto v naših dejanjih, govoru in mislih. Resnična vrednost človeštva se bo uresničila skozi naša dela, govor in misli. Če samo govorimo in ne ravnamo v skladu s tem, to še ni dovolj. Ali če delamo dobra dela, vendar naš um še vedno ni dober, to še vedno ni popolno. Buda je učil, da razvijamo odličnost v telesu, govoru in umu; da razvijamo plemenita dela, plemenit govor in plemenite misli. To je zaklad človeštva. Dobra morata biti oba, študij in praksa.

Osmeročlena Budina pot, pot prakse, ima osem faktorjev. Teh osem faktorjev ni nič drugega kot to naše telo: dvoje oči, dvoje ušes, dvoje nosnic,

en jezik in eno telo. To je pot. Um je tisti, ki sledi poti. Zato oba, študij in praksa, obstajata v našem telesu, govoru in umu.

Ste že videli spise, ki učijo o čemerkoli drugem kot o telesu, govoru in umu? Spisi govorijo le o tem, o ničemer drugem. Slabosti so rojene prav tukaj. Če jih poznaš, bodo prav tu tudi umrle. Tako bi moral razumeti, da oboje, praksa in študij, obstajata prav tukaj. Če študiramo samo to, lahko spoznamo vse. To je kot naš govor: povedati eno besedo resnice je boljše, kot celo življenje napačno govoriti. Ali razumete? Ta, ki študira in ne prakticira, je kakor zajemalka v jušniku. Vsak dan je v jušniku, vendar ne pozna okusa juhe. Če ne prakticirate, čeprav študirate do poslednjega dne, ne boste nikoli spoznali okusa svobode!

Opombe

[1] Govor podan v Angliji leta 1977 študentom Dhamme iz zahoda.