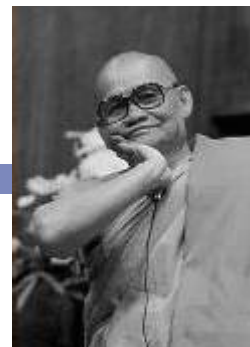


DVA OBRAZA RESNIČNOSTI

Častiti Ajahn Chah



Govor je bil podan na zborovanju menihov po recitaciji Patimokkhe (meniškega zakonika), v času deževnega umika v Wat* Pah Pongu leta 1976.

* glej slovarček

V življenju imamo dve možnosti, da se prepustimo svetu ali pa da ga presežemo. Buda je bil nekdo, ki se je bil zmožen osvoboditi sveta in tako uresničil duhovno osvoboditev.

Enako obstajata dve vrsti znanja: znanje posvetnosti in duhovno znanje ali resnična modrost. Če do sedaj še nismo vadili in vzgajali samih sebe, ne glede na to koliko znanja imamo, je še vedno posvetno in nas kot takšno, ne more osvoboditi.

Razmisli in pobližje poglej! Buda je rekel, da posvetne stvari vrtijo svet. Slediti svetu pomeni, da je um vpleten v svet. Samega sebe obremenjuje, če prihaja ali odhaja, nikoli ni zadovoljen. Posvetni ljudje so tisti, ki vedno nekaj iščejo in ki nikoli ne morejo najti dovolj. Posvetno znanje je v resnici nevedno. To ni znanje z jasnim razumevanjem, zato ga ni nikoli konec. Vrti se okoli posvetnih ciljev: zbiranja stvari, doseganja položajev, iskanje hvale in zadovoljstva. Je množica prevar, ki se nas hitro oprime.

Ko enkrat nekaj dobimo, se pojavi ljubosumje, zaskrbljenost in sebičnost. In ko se čutimo ogrožene in se ne moremo ubraniti fizično, uporabimo svoj um, da izume vse vrste naprav – vse do orožja in celo jedrskih bomb, samo da bi uničili drug drugega. Zakaj vse te težave in zadrege?

Takšna je pot sveta. Buda je rekel, da če ji posameznik sledi, ne bo nikoli dosegel konca.

Pridi vaditi zaradi osvoboditve! Ni lahko živeti skladno z resnično modrostjo, vendar kdorkoli iskreno išče Pot in Sad, ter hrepeni po *Nibbani**, bo zmožen vzdržati in vztrajati. Vztrajni posameznik je zadovoljen in mu zadostuje malo: jé

malo, spi malo, govori malo in živi zmerno. S takšnim počtetjem lahko končamo s posvetnostjo.

Če seme posvetnosti še ni bilo izkoreninjeno, potem smo neprestano v težavah in zmedeni, v nikoli končanem krogu. Tudi če se pomenišiš, te bo neprestano vleklo stran. To ustvarja tvoje poglede, tvoja mnenja, to obarva in olepša vse tvoje misli. Tako pač je.

Ljudje ne prepoznajo. Pravijo, da bodo na svetu nekaj storili. Vedno upajo, da bodo vse dokončali. Enako kot novi vladni minister, ki je vnet pri začetnem delu z novo vlado. Misli, da ima vse odgovore in tako zavrača vse, kar pravi stara vlada, rekoč: »Poglej! Vse to bom storil sam.« To je vse, kar storijo. Prenašajo in odnašajo stvari, vendar nikoli ničesar ne naredijo. Poskušajo, vendar nikoli ničesar resnično ne dokončajo.

Nikoli ne moreš storiti nekaj, kar bo vsakomur všeč. Nekdo želi malo, drugi veliko. Nekdo ima rad manjše, drugi večje. Nekdo ima rad slano in drugi pekoče. Da bi se vsi strinjali, enostavno ni mogoče.

Vsakdo od nas želi v svojem življenju nekaj storiti, vendar na svetu z vsemi svojimi zapletenostmi, je skoraj nemogoče karkoli resnično dokončati. Celu Buda, ki se je rodil z vsemi možnostmi plemenitega princa, je ugotovil, da v posvetnem življenju ni izpolnitve.

■ Past čutov

Buda je govoril o želji ter o šestih stvareh, s katerimi se želja zadovolji: vid, zvok, vonj, okus, dotik in predmeti uma. Želja in sla po sreči, trpljenju, dobrem, slabem in tako naprej prežema vse!

Vid, ni pogleda, ki bi bil približno enak, kot je ta pogledu na žensko. Ali ni tako? Ali si ne želiš pogledati resnično privlačne ženske? Ko pride mimo ženska z resnično privlačno postavo: sak, sek, sak, sek, sak, sek – si ne moreš drugega, kot da zreš! Kaj pa zvok? Ni zvoka, ki bi te bolj stisnil, kot je zvok ženske. Prebode ti srce! Z vonjem je enako. Prijeten vonj ženske, je od vseh najbolj zapeljiv. Ni drugega enakega vonja. Okus, celo okus najslastnejše hrane, se ne more primerjati z okusom po ženski. Z dotikom je podobno. Ko ljubkuješ žensko, si omamljen in čisto izgubiš glavo.

V nekdanji Indiji v Taxili, je živel slaven mojster magičnih veščin. Svojega učenca je učil vseh svojih veščin čaranja in zaklinjanja. Ko je učenec to že dobro obvladal in bil pripravljen za svojo lastno pot, je odšel od svojega učitelja s tem zadnjim navodilom: »Naučil sem te vse, kar vem o čaranju, zaklinjanju in zaščitnih verzih. Ni se ti treba bati bitij z ostrimi zobmi in rogovi. Zagotavljam ti lahko, da boš obvarovan vsega tega. Le ena stvar je, proti kateri te ne morem obvarovati in to so čari ženske. Tukaj ti ne morem pomagati. Ni čarovnije, ki bi te obvarovala proti temu, sam boš moral paziti nase.

Spol moškega in ženske je vzrok, da ženska povzroča težave moškemu in moški povzroča težave ženski. Tako pač je, sta si nasprotji. Če moški živijo skupaj z moškimi, potem ni težav. Če ženske živijo skupaj z ženskami, tudi ni težav. Ko moški vidi žensko, njegovo srce tolče kot tolkalo za riž: tonk, tonk, tonk, tonk, tonk, tonk. Ko ženska vidi moškega, njeno srce tudi tolče kot tolkalo za riž: tonk, tonk, tonk, tonk, tonk, tonk. Kaj je to? Kaj so te sile? Potegnejo te in posesajo, vendar nihče ne prepozna, da je potrebno za to plačati.

Predmeti uma nastanejo v umu. Rojeni so iz želje, želja po posedovanju dragocenosti, želja biti bogat in večinoma gre le za nemirno iskanje stvari. Ta vrsta poželjivosti ni tako globoka ali močna, ni dovolj močna, da bi se onesvestil ali izgubil nadzor. Če pa se pojavi spolno poželenje, te vrže iz ravnotežja in izgubiš nadzor. Pozabiš celo na tiste, ki so te vzgajali in vzredili, na svoje lastne starše!

Buda je učil, da so objekti naših čutov kletka, kletka *Mare**. *Mara* bi se morala razumeti kot nekaj, kar nas prizadene. Kletka je nekaj, kar nas veže, enako kot past. To je kletka *Mare*, past lovca in lovec je *Mara*.

Če se živali ujamejo v lovčevu past, je to mučen položaj. Hitro so ujete in ugrabljene čakajo na lastnika kletke. Si kdaj lovil ptice na zanko? Zanka zaskoči in »hop«, se ujame za vrat! Dobra in močna zanka jo hitro ujame. Kamorkoli ptica leti, ne more ubežati. Leta sem in tja, vendar je čvrsto pridržana in čaka lastnika kletke. Ko pride lovec, je ptica polna strahu in ne more nikamor uiti!

Enako je biti ujet v kletko vida, zvoka, vonja, okusa, dotika in umskih objektov. Ujamejo nas in hitro zvežejo. Če si navezan na čute, si kot riba ujet na trnek. Ko pride ribič, se lahko na vso moč boriš, vendar se ne moreš sneti. Pravzaprav nisi ujet kakor riba, to je bolj podobno žabi. Žaba pogoltne cel trnek, prav do svojega drobovja, medtem ko se pri ribi ustavi že v ustih.

Enako je s komerkoli navezanim na čute. Tako kot pijanec, katerega jetra še niso uničena, ki ne ve, kdaj ima dovolj. Vdaja se pijači in brezskrbno pije. Je ujet in kasneje trpi zaradi bolezni in bolečine.

Po cesti prihaja mož. Zelo je žejen od svojega potovanja in si želi kozarča vode. Ustavi se na kraju poleg ceste in prosi za pijačo. Lastnik vode pravi: »Če želiš, lahko piješ to vodo. Barva je dobra, vonj je dober, okus je dober, vendar če boš pil, boš zbolel. To ti moram povedati ynaprej, tako te bo oslabeledo, da boš umrl ali skoraj umrl.« Žejni mož ne posluša. Žejen je, kot nekdo po operaciji, ki je sedem dni zavračal vodo in joče po vodi!

Enako je z osebo, ki je žejna čutov. Buda je učil, da so strupeni: vid, zvok, vonj, okus, dotik in umski objekti so strupi. So nevarna past. Vendar ta mož je žejen in ne posluša. Zaradi svoje žeje je v solzah in joče: »Daj mi vodo, ni pomembno kako boleče so posledice, daj mi piti!« Malo popije in jo pogoltne ter ugotovi, da je zelo okusna. Popije vse in postane tako bolan, da skoraj umre. Ni poslušal, zaradi svoje nepremagljive želje.

Tako je, ko je človek ujet v zadovoljstvo čutov. Pije v gledanju, zvokih, vonjih, okusih, dotiku in v umskih objektih, vsi so zelo slastni! Tako pije, ne da bi prenehal, hitro obtiči, vse do dneva, ko umre.

■ Posvetna pot in osvoboditev

Nekateri ljudje umrejo, nekateri so že skoraj mrtvi. To je, kako obtičati na poti posvetnosti. Posvetna modrost išče čute in njihove objekte. Ne glede na to, kako modro je to, je modro le v posvetnem smislu. Ni pomembno, kako privlačno je to, je privlačno le v posvetnem smislu. To ni sreča osvoboditve, ne bo te osvobodilo sveta.

Prišli smo, da vadimo kot menihi, zato da bi prodrli do resnične modrosti, da bi se osvobodili navezanosti. Vaditi z namenom, biti prost navezanosti! Raziskuj telo, raziskuj vse okoli sebe, dokler ne postaneš naveličan in razočaran nad vsem tem in boš postal ravnodušen. Vendar mirnost se ne bo pojavila zlahka, zato ker še vedno ne vidiš jasno.

Pridemo, se pomenišimo, študiramo, beremo, vadimo, meditiramo. Odločimo se, da bodo naši umi odločni, vendar je to težko storiti. Odločimo se, da bomo opravljali določeno vadbo, rečemo si, da bomo vadili na ta način. Mine le dan ali dva, morda mine le nekaj ur in nato o tem vse pozabimo. Potem se spomnimo in poskušamo ponovno okrepiti svoj um, misleč: »Tokrat bom storil prav!« Kmalu potem, nas eden od čutov povleče stran in vse ponovno razpade, tako da moramo spet vse začeti znova. Tako pač je.

Kot slabo grajen nasip, je tudi naša vadba šibka. Še vedno ne moremo videti in slediti pravi vadbi. In to se tako nadaljuje, dokler ne dosežemo prave modrosti. Ko enkrat prodremo do Resnice, se osvobodimo vsega. Ostane le mir.

Naš um ni umirjen, zaradi vseh naših starih navad. To podedujemo zaradi naših preteklih dejanj in nam tako sledijo, ter nas stalno nadlegujejo. Borimo se in iščemo pot iz tega, vendar nas vežejo in nas vlečejo nazaj. Te navade ne pozabijo svojega starega bivališča. Prisesajo se na vse stare poznane stvari, ki jih uporabljamo, občudujemo in zaužijemo. Tako živimo.

Enako je z vsem. Ni pomembno, kako močno se trudiš osvoboditi samega sebe, dokler ne spoznaš vrednosti svobode in bolečine odvisnosti, ne boš mogel opustiti. Pri svoji vadbi pogosto samo vztrajaš s težavami, vzdržuješ disciplino, slepo slediš obliki, vendar ne z namenom, da bi dosegel osvoboditev. Predno lahko resnično vadiš, moraš spoznati vrednost opuščanja svojih želja, šele tedaj je možna prava vadba.

Karkoli delaš, mora biti opravljeno z jasnostjo in zavedanjem. Ko jasno vidiš, ne bo več nobene potrebe, da bi vztrajal ali se silil. Imaš težave in si obremenjen, ker si spregledal to točko. Mir pride, če v celoti delaš s svojim celim telesom in umom. Karkoli pustiš nedokončano, ti to povzroča občutek nezadovoljstva. Kamorkoli greš, te té stvari vežejo. Vse želiš dokončati, vendar je nemogoče vse storiti.

Poglej trgovce, ki redno prihajajo sem, da me vidijo. Pravijo: »Oh, ko bodo vsi moji dolgovi poplačani in ko bo urejena lastnina, se bom pomenišil.« Tako govorijo, vendar bodo sploh kdaj dokončali in vse uredili? Temu ni konca. Svoje dolgove poplačajo z novim posojilom, odplačajo tega in vse to ponovijo. Trгоvec misli, da bo srečen, če se bo osvobodil dolga, vendar odplačevanju ni konca. Tako nas ima posvetnost za norce. Tako se vrtimo naokoli in nikoli ne spoznamo svoje resnične situacije.

■ Stalna vadba

V naši vadbi samo neposredno opazujemo um. Kadarkoli prične naša vadba slabeti, to vidimo in jo okrepimo in malo potem, ponovno gre. Tako je, ko nas vleče naokoli. Vendar ljudje z dobro pozornostjo, okrepijo moč in se stalno trudijo tako, da se povlečejo nazaj in se na ta način razvijajo.

Človek s slabo pozornostjo samo dopušča, da vse razpade, tavajo ter vedno znova zaidejo stran s poti. Niso močni in trdno vkoreninjani v vadbi. Tako jih njihove posvetne želje neprestanoma vlečejo stran, sem in tja. Živijo tako, da sledijo svojim muham in željam, ne da bi kdaj končali s tem posvetnim krogom.

Priti se pomenišiti ni lahko. Odločiti se moraš, da postane tvoj um trden. Moral bi zaupati v vadbo, zaupati dovolj, da z vadbo nadaljuješ, vse dokler se ne nasitiš tako svojih želja, kot tistega česar ne maraš in potem vidiš skladno z resnico. Navadno si nezadovoljen le s svojimi odpori, če imaš nekaj rad, potem nisi pripravljen tega opustiti. Moral bi postati naveličan tako svojih odporov, kot svojih želja, svojega trpljenja in svoje sreče.

Ne vidiš, da je to pravzaprav bištvo *Dhamme*! *Dhamma* Bude je globoka in prečiščena. Ni je lahko razumeti. Če se prava modrost še ni pojavila, potem je ne moreš videti. Ne glej naprej in ne glej nazaj. Ko izkušaš srečo, misliš, da bo le sreča. Kadarkoli se pojavi trpljenje, misliš, da bo le trpljenje. Ne vidiš, da kjerkoli je veliko, je tudi majhno. Kjerkoli je majhno, je tudi veliko. Ne vidiš tako. Vidiš le eno stran in kot tako, se nikoli ne konča.

Vse ima dve strani, videti moraš obe strani. Potem, ko nastane sreča, se ne izgubiš in ko nastane trpljenje, se ne izgubiš. Ko nastane sreča, ne pozabiš trpljenja, zato ker vidiš, da sta medsebojno odvisna.

Podobno je hrana koristna za vsa bitja, da vzdržujejo telo. Vendar je hrana lahko tudi škodljiva, na primer takrat, ko povzroča različne prebavne motnje. Ko vidiš prednosti nečesa, moraš opaziti tudi slabosti in obratno. Ko čutiš sovraštvo in odpor, bi moral motriti ljubezen in razumevanje. Na ta način postaneš bolj uravnotežen in um postane bolj umirjen.

■ Prazna zastava

Nekoč sem bral knjigo o zenu. V vadbi zena ne učijo z veliko razlage. Na primer, če menih zaspi med meditacijo, pridejo s palico in ga udarijo po hrbtu. Ko zaspani učenec prejme udarec, pokaže svojo hvaležnost tako, da se zahvali osebi, ki ga je udarila. V zen vadbi se posameznik uči biti hvaležen za vse občutke, ki mu dajejo priložnost za razvoj.

Nekega dne so se menihi zbrali na srečanju. Izven dvorane je v vetru plapolala zastava. Med dvema menihoma je nastal prepir, kako pravzaprav plapolala zastava v vetru. Eden izmed menihov je trdil, da je to zaradi vetra, medtem ko je drugi dokazoval, da je to zaradi zastave. Tako sta se prepirala zaradi svojih ozkih

pogledov in nista mogla najti nobenega soglasja. Tako bi lahko dokazovala vse do dneva, ko bi umrla. Vendar je vmes posegel njun učitelj in rekel: »Nihče od vaju nima prav. Pravilno razumevanje je, da ni zastave in ni vetra.«

To je vadba, ne imeti ničesar, ne imeti zastave in ne imeti vetra. Če je zastava, potem je veter. Če je veter, potem je zastava. Temeljito bi moral premotriti in razmisliti o tem, vse dokler ne vidite skladno z resnico. Če dobro premislite, potem ne bo nič ostalo. Je praznina, prazna zastava in vetra. V veliki Praznini ni ne zastave in ne vetra. Ni rojstva, ni starosti, ni bolezni ali smrti. Naše običajno razumevanje zastave in vetra je le koncept. Dejansko ni ničesar. To je vse! Ni ničesar, razen oznak.

Če vadimo na ta način, bomo postopoma videli dovršenost in vse naše težave se bodo končale. V veliki Praznini vas Kralj Smrti ne bo našel. Ni ničesar, kar starosti, bolezni in smrti tam sledi. Kadar vidimo in razumemo skladno z resnico, to je s Pravilnim Razumevanjem, potem je samo velika Praznina. Je tukaj, kjer sploh ni več »mi«, »oni«, »jaz«.

■ Gozd čutov

Svet se nadaljuje in nadaljuje s svojimi nikoli zaključenimi potmi. Če ga sploh poskušamo razumeti, nas to vodi le v kaos in zmedenost. Vendar če jasno premotrimo svet, potem bo nastala prava modrost. Buda sam je bil nekdo, ki je bil več v delovanju načinov sveta. Imel je veliko zmožnost vplivanja in vodenja, zaradi svojega obsežnega posvetnega znanja. S preoblikovanjem svoje posvetne, zemeljske modrosti, je prodril in dosegel nadzemeljsko modrost, kar ga je resnično naredilo za vzvišeno bitje. Tako, če delamo s tem učenjem, tako da ga obrnemo navznoter in motrimo, bomo dosegli razumevanje na povsem novi ravni. Ko vidimo predmet, predmeta ni. Ko slišimo zvok, zvoka ni. Glede vonja lahko rečemo, da vonja ni. Vsi čuti so izraženi, vendar so brez kakršnekoli trdnosti. So le občutki, ki nastanejo in preminejo.

Če razumemo skladno s to resničnostjo, potem čuti prenehajo biti bistvenega pomena. So le občutki, ki pridejo in gredo. V resnici ni nobene »stvari«. Če ni nobene »stvari«, potem ni »nas« in ni »njih«. Če ni nas kot osebe, potem ni ničesar, kar bi »nam« pripadalo. Na ta način trpljenje izgine. Ni nikogar, ki bi trpel, potem kdo torej trpi?

Ko nastane trpljenje, se navežemo na trpljenje in zato moramo *resnično* trpeti. Enako, ko nastane sreča, se navežemo na srečo in kot posledico tega izkušamo veselje. Navezanost na te občutke, porodi koncept »jaza« ali »ega«, in neprestanoma nastajajo misli »mi« in »oni«. Tu se vse začne in nas nato nosi naokoli, v svojem nikoli zaključenem krogu.

Tako vadimo meditacijo in živimo skladno z *Dhammo*. Zapustimo svoje domove ter pridemo in živimo v gozdu, kjer sprejemamo mir uma, ki nam ga daje. Zbežali smo, zato da bi se borili sami s sabo in to ne preko strahu ali bežanja. Vendar ljudje, ki pridejo in živijo v gozdu, postanejo navezani na življenje v

njem, tako kot se ljudje, ki živijo v mestu, navežejo na mesto. Izgubijo se v gozdu in izgubijo se v mestu.

Buda je cenil življenje v gozdu zato, ker je fizična in umska samota, ki nam jo gozd daje, primerna pri vadbi osvobajanja. Vendar Buda ni želel, da postanemo odvisni od življenja v gozdu ali da se oprimemo njegovega miru in tišine. Prišli smo vaditi, zato da bi našli modrost. Če živimo v zmedu in nemiru, bodo takšna semena težko rasla. Ko pa smo se naučili živeti v gozdu, se lahko vrnemo in živimo v mestu z vsemi dražečimi občutki, ki nam jih prinaša. Učiti se živeti v gozdu pomeni, dovoliti modrosti, da raste in se razvija. Potem lahko uporabimo to modrost, ne glede na to, kam gremo.

Ko so naši čuti razdraženi, postanemo vznemirjeni in čuti postanejo naši nasprotniki. Nasprotujejo nam zato, ker smo še vedno neumni in nimamo modrosti, kako ravnati z njimi. Dejansko so naši učitelji, vendar zaradi naše nevednosti, ne vidimo tako. Ko smo živeli v mestu, si nismo nikoli mislili, da nas naši čuti lahko nečesa naučijo. Toliko časa, dokler prava modrost še ni nastala, še vedno vidimo čute in njihove objekte kot sovražnike. Ko enkrat nastane prava modrost, potem niso več naši sovražniki, ampak postanejo vrata na poti uvida in jasnega razumevanja.

Dober primer so divje kokoši tukaj v gozdu. Vsi vemo, kako zelo se bojijo ljudi. Vendar od kar živim tukaj v gozdu, sem jih zmožen učiti in se tudi od njih kaj naučiti. Nekoč sem jim začel metati riž, da bi ga jedle. Najprej so bile zelo prestrašene in niso hotele priti k rižu. Vendar pa so se ga po dolgem času privadile in ga začele celo pričakovati. Vidite, tu se lahko nečesa naučite. Sprva so mislile, da je v rižu nevarnost, da je riž sovražnik. V resnici ni bilo nevarnosti v rižu, vendar niso vedele, da je riž hrana in so se zato bale. Ko so končno same spregledale, da se ni česa bati, so lahko prišle in jedle, brez kakršnekoli nevarnosti.

Kokoši se naravno učijo na ta način. Ko živimo tu v gozdu, se učimo na podoben način. Prej smo mislili, da so naši čuti problem in zaradi naše nevednosti, kako jih pravilno uporabljati, so nam povzročali veliko težav. Vendar se jih preko izkustvene vadbe, naučimo videti skladno z resnico. Učimo se jih uporabljati, tako kot kokoši lahko uporabljajo riž. Potem nam nič več ne nasprotujejo in problemi izginejo.

Dokler bomo napačno razmišljali, raziskovali in razumeli, nam bodo te stvari nasprotovale. Vendar takoj, ko bomo začeli pravilno raziskovati, nas bo to, kar izkušamo pripeljalo do modrosti in jasnega razumevanja, tako kot so kokoši prišle do svojega razumevanja. Tako lahko rečemo, da so vadile »*vipassano**«. Vedo skladno z resnico in to je njihov uvid.

V naši vadbi so naša čutila orodja in ko so pravilno uporabljena, nas usposobijo, da postanemo razsvetljeni v *Dhammi*. To je nekaj, kar bi morali vsi medikatorji motriti. Če tega ne vidimo jasno, ostanemo v stalnem sporu s seboj.

Tako, toliko časa kot živimo v spokojnosti gozda, nadaljujemo z razvijanjem pretanjenih občutkov in pripravimo temelj za razvijanje modrosti. Ne misli, da če si dosegel nekaj miru uma z življenjem tukaj v spokojnosti gozda, da je to dovolj. Ne ustavi se samo pri tem! Pomni, da smo prišli vzgajati in gojiti semena modrosti.

Ko bo modrost dozorela in bomo začeli razumeti skladno z Resnico, nas ne bo več vlekel v padce in vzpone. Navadno, če smo v prijetnem razpoloženju, se obnašamo na en način. Če smo v neprijetnem razpoloženju, se obnašamo na drug način. Ko imamo nekaj radi, smo povzdignjeni. Ko nečesa ne maramo, smo potrti. Na ta način smo še vedno v sporu s sovražniki. Ko nam te stvari več ne nasprotujejo, se ustalijo in umirijo. Nič več ni padcev in vzponov, ali vzhičenosti in potrnosti. Razumemo te posvetne stvari in vemo, da je to samo tako, kot je. Je le »posvetna *dhamma**«.

Posvetna *dhamma* se spremeni tako, da postane »Pot*«. Posvetna *dhamma* ima osem poti in Pot ima osem poti. Kjerkoli obstaja posvetna *dhamma*, se bo našla tudi Pot. Ko živimo z jasnostjo, vse naše posvetne izkušnje postanejo vadba Osmeročlene Poti. Brez jasnosti prevlada posvetna *dhamma* in se odvrnemo od Poti. Ko nastane Pravilno Razumevanje, je osvoboditev od trpljenja, prav tukaj pred nami. Osvoboditve ne boš našel s tekanjem in gledanjem naokoli kjerkoli drugje.

Tako ne hiti in se ne poskušaj siliti ali zaganjati v svoji vadbi. Svojo meditacijo izvajaj blago ter postopoma, korak za korakom. Glede umirjenosti, če postaneš umirjen, potem to sprejmi. Če ne postaneš umirjen, sprejmi tudi to. To je narava uma. Najti moramo svojo lastno vadbo in vztrajati v njej.

Morda modrost ne nastane. Tako sem imel navado razmišljati o svoji vadbi, ko modrosti ni bilo, da jo lahko izsilim. Vendar to ni delovalo, stvari so ostajale enake. Vendar potem, sem po skrbnem razmisleku videl, da ni mogoče motriti o stvareh, ki jih nimamo. Tako, kaj je torej najbolje storiti? Bolje je samo vaditi z ravnodušnostjo. Če ni ničesar, kar nas bi skrbelo, potem ni ničesar za spremeniti. Če problema ni, potem nam ga ni potrebno reševati. Ko problem je, je to, ko ga moraš rešiti, prav tukaj! Nobene potrebe ni, iti raziskovat karkoli posebnega, samo živite normalno. Vendar vedi, kje je tvoj um. Živi pozorno in z jasnim razumevanjem. Naj bo modrost vaš vodnik. Ne živi tako, da popuščaš svojim razpoloženjem. Bodi pazljiv in buden. Če ni ničesar, je to v redu, ko nekaj nastane, potem to razišči in premotri.

■ Prihajanje v središče

Poskušaj opazovati pajka. Pajek prede svojo mrežo v nekako primerno pribežališče in nato sede v središče, kjer je miren in tih. Kasneje prileti muha in pristane na mreži. Brž ko se dotakne in strese mrežo, hop in pajek skoči ter jo ovije z nitjo. Mrčes odloži na stran in se nato ponovno vrne, kjer se tiho umiri v središču mreže.

Opazovanje pajka, kot je to, lahko spodbudi nastanek modrosti. Naših šest čutil ima za središče um, ki ga obkrožajo oko, uho, nos, jezik in telo. Ko je eno izmed čutil vzdraženo, na primer oblika pride v stik z očesom, to strese in doseže um. Um je tisti, ki vé, ki pozna obliko. Samo to je dovolj, za nastanek modrosti. Tako enostavno je to.

Kakor pajek v svoji mreži, bi morali živeti tako, da se držimo za sebe. Brž, ko pajek začuti, da se je mrčes dotaknila mreže, jo hitro zagrabi, jo zveže in se ponovno vrne v središče. To ni prav nič drugače od našega uma. »Priti v središče« pomeni, živeti pozorno, z jasnim razumevanjem, biti vedno buden in delati vse s točnostjo in natančnostjo, to je naše središče. Resnično nam ni potrebno veliko storiti, samo pozorno živimo na ta način. Vendar to ne pomeni, da živimo nepazljivo, misleč: »Nobene potrebe ni, da bi vadil meditacijo sede ali v hoji!« in bi tako pozabil vse o naši vadbi. Ne moremo biti brezskrbni. Ostati moramo budni, tako kot pajek čaka, da željno zagrabi mrčes za svojo hrano.

To je vse, kar moramo vedeti, sedenje in motrenje tega pajka. Samo toliko in modrost lahko spontano nastane. Naš um je primerljiv s pajkom. Naša razpoloženja in umski vtisi so primerljivi z različnim mrčesom. Samo to je. Občutki so razdraženi in stalno dražijo um. Ko katerikoli od njih pride v stik z nečem, to takoj doseže um. Um nato raziskuje in temeljito pregleda, nato pa se vrne v središče. Tako vztrajamo, budni, delujemo natančno, smo vedno z modrostjo razumevajoče pozorni. Samo toliko in naša praksa je popolna.

Ta točka je zelo pomembna! To ne pomeni, da moramo vaditi meditacijo sede preko celega dneva in noči, ali pa da morate opravljati meditacijo v hoji ves dan in vso noč. Če je to naš pogled na vadbo, potem si jo resnično delamo težko. Morali bi delati, kolikor zmoremo, primerno naši moči in energiji, tako da uporabljamo naše fizične zmožnosti v pravi meri.

Zelo pomembno je poznati um in tudi druga čutila. Vedi, kako pridejo in grejo, kako nastanejo in preminejo. Natančno razumi to! V jeziku Dhamme lahko tudi rečemo, da tako kot pajek ujame različno mrčes, um zaveže čutila z anicco – dukkho – anatto*. Kam lahko gredo? Zadržimo jih za prehrano. Te stvari shranimo, tako kot svojo hrano*. To je dovolj, nič več ni treba storiti, samo toliko. To je hrana za naš um, hrana za tistega, ki se zaveda in ima razumevanje.

Če veš, da so te stvari nestalne, povezane s trpljenjem in da nobena od njih nisi ti, potem bi bil nor, če bi se jih oprijel! Če na ta način ne vidiš jasno, moraš trpeti. Ko boš dobro pogledal in videl te stvari, kot resnično nestalne, čeprav se bo morda zdelo, da se jih je vredno oprijeti, se jih dejansko ni. Zakaj si jih želiš, ko pa je njihova narava bolečina in trpljenje? To ni naše, ni jaza, ni ničesar, kar nam pripada. Tako, zakaj jih torej iščeš? Vsi problemi se končajo prav tukaj. Kje drugje bi jih lahko končal?

Samo dobro pogledj pajka in obrni to navznoter, nazaj v samega sebe. Videl boš, da je povsem enako. Ko je um uvidel anicco – dukkho – anatto, opusti in osvobodi samega sebe. Nič več se ne oklepa trpljenja ali sreče. To je hrana za um, za nekoga, ki vadi in se resnično vzgaja. To je vse, tako enostavno je. Ni ti treba iskati kjerkoli drugje. Tako ni pomembno, kaj delaš, nobene potrebe ni za veliko vznemirjenja in skrbi. Na ta način bosta zagon in energija v tvoji vadbi neprestano rasla in dozorevala.

■ Izhod

Ta zagon v vadbi nas vodi do osvoboditve iz kroga rojstev in smrti. Iz tega kroga še nismo izstopili, ker še vedno vztrajamo pri željah. Ne počenjamo nezdravih in nemoralnih dejanj, vendar če tega ne delamo, pomeni le, da živimo skladno z dhammo glede moralnosti. Kot primer vzemimo besedilo v recitaciji, kjer ljudje prosijo, naj vsa bitja ne bodo ločena od tistega, kar imajo radi in jim je ljubo. Če razmišljaš o tem, je to zelo otročje. To je pot ljudi, ki še vedno ne morejo opuščati.

To je narava človekove želje, da bi bile stvari drugačne, kot so: želja po dolgem življenju, upanje, da ni smrti ali bolezni. To je, kako ljudje upajo in hrepenijo. Ko jim poveš, da kakršnekoli želje, ki jih imajo in se ne izpolnijo, povzročajo trpljenje. To jih udari po glavi. Kaj lahko rečejo? Nič, ker je to res! Pokažeš prav njihove želje.

Ko govorimo o željah, vemo, da jih ima vsakdo in si jih želi izpolniti, vendar jih nihče ni pripravljen končati, nihče si resnično ne želi ubežati. Tako mora biti naša vadba potrpežljiva, glede opuščanja. Tisti, ki vztrajno vadijo, ne da bi se oddaljevali ali popuščali ter se znajo obnašati prijazno in zadržano, so vedno vztrajni, to so tisti, ki vedo. Ni pomembno, kaj se dogaja, ostali bodo odločni in neomajni.

■ Slovar

Ajahn – tajski izraz za učitelja

Anatta – brezosebnost, ko se umske aktivnosti umirijo, se razodene jasna prostornost uma, kjer ni neke osebne značilnosti. Gre za občutek »odsotnosti jaza«. Spoznamo, da ne obstajata, kot sta »jaz« ali »moje«.

Anicca – nestalnost, stvari se nenehno začenjajo in minevajo ter so v nenehnem gibanju v vsebini uma.

Dhamma – resnica o stvareh, kakršne so. Učenje Bude, ki je razkril to resnico in pojasnil pomen njegove uresničitve, kot neposredne izkušnje.

dhamma – pojavi, umski objekti

Dukkha – trpljenje, občutek nezadovoljstva, neprijetnost

hrana – hrana za motrenje, hranjenje modrosti

Mara - budistična zapeljiva prispodoba. Mišljena je kot božanstvo, ki obvladuje

najvišja nebesa čutnega področja ali pa je mišljena kot posebljenje zla in strasti, celotnega posvetnega bivanja in smrti. Je nasprotje osvoboditve in je zaman poskušala ovirati Budo, da bi dosegel razsvetljenje.

Nibbana – razsvetljenje, stanje brez navezanosti, dokončna in popolna osvoboditev od nevednosti, pohlepa in sovraštva.

posvetna dhamma - vsebuje osem posvetnih stanj: dobitek in izgubo, čast in onečaščenje, sreča in trpljenje, hvala in graja.

Pot (Osmeročlena Pot) - vsebuje osem dejavnikov duhovne vadbe, ki vodijo k prenehanju trpljenja: Pravilno videnje, Pravilno mišljenje, Pravilen govor, Pravilno dejanje, Pravilno življenje, Pravilno prizadevanje, Pravilna pozornost, Pravilna zbranost.

Vipassana – notranji uvid, opazovanje stvari takšne, kot so.

Samsara – neskončni krog ponovnega rojevanja in umiranja.

Wat – budistični samostan

LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

Častiti Ajahn Chah

Naslov izvirnika: The Two Faces of Reality

Prevod iz zbirke Dhamma govorov Bodhinyana

Prevod: Andreja Grablovic, 2006

Popravki: Marjeta Hrovat

Vse pravice pridržane.

Objavljanje in tiskanje, celotega ali le del tega besedila, v katerikoli obliki,

za prodajo, dobiček ali materialne koristi, je prepovedano.

Dovoljeno je za prosto distribucijo s predhodnim pisnim

oznanilom prevajalcu.

©SloTHERA