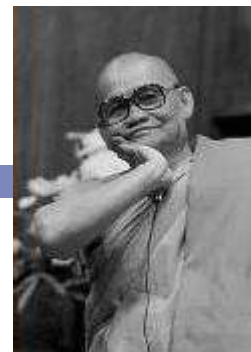


GOJENJE SRCA

Častiti Ajahn Chah

The Training Of The Heart

prevod iz zbirke Dhamma govorov Bodhinyana



Govor je bil podan skupini zahodnih menihov iz Wat* Bovornives (Bangkok) marca leta 1977. V tem prevodu se uporablja »srce«, kjer je v drugih prevodih uporabljen »um«.

* glej slovarček

V času Ajahna* Muna¹ in Ajahna Saa² je bilo življenje mnogo enostavnejše in mnogo manj zapleteno, kot je danes. Menihi so imeli malo obveznosti in izvajali so malo obredov. Živeli so v gozdovih brez stalnih bivališč. Tako so se lahko popolnoma predali meditacijski praksi.

¹ Ajahn Mun je bil verjetno najbolj spoštovan in vplivni meditacijski mojster prejšnjega stoletja na Tajskem. Njegovo vodstvo asketske gozdne tradicije (*dhutanga kammattana**) je imelo zelo pomemben vpliv pri oživitvi budistične meditacijske prakse. Večina že preminulih in še živečih velikih meditacijskih mojstrov Tajske so bili ali neposredni učenci častitega učitelja ali pa je imelo njegovo učenje nanje pomemben vpliv. Ajahn Mun je umrl novembra leta 1949.

² Ajahn Sao je bil učitelj Ajahna Muna.

Takrat se je posameznik redko srečal z razkošjem, ki je danes tako pogosto, kajti enostavno tega ni bilo. Sami so si morali iz bambusa izdelati skodelice za pijačo in pljuvalnike. Laiki so jih le redko obiskali. Posameznik niti ni želel ali pričakoval mnogo in je bil zadovoljen s tistim, kar je imel. Živel je in izvajal meditacijo na dihanje!

Menihi so marsikdaj živeli v takšnem hudem pomanjkanju. Če je nekdo zbolel za malarijo in je prosil za zdravilo, je učitelj imel navado reči: »Ne potrebuješ zdravila! Vztrajaj v vadbi.« Poleg tega enostavno ni bilo vseh zdravil, ki so danes na voljo. Vse, kar je posameznik imel, so bila zelišča in korenine, ki so rastle v gozdu. Razmere so bile takšne, da so menihi morali imeti veliko potrpljenja in vztrajnosti. Niso bili preveč zaskrbljeni zaradi manjših težav. Danes te že zaradi manjše bolečine odpeljejo v bolnišnico!

Včasih je nekdo moral hoditi tudi deset do dvanajst kilometrov po miloščino. Navadno si odšel brž, ko je postalo svetlo in si se morda vrnil okoli desete ali enajste ure. Človek niti ni dobil veliko, morda nekaj lepljivega riža, soli in malo čilija. Če si kaj dobil poleg riža ali ne, ni bilo pomembno. Tako je pač bilo. Nihče si ni upal pritoževati zaradi lakote ali utrujenosti. Enostavno se niso pritoževali, ampak so se učili, kako skrbeti za samega sebe. Vadili so v gozdu s potrpljenjem in vztrajnostjo, medtem ko so pretile mnoge nevarnosti iz okolice. V džungli so bile mnoge divje in nevarne živali. Bilo je mnogo težav za telo in um v asketski praksi *dhutange* ali v gozdu bivajočega meniha. Zares sta bila potrpljenje in vztrajnost menihov v tedanjih časih izredna, ker so jih k temu prisilile okoliščine.

Danes nas okoliščine silijo v nasprotno smer. Včasih je človek moral potovati peš. Nato je prišel vprežni voz in nato avto. Težnje in želje so naraščale, tako da sedaj, če avto nima prezračevalnih naprav, niti ne boš sedel vanj. Nemogoče se je voziti z njim, če ni prezračevalnih naprav! Vrline

potrpežljivosti in vztrajnosti postajajo vse slabše. Merila za meditacijsko vadbo so površnejša in so takšna vedno bolj, dokler ne ugotovimo, da današnji meditatorji radi sledijo svojim lastnim mnenjem in željam. Ko starejši ljudje govorijo o nekdanjih časih, je to kakor da bi poslušali mit ali legendo. Le ravnodušno poslušaj, vendar ne razumeš. Enostavno se te ne dotakne.

Če bi upoštevali nekdanjo samostansko tradicijo, bi moral menih preživeti s svojim učiteljem najmanj pet let. Nekaj dni bi se moral izogibati pogovora s komerkoli. Ne dovoli samemu sebi, da bi se preveč pogovarjal ali govoril. Ne beri knjig. Namesto tega beri svoje lastno srce. Kot primer vzemi Wat Pah Pong. Danes prihaja mnogo univerzitetno izobraženih ljudi, da bi se pomenišili. Skušam jih zaustaviti, da bi zapravljali svoj čas z branjem knjig o *dhammi**, kajti ti ljudje vedno berejo knjige. Imajo tako veliko možnosti za branje knjig, redke pa so priložnosti za branje svojih lastnih src. Ko pridejo in se pomenišijo za tri mesece, tako da sledijo tajski tradiciji, skušam doseči, da zaprejo svoje knjige in priročnike. Ko se pomenišijo, imajo to čudovito možnost, da berejo svoje lastno srce.

Poslušanje svojega lastnega srca je resnično zelo zanimivo. To nevzgojeno srce teka naokoli, tako da sledi svojim lastnim nevzgojenim navadam. Razburjeno in naključno skače, ker nikoli ni bilo vzgajano. Torej vzgajaj svoje srce! Budistična meditacija zadeva srce, razvijanje srca ali uma, razvijanje svojega lastnega srca. To je zelo, zelo pomembno. Glavni poudarek je na tej vzgoji srca. Budizem je religija srca. Samo to. Nekdo, ki vadi tako, da razvija srce, je nekdo, ki vadi budizem.

Srce naših življenj je v kletki, še več, notri je divji tiger. Če to naše potepuško srce ne dobi tistega, kar si želi, povzroča težave. Disciplinirati ga moraš z meditacijo, s *samadhijem**. To se imenuje »vzgoja srca«. Na samem začetku vadba temelji na moralni disciplini (*sila**). *Sila* je vzgoja telesa in govora. Tu prihaja do konfliktov in zmede. Ko ne dopustiš samemu sebi, da bi delal, kar si želiš, nastane konflikt.

Jej malo. Spi malo. Govori malo. Kakršnekoli že so posvetne navade, jih zmanjšaj in jim odvzemaj moč. Ne delaj samo tako, kot si to ti želiš, ne nasedaj svojim mislim. Končaj s to suženjsko vdanostjo. Nепrestano moraš hoditi proti toku nevednosti. To se imenuje »disciplina«. Ko discipliniraš svoje srce, postane zelo nezadovoljno in se začne upirati. Postane omejeno in potlačeno. Ko se mu prepereči, da bi počenjal to, kar si želi, pričinja tavati in se boriti. Trpljenje nam postane očitno.

To trpljenje je prva od štirih plemenitih resnic. Večina ljudi si želi temu izogniti. Sploh si ne želijo nobenih oblik trpljenja. Dejansko pa je to trpljenje tisto, ki nam prinese modrost. Omogoča nam opazovanje *dukkhe**. Sreča (*sukha**) nas naredi, da zapremo oči in ušesa. Nikoli nam ne omogoča razvijati potrpežljivosti. Udobje in sreča nas naredita brezskrbne. Od teh dveh ovir je *dukkho* videti najlažje. Zato moramo trpljenje prepoznati, da bi ga lahko končali. Najprej moramo vedeti, kaj *dukkha* je, preden lahko vemo, kako vaditi meditacijo.

Na začetku moraš vzgajati srce na naslednji način. Morda ne boš razumel, kaj se dogaja ali kaj je namen tega, vendar ko ti učitelj reče, da nekaj stori, potem moraš to storiti. Razvijal boš vrline potrpežljivosti in vztrajnosti. Karkoli se zgodi, vztrajaj, ker je pač tako. Na primer, ko začneš vaditi *samadhi*, želiš mir in tišino. Vendar ju ne dobiš. Ju ni, ker še nikoli nisi vadal na ta način. Tvoje srce ti pravi: »Sedel bom toliko časa, dokler ne dosežem umirjenosti.« Vendar ko ni umirjenosti, trpiš. In ko se pojavi trpljenje, vstaneš in zbežiš! Takšni vadbi ne moremo reči »razvoj srca«. Imenuje se »beg«.

Namesto da podlegaš svojim razpoloženjem, se vadi v *dhammi* Bude. Če si len ali prizadeven, samo vztrajaj v vadbi. Ali ne misliš, da je to boljša pot? Pot, ki sledi tvojim razpoloženjem, ne bo nikoli dosegla *dhamme*. Če vadiš *dhammo*, potem kakršnokoli že bo razpoloženje, vztrajaj v vadbi, v neprestani vadbi. Pot, na kateri popuščaš samemu sebi, ni pot Bude. Ko sledimo svojim lastnim pogledom o praksi, svojim lastnim mnenjem o *dhammi*, ne moremo nikoli jasno videti, kaj je prav in kaj je narobe. Ne poznamo svojega lastnega srca. Ne poznamo samih sebe.

Zato praksa, ki sledi tvojim lastnim vodilom, je najpočasnejša pot. Praksa, ki sledi *dhammi*, je

neposredna pot. Če si len ali marljiv, vadi marljivo. Bodi zavesten časa in prostora. To se imenuje »razvijanje srca«.

Če si boš dopuščal, da boš sledil svojim lastnim pogledom in skušal vaditi v skladu z njimi, boš začel veliko razmišljati in dvomiti. V sebi boš razmišljal: »Nimam zelo veliko zaslug, nimam sreče. Sedaj že leta vadim meditacijo, pa sem še vedno nerazsvetljen. Še vedno ne vidim *dhamme*. Vadba s takšno naravnostjo se ne more imenovati »razvijanje srca«, imenuje se »razvijanje katastrofe«.

Če si sedaj tak, če si meditator, ki še vedno ne ve, ki ne vidi, če se še nisi prenovil, je to zato, ker vadiš napačno. Ne slediš učenjem Bude. Buda je učil naslednje: »Ananda, vadi veliko! Neprestanoma razvijaj svojo prakso. Potem bodo vsi tvoji dvomi in negotovosti izginili.« Ti dvomi ne bodo nikoli izginili z razmišljanjem, niti s teoretiziranjem, niti s špekuliranjem, niti z razpravljanjem. Prav tako dvomi ne bodo izginili tako, če ničesar ne storiš. Vse ovire bodo prenehale z razvijanjem srca in le s pravilno vadbo.

Pot razvijanja srca, kot jo je učil Buda, je prav nasprotje poti posvetnosti, kajti njegovo učenje prihaja iz čistega srca. Čisto srce, ki je nenavezano na ovire, je pot Bude in njegovih učencev.

Če vadiš *dhammo*, moraš prikloniti svoje srce *dhammi*. Ne smeš dopustiti, da bi se *dhamma* priklonila tebi. Ko vadiš na ta način, se pojavi trpljenje. Prav nikogar ni, ki bi ubežal temu trpljenju. Ko tako začneš s svojo vadbo, je trpljenje prav tukaj.

Dolžnosti meditatorjev so pozornost, zbranost in zadovoljstvo. Te stvari nas ustavijo. Ustavijo navade src tistih, ki niso nikoli vadili. In zakaj nas bi moralo skrbeti, da to počenjamo? Če te ne skrbi vzgoja tvojega srca, potem ostane divje, tako da sledi naravnim potem. To naravo je možno vzgajati tako, da jo lahko s pridom uporabimo. To lahko primerjaš z drevesi. Če bi drevesa pustili v svojem naravnem stanju, potem ne bi mogli nikoli zgraditi iz njih hiše. Ne bi mogli narediti desk ali česarkoli drugega uporabnega za gradnjo hiše. Kakorkoli že, če bi prišel tesar, ki bi želel zgraditi hišo, bi iskal takšna drevesa. Vzel bi ta grobi material in ga koristno uporabil. V kratkem času bo lahko zgradil hišo.

Meditacija in razvijanje srca sta podobna temu. Vzeti moraš to nevzgojeno srce, prav tako kot bi vzel iz gozda drevo v naravnem stanju. To naravno srce moraš vzgajati tako, da postaja vedno bolj čisto in je tako bolj zavestno samega sebe in bolj občutljivo. Vse je v svojem naravnem stanju. Ko razumemo naravo, potem jo lahko spreminjamo, se od nje odvežemo in jo lahko opustimo. Potem ne bomo več trpeli.

Narava našega srca je takšna, da kadarkoli se česa oklepa in grabi, pride do vznemirjenosti in zmede. Najprej bo morda tavalno tam, nato morda tukaj. Ko začnemo opazovati to vznemirjenje, bomo morda mislili, da je nemogoče vzgajati srce in zato trpimo. Ne razumemo, da je srce pač takšno. Nastajale bodo misli in občutki, ki se bodo tako pojavljali, čeprav vadimo in se trudimo doseči mir. Tako pač je.

Ko smo mnogokrat opazovali naravo srca, bomo prišli do razumevanja, da je to srce samo takšno, kot je in da ne more biti drugačno. Vedeli bomo, da so poti srca samo takšne, kot so. To je njegova narava. Če to jasno vidimo, se lahko odvežemo od misli in občutkov. Ničesar več nam ni potrebno dodati kot to, da si moramo neprestano govoriti, da »tako pač je«.

Ko srce resnično razume, opusti vse. Razmišljanje in občutenje bosta še vedno prisotna, vendar vsakemu temu razmišljanju in občutenju bo odvzeta moč.

To je podobno otroku, ki se rad igra in zabava na način, ki nas vznemirja vse do te mere, da ga grajamo ali udarimo. Razumeti bi morali, da je to narava otroka, da se tako obnaša. Potem bi jih lahko pustili, da se igrajo na svoj način. Naše težave tako minejo. Kako so minile? Ker sprejememo način obnašanja otrok. Naš pogled se spreminja in sprejemamo pravo naravo stvari. Opuščamo in naše srce postaja bolj umirjeno. Imamo pravilno razumevanje.

Če imamo napačno razumevanje, potem bo tudi življenje v globoki in temni jami ali življenje visoko v hribih zmedeno. Srce je lahko v miru le, ko je pravilno razumevanje. Potem ni več ugank, ki bi jih reševali in problemi ne nastajajo več.

Tako pač je. Odveži se, opusti. Kadarkoli imamo občutek, da se česa oklepamo, se od tega odvežemo, ker vemo, da vsak tak občutek je samo takšen, kot je. Predvsem ni prišel zato, da bi nas vznemirjal. Morda bomo mislili, da je, vendar v resnici je samo tak, kot je. Če začnemo razmišljati in ga še nadalje proučujemo, je tudi to samo tako, kot pač je. Če opustimo, potem je oblika samo oblika, zvok je samo zvok, vonj je samo vonj, okus je samo okus, dotik je samo dotik in srce je samo srce. To je podobno olju in vodi. Če jih daš skupaj v steklenico, se ne bosta mešali zaradi njune različne narave.

Olje in voda sta različna, enako kot sta različni osebi modrec in nevednež. Buda je živel z obliko, zvokom, vonjem, okusom, dotikom in mišljenjem. Bil je *Arahant** (Razsvetljeni) in se je odvrnil od teh stvari, namesto da bi šel proti njim. Odvrnil se je in se postopoma odvezoval, dokler ni razumel, da je srce le srce in misel le misel. Ni jih zamenjeval in mešal.

Srce je le srce, misli in občutki so le misli in občutki. Dopusti stvarjem, da so takšne, kot so. Oblika naj bo samo oblika, zvok naj bo samo zvok, misel naj bo samo misel. Zakaj naj bi nas skrbelo, da bi se na njih navezovali? Če razmišljamo in čutimo na ta način, potem obstajata nenavezanost in ločenost. Naše misli in občutki bodo na eni strani in naše srce bo na drugi. Tako kot olje in voda – sta v isti steklenici, vendar sta ločena.

Buda in njegovi razsvetljeni učenci so živeli z običajnimi, nerazsvetljenimi ljudmi. Niso le živeli s temi ljudmi, ampak so tudi poučevali te navadne nerazsvetljene, nezavestne posameznike, kako naj bodo plemeniti, razsvetljeni in modri. To so lahko storili, ker so vedeli, kako vaditi. Vedeli so, da je to zadeva srca, kot sem razložil.

Tako, kar zadeva vašo vadbo meditacije, naj vas ne skrbi, da bi dvomili vanjo. Če zbežimo od doma, da bi se pomenišili, to ni beg, da bi se izgubili v iluziji, niti ni zaradi strahopetnosti ali strahu. Zbežimo stran, zato da bi vzgajali sami sebe, da bi izmojstrili same sebe. Če imamo takšno razumevanje, potem lahko sledimo *dhammi*. *Dhamma* bo postajala vse jasnejša. Nekdo, ki razume *dhammo*, razume sebe in nekdo, ki razume sebe, razume *dhammo*. Danes so le okosteneli ostanki *dhamme* sprejeti v red. Dejansko je resnična *dhamma* povsod. Nobene potrebe ni pobegniti kamorkoli drugam. Namesto tega, pobegnite preko modrosti, pobegnite preko razuma, pobegnite preko izkušenj. Ne pobegnite preko nevednosti. Če želite mir, potem naj bo to mir modrosti. To je dovolj!

Kadarkoli vidimo *dhammo*, potem obstaja prava smer, prava pot. Ovire so samo ovire, srce je samo srce. Kadarkoli razločujemo in ločujemo tako, da so te stvari samo takšne kot resnično so, potem so nam samo predmeti. Ko smo na pravi poti, smo brežhibni. Ko smo brežhibni, sta odprtost in svoboda prisotni ves čas.

Buda je rekel: »Poslušajte me menihi, ne smete se oklepiti nobene *dhamme*.« Kaj so te *dhamme*? Ljubezen in sovraštvo sta *dhammi*, sreča in trpljenje sta *dhammi*, tisto kar imamo radi in česar ne maramo je *dhamma*. Vse te stvari, ne glede na to kako so nepomembne, so *dhamma*. Ko vadimo *dhammo*, ko razumemo, potem lahko opustimo in tako lahko upoštevamo Budovo učenje neoklepanja nobene *dhamme*.

Vse pogojenosti so rojene v našem srcu. Vse pogojenosti našega uma, vse pogojenosti našega telesa so vedno v stanju spremembe. Buda je učil neoklepanja na nobeno od njih. Svoje učence je učil, da vadijo z namenom, da se osvobodijo vseh pogojenosti in ne da vadijo, da bi jih pridobili še več.

Če sledimo učenjem Bude, imamo prav. Imamo prav, vendar je tudi težavno. Ne da so težavna učenja, ampak so težavne naše ovire. Napačno razumljene ovire nas zavirajo in nam povzročajo

težave. Pravzaprav ni ničesar težavnega v sledenju Budovega učenja. Dejansko lahko rečemo, da oklepanje poti Bude ne prinaša trpljenja, ker je pot preprosto »opuščanje« vsake *dhamme*.

Kot višek vadbe budistične meditacije je Buda učil vadbo »opuščanja«. Ničesar ne nosi s seboj. Odveži se. Če vidiš dobroto, naj odide. Če vidiš pravico, naj odide. Ta beseda »naj odide« ne pomeni, da nam ni potrebno vaditi. Pomeni, da moramo vaditi po metodi »opuščanja« same po sebi. Buda nas je učil, da opazujemo vse *dhamme*, da razvijamo pot z opazovanjem našega lastnega telesa in srca. *Dhamma* ni nikjer drugje. Je prav tukaj. Ni v nekem kraju daleč stran. Je prav tukaj, v vsakem našem telesu in srcu.

Zato mora meditator vaditi energično. Naredite srce večje in svetlejšo. Naredite ga svobodnega in neodvisnega. Dobro opravljeno dejanje ne nosi v svojem srcu, naj odide. Če ste se vzdržali slabega dejanja, naj odide.

Buda nas je učil živeti v tem trenutku tukaj in sedaj. Ne izgublaj se v preteklosti ali prihodnosti.

Učenje, ki ga ljudje razumejo in ki je najbolj v navzkrižju z njihovimi lastnimi mnenji, je to učenje »opuščanja« ali »delo s praznim umom«. Ta način govorjenja se imenuje »*dhamma* jezik«. Ko to predstavimo s posvetnimi izrazi, postanemo zmedeni in mislimo, da lahko delamo, karkoli hočemo. To lahko razlagamo na ta način, vendar resnični pomen je bližje temu. To je, kot če bi nosili težko skalo. Po določenem času začnemo čutiti njeno težo, vendar ne vemo, kako jo spustiti. Tako ves čas prenašamo to težko breme. Če nam nekdo reče naj ga odvržemo, rečemo: »Če ga vržem stran, mi ne bo nič ostalo.« Če nam je rečeno, da bodo vse koristi dosežene tako, da ga odvržemo, jim ne bomo verjeli, ampak bomo vztrajali pri razmišljanju: »Če ga odvržem, ne bom imel ničesar.« Tako nadaljujemo s prenašanjem te težke skale toliko časa, da postanemo tako slabotni in izčrpani, da tega ne moremo več prenašati in jo izpustimo.

Ko smo jo le spustili, nenadoma začutimo koristi opuščanja. V trenutku se počutimo boljše in lažje in pri sebi vemo, kako težko je lahko breme nošene skale. Preden ne spustimo skale, sploh ne moremo vedeti, kaj so koristi opuščanja. Tako če nam nekdo pravi, naj opustimo, nerazsvetljen človek ne vidi namena tega. Samo slepo bi držal skalo in je ne bi spustil toliko časa, dokler ne bi postala neznosno težka, tako da bi jo moral spustiti. Potem lahko sami začutijo lahkost in olajšanje in tako spoznajo koristi opuščanja. Kasneje bomo morda ponovno začeli prenašati bremena, vendar sedaj vemo, kakšne bodo posledice tega in tako bomo veliko lažje opustili. To razumevanje, da je prenašanje obremenitev nekoristno in da opuščanje prinaša dobro počutje in lahkost, je primer poznavanja sebe.

Naš ponos, naš občutek sebe od katerega smo odvisni, je enak kot ta težka skala. Kot ta skala, če razmišljamo o opuščanju lastne domišljavosti, se bojimo, da brez nje ne bo ničesar ostalo. Vendar ko jo končno le spustimo, v sebi spoznamo dobro počutje in udobje nenavezanosti.

V vzgoji srca se ne smeš oklepati niti hvale niti graje. Želeti si le hvalo in si ne želeti graje, je pot posvetnosti. Pot Bude je sprejemanje hvale, ko je ta primerna in sprejemanje graje, ko je primerna. Na primer, pri vzgoji otroka je zelo primerno, da ga ne le neprestanoma grajamo. Nekateri grajajo preveč. Modra oseba ve, kdaj je pravi čas za grajo in kdaj za hvalo. Naše srce je enako. Uporabljalj pamet za poznavanje srca. Bodi več v skrbi za svoje srce. Potem boš nekdo, ki je pameten v vzgoji srca. In ko je srce več, nas lahko osvobodi našega trpljenja. Trpljenje obstaja prav tukaj v naših srcih. Vedno zapleta stvari, ustvarja in povzroča, da je srce težko. Rojeno je tukaj. Tudi umre tukaj.

Pot srca je taka. Včasih so dobre misli, včasih so slabe. Srce je varljivo. Ne zaupaj mu! Namesto tega, glej naravnost v stanja samega srca. Sprejmi jih, kakršna so. So takšna, kot so. Če je to dobro ali slabo ali kakršnokoli že, je pač takšno. Če se ne oklepaš teh stanj, ne postanejo nič večja ali manjša, kot že so. Če se jih bomo oklepali, se bomo opekli in nato trpeli.

V pravem razumevanju je le mir. Rodi se *samadhi*, ki prinese modrost. Kjerkoli sedi ali leži, bo mir. Mir bo povsod, ne glede na to, kam lahko greš.

Tako si danes pripeljal sem svoje učence, da bi poslušali *dhmmo*. Morda boste nekaj tega razumeli, nekaj pa morda ne. Da bi lažje razumeli, sem govoril o vadbi meditacije. Če mislite, da je to prav ali ne, bi jo morali uporabiti in jo motriti.

Kot učitelj sem bil tudi sam v podobni zadregi. Tudi jaz sem hrepenel po tem, da bi poslušal *dhamma* govore, kajti kamorkoli sem šel, sem bil jaz tisti, ki sem dajal govore drugim, vendar nikoli jih nisem imel priložnost poslušati. Sedaj resnično ceniš poslušanje govora učitelja. Čas mineva tako hitro, ko sedi in mirno poslušáš. Lačen si *dhamme*, zato si resnično želiš poslušati. Najprej je dajati govore drugim veselje, vendar čez čas to veselje mine. Počutiš se dolgočasnega in utrujenega. Potem želiš poslušati.

Ko tako poslušáš govor učitelja, začutiš več navdiha in z lahkoto razumeš. Ko se staraš in je lakota po *dhammi*, je njen okus še posebno slasten.

Biti učitelj drugim pomeni biti njim vzgled. Si vzor drugim *bhikkhujem*. Si vzor vsakomur, zato ne pozabi sebe. Vendar tudi ne razmišljaj o sebi. Če takšne misli pridejo, se jih znebi. Če boš storil tako, boš nekdo, ki pozna sebe.

Obstaja na milijone načinov vadbe *dhamme*. Ni konca stvarim, ki jih lahko rečemo o meditaciji. Tako veliko stvari je, ki nam povzročajo dvom. Samo vztrajajte pri tem, da jih pometate, potem ne bo več dvoma! Ko imamo pravilno razumevanje, kot je to, ni pomembno kje sedimo ali hodimo, povsod je mir in dobro počutje. Kjerkoli morda že meditiramo, je to prostor, kamor prineseš svoje zavedanje. Ne misli, da nekdo meditira le, ko sedi ali hodi. Vse in povsod je naša vadba. Zavedanje je prisotno ves čas. Neprestano je prisotna pozornost. Ves čas lahko vidimo rojstvo in smrt uma in telesa, vendar ne dopuščamo, da bi to vznemirjalo naša srca. Naj vedno greš. Če ljubezen pride, naj gre nazaj v svoje domovanje. Če nastane poželenje, naj odide domov. Če nastane jeza, naj odide domov. Sledi jim. Kje živijo? Nato jih spremljaj tja. Ničesar ne zadržuj. Če vadiš na ta način, si kot prazna hiša. Ali povedano drugače, to je prazno srce. Srce, ki je prazno in prosto vsega slabega. Imenujemo ga »prazno srce«, vendar ni prazno v smislu, kot da tam ni ničesar. Prazno je slabega, vendar napolnjeno z modrostjo. In potem karkoli delaš, boš delal z modrostjo. Razmišljal boš z modrostjo. Jedel boš z modrostjo. Bo le modrost.

To je učenje za danes in vam ga poklanjam. Posnel sem ga na magnetofonski trak. Če poslušanje *dhamme* umiri vaše srce, je to dovolj dobro. Ni potrebno, da bi si karkoli zapomnili. Nekateri morda temu ne verjamete. Če dosežemo, da je naše srce mirno in samo poslušamo, tako da dopustimo, da gredo stvari mimo, vendar neprestano motrimo, potem smo kot magnetofon. Ko ga po določenem času vključimo, je vse tam. Naj vas ne skrbi, da ne bo ničesar. Brž ko vključite svoj magnetofon, je vse tam.

To želim pokloniti vsakemu *bhikkhu* in vsakomur. Nekateri od vas verjetno znate le malo tajščine, vendar to ni pomembno. Želim, da bi se učili jezika *dhamme*. To je dovolj!

SLOVARČEK

Ajahn – tajski izraz za učitelja

Arahant – samouresničeni, razsvetljeni, plemeniti

Bhikkhu – budistični menih

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, nezadovoljstvo, neprijetnost

Dhutanga Kammatthana – asketska praksa

Samadhi – koncentracija, zbranost, prenehanje miselnih vzorcev, absorpcijsko stanje uma

Sila – krepostno vedenje, moralnost

Sukha – sreča, zadovoljstvo

Wat – budistični samostan

Prevod in priredba: A.G.

2004

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

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