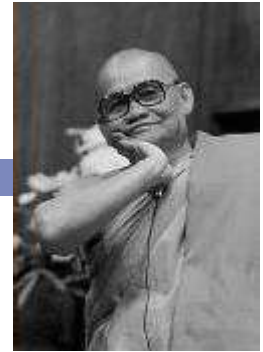


## OPAZOVANJE UMA IN TELESA

### Vprašanja in odgovori z Ajahnom Chahjem



## PREDGOVOR PREVAJALCA

Prevod je iz tajske brošure "*Delček učenja in zapisek iz učne ure z vprašanji in odgovori*", in je pogovor med učencem in učiteljem v samostanu v severovzhodni Tajski. Ta brošura je bila prvič tiskana pred mnogimi leti in se je izkazala kot zelo razširjeno besedilo, ter kot vodilo, ki je bilo v pomoč pri meditaciji. Tekst je bil nato obnavljen tudi v zbirki govorov Bodhinyana.

Tekst je bil prvič preveden leta 2001, z naslovom "*Vprašanja in odgovori z Ajahnom Chahom*". Deležni je bil deležen nekaj slovničnih in tudi vsebinskih popravkov in se tako bolj približal stilu učenja častitega Ajahna Chaha.

Zahvalil bi se predstavniku samostana Wat Pah Nanachata iz Tajske za prevod in objavo na spletni strani, ter tudi vsem, ki so sodelovali pri popravljanju tega prevoda.

S to obnovljeno objavo upam, da bodo odgovori Ajahna Chaha pomagali vsem, ki iščejo resnico.

NAJ BODO SREČNA VSA ŽIVA BITJA!

# VPRAŠANJA IN ODGOVORI

## **Pri svoji praksi (meditaciji) se zelo trudim, a nisem še opazil, da bi kaj dosegel.**

To je zelo pomembno. Ne poskušaj doseči ničesar pri praktikiranju. To veliko hrepenenje, da bi bil svoboden ali razsvetljen, lahko prepreči tvojo svobodo. Lahko poskušaš močno kolikor hočeš, lahko goreče prakticiraš cele dneve in noči, vendar če bo um še vedno sledil hrepenenju po cilju, ne boš nikoli našel miru. Energija tega poželenja ti bo povzročila dvom in nemirnost. Ni pomembno kako dolgo, ali kako zavzeto boš prakticiral, modrost ne bo prišla zaradi želje. Torej, enostavno prakticiraj naprej. Pozorno opazuj um in telo, vendar ne poskušaj karkoli doseči. Ne oprijemaj se celo praktikiranja razsvetljenja.

## **Kaj pa o spanju? Koliko dolgo naj bi spal?**

Ne sprašuj mene, ker ti tega ne morem povedati. Dobro povprečje je približno štiri ure na dan. Pomembno je, da opazuješ in spoznavaš samega sebe. Če boš poskušal spati zelo malo časa, se bo telo počutilo neudobno in pozornost bi bilo zelo težko vzdrževati. Preveč spanca pa vodi k lenobnosti, ali k nemirnosti uma. Najdi zase naravno ravnotežje, previdno opazuj um in telo in išči primerno dolžino spanca. Ko se zbudiš in se nato še premetavaš in poležavaš v postelji, je to lenarjenje. Začni s pozornostjo takoj, ko odpreš oči!

## **Kaj pa o hrani? Koliko naj bi jedel?**

Prehranjevanje je enako spancu. Sam moraš vedeti koliko je zate primerno. Hrana naj bo zaužita le toliko kolikor potrebuje telo. Predstavljalj si, da je hrana zdravilo. Ali ješ toliko, da postajaš vedno bolj zaspan in se nato začneš tudi rediti? Ustavi se! Raziskuj svoje telo in um. Ni potrebno stradati. Namesto tega raje opazuj količino hrane, ki jo zaužiješ. Najdi naravno ravnotežje za svoje telo. Daj vso hrano v svojo skledo, kot je asketsko praktikiranje (op. prev.: menihi uporabljajo samo eno skledo za sprejemanje hrane in iz nje tudi jedo), potem boš lahko lažje presodil koliko hrane boš vzel. Med prehranjevanjem pozorno opazuj samega sebe. Spoznaj samega sebe. To je bistvo tvojega praktikiranja. Nič posebnega ti ni treba narediti. Samo opazuj. Raziskuj samega sebe. Opazuj um. Potem boš vedel, kakšno je naravno ravnotežje pri tvojem lastnem praktikiranju.

## **Ali sta uma azijscev in evropejcev različna?**

Med njima v glavnem ni razlik. Zunanje navade in jeziki se lahko zdijo različni, vendar ima človeški um naravstvene značilnosti, ki so iste za vse ljudi. Poželenje in sovraštvo sta enaka za vzhodnjaški in zahodnjaški um, trpljenje in prenehanje trpljenja sta enaka za vse ljudi.

## **Je priporočljivo veliko brati ali učiti se iz različnih budističnih del?**

Buddhove Dhamme ne najdete v knjigah. Če resnično želiš sam spoznati kaj je učil Buddha, se ne muči s knjigami. Opazuj svoj lastni um. Z opazovanjem raziskuj, kako občutja pridejo in gredo, kako misli pridejo in gredo. Ne navezuj se na ničesar. Bodi samo pozoren na vse, kar lahko opaziš. To je pot do resnice, ki jo je učil Buddha. Bodi naraven. Vse kar počneš v svojem življenju je priložnost za prakso. Vse to je Dhamma. Ko opravljaš svoja vsakdanja dela, poskušaj biti pozoren. Ko prazniš pljuvalnik, ali ko čistiš stranišče ne misli, da delaš nekomu uslugo. Tudi pri praznjenju pljuvalnika je Dhamma. Ni res, da razvijaš pozornost samo takrat, ko sediš s prekrižanimi nogami. Nekateri od vas so se pritoževali, da nimajo dovolj časa za meditacijo. Kaj pa dihanje? Je dovolj časa za dihanje? To je tvoja meditacija: pozornost, naravnost do vseh stvari, ki jih počneš.

## **Zakaj nimamo v samostanu vsakdanjih pogovorov z učiteljem?**

Če imaš kakršnokoli vprašanje, lahko učitelja kadarkoli vprašaš. Vendar tu ne potrebujemo vsakdanjih pogovorov, saj če ti odgovorim na vsako podrobno vprašanje, ne boš nikoli razumel dvoma v svojem lastnem umu. Bistveno je, da se sam naučiš raziskovati samega sebe in da sprasujes samega sebe. Pazljivo poslušaj učenja vsakih nekaj dni, potem uporabi to učenje za primerjanje s svojim lastnim razumevanjem. Ali sta si enaka? Ali različna? Zakaj dvomiš? Kdo je ta, ki dvomi? Samo prek svojega raziskovanja lahko razumeš.

## **Včasih sem v skrbeh zaradi meniške discipline. Kaj če nehote ubijem insekta; je to slabo?**

Sila ali disciplina in morala so bistveni pri naši praksi, vendar ne smeš jemati pravila nepremišljeno. Pri ubijanju živali ali kršenju ostalih pravil je pomembna namera. Spoznaj svoj um. Ne bi smel biti pretirano zaskrbljen zaradi meniške discipline. Če pravila upoštevaš primerno, podpirajo tvoj razvoj pri praksi. Nekateri menihi so tako zelo zaskrbljeni zaradi še tako malenkostnih pravil, da celo slabo spijo! Disciplina ni namenjena, da bi jo nosili kot breme. Osnova pri praksi je disciplina, dobra disciplina plus asketska pravila in praksa. Pozornost in previdnost pri uporabi podpornih pravil, kot tudi vseh vseh 227 pravil daje veliko koristi. Življenje naredi zelo enostavno. Ni se ti treba spraševati kako reagirati; opusti tako razmišljanje in enostavno bodi pozoren. Disciplina nas usposobi, da vsi skupaj živimo s harmonijo in tako gre v skupnosti vse gladko in da na zunaj vsi izgledamo in delujemo enako. Disciplina in morala sta osnovi za kasnejšo dosego koncentracije in modrosti. S primerno uporabo meniške discipline in z asketskimi pravili smo tako prisiljeni živeti čim bolj enostavno in omejiti svoja imetja. Torej, tu imamo celotno prakticanje Buddhe: vzdržati se zla in delati dobro, živeti enostavno z vzdrževanjem osnovnih potreb in čistiti um. To pomeni, bodi buden in pozoren na um in telo v vseh položajih: sede, stoje, pri hoji ali leže, opazuj samega sebe.

## **Kaj naj naredim z dvomi? Včasih sem poln dvoma o svoji praksi, napredovanju in učitelju.**

Dvomiti je naravno. Vsakdo začne z dvomom. Lahko se veliko naučiš iz njega. Pomembno je, da se ne identificiraš s svojimi dvomi; torej, da se ne ujameš vanje. To ti bi zapletlo tvoje misli v neskončni cikel. Namesto tega raje opazuj celoten proces dvoma in beganja. Opazuj kdo je tisti, ki dvomi. Opazuj kako dvomi pridejo in odidejo. Potem ne boš več žrtev svojih dvomov. Stopil boš izven dvoma in tvoj um bo miren. Lahko vidiš

kako vse stvari pridejo in gredo. Samo opusti to, na kar si navezan. Opusti svoje dvome in to enostavno opazuj. Tako lahko končaš dvomiti.

**Kaj pa druge metode prakse? Dandanes je opaziti toliko učiteljev, ki učijo različne postopke meditacije, da je prava zmeda.**

To je enako, kot da bi vstopil v veliko mesto. Nekdo je lahko prišel v mesto iz severa, drugi iz juga..., po različnih cestah. Pogosto se te različne metode razlikujejo le navzven. Če hodiš po eni ali drugi poti, hitro ali počasi, če si pozoren, se te poti ne razlikujejo. Vse dobre prakse pripeljejo do ene bistvene točke – nenavezanosti. Na koncu moraš opustiti tudi meditacijski sistem. Prav tako se ne smeš navezati na učitelja. Če te metoda vodi k odrekanju, k nenavezanosti, je to pravilna praksa.

Želiš si potovati, obiskati druge učitelje in poskušati druge metode. Nekaj od vas [menihov] je to že poizkusilo. To je naravno hrepenenje. Odkril boš, da te tisoče vprašanj in znanj iz mnogih sistemov ne bo pripeljalo k resnici. Pravzaprav se boš začel dolgočasiti. Videl boš, da samo z ustavljanjem in raziskovanjem svojega uma lahko ugotoviš, o čem je učil Buddha. Ni potrebno, da iščeš izven sebe. Pravzaprav se moraš soočiti s svojo lastno naravo. To je kraj, kjer lahko razumeš Dhammo.

**Velikokrat izgleda, da tu mnogi menihi ne prakticirajo. Videti so nemarni ali nepozorni, kar me moti.**

Ni primerno, da opazuješ druge ljudi, saj ti to ne bo pomagalo pri tvoji praksi. Če te to vznemirja, opazuj to vznemirjenje v svojem umu. Če so ostali učenci slabi, ali pa da niso dobri menihi, ni na tebi, da jim sodiš. Modrosti ne boš odkril, če boš opazoval druge. Meniška disciplina je orodje, ki ga uporabljaš pri svoji meditaciji. To ni orožje s katerim bi kritiziral druge, ali iskal njihove napake. Nihče ne more prakticirati namesto tebe, tudi ti ne moreš prakticirati za nekoga drugega. Samo bodi pozoren na svoja dejanja - to je pot prakticiranja.

**Sem zelo previden pri omejevanju čutil. Vedno poskušam obdržati svoje oči spuščene in sem pozoren na vsako dejanje, ki ga naredim. Na primer, ko jem, si vzamem precej časa saj poskušam biti pozoren na vsak postopek: žvečenje, okušanje, požiranje itd. Za vsako dejanje sem preišljen in previden. Ali delam pravilno?**

Omejevanje čutov je pravilna praksa. Nanjo moramo biti pozorni cel dan, vendar ne smemo pretiravati! Hodi, jej in delaj čim bolj naravno. In potem razvijaj naravno pozornost na to, kar se dogaja znotraj tebe. Ne sili se meditirati, niti se ne sili v mučne vzorce. To je druga oblika navezovanja. Bodi potrpežljiv - potrpežljivost in vztrajnost sta nujni. Če deluješ naravno in si pozoren, bo modrost čisto naravno sama prišla.

## **Ali je pomembno da sediš zelo dolgo v meditacijski drži?**

Ne, da dolge ure sediš ni pomembno. Nekateri ljudje mislijo, da čim daljše lahko sediš, tem modrejši si. Sam sem videl piščance, ki sedijo v svojih gnezdih po cele dneve! Modrost pride če si pozoren v vseh položajih. Tvoje prakticiranje se naj začne takoj, ko se zbudiš in se nadaljuje, vse dokler ne zaspiš. Ne bodi zaskrbljen s tem koliko časa sediš. Pomembno je le, da si pozoren če delaš, sediš, ali ko greš v kopalnico.

Vsak posameznik ima svoj tempo življenja. Nekateri od vas bodo umrli pri petdesetih, nekateri pri petinšestdesetih, tretji pa pri devetdesetih. Tako tudi tvoja praksa ne bo čisto enaka. Zato ne bodi zaskrbljen s tem. Poskusi biti pozoren in pusti stvarjem, da potekajo naravno. Potem bo tvoj um postal mirnejši in mirnejši v vsakršnjem okolju. Postal bo miren kot čist gozdni ribnik. Prišle bodo vse vrste čudovitih in redkih živali, da bi pile iz tega ribnika. Jasno boš videl naravo vseh teh stvari na svetu. Videl boš veliko čudovitih in čudnih stvari, ki pridejo in gredo. Vendar boš še vedno miren. Nastajali bodo problemi in takoj boš videl rešitev. To je sreča od Buddhe.

## **Še vedno zelo veliko razmišljam. Moj um še vedno zelo bega tudi ko poskušam biti pozoren.**

Ne skrbi zaradi tega. Poskušaj obdržati svoj um v sedanjosti. Karkoli pride v tvoj um, samo opazuj. Pusti, da gre svojo pot. Niti si ne želi, da bi se tega osvobodil. Potem bo um dosegel svoje naravno stanje. Ne razlikuj med dobrim in slabim, vročim in hladnim, hitrim ali počasnim, ne med mano in tabo. Samo kar je tukaj. Ko greš po miloščino, ni treba narediti nič posebnega. Enostavno hodi in opazuj, kaj je tam. Ne navezuj se na osamljenost ali odmaknjenost. Kjerkoli si, spoznavaj samega sebe z opazovanjem. Če pride dvom, opazuj, kako pride in odide. To je zelo enostavno. Ne obdrži ničesar.

To je kot, da bi hodil po cesti. Občasno boš prišel do ovir. Ko boš spoznal svojo slabost, jo samo opazuj in jo premagaj z opuščanjem. Ne obremenjuj se z oviram, ki si jih že odpravil in ne bodi zaskrbljen s stvarmi, ki jih še nisi srečal. Bodi v sedanjosti. Ne bodi zaskrbljen o dolžini te ceste ali o cilju potovanja. Vse se spreminja. Karkoli si preživel, ne naveži se ponovno. Navsezadnje bo um dosegel naravno ravnotežje, kjer je prakticiranje avtomatično. Vse stvari bodo prišle in tudi same odšle.

## **Ali ste že kdaj prebirali Altar Sutra od šestega patriarha Hui Nenga?**

Hui Nengova modrost je zelo ostroumna. To je globoko učenje, ki ga začetniku ni lahko razumeti. Vendar, če prakticiraš z disciplino in s potrpežljivostjo, če prakticiraš nenavezanost, boš na koncu tudi razumel. Nekoč sem imel učenca, ki je prebival v kolibi s travnato streho. Tisto deževno sezono je bilo zelo veliko dežja in nekega dne je zapihal močan veter, ter odkril polovico strehe. Učenec se ni mučil s pokrivanjem, pač je pustil da notri pada dež. Po nekaj dneh sem ga vprašal po njegovi kolibi. Odgovoril je, da je prakticiral nenavezanost. To je bila nenavezanost brez modrosti! To je enako kot ravnodušnost vodnega bivola. Če živiš dobro življenje in živiš enostavno, če si potrpežljiv in nesebičen, boš razumel modrost Hui Nenga.

## **Rekli ste da sta *samatha* in *vipassana* ali koncentracija in opazovanje (modrost) enaki. Mi lahko to razložite?**

To je enostavno. Koncentracija (*samatha*) in modrost (*vipassana*) delujeta skupaj. Najprej postane um miren s pomočjo vztrajanja na meditacijskem objektu. Um je miren le, če sediš z zaprtimi očmi. To je *samatha* in navsezadnje ta *samatha* kot osnova povzroči nastanek modrosti ali *vipassane*. Potem je um miren tudi, če sediš z odprtimi očmi in hodiš okrog po živahnem mestu. To je enako. Prej si bil otrok, zdaj si odrasel. Ali sta otrok in odrasel ista oseba? Lahko rečeš da sta, ali pa pogledaš drugače in rečeš da je otrok druga oseba kot odrasel. Enako velja tudi za *samatho* in *vipassano*. Ne verjemi samo, kar jaz rečem, prakticiraj sam in sam boš videl. Nič posebnega ti ni treba storiti. Če raziskuješ, kako nastajata koncentracija in modrost, boš sam spoznal resnico. Današnje dni se veliko ljudi navezuje na besede. Ti pravijo svojem prakticiranju *vipassana*, *samatho* pa zaničujejo. Ali pa svojo prakso imenujejo *samatha* in pravijo, da je nujno da razvijamo *samatho* pred *vipassano*. Vse to je neumno. Ne muči se z razmišljanjem o takih stvareh. Enostavno prakticiraj in boš sam spoznal.

## **Ali je pomembno, da vstopimo v zelo zatopljeno koncentracijo pri naši praksi?**

Zatopljenost ni nujna. Utrditi moraš nekaj mirnosti in enotočkovnost uma. Potem to uporabi za raziskovanje samega sebe. Nič posebnega ni treba. Če zatopljenost pride pri tvojem prakticiranju je tudi v redu, samo ne navezuj se nanjo. Nekateri ljudje želijo biti zatopljeni. Igrati se s tem, bi bila lahko dobra zabava, vendar moraš poznati prave meje. Če si moder, potem boš spoznal uporabo in omejenost zatopljenosti, tako kot poznaš omejitve otrok v primerjavi z odraslimi.

## **Zakaj sledimo asketskimi pravilom, kot na primer jesti samo iz svoje posode?**

Asketska pravila so nam v pomoč pri odstranitvi naših slabosti. Z upoštevanjem teh pravil kot na primer s prehranjevanjem iz naših posod lahko postanemo pozorni na našo hrano, kot da je zdravilo. Če nimamo več slabosti, potem ni pomembno, kako jemo. Vendar tu uporabljamo obliko pravil, ki naredi našo prakso enostavnejšo. Buddha ni sestavil asketskih pravil kot nujne za vse menihe, ampak le za tiste, ki želijo strogo prakticirati. Pravila so zunanji znak in tako pomagajo našemu mentalnemu namenu in moči. Ta pravila so namenjena, da se jih držiš zaradi svoje koristi. Ne opazuj kako drugi prakticirajo. Opazuj svoj lastni um in glej, kaj je koristno zate. Pravilo, da moramo sprejeti kakršnokoli meditacijsko hišico ki nam jo namenijo je prav tako koristno. To preprečuje menihom, da se ne navežejo na njihovo bivališče. Če gredo stran in se nato vrnejo, morajo vzeti novo bivališče. To je naša praksa - na navezuj se na ničesar.

## **Da spravljamo vso hrano v naše posode je pomembno, toda zakaj vi kot učitelj, tega ne delate? Ali ne mislite, da je pomembno tudi za učitelja, da daje vzgled?**

Da, to je res, učitelji naj bi bili vzgled za svoje učence. Ne moti me, da me kritiziraš. Vprašaj me karkoli želiš. Vendar je zelo pomembno, da se ne navezuješ na učitelja. Če bi bil absolutno odličen v zunanji formi, bi bilo grozno. Vsi bi se preveč navezali name. Celo Buddha je včasih rekel svojim učencem da delajo eno, potem pa je sam delal to drugače. Tvoji dvomi o učitelju ti lahko pomagajo. Opazovati moraš svoje reakcije. Ali misliš da je

možno, da sam obdržim nekaj hrane izven moje posode v krožnikih, da nahranim laike, ki delajo okoli templja?

Modrost je zate, da opazuješ in se razvijaš. Sprejmi od učitelja, kar je dobro. Zavedaj se svoje lastne prakse. Če jaz počivam medtem ko morate vi vsi sedeti pokončno, te to naredi jeznega? Če imenujem modro barvo za rdečo, ali rečem da je moški ženska, mi ne smeš slepo verjeti.

Eden od mojih učiteljev je jedel zelo hitro in glasno. To me je vznemirjalo. Nam je govoril, naj jemo počasi in pozorno. Ko sem ga opazoval, sem postal zelo razburjen. Jaz sem trpel, a on ne! Opazoval sem zunanost. Kasneje sem se naučil. Nekateri ljudje vozijo zelo hitro, vendar previdno. Drugi pa vozijo počasi in imajo veliko nesreč. Zato se ne navezuj na pravila, na zunanost. Če opazuješ druge največ 10% časa in opazuješ samega sebe 90% je to pravilno prakticiranje. Najprej sem opazoval svojega učitelja Ajahn Tong Rahta in sem bil v dvomih. Ljudje so celo govorili, da je nor. Bil je zmožen delati čudne stvari, ali pa je bil celo krut do svojih učencev. Od zunaj je bil jezen, vendar znotraj ni bilo ničesar. Nihče ni bil tam. Bil je nenavaden. Ostal je čist in pozoren do trenutka svoje smrti.

Gledanje izven sebe je primerjanje, ločevanje. Ne boš spoznal sreče po tej poti, niti ne boš našel miru, če boš porabljal čas z iskanjem popolnega človeka ali popolnega učitelja. Buddha nam je govoril naj gledamo Dhammo, resnico, in ne gledamo drugih ljudi.

### **Kako lahko premagamo poželenje pri naši praksi? Včasih se počutim kot da sem suženj svojega seksualnega poželenja.**

Poželenje naj bo uravnoteženo z kontemplacijo o gnusnosti. Navezanost na telesno obliko je ena skrajnost in zato moraš imeti v umu nasprotje. Raziskuj telo kot truplo in si predstavlja proces razpadanja, ali pa misli o delih telesa, kot so pljuča, vranica, maščoba... Zapomni si to in predstavlja si te ogabne podobe telesa kadarkoli začutiš poželenje. To te bo osvobodilo poželenja.

### **Kaj pa o jezi? Kaj naj naredim, ko začutim naval jeze?**

Uporabiti moraš ljubečo prijaznost. Ko občutiš jezo v svojem umu med meditacijo, jo uravnoteži z razvijanjem občutka ljubeče prijaznosti. Če ti nekdo naredi kaj neprijetnega, ali če se razjezi nate, ne bodi tudi ti jezen. Če se ti to zgodi, potem postaneš bolj neveden kot oni drugi. Bodi moder. Občuti v umu sočutje za to osebo, ki trpi. Razvij v svojem umu ljubečo prijaznostjo, kot da ti je ta oseba dragi brat. Skoncentriraj se na občutje ljubeče prijaznosti, kot na meditacijski predmet. Razširi to na vsa živa bitja na svetu. Samo tako lahko premagaš sovraštvo.

Včasih lahko vidiš druge menihe, ki se neprimerno obnašajo. To te lahko začne vznemirjati, a to trpljenje je res nepotrebno. To ni naša Dhamma. Lahko razmišljaš kot: "On ni tako dosleden kot jaz. Oni niso resni meditatorji, kot smo mi. Ti menihi niso dobri menihi." To je velika slabost na tvoji strani. Ne delaj primerjav, ne ločuj. Opusti svoje mnenje, tako kot opazuješ svoja mnenja in opazuješ samega sebe. To je naša Dhamma.

Ne moreš spremeniti drugih tako, da bodo takšni, kot si ti želiš. Ta želja ti lahko povzroči le trpljenje. To je običajna napaka pri meditatorjih, saj opazovanje drugih ljudi ne bo povečalo modrosti. Enostavno opazuj sebe in svoje počutje. Tako boš začel razumeti.

### **Velikokrat se počutim zaspanega, kar mi otežuje meditacijo.**

Veliko je načinov, kako se znebimo zaspanosti. Če sediš v temi, se umakni na svetlejši prostor. Odpri svoje oči. Vstani in si pojdi umit obraz, ali pa pojdi pod tuš. Lahko zamenjaš tudi položaj. Veliko hodi. Hodi nazaj. Strah, da se kam ne zaletiš, te bo kmalu zbudil. Če to ne zadostuje, potem stoj zravnano, očisti misli in si predstavljaš, da si obsijan z močno dnevno svetlobo, ali pa da sediš na robu prepada ali globokega vodnjaka - tako si že ne boš upal zaspati! Če pa nič ne deluje, potem pojdi enostavno spat. Previdno leži in poskušaj biti pozoren na vsak trenutek, dokler ne padeš v spanec. Potem ko se zbudiš, takoj vstani. Ne glej na uro in ne prevračaj se v postelji. Začni zbrano slediti vsakemu trenutku, ko vstaneš.

Če pa se počutiš zaspanega vsak dan, poskušaj jesti manj. Raziskuj samega sebe; kakor hitro te bo pet žlic že nasitilo, prenehaj jesti. Potem spij primerno količino vode. Nato se usedi. Opazuj svojo zaspanost in lakoto. Moraš se naučiti pravnega ravnovesja prehranjevanja. Ko boš to dokončno razvil, se boš počutil naravno bolj napolnjenega z energijo in boš jedel manj. Prilagoditi se moraš sebi.

### **Zakaj se moramo tako pogosto priklanяти?**

Priklanjanje je zelo pomembno. Je zunanja oblika, ki je del prakse. Ta forma pa naj bo narejena pravilno. Prikloni se s čelom do tal. Imej komolca blizu kolen in položene dlani na tleh, tako da sta si približno 10 cm narazen. Klančaj se počasi, bodi pozoren na svoje telo. To je dobro zdravilo za našo domišljavost. Priklanjati bi se morali pogosto. Kadar se trikrat prikloniš imej v umu kvalitete Buddhe, Dhamme in Sanghe - to je, kvalitete čistosti, žarenja in miru v umu. Tako uporabljamo to zunanjo obliko za vzgajanje samega sebe. Telo in um postaneta harmonična. Ne delaj napake, da gledaš druge pri priklanjanju. Če je mladi novinec površen, ali pa se starejši menih pokaže kot nepozoren, ni tvoje, da jim sodiš. Nekaterim ljudem se je težko učiti. Eni se naučijo hitro, drugi pa počasneje. Presojanje drugih bo samo povečalo tvoj ponos. Namesto tega raje opazuj samega sebe. Pogosto se klančaj, osvobodi se svojega ponosa.

Tisti, ki resnično postanejo skladni z Dhammo, gredo daleč naprej od zunanjih oblik. Vse, kar delajo je način priklanjanja. Ko hodijo se priklanjajo, ko jedo se priklanjajo, ko opravljajo potrebo se priklanjajo. To je zato, ker so premagali sebičnost.

### **Kaj je največji problem vaših novih učencev?**

Prepričanja. Pogledi in ideje o vseh stvareh, o sebi, o praksi, o učenju Buddhe. Mnogi od njih, ki pridejo v naš samostan, imajo visok položaj v skupnosti. Tukaj so bogati trgovci ali diplomirani ljudje, učitelji in državni uradniki. Njihov razum je napolnjen z mnenji o stvareh. So preveč pametni, da bi poslušali druge. So kakor voda v kozarcu. Če je kozarec poln z umazano, postano vodo, je neuporaben. Ko se ta stara voda izlije, lahko



postane kozarec uporaben. Svoj um moraš očistiti mnenj, potem boš videl. Naša praksa gre onstran bistrosti in onstran omejenosti. Če razmišljaš: "Jaz sem pameten, jaz sem bogat, jaz sem pomemben, jaz razumem vse o budizmu," boš skrtil resnico o anatti ali ne-jazu. Vse kar boš videl je sebstvo, jaz, moje. Budizem opušča sebstvo. Ničnost, Praznosta, Nibbana.

### **Ali so slabosti kot pohlep ali jeza samo navidezni ali so resnični?**

Oboje. Slabosti kot so poželenje ali pohlep, jeza ali zabloda, vse imajo samo zunanja imena, zunanost. To je enako kot da bi imenovali posode velike, male, ljubke ali karkoli že. To ni resnično. To je koncept, ki smo ga sami ustvarili iz hrepenenja. Če si želimo veliko posodo, tej ki jo imamo pravimo mala posoda. Hrepenenje nam povzroči da razlikujemo. Resnica je samo, kar je. Glej na ta način. Ali si možki? Ti lahko rečeš "da". To je zunanja oblika stvari. Vendar si ti resnično samo kombinacija elementov ali skupin spreminjajočih se skupkov. Če je um svoboden, potem ne povzroča razlik. Ne velik in ne majhen, ne ti in ne jaz. Tukaj ni ničesar: mi rečemo anatta ali ne-jaz. Resnično, na koncu ni ne atte, ne anatte.

### **Mi lahko kaj več razložite o karmi?**

Karma je dejanje. Karma je navezanost. Telo, govor in um proizvajajo karmo ko se navežemo. Mi delamo navade. V prihodnosti lahko zaradi tega trpimo. To je sad našega navezovanja, naših preteklih slabih dejanj. Vsa navezanost vodi k ustvarjanju karme. Predpostavi da si bil tat, preden si postal menih. Kradel si, druge ljudi in starše si naredil nesrečne. Zdaj si menih, toda ko se spomniš, kaj si storil, se počutiš neprijetno in še danes trpiš. Zapomni si, ne samo telo, ampak tudi govor in mentalna dejanja lahko ustvarijo pogoje za prihodnje posledice. Če pa si naredil nekaj dobrodelnih dejanj v preteklosti in se danes tega spomniš, se boš počutil srečnega. To veselo stanje uma je rezultat pretekle karme. Vse stvari so pogojene z vzroki – dolgocasovni in tisti, ki se pojavijo takoj v naslednjem trenutku. Vendar se ne obremenjuj z razmišljanjem o preteklosti, sedanjosti ali o prihodnosti. Samo opazuj telo in misli. Karma moraš razumeti sam. Opazuj svoj um. Prakticiraj in boš jasno videl. Prepričaj se, da puščaš karmo drugih njim. Ne navezuj se in ne opazuj drugih. Če vzamem strup, trpim. Ni ti potrebno, da ti trpiš skupaj z mano! Od svojega učitelja vzemi tisto, kar ti ponuja dobrega. Potem boš lahko postal miren, tvoj um bo postal tak kot učiteljev. Če boš raziskoval, boš videl. Celo če sedaj še ne razumeš, ko boš prakticiral, ti bo postalo jasno. Samo boš spoznal. Temu se reče prakticiranje Dhamme.

Ko smo bili mladi, so nas naši starši kaznovali in se jezili na nas. V resnici so nam želeli pomagati. To uvidiš čez daljši čas. Starši in učitelji nas kritizirajo in tako postanemo razburjeni. Kasneje spoznamo zakaj. Po dolgem prakticiranju boš vedel. Tisti, ki so preveč "pametni", zapustijo prakso zelo hitro. Nikoli se ne naučijo. Ti se moraš osvoboditi svoje "pametnosti". Če misliš da si boljši kot drugi, boš samo trpel. Kakšna škoda. Ni potrebno da si razburjen. Samo opazuj.

### **Včasih se zdi, da si odkar sem postal menih, povečujem svojo trpljenje.**

Vem, da ste nekateri od vas bili preskrbljeni z materialnimi dobrinami in z zunanjo

svobodo. V primerjavi s tem sedaj živite v neprijaznem okolju. S prakso vas pogosto pripravim, da sedite in čakate dolge ure. Hrana in klimatske razmere so drugačne od tistih ki jih imate doma. Pa vendar mora vsak skozi to. To je trpljenje, ki vodi h koncu trpljenja. Tako se boš naučil. Ko postaneš jezen in se počutiš žalostnega, je to dobra priložnost za razumevanje uma. Buddha je našim slabostim rekel naši učitelji.

Vsi moji učenci so kot moji otroci. V svojem umu imam zanje samo ljubečo prijaznost in skrb za njihovo blaginjo. Če izgleda, da vam povzročam trpljenje je to samo za vaše dobro. Vem, da so nekateri od vas dobro izšolani in zelo izobraženi. Ljudje z malo vzgoje in posvetnih znanj lahko brez težav prakticirajo. To je podobno, kot npr. če morate vi zahodnjaki čistiti zelo veliko hišo. Ko boš hišo očistil, boš imel velik življenjski prostor. Lahko uporabljaš kuhinjo, knjižnico, dnevno sobo. Vendar moraš biti potrpežljiv. Potrpežljivost in vztrajnost sta nujna pri naši praksi. Ko sem bil še mlad menih, mi ni bilo tako težko kot vam. Znal sem jezik in jedel domačo hrano. Vendar sem tudi sam kdaj obupoval. Želel sem se razmehati in celo storiti samomor. Ta oblika trpljenja pride zaradi napačnih pogledov. Ko spoznaš resnico, si svoboden od pogledov in mnenj. Vse postane mirno.

### **Pri svoji praksi sem razvil zelo mirna stanja svojega uma. Kaj naj zdaj naredim?**

To je dobro. Naredi um miren, skoncentriran. Uporabi to koncentracijo za raziskovanje uma in telesa. Kadar um ni miren, ravno tako opazuj. Potem boš spoznal resničen mir. Zakaj? Zato, ker boš spoznal nestalnost. Celo mir je treba gledati kot nekaj minljivega. Če se navežeš na mirna stanja uma, boš trpel, ko jih ne boš več imel. Opusti vse, celo mir.

### **Ali sem vas slišal reči, da ste zaskrbljeni pri zelo prizadevnih učencih?**

Da, res je. Zaskrbljen sem. Zaskrbljen sem, če so preveč resni. Preveč se trudijo, toda brez modrosti. Rinejo samega sebe v nepotrebno trpljenje. Nekateri od vas so odločeni, da postanejo razsvetljeni. Vi škrtate z zobmi in se ves čas borite. Tako prizadevanje je preveč. Vsi ljudje so isti. Ne vedo za naravo stvari (*sankhara*). Vse stvari, um in telo so nestalni. Enostavno opazuj in se ničesar ne oprijemaj. Drugi mislijo, da vedo. Kritizirajo, opazujejo in sodijo. To je v redu. Pusti njihova mnenja njim. Razločevanje je nevarno. To je kot cesta z zelo ostrim ovinkom. Če mislimo, da so drugi slabši, boljši ali nam enaki, zaidemo iz ovinka. Če bomo razločevali, bomo samo trpeli.

### **Meditiram že mnogo let. Moj um je odprt in miren v skoraj vseh okoliščinah. Zdaj pa bi rad poskusil slediti in prakticirati višja stanja koncentracije ali zatopljenosti uma.**

To je dobro. To je koristna mentalna vaja. Če imaš modrost, se ne boš navezal na koncentrirana stanja uma. To je enako kot hoteti, da bi sedel zelo dolgo časa. To je v redu za trening, vendar v resnici je prakticiranje ločeno od vsakršnega položaja. To je stvar direktnega gledanja v um. To je modrost. Ko boš raziskal in razumel um, potem boš imel modrost vedenja omejenosti koncentracije, ali knjig. Ko boš prakticiral in razumel nenavezanost, se boš lahko vrnil h knjigam. Knjige ti bodo lahko kot posladek. Pomagale ti bodo učiti druge. Lahko greš tudi nazaj k prakticiranju zatopljenosti. Imaš modrost in

veš, da se ne smeš ničesar oprijemati.

### **Ali lahko zopet pregledate nekaj glavnih točk najinega pogovora?**

Raziskovati moraš samega sebe. Spoznaj kdo si. Spoznaj telo in um z enostavnim opazovanjem. Sedeč, ležeč, ko ješ, spoznaj svoje omejenost. Uporabljaljaj modrost. Praksa ni zato, da bi poskusil doseči karkoli. Bodi samo pozoren na stvari kakršne so. Naša celotna meditacija je direkten vpogled v um. Videl boš trpljenje, njegov vzrok in njegov konec. Biti moraš potrpežljiv; veliko potrpežljivosti in vztrajnosti. Postopoma se boš naučil. Buddha je rekel svojim učencem, naj ostanejo s svojimi učitelji vsaj pet let. Naučiti se moraš ceniti vrednote dajanja, potrpežljivosti in predanosti.

Ne prakticiraj prestrogo. Ne naveži se na zunanje oblike. Opazovanje drugih je slaba praksa. Enostavno bodi naraven in to tudi opazuj. Naša meniška disciplina in pravila so zelo pomembna. Omogočajo enostavno in harmonično okolje. To dobro uporabi. Vendar ne pozabi, da je bistvo meniške discipline opazovanje namena, raziskovanje uma. Imeti moraš modrost. Ne razlikuj. Ali boš postal razočaran nad majhnim drevesom v gozdu, ker ni visoko in ravno kot so druga? To je neumno. Ne sodi drugih ljudi. So vseh sort. Ne nosi breme želja, da bi jih vse spremenil.

Torej, bodi potrpežljiv, Prakticiraj moralnost. Živi enostavno in bodi naraven. Opazuj svoj um. To je naša praksa. Vodila te bo k nesebičnosti. K miru.

---

#### **LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO**

Ajahn Chah; Opazovanje uma in telesa: Vprašanja in odgovori z Ajahnom Chahom

Prevod: © 2005, Anagarika Mangalo,

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,

Harnham, Belsay,

Northumberland, NE20 0HF, V.B.

*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