

Vsem, ki živimo v 21. stoletju, zveni beseda terapija prav domača, še zlasti v povezavi s terminom *delovna terapija*. Tu se za trenutek ustavimo pri vprašanju, zakaj toliko ljudem delovna terapija tako zelo pomaga – še zlasti v duševni stiski? Morda zato, ker naše misli odvrne od skrbi?

Vendar po budističnem učenju delovna terapija ni zadovoljiva rešitev naših težav. Budizem je način življenja, ki nam pomaga, da se zazremo vase – globoko v lastno notranjost – prav v jedro težav. Da nam uspe naš um preusmeriti od skrbi, ni nič drugega kot pobeg, čeprav utegne začasno imeti dober učinek. Budizem pa je proti slehernemu eskapizmu. Namesto tega od nas zahteva pogum, da se pogledamo z očmi tujca in se soočimo z lastnimi čustvi – zlasti strahovi –, ki bodo neizbežno priplavala na površje v tem procesu. Samo tako, da ta čustva sprejmemo takšna, kot so, lahko upamo, da jih bomo nekoč presegli.

To nekako daje vtis, da je budizem zelo tesno povezan z zahodno psihologijo.

Nekoliko tudi je, vendar z ogromno razliko: medtem ko nam zahodna psihologija pomaga, da se razumemo intelektualno in v najboljšem primeru čustveno, nam budizem pomaga seči čez intelekt k izkušnji življenja kot takega. Zato lahko apliciran budizem seže mnogo globlje, kot lahko zase trdi katerakoli zahodna šola psihologije ...

A kako to doseči? Edina pot nas vodi skozi meditacijo in izvajanje *čuječnosti* – satipatthane.

V budizmu se čuječnost nanaša na:

1. telo
2. čustva
3. duševna stanja
4. vsebino uma

Ker pa trpimo zlasti zaradi telesnih občutkov (bolečine) in duševnih stanj (čustev), se bom posvetila zgolj tema dvema, še zlasti pa čustvom. Seveda pa budizem namenja veliko pozornosti tudi čuječnosti glede telesa (opazovanje lastnega dihanja – čuječa hoja) ter vsebini uma (opazovanje lastnih mislih in prizorov).

TELESNI OBČUTKI

Bolečina je največje trpljenje, ki ga naše telo prenaša. Kadar nas boli, skoraj vedno poiščemo zunanjo pomoč: pokličemo zdravnika, si priskrbimo zdravila ali pa oboje. Kaj pa lahko storimo, če nam zunanja pomoč ni na voljo? Predstavljajmo si, da nas začne boleti zob tako močno, da nam prav nobene tablete ne bodo pomagale. In zgodi se sredi noči, ko ni na voljo nobenega zobozdravnika. Prepričana sem, da je to izkušnjo imelo že veliko ljudi. Večina med nami je doživljala pravo agonijo. Zakaj? Zato ker nismo trpeli zgolj zaradi bolečine kot take – ampak tudi zaradi različnih čustev v zvezi s to bolečino; strahu, samopomilovanja, zavračanja bolečine itn. Ni pa vedno vse tako preprosto. Če bi namreč lahko sprejeli stvari preprosto takšne, kot so, bi se naše trpljenje močno zmanjšalo. To bom poskušala razložiti kasneje, ko bom govorila o duševnem trpljenju. A sprejemanje je naša šibka točka. Namesto sprejemanja naš ego preprosto rad prede svoje mreže okoli česar koli – in vsega. Če bolečina postane premočna, jo zatremo in tako trpimo zaradi dvojne doze. Enako se dogaja z našimi čustvi. Zato lahko trdimo, da resničen vzrok našega trpljenja ni bolečina ali celo strah pred bolečino – ampak strah, ki smo ga zatrli. Če lahko citiram Grahama Howa: »Nevroza ni nič drugega kot nepriznani strah.«

Vrnimo se k telesnemu občutku bolečine; v našem primeru zobobolu. Kako si lahko pomagamo z budističnim načinom – torej od znotraj? Preprosto tako, da se popolnoma osredotočimo na zobobol.

Kaj to vsega skupaj ne poslabša? Kaj ni to preveč introspektivno? Preveč negativno?

Da, na začetku se bolečina, če se nanjo osredotočimo, dejansko lahko poveča, kajti pobeg ni dovoljen. Toda ko rečem: *osredotočiti se*, pri tem mislim na nepristransko opazovanje – in ne na to, da se valjamo v njej s svojim dragocnim malim egom kot središčem vsega dogajanja. Če se lahko resnično dovolj dolgo skoncentriramo le na bolečino, se bo ta močno zmanjšala, če ne celo povsem izginila. Zakaj? Zato ker z golim dejanjem osredotočanja popolnoma sprejemamo svojo situacijo, ne glede na to, kako bedna je. In če gre samo za dejanje opazovanja brez opazovalca v sredini, to prav gotovo ne more biti introspektivno – ne negativno ne pozitivno.

STANJA ZAVESTI

Kot sem prej razložila, so naša čustva tisto, kar nam povzroča največ trpljenja; bodisi nas preplavljajo po svoji volji bodisi v povezavi s trpljenjem našega telesa. Zdaj se bom torej ukvarjala zgolj s trpljenjem, ki ga povzročajo različna stanja zavesti – naša čustva.

Ko sem postala svoj lastni poskusni zajec pri teh raziskovanjih, sem ugotovila, da je za moje trpljenje odgovornih šest stanj zavesti. To so:

1. Pohlep na splošno
2. Pohlep po večjem in boljšem jazu
3. Prizadet ponos
4. Zavist
5. Sovraštvo
6. Strah

Naj nam ne bo neprijetno zaradi njih! Zapomnimo si, da predstavljajo našo nevednost – našo jungovsko senco. Nič več, nič manj. Najprej jih lahko sprejmemo z razumom, brez etiketiranja. Morda smem poudariti, da je od teh šestih stanj zavesti *strah* najbolj smrtonosen od vseh. Zato sem za strah, ki ga bom pogumno poimenovala jedro vsega našega mentalnega trpljenja, prihranila zadnje in najdaljše poglavje.

POHLEP NA SPLOŠNO

Mislim, da je pohlep dober primer za ilustracijo, da je frustracija tista, ki nam veliko bolj kot sam pohlep povzroča trpljenje. Predpostavimo, da si pohlepno želim čedni plašč v izložbi na Oxfordski ulici. Skoraj me premami – toda v zadnjem trenutku se skušnjavi uprem.

Ko se je tukaj in zdaj pohlep prvič pojavil, je šlo za precej prijeten občutek. Seveda pa ni trajal dolgo; niti tako dolgo ne, kot potrebuješ, da poješ smetanovo pecivo. Ker sem o tem razmišljala, je nastopila frustracija. Kupiti plašč ni imelo smisla – denarja preprosto nisem imela. To me je precej prizadelo. Več bolečine pa je šele trkalo na moja vrata. Sčasoma se je frustracija še povečala, ker sem si plašč v izložbi še vedno želela. Preprosto se želji nisem mogla upreti. Vsakič, ko je misel na plašč poskusila prodreti v moje misli skupaj z bolečino, sem svoj pohlep po plašču potiskala dlje in dlje od sebe, kar je vse skupaj samo poslabšalo. Kajti dlje ko je bil moj pohlep frustriran, dlje ko sem svoje hrepenenje po plašču zanimala, s tem da sem se pretvarjala, da ga v resnici ni, večje je bilo trpljenje. Vsekakor je to najboljši način, da postaneš navezan na lastno navezanost.

Prosim, ne zmotite se: to je zgolj intelektualno razumevanje situacije in kot tako je uporabno, kadar smo v primežu čustev. Kajti ta primež je premočan, da bi lahko razumno razmišljali. Vendar pa nam bo to nekoliko pomagalo kasneje. Naslednjič utegnemo biti celo manj neumni. Utegnemo ... Toda naj nam bo povsem jasno, da je to intelektualno razumevanje ravno tako daleč od čuječnosti, kot sem jaz oddaljena od človeka na Luni!

V čem je glavna razlika? Ker lahko vse skupaj razložim zgolj intelektualno, je to zares težka naloga. Kajti čuječnost je neposredna izkušnja življenja – neposredno videnje stvari takšnih, kot so – in je zato ni mogoče podati v konceptih.

Z resnično čuječnostjo in pravilno osredotočenostjo tako imenovana realnost, ki jo običajno pripisujemo vsakemu objektu, ki si ga želimo ali ga sovražimo, preprosto odpade in se spremeni v videz; prisotno je ta trenutek in izgine naslednji. Spremeni se v nepomembne fantome.

Če čuječnost prenesemo na čustva – v našem primeru pohlep po plašču – prek vsrkavajočega procesa opazovanja, centralni opazovalec (jaz) kot tudi objekt (plašč) nenadoma izgine. Na koncu ostane zgolj pohlep in nič drugega, brez označb, primerjav ali sodb. Zgolj videnje Nedolžnih oči. To samo videnje je budistična psihoterapija – takojšnje zdravilo našega trpljenja. Deluje tudi v najmanjši instanci in znanje globoko v nas spremeni običajni krog zla v *nezlo*. Krepi tudi našo vero v Budo, njegovo učenje in učence – kar je nujno na budistični poti.

POHLEP PO VEČJEM IN BOLJŠEM JAZU

Ta je za nas bistveno bolj uničujoč kot naš pohlep na splošno – naš pohlep po objektih, ki nima nobenega direktnega učinka na naše samospoštovanje. Logika je naslednja: če je naša napačna vera v ego bistvo našega trpljenja, potem bodo vsa čustva, misli ali dejanja, ki težijo k povečanju te napačne vere, imeli za nas hude posledice. Ne zgolj v sedanosti, temveč tudi v prihodnje. Predstavljajte si, da je življenje kakor tok. Če poskušamo plavati proti toku, nas bo kmalu dohitel. V tem procesu se bomo izčrpali in poškodovali, dokler se lekcije ne bomo naučili po težki poti.

Naj vam ponovno ponudim primer: predstavljajte si, da želim postati igralka, slavna igralka. Ta želja je napačno zastavljena že od začetka. Zakaj? Budizem nas uči, naj ne opazujemo svojih dejanj, temveč motive za temi dejanji: *Hočem postati slavna! Hočem* je napačno in element slave še bolj, ker predstavlja krepitev ega. Morda boste odvrnili, da je »*hočem*« neizogiben v življenju s svojo glavno temo – preživetjem najmočnejšega.

Toda življenje ne bi smelo biti igra grabljenja in oklepanja. Glede tega smo v popolni zmoti. Čeprav so njegovi zakoni lahko kruti in morilski, je naše stanje zavedanja tisto, kar predstavlja dejavnik uravnoteženja v našem življenju. Bolj kot lahko zmanjšamo centralno figuro našega jaza prek pravilnega zavedanja, bolj dosegamo ravnovesje resničnega centra: srednjo pot, kjer karmični zakoni ne delujejo več.

Morda mi je uspelo malce prikazati, ne zgolj, zakaj je moja želja postati slavna igralka zmotna, temveč tudi, zakaj je kakršnakoli želja postati karkoli prav tako zmotna. Kaj je potem pravi motiv? Preprosto ljubezen do igranja, brez kakršnegakoli spletkarjenja in mahinacij ega. To je za nas, nerazsvetljena bitja, precej nedosegljivo. Zato smo tudi zapleteni v ta krog neskončnih ponovnih rojstev. Vendar nam to ne sme vzeti poguma, kajti v nas je moč, da postopoma očistimo svoje motive, kakor narašča naš vpogled v življenje, takšno, kot je.

Toda vrnimo se k tistemu jazu, ki trpi. Tistemu jazu, ki hoče postati slavna igralka; ki hoče biti v središču pozornosti in tako imeti več zaupanja v svoj ego. Jazu, ki hoče zaslužiti več denarja, da bi lahko zadovoljil več svojih želja.

Ponovno, kot v primeru pohlepa na splošno, velja, da dokler moja želja biti slavna igralka ni preveč frustrirana, dokler še obstaja element upanja, moje trpljenje ni preveč akutno. Vendar pa je še vedno prisoten določen delež trpljenja – zlasti ker je nepriznan, potisnjen. Toda bolj ko mi ne uspeva zadovoljiti te želje, večje je moje trpljenje; in večje ko je moje trpljenje, bolj ga zatiram. Najhujši cikl zla. Ko takšnega stanja stvari ne prenesemo več, preprosto spremenimo svoj izbor želja in upamo, da bomo malce bolj uspešni. Toda česar ne razumemo, je dejstvo, da bodo tudi izpolnjene želje sčasoma nujno pripeljale do trpljenja. Kajti želja, navezanost, pomeni teči proti toku življenja.

Recimo, da mi v resnici uspe postati slavna igralka. Moja želja se tu ne ustavi, ker moram tako sebi kot drugim nenehno dokazovati, da resnično *sem* slavna igralka. In temu dodajmo še naporene odnose s sodelavci. Bolj so naporni, večji je moj ego. In na koncu – z boleznijo, starostjo in vsemi drugimi možnimi okoliščinami – bo moja želja frustrirana. Razen če me zunanji dejavniki ne prisilijo, da se sama odrečem tej želji.

Toda čemu čakati na zunanje okoliščine, če si lahko svoj lastni ustvarjalec in mojster od znotraj? Opazujte svoj pohlep po večjem in boljšem jazu, kot sem ga prej opisala. Osvetlite točko, ki najbolj boli, namesto da jo potiskate v temni labirint nezavednega. In videnje situacije, kakršna je v resnici – ne kot si jo predstavlja namišljeni jaz – je edino zdravilo. Bolj ko ego brca v vse smeri in bolj ko se bridko pritožuje, več luči morate prižgati.

Kajti ta luč sije od znotraj, je vpogled v pravo naravo stvari, ki jo spremlja sočutje do teh stvari, vključno z vami samimi.

PRIZADET PONOS

Prizadet ponos je neposreden rezultat naše napačne vere v ego. Večji ko je ego, bolj je ponos prizadet. Če se tako zelo navežemo na ta dragoceni mali jaz, da lahko vidimo in izkušamo življenje samo z vidika tega jaza točno v središču vseh stvari, prav iščemo težave. Neizbežno je, da smo nenehno prizadeti. Niso samo dejanja ali nedejanja drugih tista, ki lahko prizadenejo naš ego, prizadene nas vsaka najmanjša kritična opazka. Še zlasti, če jo izreče kdo, ki ga ljubimo – na kogar smo navezani.

Naj vam spet ponudim primer:

Nekega dne se je moj mož iznenada pritožil, da je moj način diskutiranja agresiven. V tistem trenutku me je precej prizadelo, a zdelo se je, da sem kmalu vse skupaj pozabila.

Nato pa se je nekaj dni kasneje, iznenada, ko sem po kosilu počivala v naslonjaču, ves prizor odvrtil pred mojimi očmi. Preplavila so me ista čustva kot tedaj, ko je moj mož izustil to nesrečno pripombo. Kri mi je šinila v glavo in trpela sem. Preplavila so me čustva jeze in celo sovraštva do mojega moža.

Seveda, kadar imam opraviti z užaljenim ponosom, tega sploh ne zmorem dojeti tako. Čustva zmaličijo vse in samopomilovanje, ki sledi, zadevo samo poslabša. Tedaj se v trenutnem zatišju spomnim uporabiti čuječnost. In kot ponavadi deluje. Za nekaj trenutkov mi uspe stopiti iz lastnih čustvenih čevljev. Tedaj se mi vsa scena ponovno odvrti pred očmi z nenavadno igralko, ki je prevzela mojo vlogo. Nobene zveze nima več z menoj. Sem zgolj opazovalec. Iznenada vse izpade drugače, precej absurdno, skoraj smešno. Sem to res jaz tam v fotelju, ki se valja v pogreth čustvih? Zgrabi me smeh. Ko sem se odmaknila od lastnega jaza, sem se tudi odmaknila od lastnih čustev. Šla sem skozi njih kot nevtralni opazovalec ...

Že v redu, boste morda rekli. Kritika vašega moža ni bila zares huda in morda je bil v njej tudi kanček resnice. Preveč ste občutljivi. Toda kaj pa ljudje, ki resnično resno, zlobno in neutemeljeno obtožujejo druge? Prav gotovo je človek zaradi takih stvari prizadet?

K temu lahko dodam naslednje: Če ste premagali svojo napačno vero v ego, če ste popolnoma nenavezani na sebe in vse, kar vas obkroža, vas nič več ne bo prizadelo. Končno je ranjen ponos samo prilepljen na tako imenovane kreposti vašega tako imenovanega ega!

ZAVIST

Če na veliko gojite eno ali obe vrsti pohlepa – pohlep na splošno in pohlep po večjem in boljšem jazu, se boste pogosto spotikali ob ljudi, ki imajo natančno tisto, kar si želite sami. Pojavila se bo zavist. In bolj ko ste navezani na stvari, ki jih ne morete dobiti, bolj ko je vaš pohlep frustriran, bolj verjetno se bo pojavila zavist.

Prosim, vedno mi sledite z budistične perspektive, ki je, kot sem prej omenila, veliko globlja kot psihološka. Nobenih izgovorov, nobenih samoobtoževanj. Namesto tega se zgolj zavedamo vsega, kar se pojavi pred našimi očmi. In videli boste, da se krog nezla lahko poveča prav tako kot krog zla. Kakor se povečuje naš vpogled, tako se povečuje tudi naša vera v Budovo učenje. S tem počasi, a zanesljivo upada naša navezanost nase ter na ljudi in stvari okoli nas. Postajamo vse bolj zdravi, tako umsko kot telesno.

Mimogrede utegne biti zabavno, ko uvidimo, da je ljubosumje v resnici nič drugega kot vrsta zavisti, ki izvira iz pohlepa. Navežem se na osebo nasprotnega spola. Hočem ga posedovati, ga imeti v lasti kot imam v lasti svoje stanovanje. Če je druga ženska deležna njegove pozornosti, ki jo želim *vso* zase, sem ljubosumna. Zavidam ji tega mojega moškega! Tako preprosto je. V resnici je tako, da če si ogledamo ta čustva, ne da bi nanje lepili *grde* pridevnike, kot so *grešen* ali *zloben*, lahko to postane precej zabavna igra. Seveda le tako dolgo, dokler se ne navežete na igro samo.

Če zavist postane izredno močna, se lahko celo razvije v sovraštvo. Vzemimo primer pohlepa po večjem in boljšem jazu. Predpostavimo, da mi ne uspe postati slavna igralka, kot si tako zelo želim, temveč to uspe moji sošolki Suzani. Vse moje ambicije v tej smeri so tako frustrirane, medtem ko se zdi, da Suzana zleze na vrh brez napora ... Mislim, da je to jasen primer, ko se pojavi sovraštvo. Več sovraštva ko zatrem, bolj se bo krepilo moje trpljenje. Vendar mislim, da je bolje, da na tej točki pustimo zavist ob strani in se lotimo čistega sovraštva ...

SOVRAŠTVO

Sovraštvo je, lahko rečemo, kot vrtinec v toku življenja. Sovraštvo v nas vzbuja sleherna oseba, ki stoji med mojim egom in mojo željo. Toda v tem primeru čustvo jeze lahko občutimo tako pozitivno kot negativno. Če me učitelj prisili reševati enačbo, česar nočem, ga sovražim. Čutim, naj se tako izrazim, željo, da enačbe *ne* bi reševala. Da so stvari še bolj zapletene, lahko rečemo, da je sovraštvo do osebe negativna navezanost. Ne morem je izničiti – podobno kot ne morem izničiti osebe, ki jo ljubim; lahko jo izničim samo s še bolj neprijetnimi čustvi. To morda utegne osvetliti budistično učenje *Kamme*, ki trdi, da bomo v naslednjem življenju srečali tiste ljudi, na katere smo še zlasti navezani v tem življenju, bodisi z ljubeznijo bodisi s sovraštvom. Precej grozljiva misel, vedno pomislim.

Ker zaradi sovraštva hudo trpimo – že čustvo samo povsem nasprotuje harmoniji življenja – ga potiskamo, kolikor je le mogoče. In če ga sprejmemo, zaradi njega sovražimo sebe, kar ni nič drugega kot negativna navezanost na naš ego.

Tu je budizem, tako čutim, tako zelo edinstven v svoji globoki modrosti v primerjavi z vsemi drugimi religijami. Kot je Buda dokazal na lastnem umu in telesu, te modrosti ne presega nobeno krščansko samotrpinčenje v katerikoli obliki ali na kakršenkoli način. Kajti obe nasprotji predstavljata navezanost: tako ljubezen kot sovraštvo do samega sebe. Samo popolna opustitev iluzornega sebe na srednji poti – edino resnična nenavezanost – je človekova osvoboditev od vsega trpljenja.

STRAH

Kot sem že povedala na začetku, je strah naše najbolj smrtonosno čustvo. Zakaj? Ker izhaja iz našega občutka negotovosti. In ta negotovost korenini v našem starem prijatelju navezanosti.

Ko dr. Suzuki izreče modro misel, da se naše težave začnejo v trenutku našega zavedanja »tega ali onega«, ima v mislih naše trpljenje skozi navezanost. V tistem trenutku, ko umetno postavim ego v sam center vesolja, začnem diskriminirati med tem in onim. In ker to počnem, sem navezan. Tako lahko rečemo: pojav zavesti o tem in onem rodi silo navezanosti.

Čustva, ki smo jih ravnokar opisovali, izvirajo iz različnih določenih navezanosti – toda naš nenehni občutek negotovosti, ki ga povzroča strah na splošno, izvira neposredno iz sile navezanosti. Druga od *Štirih plemenitih resnic*: Izvor trpljenja je hrepenenje!

Ko pridemo do te ugotovitve, lahko nadalje rečemo, da smo tako zelo navezani na to življenje – večinoma zato, ker nas je strah *Neznanega* v stanju smrti in tega, kar ji sledi –, da lahko trdimo, da velik del strahu izvira iz strahu pred smrtjo. Seveda pa ima tudi ta strah pred smrtjo svoj izvor v sili navezanosti.

Zame se strah vedno kaže v obliki čustvenega krča. Če je dovolj močen, proizvede tudi fizičen krč. In ko pride na dan, skozi proces opazovanja, me običajno zapusti z intelektualnim krčem kot poslovilnim darilom. Spomin na moj mentalni krč se hitro premakne v moje misli, dokler se ne zdi, da se vrtim okoli njega kot na vrtiljaku. Vzelo mi je precej časa, da sem to odkrila – zdaj ga poznam kot določen vzorec, ki se vedno znova pojavlja. Vsi ti različni krči so seveda del in zavitek originalnega krča navezanosti ter se manifestirajo skozi različne kanale glede na njihovo jakost. To je pomembno vedeti, da se ne odpeljemo tako zlahka na stranski tir z različnimi oznakami, ki jih sami lepimo na ta krč navezanosti.

Ob tej izčrpni analizi navezanosti vas preprosto moram opozoriti ali boljše opogumiti – ker sem vam vse podala v konceptih, da bi naši možgani to razumeli –, da to ne pomeni, da ta navezanost obstaja v realnosti. *Obstaja samo v našem varljivem umu*, glede tega si ne delajmo utvar. Tako dobimo krče tudi glede samega krča. Oklepamo se lastnega strahu, bojimo se lastnega strahu ... Toda ko enkrat presekamo to iluzijo uma – pa čeprav za kratek čas –, se bo krč popolnoma razblinil v vseh svojih oblikah, mi pa se bomo samo spraševali, glede česa smo se tako vznemirjali. Toda s tem se bom bolj temeljito ukvarjala kasneje.

Vrnimo se zdaj k *Samsari* – naši dolini solz.

Predpostavimo, da se sila navezanosti najprej kaže v obliki splošnega občutka nelagodja. Kaj ponavadi storimo s tem tlečim pepelom? Takoj ga začnemo hraniti z mislimi – mislimi vseh vrst. Naša glava prilepi temu splošnemu občutku tesnobe oznako in ga tako spremeni v *mojo* posebno tesnobo, ki se razlikuje od *tvoje*. Na primer: Ali bom jutri kos tej in tej nalogi? Če zdaj ne bi hranili tega pepela z ustreznim gorivom, bi verjetno počasi sam ugasnil, namesto da je narasel v majhen ogenj.

A včasih, še huje, postaja ogenj večji in večji, dokler ne grozi, da bo ušel izpod nadzora. Kaj se je zgodilo? Občutil sem toliko tesnobe, da sem se poleg ostalih strahov začel bati lastne tesnobe. A to se dogaja tako subtilno, da se moja zavest tega ne zaveda.

Znova je čuječnost – nenavezanost – zdravilo za vsako tesnobo. Vendar mi mora biti jasno, da čeprav me bo tesnoba za trenutek zapustila, se bo verjetno znova pojavila –z isto ali drugačno oznako. Zaradi moje *Kammavipake* se mi bo isti vzorec nevednosti pojavljal znova še dolgo v prihodnosti. Vendar se bo njegova jakost manjšala, globlje ko bodo moje izkušnje in posledično moj vpogled. Moja nova *Kamma*, reakcija na *Vipako* – bo postala bolj in bolj celovita.

Pri moji čuječnosti obstajata običajno dve stopnji:

1. ko moja posebna tesnoba postane zgolj tesnoba in
2. ko za trenutek popolnoma izgine.

Včasih celo zalotim tesnobo, preden ji nadenem nalepko in potem je z njo definitivno lažje opraviti. Toda včasih se moj tesnobni krč poveča, namesto da bi se zmanjšal. Kaj se je zgodilo? Tako zelo sem se zagrizel v svoj cilj: cilj, da bi se osvobodil trpljenja, da sem – poleg krča tesnobe dobil še krč navezanosti na svoj cilj. Ego hoče nenavezanost in tako samo še doda novo navezanost k vsem drugim. Kaj naj storim?

V takem primeru je odgovor brez izjeme *pomanjkanje vere*. Vere v Budo, njegovo učenje in učence.

Tu utegne kdo vprašati: A kaj naj storim, da pridobim to vero?

Bojim se, da je vprašanje zastavljeno narobe že od začetka, ker ego nikdar ne more pridobiti nobene vere. Edino, kar ego lahko naredi, je, da se ponižuje, ne pred drugimi – temveč pred sabo. Konec koncev ego predstavlja nevednost in sprejetje tega je ponižujoče. Posledično bo prišlo do resničnega sprejetja mojega trpljenja in tako bo ego utišan za dalj časa. To bo imelo za rezultat takojšnje prenehanje trpljenja za ta čas.

Ustavimo se za trenutek in razmislimo, zakaj je resnično sprejetje trpljenja eno in edino zdravilo, medtem ko potiskanje naše trpljenje samo krepi. Konceptualno je to težko razložiti – toda poskusila bom.

Represija se mi zdi nič drugega kot nadaljevanje navezanosti na pod – ali nezavedni nivo našega uma. Nekako si vedno predstavljam nezavedno kot ogromno skladišče, kamor shranjujem neprijetne stvari, s katerimi se ne želim soočiti. Kadar začne preveč smrdeti, to skladišče za sekundo odprem, da vzamem ven najbolj gnil del – samo da ga nato na hitro zopet zaklenem. Toda resnična težava je v tem, da sem še vedno navezan na vsa ta čustva v skladišču, čeprav so zunaj dosega moje zavesti. In da jih ohranim zaprte tam, potrebujem veliko energije, kar samo povečuje stanje mojega trpljenja.

Sprejemanje – resnično budistično sprejemanje – pa po drugi strani vsebuje odmaknjenost, saj jaz ni več prisoten na prizorišču, da bi bil nanj navezan. Tako preprosto je to, vendar je to najtežja stvar, ki jo ego lahko prenese.

Osvetlimo ponovno še zadnjič resnično sprejemanje našega trpljenja skozi tesnobo. Kot sem poskušala razložiti prej, je že v dejanju sprejemanja zdravilo: prenehanje trpljenja. Kajti kadar ego ni več na prizorišču, preneha tudi volja. Nismo več navezani na »hočem« ali »nočem«. Zato je resnično sprejemanje odmaknjenost.

Med tem prenehanjem se sprosti vsa naša energija, ki jo običajno potrebujemo za vero v ego. Nič več ni naša povezava z vsem kozmosom pretrgana. *Metta* in *Karuna* se lahko končno neovirano gibljeta naprej in nazaj. Ko gremo od trpljenja naravnost k netrpljenju, najdemo neizrekljiv mir – mir, ki prekaša vse razumevanje. Za ta čas smo ozdravljeni našega krča tesnobe!

Slovar:

Kamma – dejanje

Vipaka – rezultat

Kammavipaka – rezultat dejanja

Samsara – življenjski krog

Metta – ljubečnost

Karuna – prijaznost

Štiri plemenite resnice – plemenita resnica o trpljenju, plemenita resnica o viru trpljenja, plemenita resnica o koncu trpljenja in plemenita resnica o poti, ki vodi h koncu trpljenja.