

# Do resnice po Budovi poti

*Simon Mandelj*, doktor znanosti in nekdanji budistični menih, ima za seboj že več kot trinajstletno budistično meditativno duhovno prakso in ta ga je pripeljala do globokih spoznanj o sebi

**D**a bi spoznal svojo pravo naravo in se osvobodil iluzij, je po končanem študiju odšel v samostan v Šrilanko. Tam je hudo zbolel, zato se je pred štirimi leti vrnil domov. Bolezen je bila še en preskusni kamen na poti vrnitve k sebi in ohranjanja mirnega, dobrohotnega uma v vsakem trenutku življenja. Zdaj podaja ljudem svoje bogate duhovne izkušnje na predavanjih, tečajih meditacije in v knjigi z naslovom *Človek za nove čase*. V njej z razbijanjem lažnih mitov in iluzij kaže pot k miru, ljubezni in notranji harmoniji.

► **Poglavitni vir trpljenja naj bi bila navezanost na naša hotenja. Kako opustimo navezanost?**

Ko začneš prepoznavati, kaj se dogaja v tvojem umu ali kdo si v resnici, lahko začneš opuščati iluzije in posledično tudi vse svoje navezanosti. Navezanosti se osvobodimo tako, da razumemo svoje zablode in dojamemo: če sem navezan in to počnem sebi in drugim, ustvarjam trpljenje. Dokler tega ne veš, ne razumeš sebe in misliš, da delaš nekaj koristnega zase, v resnici pa je prav nasprotno. Ko to spoznaš in res razumeš navezanost, kaj v resnici je, da se istiš z nečim, kar v resnici nisi ti, in se zaveš, da je to vzrok za tvoje nezadovoljstvo, trpljenje in negativno energijo, ta navezanost samodejno odpade. Vsak normalen človek si želi biti srečen in zadovoljen, biti dober do sebe in do drugih.

► **Navezan si lahko tudi na učitelja, duhovno šolo?**

Če hočeš biti popolnoma

razsvetljen, moraš opustiti vse. Dokler pa tega ne dosežeš, moraš slediti duhovnemu nauku in si nanj po svoje navezan. Vendar je to pozitivna navezanost, ki te na poti pelje v pravo smer. Na koncu opustiš tudi navezanost na svojega učitelja, svoj nauk in na vse, kar si do takrat spoznal.

► **Česa pa se človek potemtakem sploh lahko še oprime?**

Tistega, kar resnično obstaja, vse drugo je iluzija. Vse, kar je minljivo, je neresnično. Istimo se z minljivimi stvarmi. Tako smo si ustvarili svoj ego, ki je minljiv in se nenehno spreminja.

► **Kaj pa je potemtakem neminljivo?**

Neminljivo je to, kar v resnici smo. Neminljiva je Resnica, ta je večna. To, kar je nespremenljivo, večno, samo po sebi popolno, izpolnjujoče in hkrati ne pripada temu pojavnemu materialnemu, čustvenemu-miselnemu svetu, v katerem živimo. Tega ne moreš videti z očmi, slišati z ušesi, občutiti s telesom, spoznati z razumom, lahko pa izkusiš v srcu z vsem svojim bitjem. In kaj menijo o tem razsvetljeni ljudje? Izkusili so, kaj v resnici so. Izkusili so večnost, popolno srečo, zadovoljstvo, mirnost, spokojnost, osvobojenost, radost, popolnost ... To so različni vidiki te izkušnje, v resnici pa je vse to isto. Resnice ne moreš opisati z besedami, ker je izkušnja tega edinstvena, zunaj vseh dotedanjih izkušenj omejenih z umom in telesom.

Razum moraš izklopiti in začeti gledati s srcem. Tega se moraš naučiti.

Buda je zelo lepo nakazal pot, kako se znebiti navezanosti in spoznati resnico. Korak za korakom z meditativno-duhovno prakso: to je z meditacijo, z moralnim-etičnim življenjem in z modrostjo, da bi bolje razumeli sebe in življenje ter začeli opuščati iluzije. To je proces notranje transformacije ali spreminjanja samega sebe, proces duhovne rasti. Seveda so na tej poti tudi ovire, kriva pota, stvari, ki nas lahko zapeljejo, ampak če pravilno sledimo praksi in učenju razsvetljenih mojstrov, se jim lahko ognemo.

► **Buda je poudarjal predvsem pomen izkušnje in videnja stvari, takih kot so ...**

Buda pravi: z modrostjo, z razumevanjem se osvobodimo svojih iluzij, navezanosti. Modrost pomeni izkušnjsko spoznavanje, izkušnjsko razumevanje. To ni razmišljanje. Da to dosežeš, potrebuješ prazen in miren um. Izkušnja se mora zgoditi na energijski ravni, v vsem človekovem bitju na vseh ravneh – duhovni, fizični, čustveni in miselni. Da se do teh izkušnjskih spoznanj dokoplješ, potrebuješ umirjen um, biti moraš sprejemljiv in pozoren, da lahko vidiš, kaj se dogaja v tebi, znati se moraš osredotočiti na to, kar te zanima. To pomeni: meditacija umirjanja uma, kontemplacija in dobrohotnost, moralna čistost uma. Kajti če nisi moralen, nimaš stika s seboj, ne moreš dobiti pravih odgovorov, pa tudi ne razlikovati, kaj je prav in kaj ne. Med meditacijo se razvijajo pozitivne vrednote uma, mirnost, dobrohotnost uma, da lahko dosežeš globlje izku-

šenjsko razumevanje. To te osvobodi navezanosti. To pa je proces in vanj moraš vložiti svoj čas in energijo.

► **Budizmu theravada nekateri očitajo, da je sebična pot, saj naj bi bili sledilci osredotočeni zgolj na svojo osvoboditev, razsvetljevanje ...**

Takšno posploševanje je napačno. Obstajajo samo bolj in manj duhovno zreli ljudje. Ne glede na metode prakticiranja, ne glede na poti, ki ji sledijo, in ne glede na oblačilo, ki ga nosijo. Spoštujem in zelo cenim tudi menihe iz drugih tradicij, tibetanskega budizma, zen budizma ... Nikoli ne mislim, da bi bila katera druga pot manj vredna. Vsaka je namenjena določeni skupini ljudi, z osebnostjo, ki jim ta pot najbolj ustreza. Vsak človek ima svojo pot. Buda je učil veliko poti. Natančno je vedel, kaj človek potrebuje v določenem času in trenutku, da stopi korak naprej. Nekdo, ki ubira svojo pot, zelo težko objektivno presoja neko drugo pot, ki je ne pozna. Ko je Buda živel, je spoznal vse tedanje duhovne šole in učitelje, a nikjer ni dobil zadovoljujočih odgovorov, zato je šel svojo pot, in na koncu sam spoznal tisto, kar je iskal, pot iz trpljenja.

► **Ste morda sami že doživeli stanje razsvetljenja?**

V meditaciji lahko dosegaš zelo prijetna stanja umirjenosti in notranje radosti. Ampak to še ni razsvetljenje. Razsvetljenje je spoznanje, kdo si in kaj si. To je to. Trenutek, ko se osvobodiš vsega trpljenja, nezadovoljstva, vseh iluzij in spoznaš resnico, ki ne pripada temu pojavnemu svetu. O tem ne moreš razmišljati, tega ne slišati, videti, občutiti – lahko samo izkusiš. Ampak to je najprijetnejše stanje, ki ga človek lahko doživi.

► **Je tudi stanje razsvetljenja**

**minljivo?**

Razsvetljenje je morda res samo trenutek, ampak spoznanje tega pa ne mine. Vsa spoznanja, ki jih doživimo izkušensko, za vedno postanejo del nas, razumska spoznanja pa minejo. Tisto, kar izkušensko veš, se zmeraj zapiše v tvojo energijsko matrico. Vse tvoje pretekle izkušnje ustvarjajo tebe, to, kar si zdaj, ta trenutek.

O razsvetljenju govoriti nekomu, ki tega ne pozna, je podobno, kot če bi dopovedovali slepemu, kako lep je sončni zahod. Ali pa če bi prepričevali nekoga, ki nima občutka za okus, kako dobra in sočna je na primer banana. Teh stvari ne moreš dojeti z razmišljanjem, z razumom in s predstavami. Kar koli si predstavljaš, je že v temelju napačno. Vsi moji učitelji so govorili: »Takrat ko boš izkusil, boš vedel. Naredi to in ono, meditiraj, pa boš spoznal.« To lahko vsak spozna, ker je tega vsak zmožen, saj smo vsi duhovna bitja. Vsi smo po svoji naravi čisti, večni, vsi imamo Budovo naravo. Ampak zaradi zanikanja samega sebe, ko iščemo srečo zunaj sebe, nekje drugje, kot v resnici je, se obrnemo od sebe. Na duhovni poti pa se vračamo nazaj k sebi. K temu nas pelje tudi življenje samo po izkušnjah, ko izkušamo trpljenje, nezadovoljstvo, razočaranja, bolezen, smrt, pomanjkanje, česar koli težavnega. To nam samo govori: Preveč si se odmaknil od sebe. Za vsem trpljenjem in nezadovoljstvom, ki ga prestajamo, je dobronamerno sporočilo: Obrnil si se od sebe, ozri se v preteklost, pomisli, zakaj se ti to dogaja, ne dolži drugih, ne ignoriraj tega, tukaj je sporočilo. Ko začneš raziskovati svoje trpljenje, lahko spoznaš, da je vzrok za to v tebi. Tu se začne duhovna pot, ki jo podaja Buda. In ko končno opustiš svojo navezanost ali iluzijo, se osvobodiš tudi s tem povezanega nezadovoljstva. To je univerzalna resnica, ki deluje. Vsak, ki jo uresničuje iskreno,

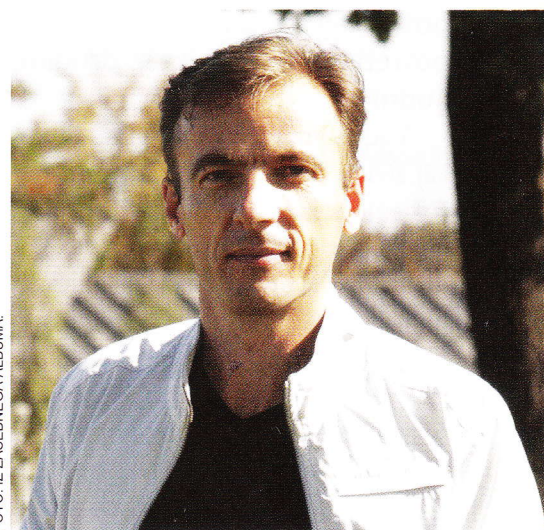


FOTO: IZ ZASEBNEGA ALBUMA.

Dr. Simon Mandelj, nekdanji budistični menih: »Zdaj je čas zelo naklonjen notranji duhovni rasti. Zato so vsakemu, ki se iskreno odloči za duhovno rast ter nameni svoj čas in energijo praksi, meditaciji, vrata v spoznavanje njegove duhovne globine na široko odprta.«

potrpežljivo in vztrajno, napreduje po tej poti. In pomembno je, da se na poti spreminjaš. To ne pomeni, da moraš v tolikšnem času doseči razsvetljenje ali pa spoznati, kaj to je. Tako to ne gre. Začneš od tam, kjer si, in potem, če greš po tej poti, greš v pravi smeri proti cilju. Samo še vprašanje časa je, kdaj ga boš res dosegel.

► **Je druženje z duhovno skupnostjo, sangho, pomembno ali lahko to pot sam prakticiraš?**

Lahko jo prehodiš tudi sam, ampak to je veliko težje, zlasti na začetku. Biti v skupnosti enako mislečih pozitivnih ljudi, ki ubirajo enako duhovno pot, je v veliko pomoč posebno nekomu, ki se je zanjo šele odločil. V skupini lahko vsak drugemu pomaga s svojimi izkušnjami, vsi pa gredo v isto smer in so tako drug drugemu v oporo. Zato je skupinska meditacija lažja in tudi lažje se stvari spreminjajo. Ko pa si že zelo daleč, je včasih celo boljše, da prakticiraš sam.

► **Če se odločiš za budistično**

**pot – ali si samozadosten ali potrebuješ tudi stike z drugimi ljudmi?**

Vedno imaš stike z drugimi. Če tukaj živiš, potem lahko živiš normalno življenje z razmerji. Lahko imaš prijatelje, partnerja, normalno, tako kot vsak človek. Ampak ko slediš duhovni poti, se začno ta razmerja spreminjati. Ne gradiš več na nekih pričakovanjih ali pogojenostih. Odnos današnjega človeka je precej povezan s pogoji. Ponužam ti nekaj pod pogojem, če dobim v zameno to in ono: tvojo prijaznost, nasmeh, pozornost ... Če si takšen, kot pričakujem in če tako tudi razmišljaš, potem sem tvoj prijatelj, sicer pa ne. Zelo podobno razmišlja partner. Če si takšen in takšen, če bom dobil od tebe to, kar mi je všeč, boš ti v zameno dobil to, kar ugaja tebi. Ustvarjati partnerski odnos ne da bi postavljali pogoje, ga ustvarjati duhovno zrelo, pomeni, da ni v ozadju ničesar. Nekoga imaš rad, zato ker ga imaš rad, ne zato, ker ti izpolnjuje pričakovanja in želje. Ljudje, ki so se res spremenili in meditirajo, doživljajo razmerja povsem drugače, kot so jih prej. Nekatere stare prijateljske vezi opustijo, ustvarijo pa nove, z ljudmi na podobni duhovni ravni. Razmerje ni več površinsko, temveč bolj iskreno, globoko, manj odvisno od postavljanja pogojev. To se zgodi skladno s tem, ko se ukvarjamo z meditacijo in se notranje spreminjamo. Ko opuščamo svoje negativnosti, razvijamo pozitivnost, opuščamo iluzije, navezanosti in pričakovanja, se samodejno spremenijo tudi odnosi. Odnos do drugih je samo odsljikava odnosa do sebe. Če sem veliko bolj umirjen in pozitiven, bolj v stiku s seboj, življenje doživljam bolj duhovno in globlje. In takšna so potem tudi moja razmerja.

► **V svoji knjigi razkrivate tudi napačne mite, ki krojijo naš vsakdan ...**

Živimo v času, ko je vse ravno nasprotno, kot bi moralo biti. Sami si povzročamo gorje, uničujemo planet, zastrupljamo hrano, si krademo denar, drug drugega izrabljamo ... In nadaljevanje takšnega življenja pelje le v uničenje samega sebe. Vendar živimo v času hitrih sprememb, v času, ki podpira vsakršne pozitivne spremembe. Spremeniti se moramo torej sami, notranje, ne pa drugih. In eden prvih korakov je, da opustimo napačne družbene mite, ki jim slepo sledimo, na primer „imeti čim več denarja“, „nimam časa“ in „iskati srečo zunaj sebe“, ter se res obrniti vase, si prisluhniti. Samo tako je mogoče izboljšati svet.

► **In kako se skladata denar in duhovnost?**

Prav lepo, če znaš oboje pravilno in duhovno zrelo združiti. Ni pa preprosto, tudi sam sem imel na začetku s tem veliko težav. Energija denarja danes vsebuje veliko energije pohlepa. Čim je navzoč pohlep, ni denarja nikoli dovolj. Tisti, ki živi v pomanjkanju, živi po vzorcu: »Nimam dovolj denarja«. In ko si to ponavljaš, ga res nimaš. Zadevo spremeniš tako, da spremeniš svoj vzorec: »Imam denar, imam vse, kar potrebujem.« Ni dovolj, da to spremeniš samo razumsko, ampak je treba v globinah spremeniti odnos do sebe in do denarja, bogastva. Ta odnos sem moral spremeniti. Dokler tega nisem storil, sem bil brez denarja. Ko pa sem to spremenil, je denar zelo hitro prišel do mene. Dobil sem tudi denar za knjigo, da sem jo lahko izdal. Preprosto sem si dovolil: Četudi sem duhoven, lahko imam denar in ga za služim, seveda pošteno z delom, nobena ne bom okradel. Hkrati pa – ko imam denar, ravnam z njim odgovorno in ga ne zapravljam za nesmiselne stvari, lahko pa z njim uresničim nekatere svoje življenjske namene. In na tej točki se duhovnost in denar ujemata:

denar postane le sredstvo za polno in duhovno zrelo življenje.

► **Ali verjamete, da se karma samodejno izboljša, če hodimo po Budovi poti?**

Karma pomeni moralno-etično življenje. Pozitivno karmo si ustvarjamo z dejanji, ki jih naredimo s čistim namenom – v korist sebi in drugih. Če začneš živeti tako, se ti karma izboljšuje in prej ali slej začneš izkušati njene pozitivne posledice. Kako imeti čim več stvari? Tako da daješ drugim. Drugim delaš to, kar bi rad imel sam. To je zakon karme, tako privabljaš stvari, ki jih potrebuješ. Budizem zelo spodbuja moralno-etično življenje in za to podaja pet temeljnih moralnih načel. Radodarnost je način življenja v budističnih deželah. Brez tega nekoč kot menih ne bi preživel. In za to sem vedno hvaležen. Ker sem se naučil pravilno sprejemati, lahko šele zdaj pravilno dajem drugim.

► **Kako lahko združimo meditacijo in vsakdanje življenje?**

Vključiti meditacijo v vsakdanje življenje pomeni živeti vsak trenutek budno, to je biti povezan s seboj, biti umirjen in pozitiven, biti pozoren in se zavedati, kdo si v resnici. Prav to pa razvijamo z budistično prakso meditacije in to poučujem na tečaju meditacije. Kar spoznamo in pridobimo z meditacijo, moramo znati včleniti v življenje, to živeti. Meditacija in življenje morata postati eno, in ne smeta biti dve različni, ločeni stvari. Seveda pa je treba do tega prehoditi pot notranjega spreminjanja samega sebe in to zahteva določen čas. Sem pa nemalokrat presenečen, kako hitro in globoko se nekateri tečajniki spremenijo z meditacijo. Presenečen sem, ker sem jaz potreboval veliko več časa za podobno spremembo. Vendar je zdaj čas zelo naklonjen notranji duhovni rasti. Zato

## Zakaj si tako želim drugo službo, čeprav natančno niti ne vem katero?

Ščfira: Iskranje

Drago bitje, le kdaj boš doumelo, da si vsakdo prizadeva delovati v skladu s seboj. Nezadovoljstvo z zdajšnjo službo ti jasno nakazuje in potrjuje, da tega ne počneš. Od tod izvira manjše in tudi večje nezadovoljstvo, ki te spremlja na vsakem koraku življenja, odkar pomniš. Tega se doslej nisi zavedala. To spraševanje pa dokazuje, da se je tvoje zavedanje v zvezi s tem že začelo prebujati. Podkrepili ga bodo še dodatni dogodki, ki jih lahko pričakuješ v bližnji prihodnosti in ti bodo pomagali spoznati, kaj te tako neznosno mori v zdajšnji službi in kaj si v zvezi z njo resnično želiš spremeniti. Brez jasnega vpogleda v to spremembo in spoznanja, kaj te resnično privlači, ne boš mogla narediti ustreznega koraka, ki te bo privedel do dela, ki ti je v tem življenju namenjeno kot resnično poslanstvo.

Človek lahko opravlja različna dela za preživetje v tem svetu. Dosežki takšnih del in plačil zanje mu sicer lahko omogočijo zelo udobno življenje, ne prinašajo pa tistega zadovoljstva in s tem tihe sreče, kakršna se poraja ob dosežkih dela, ki je človekovo pravo poslanstvo. Kdor išče z opravljanjem dela notranje zadoščenje, je na pravi poti, da bo z njim uresničeval svoje poslanstvo. Delo ga bo tako zelo izpolnjevalo, da se bo s to izpolnjenostjo bolj notranje hranil, kot bi se lahko z dobrim zaslužkom, ki bi mu ga prinašalo delo,

→ so vsakemu, ki se iskreno odloči za ta korak ter nameni svoj čas in energijo praksi, meditaciji, vrata v spoznavanje njegove duhovne globine na široko odprta.

ANDREJA PALJEVEC

ki ni v skladu z njegovim poslanstvom. Gmotne dobrine nikakor ne morejo zadostiti človekovim duhovnim potrebam, ki izvirajo iz želje po uresničevanju svojega poslanstva. Človek, ki ne uresničuje svojega poslanstva, ostaja reven kljub blišču tuzemskih dobrin, ki ga obdajajo. Gmotna dobrina nikakor ne more nadomestiti duhovne. In dokler človek tega ne doume, hlepi po gmotnih dobrinah in se jih prizadeva kopičiti v prepričanju, da bo tako potešil žejo, žejo po duhovnih dobrinah.

Življenje te je pripeljalo v križišče, v katerem se boš morala odločiti, katero pot boš ubrala skozi življenje. V vsakem križišču pa so kažipot, življenjska znamenja, ki skušajo pomagati popotniku doumeti, za kaj naj se odloči ali katero pot naj izbere. Pozorno opazuj še tako majhna znamenja ob poti, četudi se ti bodo morda zdela nepomembna ali celo naključna. Vedi, da se vse, kar se dogaja, ne dogaja naključno, temveč z natančno določenim namenom. Opazuj to namensko dogajanje, ki te bo skušalo pripeljati do zate najustreznejše odločitve – to pa boš morala sprejeti sama. Bodi torej pozorna na vse drobne zaplete in razplete, ki ti bodo spregovorili o tem, kaj je treba storiti v nekem trenutku. Ta trenutek v resnici ni samo trenutek, temveč odsev spleta okoliščin, ki so te pripeljale v zdajšnji položaj, s katerim že dolgo nisi zadovoljna. Vsako nezadovoljstvo je posledica neskladja. Če hočemo nezadovoljstvo odpraviti, moramo neskladje prepoznati in ga nadomestiti s skladjem, ki je pogoj za vsako zadovoljstvo.

Oglej si neskladje v sebi. Vzemi pisalo in papir in zapiši vse, s čimer nisi zadovoljna, tako s tem, kar prek

celotnega dne počneš, kot s tem, kar počneš v službi. Ko boš papirju zaupala svoje tegobe in se izpraznila, napiši še to, s čim bi rada zapolnila to izpraznjeno mesto. Vedi, da papir prenese vse, zato se ne boj prenesti nanj vseh skritih in tudi zatrtih želja, o katerih si doslej niti nisi upala premišljevati. Vrzi vse to na papir! Tako boš lahko spoznala tisti del sebe, ki si ga zaradi vzgoje in okoliščin, v katerih si doslej živela, bolj ali manj zavestno zatirala. Preseñena boš ugotovila, da skrivaš v sebi marsikaj, kar je vredno včleniti v svoje življenje. Odkrila boš, da lahko živiš po svoje in ne več po tujih vzorcih. Vsakdo je vreden in si zasluži, da živi sebe oziroma mora živeti sebe, če namerava uresničiti svoje poslanstvo. To pa bo lahko storil samo z lastnimi vzorci ali prepričanji in pod pogojem, da bo opustil tuje vzorce, ko jih ne potrebuje več. Če tega ne stori, ga bodo tuji vzorci, ki niso usklajeni z njegovimi potrebami, samo omejevali. Opusti to, kar je že odslužilo. Opri se nase, opri se na svoja prepričanja, in ta ti bodo pomagala živeti in delovati v skladu s seboj. Samo to skladje ti lahko razkrije, kaj si resnično želiš izbrati in delati. Odpri se spremembam in ostani sprejemljiva zanje. To ti bo omogočilo, da boš mirno sprejemala, kar ti bo prinašalo življenje. Ne boš se več pritoževala nad njim, da ti ni izpolnilo pričakovanj. Ko se življenju odpreš in prepustiš, se odpoveš vsemu, kar človeka omejuje in onemogoča, da bi uvidel bogastvo, ki mu ga življenje trosi na pot. Odkrivaj to bogastvo in zaživi v skladu z njim. Srečno!

S spoštovanjem

MARIJA