



Z meditacijo od vzhoda do zahoda

Avtor: Jasna Vombek

Potem ko je Simon Mandelj, doktor znanosti, preživel tri leta v budističnem samostanu na Šrilanki, kjer se je v izjemno strogih in skromnih življenjskih razmerah posvečal izključno meditaciji, se je zaradi hude bolezni vrnil v Slovenijo. Prvotni umik iz zahodnega sveta, ki ga je kljub zavidljivi karieri puščal nezadovoljnega in notranje praznega, zdaj združuje z meditativno-duhovno prakso, ki jo je kot menih osvojil v azijskih gozdovih.

V samozaložbi je izdal knjigo *Človek za nove čase*, v kateri na preprost, razumljiv in jasen način podaja bistvo in smisel budistične meditativne prakse. Prikaže zmotna prepričanja zahodnega človeka, ki v želji sledenju sodobni družbi pogosto doživlja nezadovoljstvo, hkrati pa poda način, kako iz tega nikoli-končanega-vzorca izstopiti. Ob raziskovalnem znanstvenem delu vodi tudi tečaje meditacije, na katerih slušatelje uvaja v znanje, ki se ga je naučil od svojih azijskih učiteljev, predava in piše naslednjo knjigo. Zmotili smo ga za kratek pogovor.

Začniva na začetku; kateri so razlogi, ki so te pripeljali do odločitve zapustiti zahodni svet, se odreči vsemu, kar si do takrat zgradil – uspešno kariero, družino, enoletnega sina in najbrž še kaj –, ter začeti živeti življenje brez kakršne koli dobrine, zahodnjaških užitkov in biti celo prehrambno odvisen od sočutja tujih, revnih ljudi na Šrilanki, ki so ti (ali pa niso?) napolnili skledico s hrano, ko si se po jutranji meditaciji podal v vas ponjo?

Razlogi so izključno notranji. Vedno so me zanimale globlje stvari ter bistvena vprašanja o življenju: kdo sem, kaj je

sreča, kaj je smisel življenja, kaj je prava duhovnost itd. S tem sem se ukvarjal že od otroštva. Najprej sem odgovore iskal v krščanstvu in drugih religijah, filozofiji, pri različnih učiteljih, vendar zaman, odgovori me niso zadovoljili. Vse dokler nisem naletel na Budovo učenje v knjigi dalajlame, ki me je takoj pritegnilo in nekako premaknilo - spoznal sem, da je to ključ za moje iskanje. V kratkem času sem prebral vse knjige o budizmu, ki sem jih našel v knjižnici, in začel meditirati po navodilih iz knjig. Dokaj hitro sem prišel do določenih spoznanj in rezultatov, ki so me na moji poti še bolj utrdili. In eno

prvih spoznanj je bilo, da moram iskati odgovore znotraj sebe in ne pri drugih, ne v knjigah in religijah.

Vedno bolj sem se posvečal meditaciji in meditativno-duhovni praksi, obiskoval samostane, hodil na intezive meditacije. In čutil potrebo, da se temu vedno bolj posvetim. Ob vsem tem pa sem živel nekakšno normalno življenje, delal doktorat, imel službo, družino. Dokler nisem prišel do točke, ko sem notranje čutil, da se potrebujem celovito posvetiti tej budistični meditativno-duhovni praksi, kar pomeni 24 ur na dan kot budistični menih v samostanu. Seveda taka odločitev ni enostavna, saj gre za korenito spremembo v življenju, zato je tudi zorela dlje časa. In ko je prišel pravi čas, sem vedel, kaj moram narediti. Poslušati svoj notranji klic. Ko sem se odgovorno odločil, sem vedel, da je to najbolje zame in tudi za druge, torej za mojo družino, otroka, bližnje, prijatelje.

V nekem intervjuju si povedal, da je bila najtežja odločitev zapustiti otroka, ki pa je ostal v dobrih rokah in materialno preskrbljen, saj si vse svoje imetje zapustil njemu. Kaj pa čustveni vidik te odločitve? Ker je bila tvoja prvotna namera ostati budistični menih vse življenje, je obstajala verjetnost, da ga ne boš nikoli več srečal?

Ja, res je, s tem dejstvom moraš živeti pomirjen. Že pred to odločitvijo sem se veliko ukvarjal z meditacijo, s pomočjo katere sem si razjasnil in razčistil določene stvari glede tega. V današnji družbi prevladuje mit, da mora »dobri oče« živeti skupaj s svojim otrokom. Kar pa je daleč od resnice, saj je prav zaradi tega mita toliko nasilja, izkorisčanja, duševnega in fizičnega maltretiranja, zlorab otrok, ker morajo otroci živeti pri fizičnih starših, četudi ti dejansko niso primerni vzgojitelji svojih otrok. Ali pa v primeru, ko oče dela po cele dnevi, ga vidi zvečer v postelji in se z njim v resnici ne ukvarja. Ali je to res dober oče? Ali to otrok res potrebuje? Kar otrok res potrebuje, je primerna vzgoja ter pravi vzgojitelj ter zavedanje, da ga imajo starši, torej oče, rad. In



imetи nekoga rad je kvaliteta srca. To ni pogojeno z razdaljo oziroma s krajem bivanja. Gre samo za to, da to kvaliteto srca izraziš na drugačen, nefizičen način. In majhen otrok je to sposoben razumeti, veliko bolje kot odrasli ljudje. Potem ko sem v sebi vedel, da ima sin to, kar potrebuje, sem se šele odločil. Sicer težko, a z notranjim mirom.

Lahko opišeš pot, ki si jo prehodil, da si postal in stal menih? Upoštevati je treba 227 pravil; jih lahko nekaj našteješ? Katera od njih so bila zate najteže sprejemljiva?

Ko se zares odločiš, lahko relativno hitro postaneš menih. Sploh na Šrilanki so zelo gostoljubni, kadar se »beli zahodnjak« odloči za ta korak. Najprej začneš kot laik v beli obleki, da se privadiš načinu življenja v samostanu, nato po nekaj mesecih postaneš menih-pripravnik, ko imаш enako obleko ter poskušaš slediti vsem pravilom in meniškemu načinu življenja. In ko si pripravljen, za kar se odločiš skupaj z učiteljem, sledi polna ordinacija v meniški red, na Šrilanki je

to po tradiciji enkrat letno. Pravila so predvsem etično-moralne narave; da ne krašeš, ne lažeš, ne škodiš drugim, zahteva se strogi celibat, obstajajo pravila glede obnašanja in odnosov med menihi in laiki, nimaš lastnine in denarja, ješ samo darovano hrano ... Pravila nekako opredeljujejo meniški način življenja, in ko sem se odločil biti menih, sem se odločil tudi za takšen način življenja. In sprejel sem ga v celoti, tako da bi težko rekel, da sem imel kakšno težavo s kakšnim pravilom. Če sem imel kakšne težave, je bilo predvsem to, da sem težko sprejel svoje negativnosti, nevedni um in egoizem.

Kako si se počutil tri leta v samostanu? Kako je bil videti tvoj vsakdan in katera spoznanja in vrednote si prinesel od tam?

Uf, počutil sem se zelo dobro, zelo domače in na neki način tudi svoboden. Kljub vsem omejitvam in dejству, da sem bil odsoten od doma. Bil sem menih v gozdnici tradiciji, kjer je življenje podrejeno meditacijski

praksi. Vstajanje ob pol štirih, kratko razgibavanje, jutranja meditacija, jutranji obhod s skledo po hrano, vrnitev, umivanje in pospravljanje, zajtrk, meditacija, obed pred poldnevom, malo počitka in nato ponovno meditacija izmenoma sede in med hojo, vmes krajši počitek in čaj, nato meditacija do večera in po deseti uri počitek. Sam način življenja je takšen, da omogoča dobre pogoje za prakso meditacije 24 ur na dan.

Na kratko: umik v samoto, poglobitev vase, zelo skromno asketsko življenje, popolnoma odvisno od darov drugih, disciplinirano in moralno čisto življenje. In da tako živiš, moraš najti svoj notranji mir in zadovoljstvo, to je biti notranje bogat, kljub zunanju skromnemu življenju. In morda je to največje spoznanje oziroma sporočilo zahodnemu človeku: pravo zadovoljstvo in mir imamo v sebi, ne ga iskat tam, kjer ga ni, to je zunaj sebe. Nekaj, kar večina že razumsko ve oziroma samo misli, da ve, saj dejansko tega ne ve, ker tako ne živi. Torej ni dovolj misliti, da veš, ampak to narediti oziroma živeti! Ko to izkusimo, potem šele zares vemo.

Nato je nastopila bolezen, ki je tvoje življenje ponovno korenito spremenila. Na prvi pogled paradoksna situacija, ko si se umaknil iz zahodnega sveta, ker je način življenja v njem pogosto nezdrav, živel brezstresno življenje kot menih, pa kljub temu na smrt zbolel. Seveda organizem zahodnega človeka ni vajen azijskih življenjskih in higieniskih razmer, pa vendar ... Si kdaj pomislil, da je bila bolezen nekakšen višji klic, morda klic twojega sina, da se vrneš?

Ja, to je bil karmični dogodek, ki je zahteval določeno spremembo v mojem življenju. Sama bolezen se je sicer začela že leta prej, ki pa se je nato v azijskih pogojih glede hrane in higiene samo še stopnjevala, dokler me telo ni prisililo v odločitev, kaj storiti s svojim življenjem. Očitno mi ni bilo namenjeno v tem življenju ostati v džungli, ampak da živim in delujem v

našem, zahodnem svetu. Mogoče je to še teže, seveda mi predstavlja velik iziv, kako živeti duhovnost oziroma jo prenesti v vsakdanje življenje in odnose. In tudi v odnos do mojega sina.

Kakšni so bili odzivi tvoje družine, staršev, prijateljev, bivših sodelavcev ob tvojem povratku? Kako je sploh potekala ponovna vključitev družbo?

Vrniti se nazaj je bila težka odločitev. Morda še težja kot tista o odhodu v samostan. Kljub temu, da je bila vrnitev dokaj nepričakovana tako zame kot za moje bližnje, je bil odziv pozitiven ali vsaj nevtralen, saj so dejansko sprejeli mojo odločitev glede mojega življenja. Je pa res, da so me le redki res razumeli, kar pa je popolnoma normalno. Je pa vrnitev nazaj predstavljala neke vrste šok zame po tolikšnem času meniške samote. Sploh po nekaj mesecih, ko sem se razmenišil in ponovno oblekel civilno obleko. Spomnim se trenutkov, ko sem prvič stopil v nakupovalni center. Imel sem občutek, da sem v nekem tujem svetu. Energija pohlepa in potrošništva, notranji nemir in stalno iskanje ter hlepenje po nečem, pri tem pa zelo močna odtulenost človeka samemu sebi, groba ignoranca, vse ta nakopičena energija mi je bila povsem tuja in nekako nezemeljska. Kljub temu se me ta močna zunanja energija ni dotaknila, bil sem popolnoma notranje miren, ohranjal sem stik s samim seboj ter ob tem občutil ljubeče sočutje in razumevanje do teh ljudi, ki živijo tako plehko življenje.

Takrat sem v polnosti izkusil in razumel, kaj mi je praksa meditacije prinesla. Biti notranje miren in zadovoljen, biti v stiku s samim seboj ter gojiti sočutje in razumevanje, kljub temu, da te obkrožajo negativnost ali problemi v življenju. In to spoznanje tudi najbolje opisuje mojo vključitev nazaj v zahodni svet. Sledim sebi, ohranjam meditacijo v vsakdanjem življenju in skušam biti ustvarjalen. In kljub temu, da ne potujem s tokom množic, sem pri svojem delu uspešen, tako na področju pomoči drugim - pisanje knjige in

poučevanje meditacije - kot strokovno, saj sem ustanovil firmo in vodim razvojni projekt.

Ponovno si se torej posveti znanstvenemu delu. Nam lahko predstaviš svojo znanstveno pot, tako pred kot po izkušnji Šrilanke? Eden od razlogov, da si zapustil ta del sveta, je bilo tudi nezadovoljstvo s pogoji in načinom dela. Kako sedaj gledaš na to? Je drugače kot prej? V čem?

Po naravi imam močan raziskovalni duh. Tako mi že v času študija učenje ni predstavljalo nobenih težav. Prejel sem več nagrad za nadpovprečne študijske rezultate, za diplomo, za doktorat itd. Kljub temu sem se pri svojem raziskovalnem delu počutil dokaj nezadovoljnega; omejevali so me tako pogoji kot tema dela in njegove usmeritve. Precej boljši pogoji dela so obstajali na postdoktorskem raziskovanju v tujini, vendar je žal (ali na srečo) šlo za časovno omejen projekt. Nato sem odšel v samostan in začel novo notranje raziskovanje. (smeh) Tudi po vrnitvi mi raziskovalna žilica ni dala miru, zato sem se iz čistega veselja posvetil novim raziskavam na področju elektromagnetike, temu, kar me je zanimalo in veselilo. To sem počel doma, brez prihodkov ali kakršne koli raziskovalne pomoči. Bilo je težko, a kljub temu zelo plodno raziskovalno delo, ker sem imel popolno svobodo glede tega, kaj početi. Spomnim se, da sem razne eksperimente in prototipe sestavljal v delavnici iz odpadnega materiala. Rezultat je ta, da sem na podlagi tega 'raziskovanja' razvil nov tip elektromotorja, ki ga sedaj v svojem podjetju uspešno razvijam naprej.

V knjigi Človek za nove čase se precej posvečaš iluzornim prepričanjem sodobnega človeka, ki ga vrtinčijo v krog ne-zadovoljstva in ne-sreče. Katera so tista prepričanja, ki se jih najbolj oklepa, in ki mu ne dovolijo stopiti na pot notranje preobrazbe oziroma sledenja samemu sebi?

To so tista prepričanja, ki jih najpogosteje slišim kot razlog, zakaj se nekdo ne odloči narediti nekaj zase.

Odgovor je največkrat »nimam časa«, kar je dejansko lažni mit. Časa imamo 24 ur na dan, vprašanje je samo, kako si ga porazdelimo oziroma kakšne so naše prioritete. Če smo sami sebi najmanj vredni, potem ga zase nikoli ne bomo našli. »Nimam denarja« je zelo pogost in plehek odgovor. Če to rečemo in verjamemo, potem smo sužnji denarja in bomo vedno živel v pomanjkanju. Denar je za to, da ga uporabimo za dragocene in pomembne stvari za nas, torej zase. »Ne morem, ne znam« je vcepljeni mit, ki nam preprečuje vstop skozi lastna vrata do svojih bogatih potencialov. In če se ne zavedamo, da smo veliko več kot le 'fizično-razumska bitja', potem si omejujemo možnost spoznanja, kaj v resnici smo. Da ne iščemo pogojene sreče izven sebe, ampak pravo, nepogojevano srečo znotraj sebe. To so osnovna napačna prepričanja, ki se jih moramo osvoboditi, saj nas držijo v začaranem krogu, v katerem zase ne naredimo nič.

Hkrati podajaš tudi način, ali bolje, enega izmed načinov, kako preobraziti te vzorce razmišljanja in delovanja.

To je način budistične meditativno-duhovne prakse, ki temelji na moji lastni izkušnji, ki sem jo pridobil na poti notranje preobrazbe. Način, ki sem se ga naučil od svojih učiteljev, ki so ravno tako prehodili svojo pot notranje preobrazbe in jo prejeli od svojih učiteljev ter tako nazaj vse do Bude. Gre za učenje, ki temelji na lastnih izkušnjah duhovno zrelih ljudi že 2500 let in ki izhaja iz učenja Bude, ki je to pot popolnoma razumel in vedel, kaj je zanjo potrebno storiti. To učenje ima torej zelo globoko težo in vrednost, in ko ga razumemo oziroma pravilno prakticiramo, tudi zares deluje.

Vodiš tudi tečaje meditativno-duhovne prakse. Kaj želiš podati tečajnikom in kakšni so njihovi odzivi na izkušnje, pridobljene pod tvojim vodstvom?

Tečajnikom želim pomagati na njihovi poti notranjega prebujanja



in spreminjanja. Na tečaju najprej učim meditacijo umirjanja in nato različne tehnike meditacije, za razvijanje pozornosti, razumevanja, dobrohotnosti ... Podajam načine, kako opustiti svoje iluzije in napačna prepričanja ter kako razviti svoje pozitivne lastnosti, da najdemo svoj globlji notranji mir.

Izkušnje tečajnikov so zelo pozitivne. Velikokrat sem še sam presenečen, kako hitro nekateri tečajniki napredujejo in se spreminjajo. Jaz sem namreč potreboval veliko več časa za takšno preobrazbo. In te njihove pozitivne spremembe me še dodatno notranje izpolnjujejo in veselijo. Hkrati pa potrjujejo vrednost te meditativno-duhovne prakse; če jo izvajamo pravilno, kontinuirano in vztrajno, pozitivni rezultati ne morejo izostati. To potrjujejo izkušnje tečajnikov. Pri tem mora vsak svojo pot prehoditi

sam, pri tem ni bližnjic, tako kot nihče drug ne more namesto nas rešiti naših problemov.

Pišeš naslednjo knjigo?

Ja, na neki način je v moji glavi že nastala. Pisanje samo pa gre počasneje. (smeh) Govorila bo o duhovnosti v vsakdanjem življenju, s poudarkom na napačnih predstavah in mitih, ki jih imamo.

Za konec, kakšni so tvoji načrti za prihodnost? Nameravaš ostati tukaj ali čutiš potrebo po vrnitvi na Šrilanko?

(smeh) Nimam kakšnih posebnih načrtov. Prihodnost je negotova. To sem spoznal v samostanu. Trenutno sem tukaj našel svojo nalogo in poslanstvo, ki me izpoljuje in ne čutim potrebe po spremembi oziroma vrnitvi nazaj na Šrilanko. Seveda pa je možno vse. (smeh)