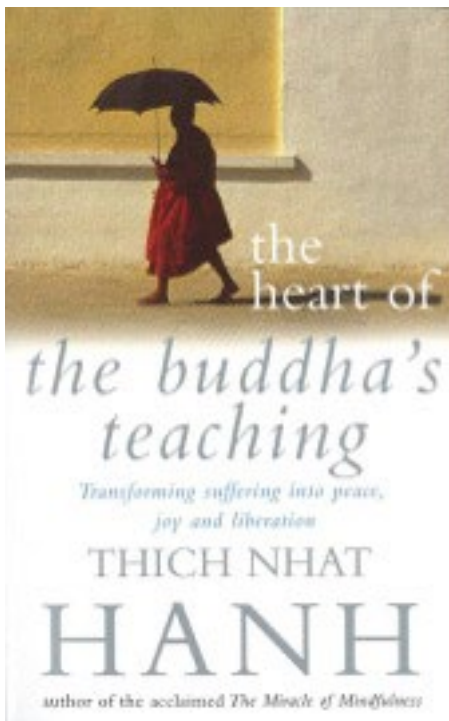


Romana KRESS

***Budistična psihologija: povzetek knjige Thich Nhat Hanha
The Heart of the Buddha's Teaching***

***Buddhist psychology: Summary of the book The heart of the
Buddha's teaching by Thich Nhat Hanh***



Velika vrednost budistične psihologije je v tem, da človeka spodbuja k etičnemu življenju in mu kaže pot do večjega notranjega miru, radosti in prebujenosti – osebnostnih kvalitete torej, za katere se mora človek zavestno potruditi v tem hitrem vrvežu življenja in hlastanju za materialnimi dobrinami. S svojim 2600 let starim razumevanjem človekove duše je še vedno primerna za potrebe sodobne psihoterapije in mnogi klienti, ki se naučijo sočutno gledati svoje miselne in čustvene procese ter svoje obrambe, si na tak način pomagajo ven iz ujetosti, ki jim povzroča trpljenje.

Knjiga vietnamskega budističnega meniha Thich Nhat Hanh-a *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation* je ena takšnih tekstov. Uči nas, da ravno zato, ker imamo v sebi trpljenje, imamo hkrati, in v srčiki le-tega, tudi sposobnost, da se ga osvobodimo - v tem je proces osebnostnega razvoja. Pomembno je, da svojega trpljenja ne zanikamo, da si ga iskreno priznamo in da smo ga pripravljeni pričeti raziskovati. S tem sprožimo vrsto dejavnikov, znotraj in zunaj sebe, ki nam pri tem pomagajo. Trpljenje je kolektivna posvečena resničnost, saj ima v sebi kapaciteto, da nam kaže pot v osvobojenost in mir. To je pot transformacije, ki pa se ne zgodi sama po sebi, ampak s pomočjo našega predanega prakticiranja čuječe meditacije (angl. *mindfulness*) po korakih: ustavi se, umiri se, počivaj, ozdravi se (angl. *stop – calm – rest – heal*). Prakticiranje čuječnosti nam omogoča, da ustavimo energijo svojih navad, ki nas kot avtomatizem žene v nenehne telesne in umske aktivnosti. Z mehko pozornostjo na dihu lahko umirjamo afekt, kar nam omogoča počitek - in v takšnem stanju se zdravljenje lahko prične.

V nadaljevanju teksta bom povzela budistično učenje Štirih plemenitih resnic in Plemenito osemčleno pot, kot so navedene v zgoraj omenjeni knjigi.

ŠTIRI PLEMENITE RESNICE so plemenite le takrat, kadar zmoremo globoko pogledati vanje in jih prepoznati kot takšne. Budistična psihologija jih razume kot osnovno vodilo do osvobojenega uma in življenja. Vsaka teh resnic ima tri stopnje: osnovno spoznanje, opogumljanje za spremembo in realizacija.

Prva Plemenita resnica: Trpljenje je. To grenkobo človeškega življenja si moramo priznati in ne ji poskušati ubežati, čeravno verjetno še ne vemo, kaj ga povzroča. Vsi občasno izkusimo boleznj telesa in psihe. Na prvi stopnji si svoje trpljenje priznamo in poskušamo ugotoviti, ali ima fizične ali psihične vzroke. Nato smo popolnoma odločeni, da globoko pogledamo vanj in se z njim ukvarjamo v meditaciji in v pogovorih s prijatelji in učiteljem, dokler ga ne razumemo. Na stopnji realizacije svoje trpljenje razumemo, lahko ga poimenujemo in prepoznamo njegove glavne značilnosti.

Druga Plemenita resnica: Trpljenje ima svoje korenine, svoje vzroke. Čeravno smo z osnovnim razumevanjem in poimenovanjem že naredili pomemben premik k zmanjševanju trpljenja, si ga s ponavljanjem istih dejanj in istih besed kot prej povzročamo še naprej. Osnovno spoznanje je, da si sami še naprej ustvarjamo pogoje za trpljenje in ob tem pogledamo kako – gledamo materialne in duševne izvore. Pri tem se poglobimo v skrb za telo in raziskujemo: ali je naše prehranjevanje zdravo, ali se dovolj gibljemo, dovolj spimo ... Pogledamo kakšni so naši odnosi: so zdravi in v njih rastemo, ali pa so toksični in destruktivni. Odnosi so hrana za našo dušo. Preverimo tudi s čim hranimo naših 6 čutil: oči, ušesa, nos, jezik, tip in um – saj so v nenehnem stiku z zunanji dražljaji in je zelo pomembno, kaj zaznavajo. Če nas časopisi, okolje, hrup ... spravljajo v stisko in tesnoba, to pomeni, da so toksični in destruktivni. Pogledati moramo tudi svojo življenjsko usmerjenost in se vprašati, ali nas osrečuje in izpolnjuje. Običajno velja, da nas spuščanje osvobaja.

Na stopnji opogumljanja za spremembo se moramo zaobljubiti sami sebi, da bomo več in bolje skrbeli za svoje telo, psiho, čute in zavedanje ter bili odprti le za vsebine in odnose, ki nas hranijo z naklonjenostjo, sočutjem, radostjo in mirom. In da bomo vse, kar je za nas toksično in destruktivno, izpustili iz svojega življenja. Tretja stopnja pa

je realiziranje naših zaobljub. Z osvobajanjem toksičnih vsebin postopoma opazimo, da smo bolj spontani, bolj zbrani, veseli in pristni. Vse bolj se čutimo v toku svojega življenja in vemo, da se ne moremo več pretvarjati.

Tretja plemenita resnica: Zdravljenje trpljenja je možno. V prakticiranju tretje plemenite resnice se moramo najprej vprašati, kaj nas radosti in navdihuje ter kako hranimo in povečujemo radost v sebi in v drugih ljudeh. Osnovno spoznanje je, da je v našem življenju že sedaj prisotnih veliko vsebin, ki nam omogočajo, da smo radostni in hvaležni, če se jih le zavedamo. V čuječi meditaciji si priključimo v zavest spoznanje, da imamo vse pogoje za življenje v miru in brez trpljenja. Tega spoznanja smo iskreno veseli.

Na stopnji opogumljanja za spremembo spomnimo samega sebe, zakaj smo na tej poti, t.j. da zmanjšujemo trpljenje v svojem življenju in v življenju drugih ljudi. To zahteva redno in vsakodnevno prakticiranje: »Če hočemo vrtnariti, se moramo skloniti in delati z zemljo – vrtnarjenje je praksa in ne ideja« (str. 42). Vedeti moramo tudi, kako lahko spreminjamo organske odpadke v kompost, ki bo ugodno vplival na rast oz. v prenesenem pomenu besede, kako lahko spreminjamo trpljenje v notranji mir. Tretja stopnja pa nam prinaša spoznanje, da trpljenje ni ločeno od notranjega miru. V samem jedru našega trpljenja je tudi potencial (t.j. notranji Buda), ki omogoča njegovo prenehanje. Naša naloga pa je, da se mu ne izognemo, ampak gremo do njega, skozi njega in dalje.

Četrta plemenita resnica: Plemenita osemčlena pot je pot ali način, ki vodi ven iz trpljenja. Vodi v dobrobit sebe in drugih. Na prvi stopnji spoznavamo, da se vseh osem členov tesno prepleta in da vsak vsebuje in hkrati podpira ostalih sedem. Ti členi so: pravilen nazor, pravilno mišljenje, pravilna čuječnost, pravilen govor, pravilno delovanje, pravilno prizadevanje, pravilna koncentracija in pravilen način življenja. Na naslednji stopnji pričnemo plemenito osemčleno pot živeti. To je prizemljeno učenje skozi konkretno izkušnjo: prakticiranje, reflektiranje in ponovno prakticiranje. Trdno smo odločeni, da bomo svoje težave sproti transformirali ter živeli v zdravju in radosti. Stopnja realizacije pa nam na podlagi prakticiranja Plemenite osemčlene poti prinese uvid, da je med seboj vse povezano in da smo tudi mi povezani s vsemi čutečimi bitji. Življenje doživljamo v direktnem izkustvu in smo ga sposobni videti kot je.

Pravilen nazor (Right View) ali pravilen namen / namera je globoko razumevanje zgoraj naštetih štirih plemenitih resnic. Pravilen nazor vključuje tudi našo sposobnost, da razlikujemo zdrave od neužitnih vsebin, pa naj gre za materialne ali odnosne. Ker imamo v svojem nezavednem delu prav vse, nam jih prakticiranje čuječe meditacije pomaga razlikovati in jih izbrati. Ločujemo torej zdrava semena od plevela. V svojem odraslem življenju smo selektivni in izbiramo le tista, ki so užitna in vodijo v radost in mir.

Najpogostejša ovira pred pravim nazorom je naše napačno dojetje situacije. Dojemamo jo namreč na podlagi naših šestih čutil (oko, uho, nos, jezik, telo in um), ki so pogojena z našimi predhodnimi izkušnjami in so zato subjektivna. Zato je uvid v našo percepcijo in samo-spraševanje: 'Ali sem res gotova? Ali sem prepričana v to, kar vidim, slišim, mislim ... ali pa je to predvsem plod mojih projekcij?' zelo na mestu. Le globoko gledanje in odprtost za izkušnjo nas pripelje do pravilnega razumevanja in življenjskih realnosti.

Pravilno mišljenje (Right Thinking) ali pravilno razumevanje temelji na celotni plemeniti osemčleni poti in predvsem na pravilnem nazoru. Od njega pa sta odvisna predvsem pravilen govor in pravilno delovanje. Zato si moramo prizadevati, da nezdrave misli zamenjamo z zdravimi, takoj ko jih opazimo. Pravilno mišljenje odseva stvari kot so same po sebi. Za to spoznanje pa je potrebno, da sta naše telo (delovati) in um (biti) vzajemno udeležena.

Mišljenje, ki je govor našega uma, ima dva dela: začetno misel in nadaljevalno misel. Začetna misel je primarna (npr. danes imam intervju za novo službo), nadaljevalna misel (npr. da ne bom pozna, ali naj grem z avtom ali z vlakom, kaj pa če raje ne bi šla, itd.) pa izhaja iz starih miselnih navad. Čeravno sta od začetka prisotni obe, se s prakticiranjem čuječe meditacije postopoma umakneta in tako ostanemo samo prisotni, tukaj in sedaj v situaciji.

Pravilna čuječnost (Right Mindfulness) ali pravilna pozornost je energija, ki nas vsakič znova privede nazaj v sedanji trenutek in je dobro, da jo imamo enakomerno delujočo čez cel dan. To je zelo pomembno za negovanje svojega duševnega stanja in za odnose z drugimi ljudmi. Pozornost je univerzalna in vedno smo pozorni na nekaj. V naši domeni pa je, da negujemo pravilno pozornost: tisto, ki nas ohranja v tukaj in zdaj, in hkrati zavračamo nezdravo pozornost. Zdrava pozornost je vključujoča, ljubeča in sprejema brez vrednotenja in reakcij. Je globoko etična in s tem osnova za premagovanje trpljenja, svojega in drugih ljudi.

Ko smo pravilno čuječi z drugim človekom, je to že samo po sebi transformativno: drugega se s svojo energijo dotaknemo in ga naredimo v sebi zelo prisotnega, nahrani mo ga s svojim iskrenim zanimanjem, ki mu sporoča 'tukaj sem zate' in to je zdravilno. V zdravi pozornosti so si telo, um in govor skladni. To je način, s katerim lahko gledamo tako globoko, da pridemo do razumevanja in uvidov, le-ti pa so podlaga za mir in naklonjenost.

Budistična psihologija ponuja štiri t.i. objekte, ki nam lahko služijo za prakticiranje pravilne pozornosti: telo, čustva, mentalne formacije našega uma in njihovi objekti. Kadar prakticiramo pozornost na telo, se zavemo najprej svojega diha in preko njega vseh organov svojega telesa. Zaznamo jih in se jim naklonjeno nasmehnemo. Zavedamo se tudi čustev, ki jih zaznamo in prepoznamo, z izdihom pa jih izpustimo, da gredo mimo, medtem ko se mi vrnemo na dihanje. Pozorni smo lahko tudi na mentalne formacije oz. naše misli, ideje in stališča, ki se porajajo vsakič, ko se nek organ percepcije sreča z objektom percepcije. Tako kot pri čustvih jih tudi tu prepoznamo in izpustimo, ne da bi se identificirali z njimi.

Pravilen govor (Right Speech) ali etična uporaba besed izhaja iz pravilnega mišljenja. Govoriti moramo kar se da po resnici in ostajati z njo, ne glede na to s kom se pogovarjamo. Odpovedati se moramo zlobnemu, destruktivnemu in žaljivemu govoru, kot so kletvice, opravljanje in laži. Ravno tako je pomembna naša namera, da z govorom ne olepšavamo in ne pretiravamo, ampak povemo svojo resnico mirno in jasno.

Temelj pravilnega govora je v globokem poslušanju. Globoko poslušanje z ušesi in s srcem je umetnost, ki jo morajo terapevti redno prakticirati. S tem sporočajo sočloveku, da ga poslušajo, ker jih zanima in želijo razumeti, kaj je znotraj njega. Hkrati ga

poslušajo tudi zato, ker želijo zmanjšati njegovo trpljenje. Tudi podajanje povratnega govora, še posebej kadar vemo, da bo za drugega boleče ali težko sprejemljivo, mora biti sočutno in razumevajoče.

Zaveza za pravi govor se glasi: »Zavedam se trpljenja, ki ga povzročata nečuječ govor in nezmožnost poslušati drugega človeka. Zato se zavežujem negovati in razvijati pravilen govor in globoko poslušanje z namenom, da bi drugemu človeku omogočila radost in zmanjševanje trpljenja. Ker vem, da besede lahko ustvarjajo srečo ali trpljenje, sem odločena, da bom govorila iskreno, uporabljajoč besede, ki človeka spodbujajo k samozavesti, radosti in upanju. Ne bom širila novic, o katerih nisem gotova in ne bom kritizirala ali obsojala stvari, za katere nisem prepričana. Ne bom izgovarjala besed, ki povzročijo konflikt in nesoglasje, ali razcepijo družino ali skupnost. Odločena sem, da se bom trudila v smeri sprave in razreševanja konfliktov, velikih in majhnih« (str. 84).

Pravilno delovanje (Right Action) ali pravilno ravnanje se nanaša na aktivnosti našega telesa. To je praksa konkretnega delovanja, v katerem je poudarjena naklonjenost in nenasilje ter aktivno preprečevanje škode sebi in drugim. Zavežemo se, da ne bomo ubijali, ampak spoštovali vsa živa bitja, da bomo radodarni s časom, energijo in materialno pomočjo tistim, ki to resnično potrebujejo. Da bomo odgovorno ravnali v spolnosti in preprečevali vsakršno možnost zlorabe, pri sebi in drugih. Da se bomo odgovorno prehranjevali, pili, nakupovali in na sploh uživali (na ravni telesa in uma) le tisto, kar je užitno.

Pravilno ravnanje se zrcali tudi v našem poklicu in pri delu, s katerim si služimo naš vsakdanji kruh. Če delamo v industriji z orožjem, če imamo opravka z onesnaževanjem okolja, zlorabljanjem narave in ljudi, moramo svoje delo takoj zamenjati. Prakticiranje pravilne pozornosti in globoko poslušanje sebe nam pove, katero delo je pravo in smiselno za nas.

Pravilno prizadevanje (Right Diligence) ali pravilen trud in vztrajnost so tista vrsta energije, ki nam omogoča, da vsak dan in nenehno hodimo po Plemeniti osemčleni poti. Če si prizadevamo za slavo in pretirano materialno lastnino ali pa če bežimo stran od trpljenja, je to napačno prizadevanje. Ravno tako je napačno, če nas naše prizadevanje vodi stran od realnosti in stran od naših bližnjih – to pomeni, da Budovega učenja ne razumemo pravilno in potrebujemo pomoč učitelja.

Pravilno prizadevanje se vrti okrog opuščanja nezdravih semen in negovanja tistih, ki so zdrava – vendar vse v pravi meri. Budistična psihologija zagovarja Srednjo pot tudi v pravilnem prizadevanju. Prepoznali jo bomo po občutkih veselja, zdravja in lahkotnosti, ob tem pa se bomo zavedali, da smo samo ljudje s svojih fizičnimi in psihičnimi omejitvami.

Pravilna zbranost (Right Concentration) ali pravilna osredotočenost pomeni vzganje lastnega uma v smeri enakomernega fokusa. Srednja pot velja tudi v tem primeru: naša koncentracija ne sme biti ne previsoka in ne prenizka, ne preveč razburljiva in ne dolgočasna. S prakticiranjem pravilne zbranosti pridemo do uvida, da je naša najbolj škodljiva mentalna formacija nevednost oz. ignoranca glede medsebojne povezanosti, višjih realnosti in minljivosti. Ravno na podlagi te škodljive nevednosti nastanejo dvojni, sovraštvo, zmeda, lakomnost, ponos, izključevanje in s tem ohranjanje trpljenja.

Poznamo aktivno in selektivno zbranost ali osredotočenost. Aktivna osredotočenost počiva na sedanjem trenutku, ne glede na to, kaj se dogaja. O njem ne razmišljamo, ampak smo prisotni in ga doživljamo s celim bistvom, iz trenutka v trenutek. Pri selektivni zbranosti pa si vnaprej izberemo nek objekt (npr. hoja, plamen sveče, branje knjige) in smo popolnoma osredotočeni nanj. V naši zbranosti sta stabilnost in mir, ki ne dovoljujeta, da bi ju zmotile notranje ali pa zunanje distrakcije.

Pravilen način življenja (Right Livelihood) ali pravilen poklic / delo pomeni, da si najdemo pravi način, s katerim zaslužimo za življenje in v katerem lahko živimo vrednote iz Plemenite osemčlene poti, ki temelji na sočutju in naklonjenosti. Način našega življenja mora biti v dobrobit ljudem, živalim in naravi. In hkrati ne smemo biti preveč izbirčni v sedanjem stanju pomanjkanja služb. S prakticiranjem pravilne pozornosti si lahko poiščemo delo, ki nam bo omogočalo, da živimo svoje vrednote. Tudi v tem primeru velja Srednja pot.

Kadar pridejo do nas ljudje, ki zaslužijo za svoje življenje v nečistih in nesrečnih okoliščinah, jim poskušamo razložiti, zakaj morajo spremeniti svoj način delovanja. Tudi ko nam odrasli ljudje povedo, da živijo na račun staršev ali partnerja. S pravilnim mišljenjem in pravilnim prizadevanjem se morajo potruditi in si poiskati ali ustvariti pravilen poklic, s katerim bodo zaslužili za svoje življenje.

Budistična psihologija uči, da se na Plemeniti osemčleni poti ne da prakticirati le ene poti, ampak vse, saj so, tako kot tudi ostalo budistično učenje, tesno prepletene ena z drugo. Ko enkrat pridemo do Tretje plemenite resnice in se aktivno podamo v odpravljanje trpljenja, s pravilnim nazorom in pravilnim mišljenjem ne bežimo od njega, ampak se s trpljenjem soočamo s pomočjo pravilne čuječnosti in pravilne zbranosti. Razumemo, da ne obstaja en razlog za trpljenje, ampak je v mnogoterih plasteh, osebnih in kolektivnih, ki jih vse bolj jasno prepoznavamo in se jih, s pravilnim govorom, pravilnim ravnanjem, vztrajnostjo in delom, trudimo zmanjševati pri sebi in pri drugih ljudeh.
