

Negovanje sočutja

Učenja med prvim
obiskom Evrope

17. KARMAPA
Ogyen Trinley Dorje



Negovanje sočutja

Učenja med prvim obiskom Evrope

17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Iz tibetanščine prevedla:
Ringu Tulku Rinpoče in Damchö Diana Finnegan

Založnik:



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

Karmapa Foundation Europe.
23, Rue d'Edimbourg
1050, Brussels
Belgium

www.karmapafoundation.eu

© 2015 Njegova svetost 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Vse zadeve glede avtorskih pravic v Evropi za Njegovo svetost 17. Gyalwanga Karmapo Ogyena Trinleya Dorjeja v imenu Njegove svetosti ureja Karmapa Foundation Europe.

Namen vseh publikacij in e-publikacij KFE je omogočiti, da bi sporočilo modrosti, ljubezni in sočutja 17. Gyalwanga Karmape Ogyena Trinleya Dorjeja postalo čim širše znano in dostopno evropskim bralcem kot tudi drugim.

»E-knjige KFE« v angleškem in drugih evropskih jezikih bodo na voljo za brezplačni digitalni prenos s spletne strani KFE: www.karmapafoundation.eu.

»E-knjige KFE« je dovoljeno natisniti v običajni knjižni obliki za osebno uporabo, brezplačno distribucijo ali prodajo, pri čemer prodajna cena natisnjene knjige ne sme presegati stroškov tiskanja.

Če se s prodajo ustvari neto presežek, vas prosimo, da strogo sledite pogojem in postopkom, opisanim v za ta namen predvideni »Izjavi o avtorskih pravicah«, ki se nahaja na strani, namenjeni digitalnemu prenosu knjige, v okviru spletne strani KFE.

Angleški prevod uredili: Damchö Diana Finnegan in Annie Dibble
Oblikoval: Paul O'Connor (Judo Design)
Fotografija na naslovnici: Francois Henrard

Slovenski prevod

Prevajalci: Rok Ščuka, Ana Jelenc Hreščak, Maša Stanič, Špela Šebenik, Živa Vidic Licul, Štefan Miljevič,
Mojca Poberaj, Aljoša Vidmar, Patricija Pirih
Uredila: Lama Karma Wangmo in Aljoša Vidmar
Lektorirala: Špela Šebenik

Kazalo

UVOD	4
JAVNA PREDAVANJA	5
SMISELNO ŽIVLJENJE	6
LJUBEČA DOBROTA	9
OKOLJSKA KRIZA	12
SOČUTJE V GLOBALIZIRANEM SVETU	15
UMETNOST	17
SREČANJE Z MLADIMI	18
UČENJA DHARME	22
NGÖNDRO I: SPLOŠNE PRIPRAVLJALNE PRAKSE	23
NGÖNDRO II: GURU JOGA	28
MAHAMUDRA	31
UČENJA MED INICIACIJAMI	37
INICIACIJA ŠTIRINASEMDESETIH MAHASIDH	38
VADŽRASATVA	40
BUDA MEDICINE	42
KARMA PAKŠI	43
ZAHVALE	44
NÜRBURGRING	45
BERLIN	46
O AVTORJU	47
DRUGE PUBLIKACIJE 17. KARMAPE	49

Uvod

Leta 2014 je Njegova svetost 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje v maju in juniju za dva tedna obiskal Nemčijo. S tem se je njegovim evropskim učencem izpolnila dolgotrajna goreča želja. Ob tej zgodovinski priložnosti je potoval po Nemčiji, učil v polnih avditorijah, se srečeval s predstavniki različnih veroizpovedi ter izpolnjeval svoje dolžnosti kot vodja in nosilec devetsto let stare budistične linije.

Za mnoge ljudi obisk 17. Karmape ni bil le prelomni prvi obisk, temveč tudi vrnitev domov, povratek na domača tla. Njegov predhodnik v reinkarnacijski liniji Karmap – Njegova svetost 16. Karmapa Rangdžung Rigpe Dordže – je odigral ključno vlogo pri predstavitvi tibetanskega budizma Evropejcem v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Na dveh večjih turnejah po Evropi je 16. Karmapa obiskal ducat različnih držav, daroval obrede črne krone ter zasejal semena dharme v srca nešteti mladih Evropejcev. Štiri desetletja in kar nekaj sivih las pozneje se je mnogo teh istih študentov iz vse Evrope zbralo skupaj, da bi prisluhnili učenjem 17. Karmape in tako nadaljevali odnos, ki so ga začeli z njegovim predhodnikom, 16. Karmapo.

17. Karmapa je s tem obiskom navezal številne nove stike, še posebej z mladimi. Njegova svetost pogosto govori o velikih globalnih problemih, s katerimi se danes srečujejo predvsem mlajše generacije. Tega ne počne le kot eden velikih svetovnih duhovnih voditeljev, temveč tudi kot mlad človek v svojih dvajsetih letih, ki s svojo generacijo deli odgovornost za soočanje s temi izzivi.

Njegova sporočila o okolju, potrošništvu in pohlepu ter velik poudarek, ki ga namenja sočutju in nesebični ljubezni kot univerzalnima vrednotama, so močno odmevala med tisočimi, ki so prisostvovali njegovim učenjem. Na ta način je Gyalwang Karmapa nagovoril srca ne le budistov, temveč tudi mnogih Evropejcev, ki jim je bližji posvetni pristop in priznavajo potrebo po globlji človekovi modrosti in sočutju v svetu.

Vrstni red učenj v tej knjigi se razlikuje od časovnega zaporedja, po katerem je učil. Kot se spodobi, ko se po daljšem času vrnemo k družini, je Njegova svetost 17. Karmapa najprej obiskal svoj sedež v Evropi: Inštitut Kamalašila v regiji Eifel v Nemčiji. Tam je podal učenja dharme in podelil iniciacije. Šele za tem je odpotoval v Berlin, kjer je imel javna učenja za širšo publiko, kjer je bilo mnogo ljudi, ki niso budisti. V nasprotju s tem zaporedjem se knjiga začne s predavanji iz Berlina, ki so namenjena širši publiko, nato sledijo bolj tradicionalna budistična učenja, ki jih je podelil na željo Inštituta Kamalašila. Na koncu knjige so zbrana učenja ob iniciacijah, ki jih je podelil v obeh krajih. Njegova svetost je govoril pretežno v tibetanščini, vendar je med učenji pogosto uporabljal tudi angleščino. Učenja so bila za objavo v manjši meri urejena.

Naše najgloblje zahvale gredo Njegovi svetosti 17. Karmapi za njegova navdihujoča učenja in dovoljenje za objavo le-teh v angleščini in drugih evropskih jezikih. Častitljiva Damchö Diana Finnegan je, ob pomoči Annie Dibble, zapisala, prevedla in uredila knjigo. Dolgujemo jima posebno zahvalo, enako kot Paulu O'Connorju, ki je knjigo čudovito grafično oblikoval. Zahvaljujemo se vsem, ki so s svojim delom omogočili, da ta knjiga pride do bralcev. Nenazadnje smo posebej hvaležni vsem ustanovam in posameznikom, ki so omogočili uresničitev teh učenj; najprej s prizadevanji, da je Njegova svetost lahko obiskal Evropo, in pozneje, ko so organizirali sama učenja in ga gostili. Naj ta knjiga prispeva k negovanju sočutja v srcih vseh bralcev in naj prinese mir ter dobroto na ta svet.

Ringu Tulku

Karmapa Foundation Europe, predsednik

18. junij 2015

Prvi del

Javna predavanja

Berlin

1. poglavje

Smiselno življenje

Najprej vas vse lepo pozdravljam. Tokrat sem prvič lahko obiskal Evropo, kar sem si že dolgo želel. Ta del mojega potovanja se odvija v Berlinu, prestolnici Nemčije, in zelo vesel sem, da sem lahko tu.

Danes naj bi govoril o resni temi s tako dolgim naslovom, da se ga s težavo spomnim v celoti – »Starodavna modrost za sodobni svet: nasveti iz srca za smiselno življenje«. Kljub formalnemu in veličastno zvenečemu naslovu se bom v tem delu potovanja po Evropi osredotočil na neformalne govore, medtem ko je bil moj obisk v Inštitutu Kamalašila blizu Nürburgringa v regiji Eifel v Nemčiji namenjen bolj formalnim učenjem dharme.

Današnja tema – smiselno življenje – me spomni na moje prvo srečanje z zahodnjaki. Moja povezava z zahodom in Evropejci sega v čas, ko so me prepoznali kot Karmapo in sem bil star sedem let. Moje prvo srečanje z Evropejci se je zgodilo, ko sem prvič prihajal v samostan Tsurphu. Tik pred samostanom, kjer se dolina zoži, je park in tam sem prvič uzrl zahodnjake. V parku sta bila dva in zdelo se mi je, da res nenavadno izgledata – visoka in suha kot nezemljana. Od tedaj sem povezan z Evropejci in drugimi zahodnjaki; z mnogimi izmed njih sem se tudi spoprijateljil. Želel sem jih obiskati od svojega sedmega leta starosti dalje. Sedaj imam osemindvajset let in izpolnila se mi je želja, ki sem jo gojil vsa ta leta.

Največja sprememba v mojem življenju je bila, ko sem se pri štirinajstih letih, konec leta 1999, odločil prebežati iz Tibeta v Indijo. Mediji so imeli veliko povedati o moji odločitvi in so objavili veliko različnih razlogov o mojem prebegu iz Tibeta. Nekateri so celo razlagali, da sem prišel v Indijo z namenom, da bi pobral nekatere pomembne predmete in jih odnesel nazaj. Toda pravi namen mojega prihoda v Indijo je bil predvsem, da bi lahko svobodno potoval. Veliko let sem na kitajsko vlado naslavljaj prošnje, eno za drugo, za dovoljenje za potovanje, a brez uspeha. Zato sem sprejel odločitev, da odidem v Indijo z namenom, da bi lahko potoval v tujino, srečeval svoje prijatelje v dharmi in sodeloval v dejavnostih dharme.

Ko smo na poti v Indijo zapuščali Tibet, nismo imeli nobenega zagotovila, da nam bo uspelo, ampak naša vera nas je gnala naprej. Nedvomno veste, da mnogi Tibetanci, kot sem jaz, še vedno bežijo iz Tibeta v Indijo, moč za tako potovanje pa črpajo iz svoje iskrene vere in predanosti. Tistim, ki so šli z menoj, sem rekel: »Danes odhajamo proti Indiji, vendar ne vemo, ali bomo dejansko uspeli priti tja. Četudi se bomo na poti srečali s težavami, ne smemo imeti nobenih obžalovanj, kajti usmerjeni smo v pravo smer in čeprav naredimo le nekaj korakov proti Indiji, ne bo nobenega razloga za obžalovanje.«

Rodil sem se na Tibetu in tam preživel prvih štirinajst let življenja, zatem pa še štirinajst v Indiji. Pravzaprav bo že skoraj petnajst let in šele zdaj sem prvič pripotoval v Evropo. V tem vmesnem času se stvari niso ravno razrešile v skladu z mojimi upi. Čeprav sem na svetu že osemindvajset let, kar ni ravno dolgo časa, je bilo v mojem življenju že mnogo izzivov in sprememb, pridobil pa sem tudi mnogo različnih izkušenj, tako dobrih kot tudi slabih. Zaradi tega se, čeprav sem telesno mlad, včasih v umu počutim starega. Počutim se, kot da sem videl dovolj in sem postal že starec.

To ni življenje, ki bi si ga izbral; tako se je pač odvijalo. Nisem nameraval postati Karmapa niti se nisem trudil prejeti ta naziv – to se mi je preprosto zgodilo. Ni bila stvar izbire. Poleg tega sem izkusil mnogo težav. To omenjam zato, ker me je prešinilo, da bi moral znati povedati, ali sem našel smisel v svojem življenju, preden govorim o

smiselnem življenju. Mogoče moram najprej odgovoriti, ali sem srečen v svojem življenju ali ne. To je težko vprašanje. Smiselno življenje ni nekaj, kar bi se kar pojavilo brez vsakršnih vzrokov ali pogojev. To zahteva trud. Dejstvo, da je nekdo Karmapa, samo po sebi ne osmisli življenja.

Zdi se, da mnogi ljudje domnevajo, da naziv »Karmapa« prinaša nenadno obdaritev z nadnaravnimi močmi – kot da bi iz veselja prišel vesoljec in me prestavil na nov nivo. Ker sem postal Karmapa, ljudje pričakujejo, da sem nenadoma postal mogočen, medtem ko sem v resnici moral veliko študirati in vložiti ogromno truda. Še preden mi uspe napredovati, me pričakovanja ljudi že prehitijo in to stvari še bolj oteži. Ali svoje življenje osmislimo, je odvisno od našega truda in dejanj, predvsem pa od motivacije, ki jo ustvarimo sami. Ne zgodi se kar samo od sebe.

Ko sem prejel naziv Karmape, sem se soočil z edinstvenim izzivom, ali bom ohranil osebno življenje ločeno od življenja Karmape. Običajno imajo ljudje poklicno življenje, medtem ko so v službi, poleg tega pa živijo osebno življenje, ko niso na delu. Nekdo na primer, ki dela v podjetju, ima službeni naziv, ki definira, kaj ta oseba počne, ko je v službi. Toda v mojem primeru štiriindvajset ur na dan služim kot Karmapa. Predstavljajte si, da ko ste sami, ste Karmapa. Ko ste z drugimi, ste ravno tako Karmapa.

Na nek način moram vse, kar imam, posvetiti temu, da sem Karmapa. Zame ni osebnega življenja onstran tega, da sem Karmapa. Take reči, kot so osebna izbira, osebna svoboda, osebne pravice in osebno življenje, zame ne pridejo v poštev.

Če me kdo vpraša, kako mi je ime, moram odgovoriti: »Karmapa.« Če me nato vprašajo, kakšen poklic opravljam, ponovno odgovorim: »Karmapa.« Tudi če me vprašajo, kdo sem, odgovorim: »Karmapa.«

To se mi je dejansko zgodilo, ko sem kot begunec prišel v Indijo. Za pridobitev osebnih dokumentov sem moral povedati svoje ime in navesti svoj poklic. Nastal je spor o tem, ali je Karmapa moje ime ali moj naziv. Nisem mogel reči, da Karmapa ni moj službeni naziv, niti nisem mogel trditi, da nisem Karmapa. Več tednov so potekale resne debate o tem, ali je Karmapa ime ali naziv, in, kot razumem, so o tem razpravljali v precej visokih krogih indijske vlade. Predlog, da v resnici nisem Karmapa ter da je to le moj službeni ali karierni naziv, se mi je zdel kar dober. To bi pomenilo, da sem svoboden. Ampak v resnici to ni mogoče. Po mojih izkušnjah ne more biti ločevanja med mojim osebnim življenjem in življenjem Karmape, zato nimam druge izbire, kot da si prizadevam živeti življenje Karmape.

»Karmapa« je nekdo, katerakoli ženska ali moški, ki izvaja dejavnosti bude. Samo ime Karmapa je sestavljeno iz besed »*karma*«, ki v sanskrtu, starodavnem jeziku Indije, pomeni dejavnost, medtem ko »*pa*« izhaja iz tibetanščine in se nanaša na osebo. V idealnih razmerah je Karmapa človek dejanj. Z drugega gledišča je Karmapa delavec, nekakšen služabnik. Bistvo življenja Karmape je delovanje v dobrobit drugih. Če zmorem delovati v dobro drugih, je moje življenje smiselno. Če drugim ne morem pomagati, pa je moje življenje Karmape neuspeh. Moja odgovornost – ali moje življenje Karmape –, temelječa na Budovi ljubezni in modrosti, je delovati za dobrobit drugih z zmanjševanjem in odpravljanjem trpljenja čutečih bitij ter povečevanjem njihove sreče.

Iz tega razloga je jasno, da je moje življenje popolnoma odvisno od drugih. Resnično tako čutim. Sedaj na primer, ko sem prišel v Evropo, se je tukaj zbralo veliko ljudi. Vidim lahko, kako srečni so ljudje zaradi tega. Pogledam v občinstvo in ljudje me gledajo z nasmehom na obrazu. Ko to vidim, sem srečen in čutim, da je moje življenje smiselno. Ko sem zapustil Tibet, sem tam pustil starše in se odpovedal vsemu, kar mi je bilo znano. Toda biti tu v Evropi me sedaj navdaja z občutkom, da moji napor in žrtve niso bili zaman, temveč da so imeli smisel. Moje življenje osmišljajo izključno drugi; na ta način mi ljudje izkazujejo izjemno dobroto.

Globoko v srcu sem vedno verjel, da moja moč prihaja od drugih – od ljudi, kot ste vi –, ker polagate vame velike upe in aspiracije. Čeprav se mogoče srečujem z mnogimi izzivi, so vaši upi in zaupanje tisti, ki so mi omogočili preživeti in nadaljevati z opravljanjem mojih dolžnosti ter mi dali moči, da lahko vztrajam. Več kot imajo ljudje upov in zaupanja vame, več moči za nadaljevanje poti se spontano pojavi v meni. Karmapova dejavnost in moja dejanja so usmerjena v dobrobit čutečih bitij, hkrati pa so čuteča bitja sama vir moči, da jim lahko pomagam. Na ta način moje življenje osmišljajo drugi.

Kar zadeva vprašanje, ali sem v življenju srečen ali ne, je nanj težko odgovoriti. Če odkrito povem, je bilo moje življenje srečnejše, preden so me prepoznali za Karmapo. Ko sem imel šest let ali manj in sem tekal po travnikih, kjer sem odraščal, sem izkusil največ občutkov sreče. Dandanes ne bi rekel, da sem zelo srečen. Toda smiselno življenje gre precej globlje od občutkov sreče. Potrebujemo nekaj, kar traja dlje od začasnih stanj vznesenosti in čustvenih vznemirjenj, ki se razblinijo po nekaj trenutkih ali nekaj urah. Da bi bilo življenje smiselno, mora obroditi sadove in imeti svoj pomen štiriindvajset ur na dan, celo med spanjem.

Da bi bilo naše življenje smiselno, najprej potrebujemo namen, ki mora biti dolgoročen in neomajen. Namen našega življenja ne bi smel biti usmerjen zgolj v bližnjo prihodnost niti ne bi smel biti sebičen. Naša življenja so soodvisna. Naša sreča se rodi iz naše soodvisnosti z drugimi, enako kot naše trpljenje. Ker smo v življenju odvisni drug od drugega, smiselno življenje od nas zahteva skrb za druge.

Pogosto razmišljam, da morda ne vidimo vrednosti in namena v življenju, ki ga živimo v tem telesu, vendar ga bomo našli preko drugih ljudi in njihovih življenj. Na ta način drugi ljudje postanejo ogledalo, v katerem lahko uzremo odsev svojega dostojanstva in vrednosti.

2. poglavje

Ljubeča dobrota

Biti tu je tako, kot da bi se mi uresničile neuresničljive sanje in tega sem izjemno vesel. Da smo se zbrali tukaj, mi veliko pomeni in je rezultat precejšnjega prizadevanja, zato na to gledam kot na zelo poseben in dragocen čas.

Današnja tema je ljubeča dobrota. Človeška bitja smo od rojstva naprej odvisna predvsem od ljubezni in naklonjenosti staršev in s pomočjo njihove ljubezni in skrbi tudi odrastemo. Torej je od trenutka rojstva ljubeča dobrota nepogrešljiva za naše preživetje.

Najprej od staršev dobimo to telo iz mesa in krvi. To je pomemben dar, toda njun poklon ljubezni in nežnosti je še pomembnejši. V resnici je to za nas najpomembnejši dar. Obstajajo tudi takšni starši, ki niso sposobni izkazovati te dobrote ali se posvetiti skrbi za svoje otroke. Zaradi tega takšni otroci odrastejo brez občutka dobrobiti in jim pozneje kot odraslim prav tako primanjkuje dobrote oziroma izkušajo otožnost, osamljenost ali tesnobo.

Sam sem imel srečo in se rodil ljubečim staršem. Mati in oče mi nista izkazovala le ljubezni in naklonjenosti, naučila sta me tudi dobrote do drugih. Starša imam za svoja prva duhovna učitelja. Najprej sem se ljubeče dobrote učil od njiju. Od ranega otroštva sta mene in sorojence učila varovati življenja vseh čutečih bitij – celo drobčenih mravelj –, kot da bi bila naši starši. Na ta način sta nas urila v izkazovanju dobrote, spoštovanja in zavedanju pomena življenja vseh čutečih bitij. To je bilo nekaj, v čemer sta nas načrtno vzgajala.

Zahvaljujoč njuni dobroti sem že od malih nog postajal vse dovetnejši za občutek odgovornosti, skrb za druge in iskanje načinov za lajšanje njihovega trpljenja. Mislim, da je bil to začetek, najboljši možni začetek mojega duhovnega potovanja v tem življenju.

Moja starša sta človeka z neomajnim zaupanjem v dharmo, čeprav jima primanjkuje intelektualne osnove. Oče je znal brati, mati pa ne. Imela sta bolj malo formalne izobrazbe, še manj pa znanja o budistični filozofiji. Kar sta me kljub temu naučila, je prišlo iz srca. Nista mi ponujala nobenih uradnih razlag, temveč sta zgolj z iskrenim zgledom pokazala, kako ljubečo dobroto živeti. To se me je globoko dotaknilo.

Ko torej pridemo do urjenja uma v ljubeči dobroti in sočutju, nisem ravno prepričan, da je najbolj učinkovito to vrlino podajati s pomočjo obsežne filozofske argumentacije. Po eni strani je dobro, da znamo logično razmišljati, toda včasih nas to zgolj zavede stran od ključnih točk in namesto tega vzbudi nepotrebne pomisleke. V tibetanščini imamo reklo, ki pravi, da lahko razumska vadba privede do tega, da imamo več misli, ne pa tudi več modrosti. Tako včasih ljudje, ki naj bi bili zelo učeni, ne znajo razrešiti težkih vozlov, ki jih srečajo pri spoprijemanju z bistvenimi temami dejanske prakse. Namesto tega se teh situacij lotevajo preveč konceptualno in vozeli dvoma vse bolj zategujejo.

Prepričan sem, da se vsi rodimo z ljubečo dobroto in naklonjenostjo kot naravnima človeškima odlikama. Prisotni sta lahko v različni meri – nekateri ju premorejo več, drugi manj –, toda zagotovo sta prisotni v vseh nas. Naša ljubeča dobrota je podvržena spremembam zaradi življenjskih pogojev in okolja, v kakršnem odraščamo. Enkrat se naše sočutje okrepi, spet drugič oslabi.

Z vami bi rad delil svojo življenjsko izkušnjo. Zgodilo se je, ko sem bil še zelo majhen, star kake tri ali štiri leta, a to lahko še vedno živo vidim pred svojimi očmi. Rodil sem se v nomadski družini in kot taki smo bili povsem odvisni od tega, kar smo lahko pridelali z rejo živali — maslo, sir in meso. Kjer sem odraščal, ni bilo zelenjave,

niti krompirja ali česarkoli podobnega. Zanašali smo se lahko le na naše živali, druge možnosti nismo imeli.

Jeseni je bil čas klanja. V glavnem se je klalo ovce in jake. Zavezovanje gobca, dokler se žival ni zadušila, je bil najpogostejši način, ki so se ga posluževali v teh krajih. To je bilo grozljivo. Trajalo je eno uro ali celo več, da so poginile. Stiska živali, ki so se trudile priti do sape, je bila očitna, saj so z vsem telesom silovito opletale naokoli. Tulile so, stokale in se izjemno znojile, ko so umirale. Tega nisem mogel prenašati. Želja, da bi jih zaščitil, jih osvobodil, je bila tako močna, da sem se drl na ves glas in morali so me krepko držati. Bili so izjemno močni občutki. Tako je bilo med ubijanjem živali.

A ko so živali enkrat odrli in postregli meso, sem se kljub temu, da sem med samim ubijanjem zganjal tak vik in krik, brez pomislov udeležil obroka in pojedel prav toliko mesa kot vsi ostali, če ne več. To se ni zgodilo le enkrat. Ponavljalo se je iz leta v leto in sčasoma se je vedno bolj zdelo, kot da moje sočutje in naklonjenost nimata nobenega smisla več. V teh okoliščinah sta moja ljubezen in sočutje do živali postopoma vse bolj oslabela in tako sem še naprej užival meso. Nehal sem ga jesti šele po svojem prihodu v Indijo. Glavni razlog za to pa je bilo prav podoživljanje teh močnih občutkov iz otroštva.

Ko me ljudje vprašajo, katera je moja najljubša jed, bi resnici na ljubo moral reči, da je to meso. Toda ker sem meso nehal jesti in se mu popolnoma odrekel, ne morem navesti več nobene najljubše jedi.

Od malega dalje naravno čutimo naklonjenost do drugih – psov, ptic ali drugih otrok. Celó ko v bližini ni drugih ljudi ali živali, malčki objemajo plišaste živali in punčke, jih ljubkujejo in skrbijo zanje. Posedujejo naravno ljubečo naravnost, da z drugimi ljudmi in stvarmi ravnaajo z veliko mero nežnosti in dobrote. V otroštvu imamo vsi to naravno sposobnost za bližino in naklonjenost ljudem in predmetom. Prav ta spontan občutek za skrb in varovanje bi morali priklicati in ga usmeriti vse širše in širše, dokler ne zaobjame vseh bitij brez razlik. Morali bi ga povečevati, dokler se v nas ne pojavi brez vsakršnega truda. Na ta način bomo lahko razširili in izboljšali svojo naravno prisotno vrlino ljubeče dobrote. Zelo pomembno je, da to naredimo.

Skratka, vsi posedujemo semena ljubezni in sočutja, toda prav tako kot bi negovali in varovali sadiko, dokler ne zraste v močno drevo, moramo biti dejavni in si prizadevati negovati našo ljubezen in sočutje, da se okrepi. Vsepovsod po svetu, še posebej pa pri tem mogočnem nemškem narodu, obstaja zgodovina povzročanja gorja drugim ljudstvom zaradi pomanjkanja ljubeče dobrote. Grozovitosti med prvo in drugo svetovno vojno ter holokavst nad Judi so se dogajali predvsem zaradi tega pomanjkanja. Ni šlo za to, da bi bili ljudje nezmožni občutiti sočutje ali ljubečo dobroto. Od samega rojstva imamo vsi to sposobnost. Nedvomno pa izgleda, da je mogoče naše sočutje vključiti in izključiti.

Pogosto na primer rečemo: »To ni moj problem. To se me ne tiče. To je njihova stvar.« Dokler nečesa sami, naši bližnji prijatelji ali družina ne občutimo, nam je vseeno za to, kar se dogaja drugim. S tem druge izključimo iz našega sočutja in jih prepustimo samim sebi. Tako nam postopoma sočutja vse bolj primanjkuje ali pa celo postanemo neusmiljeni in brezsrčni.

Ko poskušamo prepoznati povzročitelje smrti na svetu, navadno izpostavljamo revščino, onesnaženje, naravne nesreče, pomanjkanje čiste pitne vode ali bolezni, kot je malarija. Mislim, da je eden glavnih povzročiteljev smrti na svetu pomanjkanje sočutja in ljubeče dobrote. Številne situacije, kjer ljudi ubijejo ali jih pustijo v neznosnih razmerah, bi bile lahko odpravljene, če bi imeli le malce več sočutja. Mnogi trpijo zaradi našega pomanjkanja sočutja. V zgodovini lahko najdemo številne takšne primere.

Enako kot takrat, ko smo bili zelo mladi ter smo potrebovali in prejeli ljubečo dobroto, da smo lahko preživeli, je resnično nepogrešljivo za ta svet, da se z drugimi povežemo s sočutjem in z ljubeznijo. Človeštvo ne more shajati brez tega.

Če bi nas nekdo vprašal, ali bi radi postali povzročitelji smrti na svetu, dvomim, da bi mu kdorkoli od nas pritrdil. Kljub temu pa, čeprav to ni naš zavestni namen, brez pomisleka in brez zavedanja postanemo povzročitelji številnih smrti. Kako je to mogoče? V svoji sebičnosti mislimo le nase in na lastne interese ter s tem avtomatično postanemo povzročitelji smrti. To je grozljivo!

Ko govorim o neodložljivi nujnosti razvijanja sočutja, nimam namena izvajati kakršnegakoli pritiska na vas ali vas strašiti z mislijo, da ste postali neke vrste morilci. Z ustrahovanjem nas ni mogoče pripraviti do izvajanja pristne duhovne prakse. V nas mora vznikniti želja, da razvijemo, kar že naravno posedujemo.

Če ponazorim s prisposodob: nekoč je živel starejši par, ki je imel le enega otroka, sina, ki je zašel v težave in pristal v zaporu. Starša sta zaradi skrbi hudo zbolela, a nikogar ni bilo, ki bi lahko skrbel zanju. Na sina nista mogla računati. Obtičal je v ječi in jima od tam ni mogel biti v nobeno pomoč. S svojo sebičnostjo smo mu popolnoma enaki. Ujeti smo v zaporu – v ječi, ki smo jo sami zgradili in se vanjo tudi sami zaprli. Zunaj nje so ostala vsa druga bitja, ki so kot naši starši, a smo od njih ločeni in z njimi nimamo nobenega stika.

Ta bitja vas potrebujejo — čakajo na vas. Toda ker ste ujeti v tem svojem zaporu sebičnosti, jih ne morete doseči. Zato je vaša odgovornost, da zavoljo tistih, ki jih ljubite, razvijete močno sočutje in z močjo, ki jo boste posledično prejeli, pobegnete iz ječe sebičnosti.

3. poglavje

Okoljska kriza

V Evropi imate po vsej verjetnosti na razpolago več informacij glede okoljske problematike kot jaz, zato vam na to temo ne bom povedal veliko novega. Menim, da je okoljska kriza največji izziv 21. stoletja. V zadnjih letih sem tej problematiki posvetil nekaj pozornosti in naredil nekaj manjših korakov na področju varstva okolja.

Najprej sem se moral sam podučiti o tem, nato sem začel s predavanji o določenih okoljskih temah, skliceval konference in se loteval ukrepov na področjih, kot sta zaščita naravnega okolja in gozdov. Ustanovili smo združenje Khorjug, ki povezuje petinpetdeset samostanov za menihe in nune v Indiji, Nepal in Butanu – na celotnem območju Himalaje. To združenje ni omejeno samo na samostane kagju šole tibetanskega budizma, temveč vključuje različne linije. Znotraj vsakega meniškega ali nunskega samostana smo ustanovili okoljski oddelek ter začeli kampanjo povečevanja okoljske ozaveščenosti in delovanja – ne le znotraj samih samostanov, temveč tudi po njihovih podružnicah. Menim, da je za menihe in nune pomembna pridobitev dobrega razumevanja okoljske problematike, saj imajo redovniki v himalajskih skupnostih vlogo voditeljev. Te dejavnosti so sedaj v teku že vrsto let.

Toliko azijskih rek izvira iz ledenikov in ledenih površin Himalaje, da tibetanski planoti pravijo tudi »azijski vodni stolp«. Prav zaradi tega so znanstveniki začeli govoriti o njej kot o Zemljinem »tretjem polu«. Večina azijskih rek izvira prav na Tibetu, kar pomeni, da je tibetanska planota ključna življenjska sila naravnega okolja celega našega planeta, še posebej pa Azije.

Zaradi tega sem uvidel ključni pomen tega, da ljudstva Himalaje razvijejo ozaveščenost o okoljski problematiki. V preteklosti so tu ljudje živeli v sozvočju z naravnim okoljem, danes to ni več tako. Zaradi naglega materialnega razvoja, ki smo mu danes priča, se je spremenil tudi sam način življenja in veliko ljudi se ne zaveda, v kolikšni meri materialni razvoj in takšen način življenja ogrožata okolje. Ne vedo, da plastika ni biološko razgradljiva, temveč ostane v okolju na tisoče let, zato jo mirne vesti odvržejo, kjer se jim zahoče. V preteklosti jim niti na misel ni prišlo, da bi morali biti pozorni na zaščito okolja, saj je bil njihov način življenja v sozvočju z naravnim okoljem.

Ko govorimo o »tibetanskem vprašanju«, večini najprej pride na misel »politika«, vendar mislim, da to ni nujno le politično vprašanje. Okoljsko vprašanje Tibeta na primer ni politično vprašanje, saj ne zadeva le Tibetancev niti katerekoli druge posamezne države. Vprašanje tibetanskega naravnega okolja je pravzaprav velik izziv za celotno Azijo. V širšem kontekstu pa gre za vprašanje, ki zadeva ves planet. Iz tega širšega vidika lahko opazimo, da so Tibetanci tisoče let živeli v sožitju z naravnim okoljem tibetanske planote. Zato je za zaščito tibetanskega naravnega okolja treba zaščititi tudi tibetanski način življenja (tibetansko kulturo, duhovne tradicije, navade in način mišljenja), ki se sklada z okoljem in mu je prilagojen. To je onkraj politike. Presega tudi interese katerekoli posamične rase ali naroda.

Čeprav se zanimam za okoljska vprašanja, v tem nisem zelo učen ali izkušen, zato me pri mojih okoljskih dejavnostih podpira Svetovni sklad za naravo (WWF), še posebej pa neka gospa iz te organizacije, ki je prevzela odgovornost za moje okoljske dejavnosti.

Da bi se nas okoljska vprašanja lahko dotaknila in bi uvideli nujnost delovanja v tej smeri, se nam morajo ob omembi okolja v mislih pojaviti določene podobe. Dandanes se je veliko ljudi preselilo v mesta. Tistim, ki odraščajo v urbanih okoljih, primanjkuje pristnega stika z naravo. Lepoto narave ljudje vse pogosteje občudujejo le na

fotografijah, namesto da bi v naravnem okolju odraščali, uživali v njegovi lepoti ter neposredno izkusili njegovo pomembnost in nepogrešljivost. Sam sem imel srečo, da sem odraščal v divjini vzhodnega Tibeta, na območju, ki se ga sodobni razvoj še ni dotaknil. Živeli smo tako, kot so ljudje že tisočletja živeli, naš način življenja je bil povsem nespremenjen in naraven.

Možnosti, da bi to izkusili, dandanes ni več, saj je vse že modernizirano. V moji mladosti je bilo to še mogoče in imel sem priložnost biti blizu naravi in izkusiti tradicionalen način življenja v skladu z naravnim okoljem. V sebi zato nosim močne temelje, ki mi omogočajo ceniti izredno pomembnost okolja in čutiti pristno ljubezen, skrb in spoštovanje do narave. Ko torej tukaj govorim o okolju, ne izražam abstraktnih pojmov, temveč izhajam iz resničnih občutkov povezanosti z njim.

V današnjem času se pojavlja težnja, da bi gledali le na rezultate, ne da bi videli tudi njihove vzroke. V supermarketih vidimo razstavljeno pakirano govedino, piščance in druge vrste mesa. Mnogo otrok tako dobi vtis, da je meso narejeno v trgovinah. Ne zavedajo se, da je zato treba živali vzrediti, jim s tem prizadeti veliko gorja in bolečine ter jih na koncu še zaklati. Vzrokov in okoliščin ne vidimo več. Vidimo le še pakirano meso, ki je videti kot nekaj, kar je proizvedeno v tovarni.

Predhodni vzroki in pogoji se zdijo zelo oddaljeni od rezultata, ki ga gledamo pred seboj. Na podoben način so od nas oddaljene tudi nastale spremembe in težave, ki jih povzroča propadanje okolja, zato jih ne vidimo in ne razumemo.

Kot sem že omenil, nimam veliko znanja o okolju, vseeno pa lahko rečem, da je okoljsko vprašanje konec koncev vprašanje našega uma, saj izhaja iz človekovega ravnanja, slednjega pa usmerjajo naša motivacija, namere in stališča. Zato pravim, da uničevanje naravnega okolja izvira iz človekovega poželenja in pohlepa.

Budizem nam pomaga razumeti delovanje poželenja s prisposodbo sviloprejk, ki s svilenimi nitmi prede kokon, v katerem na koncu sama ostane ujeta. Na enak način poželenje proizvaja še več poželenja, tako da se ujamemo v lastno mrežo. S poželenjem ne bomo nikoli potešili poželenja, nenehno bo porajalo le še več poželenja.

Kamorkoli se dandanes obrnemo, najsi gledamo televizijo, beremo časopise, gremo po ulici, ali pogledamo na mobilni telefon, povsod naletimo na nekaj, kar le še povečuje naš pohlep. Neprestano oglaševanje nas spodbuja k želji, da bi imeli še več. Govori nam: »To je dobro, ono je dobro. Kupi to! Kupi ono!« Večina tega, kar vidimo in slišimo, se zdi ustvarjena le z namenom vzbujanja poželenja in spodbujanja pohlepa.

Kakšen je učinek tega? Naše poželenje narašča. Neprestano želimo vse več stvari, zato jih kupujemo. To predstavlja vse večjo obremenitev za okolje, ki je izvor vseh naravnih virov, potrebnih za proizvodnjo vseh teh izdelkov. Okolja torej ne le izkoriščamo, temveč ga prekomerno izčrpavamo. Če se torej vprašamo, kaj je resnični vzrok uničevanja naravnega okolja, ugotovimo, da izhaja iz poželenja in pohlepa v človeškem umu in srcu.

Toda če se vprašamo, ali bo človeškega poželenja enkrat konec in ali bo prišel čas, ko bodo vse naše želje končno izpolnjene, se mi to zdi malo verjetno. V današnjem času materializma korporacije in vlade obljublajo izpolnitev vseh naših želja, a obenem molijo, da bi se naše želje povečevale. Medtem ko se naša molitev glasi: »Naj bomo osvobojeni vseh želja!«, se njihova molitev glasi: »Naj imajo še več želja!« V ta namen uporabljajo vsa razpoložljiva sredstva. Obenem nam tudi obljublajo, da bomo lahko nadaljevali s sedanjim načinom življenja, ne da bi nam bilo treba karkoli spreminjati. To je podobno kot v primeru predsedniških kandidatov, ki se potegujejo za stolček in v ta namen dajejo različne obljube: »Ne skrbite, naredil bom to, naredil bom ono. Obljubim!«

Tako zapremo oči pred resničnostjo in živimo naprej v svetu iluzij. Ljudje pravzaprav nimamo velikih želodcev, vendar izgleda, da so naši umski želodci ogromni. V želodec našega uma bi lahko stlačili tri planete Zemljine velikosti.

Kaj lahko glede tega storimo? Spoznati moramo, da je našo žejo po materialnih stvareh nemogoče pogasiti. Ko to sprevidimo, se moramo vprašati, ali morda obstaja kakšna druga pot. Če obstaja, ji moramo slediti.

Če bi jaz kandidiral za predsednika, domnevam, da ne bi prejel veliko glasov. Ljudje bi mislili: »Govori nam, da se moramo spremeniti, da tako ne gre več naprej in da naše želje ne morejo biti izpolnjene.« Od mene bi pričakovali, da jim obljubim ter zagotovim, da bom poskrbel za vse in da njim ni treba ničesar storiti ali spremeniti. Res ne bi bil preveč uspešen kandidat.

Včeraj sem jedel v italijanski restavraciji, kjer so mi postregli ogromno pico. Včasih se mi zdi, da je cela pica prevelika za naše želodce in da tako velikega obroka sploh ne potrebujemo. Če pa poslušamo naše želje, še pica velikanka ni dovolj. Želeli bi imeti cel planet Zemljo in še takrat ne bi bili zadovoljni. Zato moramo jasno razlikovati med tem, kaj si želimo, in tem, kaj potrebujemo. Ključnega pomena je, da razumemo razliko med željo in potrebo.

To seveda ne pomeni, da se moramo naučiti živeti brez kakršnihkoli materialnih pripomočkov. Takšna zahteva bi bila pretirana, saj nekatere stvari vendarle potrebujemo. Ni treba, da vsi živimo kot Milarepa. To bi bilo preveč skrajno; ne bi odgovarjalo vsakomur niti ni potrebe za to. Vseeno pa moramo najti ravnotežje med notranjimi, umskimi sredstvi ter zunanjimi, materialnimi sredstvi. Tega se lahko lotimo s pogledom na to, kaj imamo, in skušamo biti s tem zadovoljni.

Po mojih izkušnjah ljudje zaničujemo vse, kar je preprostega ter vsakdanjega, in s tem nismo zadovoljni. Neprestano pričakujemo, da bi morale biti stvari boljše in imenitnejše, zato jih zapletamo. Menim pa, da nas v resnici osrečujejo prav stvari, ki so preproste in vsakdanje.

Če kot primer vzamemo dihanje, ugotovimo, da je le-to nekaj zelo preprostega in prav nič posebnega. Če pa vanj usmerimo svojo pozornost in ga polno doživimo, bomo začutili, da je lahko tako preprosta stvar, kot je dihanje, resnično čudovita. Kisik, ki ga potrebujemo, mora priti od zunaj, od rastlin in dreves. Brez dihanja ne moremo preživeti, toda vsi pogoji, ki jih za dihanje potrebujemo, so vselej naravno prisotni, ne da bi nam bilo v to treba vložiti kakršenkoli trud. To ne velja le za en dih, temveč za vse po vrsti. Že samo to lahko v nas vzbudi neverjetne občutke začudenja, zadovoljstva in sreče.

4. poglavje

Sočutje v globaliziranem svetu

Naš planet je edini v vesolju, za katerega vemo, da omogoča življenje. Lahko si zamislimo, da obstajajo še drugi, a ta je edini, ki ga zaenkrat poznamo. Življenje na našem planetu je zelo raznoliko. Že zdaj poznamo ogromno število življenjskih oblik, odkrivamo pa vedno nove. Na enem samem drevesu lahko najdemo veliko različnih žuželk. Ljudje smo le ena izmed vseh teh vrst živih bitij in znotraj te vrste je prav tako velika raznolikost: mnogoterost ras in telesnih tipov, vsak od nas ima edinstven prstni odtis. Skratka, biološka raznovrstnost na tem planetu je zelo raznolika in zapletena. Bitja tega planeta se med seboj razlikujejo tudi glede na načine vedenja in življenjske pogoje. Pa vendar smo kljub tej raznolikosti v resnici vsa bitja medsebojno odvisna.

Nagibamo se k mišljenju, da je slon zaradi svoje velikosti bolj dragocen. Žuželka se nam lahko v primerjavi z njim zdi nepomembna in nemočna. Lahko bi mislili, da ne služi nobenemu velikemu namenu, toda prav vse ima svoj namen, ker so vse življenjske oblike na tem planetu medsebojno odvisne, saj so del istega živega organizma.

Če vzamemo za primer čebelo, ima ta drobno telo, a njen doprinos je velik. Čebele nabirajo cvetni prah in s tem oprahujejo druge rastline. To je ogromnega pomena za planet in ljudi. Vedno večkrat slišimo od znanstvenikov, kako pomembne vloge igrajo različne vrste. Bistvo je, da smo vsi povezani. Vse stvari na tem planetu, tako žive kot nežive, še posebej pa živa bitja, so medsebojno povezane.

To vrsto odnosa v budizmu poimenujemo z lepim in ustreznim imenom: »odnos matere in otroka«. Izraza ne uporabljamo v smislu odnosa med dvema popolnoma ločenima objektoma, kot da je mati tukaj in otrok tam. V tem kontekstu izraz »mati in otrok« primarno kaže na bližnji in pozitiven odnos in na nekaj takega, čemur bi lahko rekli skupen duh ali sorodnost duše. Če vzamemo odnos med materjo in otrokom za zgled, lahko pridobimo jasno in pozitivno podobo sebe, ki ima enak bližnji odnos do sveta, ki nas obdaja, v vseh njegovih čutečih in nečutečih oblikah.

Vsi imamo prirojen občutek jaza ali navezanosti na jaz – občutek samostojnosti in neodvisnosti od drugih. Mislimo, da lahko živimo brez drugih, in se oklepamo občutka, da smo od njih ločeni. A če temeljito razmislimo o pravi resničnosti in se vprašamo, ali resnično obstaja tak samozadosten in samostojen jaz, vidimo, da je osnova za označbo takšnega »jaza« naše telo. Fizična oblika, ki jo lahko zaznamo, služi kot pglavitna oporna točka našega občutka neodvisnosti jaza. A vendar naše telo zelo očitno ni nekaj neodvisnega. Nasprotno, odvisno je od staršev, ki so mu dali obstoj; v subtilnejšem pomenu je torej nastalo iz snovi drugih ljudi. Še več, ni dovolj, da telo imamo, moramo ga tudi vzdrževati. Če nimamo oblek, hrane in mnogih drugih sredstev za preživetje, telo postane le truplo.

Od kod prihajajo hrana in obleke, ki jih naše telo potrebuje? Tudi to prihaja od drugih. Predvsem v današnjem kontekstu globalizacije veliko tega, kar uporabljamo, prihaja od drugod. Jemo sadje, ki je zraslo v drugi državi, in nosimo obleke, ki so bile izdelane v oddaljenih koncih sveta. Lahko živimo v razviti državi in smo kljub temu oblečeni v oblačila, ki so ga izdelali ljudje v tretjem svetu ali v revnejših predelih. Ne vidimo in ne poznamo ljudi, ki so izdelali naša oblačila, in vendar nosimo obleke, ki so jih proizvedli.

Če delim z vami nekaj osebnih izkušenj ... Do sedmega leta sem živel kot navaden človek z močnim občutkom družinske povezanosti. Naša družina ni bila taka, da bi oče in mati hodila v službo. Večinoma smo bili skupaj. Zvečer smo se največkrat usedli v

krogu okoli ognja in moji starši in starejši ljudje so pripovedovali zgodbe. To nam je dalo močan občutek družinske povezanosti in bližine.

Kot sem že povedal, sem bil nomad, zato smo se veliko selili in potovali. Imeli smo veliko svobode. Otroci smo lahko tekali naokoli, kjerkoli smo želeli po širnem in odprtem prostoru. Ni bilo strahu, da bi nas zbil avto. Razen tam, kjer smo živeli v zimskem času, okoli nas ni bilo niti stavb; poleti smo namreč živeli v šotorih iz jakove kože.

Tako sem zrasel z močnim občutkom svobode gibanja. Potem sem se naenkrat, pri sedmih letih, ločil od svoje družine in šel živet daleč stran v samostan. Samostan Tsurphu ima tri nadstropja in meni so dodelili bivalne prostore na vrhu. Ločen sem bil od družine in moje pretekle občutke so zamenjali novi. Ko se je to zgodilo, sem čutil nekaj, čemur bi lahko rekli trpljenje in žalost.

Otroci potrebujejo vrstnike, da se z njimi igrajo, a ko sem prišel v samostan Tsurphu, tam ni bilo nikogar moje starosti. Vsi okoli mene so bili stari. Niso izgledali le stari, temveč tudi strogi. Gledali so me, kot da bi mi govorili: »Ne želim se igrati s tabo. Kaj vendar delaš?«

Želim povedati, da sem zaradi take vzgoje uvidel, da lahko tudi drugi ljudje igrajo starše ali zapolnijo vlogo staršev in prijateljev v mojem življenju. To sem iskal. Veliko ljudi iz vsega sveta me je obiskalo. Za večino sem bil lama, zato so me poveličevali in me jemali zelo resno. Kakorkoli že, če pogledam iz svojega stališča, sem občutil odsotnost staršev in prijateljev – nekakšno praznino – in to vrzel sem poskušal zapolniti. Če sem pogledal naokoli, sem videl, da sem vse, kar sem imel, dobil od drugih ljudi – celo toaletni papir, vse. Začel sem čutiti, da vedno obstaja veliko ljudi, ki skrbijo zame. Počasi sem spoznal, da nimam le bioloških staršev, temveč tudi druge vrste staršev ali prijateljev, ki mi pomagajo.

Ko govorimo o spreminjanju sveta od znotraj navzven, to vključuje negovanje močnega občutka ljubezni in naklonjenosti v našem umu. Postopno, svobodno in zelo udobno. Ko razvijemo sočutje po tej poti, je to lahko naravno in pristno.

Če si budist, ne pomeni, da si prisiljen biti sočuten, pa če to hočeš ali ne. Ni visokega lame, ki bi ti zapovedal: »Meditiraj o sočutju, takoj zdaj!« Nekaj sicer lahko naredimo na silo, a zelo verjetno ne bo iskreno.

Sočutje je več kot sočustvovanje in empatija. Pri njiju imamo največkrat občutek, da objekte sočustvovanja nekam odmaknemo in skušamo razumeti njihov položaj ali od kod prihajajo. Sočutje je globlje od tega in ga občutimo močneje. Pri sočutju ne občutimo osebe kot objekta tam nekje zunaj nas, ločenega od nas, temveč imamo željo ali občutek, da ta druga oseba postanemo. To je občutek, ki smo si ga postavili za cilj. Pomen sočutja je, da izstopimo iz svojega položaja in se postavimo v položaj drugega – lahko bi celo rekli, da skočimo v njegovo kožo.

Skratka, sočutje nas naredi del drugih. Pelje nas iz našega prostora v prostor drugih. Ne gre za to, da bi stali na svojem mestu, gledali dol na trpljenje in se imeli za sočutne.

Današnji svet je postal manjši in povezave, ki nas vežejo skupaj, so tesnejše. Bolj kot kdajkoli prej je razlika med nami in ostalimi manjša, kot si mislimo. Kar imenujemo »drugi«, je del nas. Kdor smo, je del drugih. Zato sta naša sreča in trpljenje odvisna od sreče in trpljenja drugih. Sreča in trpljenje drugih sta naravno del naše sreče in trpljenja. Svoje izkušnje bolečine in veselja ter tovrstne izkušnje drugih ljudi so med seboj povezane in soodvisne – tako posredno kot neposredno. Če smo torej, kot sem že prej povedal, sposobni videti odnose med nami in drugimi in celotno globalno družbo z globoko ljubeznijo, močnim sočutjem in veliko poguma, bo to prav gotovo koristilo našemu življenju in bo dalo moč našemu prizadevanju, da bi pomagali drugim.

5. poglavje

Umetnost

Zelo se zanimam za umetnosti, kot so slikanje, glasba in gledališče. Pri slikanju ne gre le za zanimanje, temveč mi daje tudi moč. Mislim, da je to zato, ker sem človek z veliko željami, idejami in upi. A čeprav sanjam o različnih projektih in načrtih, pri njihovi izvedbi mnogokrat naletim na številne ovire. Čez čas začne moje navdušenje za te projekte usihati. Slikanje mi pomaga, ker je dejavnost, kjer lahko takoj uresničim tisto, kar želim ustvariti. Ko slikam, so rezultati vidni takoj, zato čutim močan občutek izpolnitve.

Včasih se pojavi pozitivna misel ali nas navda altruistična želja pomagati drugim, a odziv ni tak, kot smo upali. Ljudje mogoče ne sprejmejo ponujene pomoči. Sami lahko občutimo, da nalogi nismo bili kos ali da naši vrlini manjka moči. Kakorkoli že, pri umetnosti ni takih težav. Ko otroci na primer rišejo, niso zaskrbljeni glede reakcij odraslih ali drugih ljudi. Na papirju enostavno izrazijo, kar spontano vznikne v njihovih srcih in umih, ne da bi karkoli silili ali potvarjali in ne da bi jih skrbelo, ali bo to drugim všeč ali ne.

Ko želimo narediti neko vrlo dejanje, je podobno – pomembno je, da ne delamo nečesa zato, da bi nekomu ugajali ali nanj naredili vtis. Morali bi izraziti tisto, kar je čisto in spontano v našem srcu in umu, brez pretvarjanja, lažnosti ali oklevanja. Najprej bi morali dati na plano tisto, kar najdemo lepega in spontanega v nas, in šele nato premišljevati, ali bodo drugi to sprejeli ali ne. Drugače se lahko zgodi, da imajo ljudje visoka pričakovanja, mi pa mislimo, da jim svoje notranje lepote ne bomo zmogli pokazati. Včasih lahko dobimo ta občutek.

6. poglavje

Srečanje z mladimi

Dobrodošli vsi mladi, ki ste danes prišli sem. Vidim, da je med vami tudi nekaj »starih« mladih. Dobrodošli tudi vi. To je moj prvi obisk Evrope in dejstvo, da sem vas lahko srečal, je zame posebna priložnost. Res mi je v veselje in rad bi se vam zahvalil, da ste prišli.

Ko sem bil še otrok, so me prepoznali za reinkarnacijo Karmape. Zatem sem imel le malo možnosti, da bi preživel čas z vrstniki, govoril z drugimi otroki ali se celo igral z njimi. Večina ljudi okoli mene je bila precej starejša. Povrhu tega je tibetanska navada, da se lame ne premikajo veliko, temveč sedijo mirno kot kipi. Včasih sem videl druge otroke, ki so se skupaj igrali ali odhajali v šolo, in zdeli so se mi tako zelo veseli. Želel sem se jim pridružiti.

Moje telo naj bi bilo mlado – osemindvajset let – a že od zgodnjih let sem imel velikanske odgovornosti in sem se soočal s tolikšnimi izzivi, da se mi zdi, da se je moj um že postaral. Zaradi tega sem malo čuden mladenič.

V 21. stoletju so mladi pod velikimi pritiski. Ti prihajajo s strani našega študija. Na nas delujejo iz mnogih smeri. Svet je postal manjši in pritiski so se povečali. Razvoj se odvija tako hitro in vse stvari se s takšno hitrostjo spreminjajo, da se ves čas ženemo za tem, da bi napredku sledili. Zdi se, da nikdar ne uspemo počivati. To je še ena težava, s katero se soočamo.

Poleg tega naš življenjski slog v tem stoletju temelji na materialnih stvareh, za katere uporabljamo naravne vire s tempom, ki ne zmore vzdržati. S takšnim življenjskim slogom ne bomo mogli več dolgo nadaljevati, zato je dobrobit prihodnjih generacij v veliki meri odvisna od nas. Ali se bodo stvari za naš svet iztekle dobro ali ne, bomo določali mi v tem stoletju. Zato bi lahko rekli, da je na mladih dandanes velika odgovornost, a lahko bi rekli tudi, da imamo edinstveno priložnost ustvariti svetlejšo in bolj zdravo prihodnost za naš svet.

Prihodnost se začne zdaj. Prihodnost ni nekaj, kar se bo zgodilo jutri ali dan za tem. Prihodnost se začne v tej sekundi.

Zdaj pa mislim, da je čas za nekaj vprašanj.

Občinstvo: Stara sem štirinajst let in sem iz Berlina. Sprašujem v imenu svoje sestre, ki ima deset let. Njeno vprašanje se glasi: kako postanem buda?

Karmapa: »Buda« pomeni cveteti, enako, kot se odpre cvetni popek; pomeni tudi prebuditi se. Postati buda ne pomeni, da boš dobila nadnaravne moči tako kot Superman ali da si nekaj vbrizgaš v svojo kri ali v gene, da bi te to okrepilo. V resnici gre bolj za to, da si dober srčen človek. Ko nekomu nekaj podariš in ga s tem nasmejiš in razveseliš, na ta način postaneš buda, mali buda. Biti buda pomeni vedeti, kaj prinese radost v srca drugih, in temu primerno ravnati.

Občinstvo: Sem iz Berlina in sem star trinajst let. Moje vprašanje je: kako izkušate vse odgovornosti, ki jih kot Karmapa nosite, in vsa pričakovanja, ki jih imajo ljudje od vas. Ali vam je to v čast ali v breme?

Karmapa: Ljudje mislijo, da Karmapa nikoli ne naredi nobene napake. Pričakujejo, da je Karmapa popoln. A to ni mogoče. Ne morem tako razmišljati, zato na to gledam malo drugače, kar mi stvari malce olajša. Biti Karmapa mi ne daje avtoritete, ampak priložnost. Je velikanska priložnost pomagati mnogim ljudem. Zato si pravim: »Dana mi je bila velikanska, resnično lepa priložnost.«

- - -

Občinstvo: Stara sem trinajst let in sem iz Madrida v Španiji. Moje vprašanje je: ali bo svet še naprej obstajal ali se bo končal? Kaj lahko jaz naredim, da svetu pomagam?

Karmapa: V šoli se učimo, da v nekem trenutku na tem planetu ni bilo nikakršnega življenja in potem se je življenje začelo. Stvari so se razvijale zelo dolgo časa in v nekem trenutku je nastala tudi človeška rasa. To nam govori, da se stvari spreminjajo, zato je naravno, da bo nekega dne tudi Zemlja dočakala svoj konec.

Naša največja nevarnost v tem trenutku je okoljska kriza. Če bo naravno okolje našega sveta uničeno, bo človeška rasa zelo težko preživela. Zato je naše prizadevanje, da ohranimo okolje izredno pomembno. Ne bo pomagalo le eni osebi, temveč celemu svetu. To bi bilo zelo dobro.

- - -

Občinstvo: Sem iz Avstrije, star sem šestindvajset let. Moje vprašanje je: kako vidite odnos med religijo, duhovnostjo in kulturo ter katera od njih ima največji vpliv?

Karmapa: Mislim, da bi moral to malo raziskati! Ne vem, ali bo to neposredno odgovorilo na tvoje vprašanje o tem, katera je bolj vplivna, a mislim, da je religija nekakšen sistem doktrin, tradicij in običajev. Pri duhovnosti pa ne gre za tradicijo, temveč izvira iz globlje izkušnje in čutenja življenja ter iz modrosti in sočutja. Kultura je povezana z mnogo drugimi stvarmi, zato o njej ne bi govoril. Mislim, da so se vse velike verske tradicije začele kot duhovnost, ki je osnovana na izkušnjah iz resničnega življenja – niso izhajale iz običajev, tradicij in sistemov verovanj. Buda je takšen primer. Vse od otroštva dalje je imel velika vprašanja o življenju: kdo sem? Kakšen je smisel mojega življenja in sveta, v katerem bivamo? Lahko bi rekli, da je skušal najti ta smisel in resničnost.

V ta namen je zapustil življenje princa in palačo ter se odpravil na samotni kraj, kjer je neprestano razmišljal o teh vprašanjih. Na koncu se mu je zdelo, da je našel odgovore. Ti odgovori so se mu zdeli pomembni in z njimi je bil zadovoljen, a pozneje so ljudje, ki so sledili njegovi poti in njegovemu izročilu, sledili njegovemu sistemu ali njegovim idejam, ne da bi tudi sami imeli takšno izkušnjo. Preprosto so mu sledili. Zato se mi zdi, da privrženci religije lahko naletijo na določeno nevarnost. V resnici bi morali biti praktiki vere duhovni ljudje in bi morali imeti nekakšno avtentično izkušnjo. Namesto umetnega verovanja bi morali imeti resnično védenje. Vendar teh odgovorov ni enostavno najti, zato morda ljudje uberejo lažjo pot in le verjamejo. Zato menim, da je duhovnost bolj učinkovita, kot če slediš religiji ali verovanju.

- - -

Občinstvo: Stara sem dvaindvajset let in sem tajvanska Kanadčanka iz Halifaxa v Kanadi. Moje vprašanje je: veliko mladih ljudi, vključno z mano, jemlje preveč stvari v življenju za samoumevne – pravice, svobodo, varnost, starše, prizadevnost in odpuščanje. Kako lahko okrepimo svoje zavedanje, ko na površje priplavajo sebične misli? Kako naj jih odstranimo in negujemo dolgotrajno spoštovanje do drugih?

Karmapa: To je izredno pomembno. V razvitem svetu nam je mnogo stvari olajšanih. Naši starši so ustvarili pogoje, da lahko prejememo dobro izobrazbo in da imamo mnogo dobrih priložnosti. Pomembno je, da to spoštujemo in da smo za to hvaležni.

Na svetu je veliko otrok, ki nimajo možnosti izobrazbe ali ki morda nimajo dovolj hrane, dostopa do čiste vode ali zdravstva. Mislimo moramo tudi nanje. V svojih pričakovanjih se ne bi smeli zgledovati po tistih, ki imajo več kot mi.

Če se primerjamo s tistimi, ki imajo težje pogoje in večje težave, lahko prepoznamo, kako dobro nam je. A prepoznanje sreče nas ne sme pripeljati do občutka večvrednosti ali ponosa. Moralo bi nas spodbuditi k razmisleku: »O, imam odgovornost. V življenju so mi dane vse te priložnosti, zato jih moram dobro izkoristiti, da bom lahko v prihodnosti pomagal drugim otrokom, ki niso imeli enakih možnosti kot jaz.«

Hvaležnost je pomembna, ker sama po sebi prinese zadovoljstvo in veselje, ne da bi morali za to kaj narediti. To je moč hvaležnosti.

- - -

Občinstvo: Imam preprosto vprašanje: kako se lahko urimo v zadovoljnosti ali zadoščenju in hkrati v življenju napredujemo?

Karmapa: Mislim, da med zadovoljnostjo in napredovanjem v življenju ni nikakršnega nasprotja. Zadovoljnost je spodobnost, da polno uživamo v tem, kar imamo. Ne pomeni, da nehamo napredovati, ampak da smo sposobni užiti in popolnoma izkoristiti to, kar imamo.

Obstaja budistični pregovor, ki pravi, da ne smemo biti kot bogataš, temveč kot berač, kadar izvajamo vrla dejanja. Obnašati se kot bogataš z veliko denarja, ki si kupi veliko hišo in razkošen avto, nekako ni primerno. Na vrlo dejanje bi morali gledati kot berač, ki nima veliko denarja. Če na primer berač dobi malo denarja, recimo en evro – v resnici temu ne bi smel reči malo, kajti v Indiji to ni tako malo! Recimo torej, da berač dobi deset evrov. To je vsota, ki bi jo berač resnično cenil. Ko to dobi, ga prežamejo posebni občutki, presrečen je in lahko polno užije ter doživi okus te sreče. Biti zadovoljen ali potešen ne pomeni, da ne želimo pridobiti več. Pomeni le, da resnično cenimo, kar imamo.

Za primer lahko vzamemo iphone. Dandanes so iphoni povsod po svetu: iphone 4 in 5 in verjetno bo kmalu prišla tudi različica 6. Pričakujemo iphone 6! Kadarkoli pride nekaj novega, moramo to hitro kupiti. Toda niti starejše različice, ki jo že imamo, ne uporabljamo v celoti. Če ne znamo uporabljati vseh funkcij iphona 5, a vseeno kupimo novejšo verzijo, ni velike razlike. Morda je malce drugačne oblike in za odtenek bolj tanek. A če ne uporabljamo vseh funkcij iphona 5 in si kupimo iphone 6, to po vsej verjetnosti pomeni, da nismo dobili nič novega.

Zato moramo znati popolnoma ceniti in prepoznati vrednost tega, kar imamo zdaj. To ne pomeni, da se moramo pri tem ustaviti in nič več napredovati. Napredovati moramo, a z zavedanjem in s spoštovanjem, tako da naš napredek ne bo neveden.

- - -

Občinstvo: Stara sem triindvajset let in sem iz Avstrije. Moje vprašanje je: moja babica je stara, bolna in vse bliže smrti. Sprašujem se, kaj lahko naredim, da bi ji pomagala soočiti se s smrtjo? Kaj bi ji bilo v največjo pomoč, ko bo umirala?

Karmapa: Najpomembneje je, da se naučimo sprejeti smrt. Včasih smo ljudje tako sebični in polni samih sebe, da bi bili radi izvzeti iz narave. Smrt je naravna. Je naraven proces spremembe. Če smo se rodili, bomo umrli. Kljub temu smo ljudje tako ošabni, da mislimo, da bi morali biti onkraj kroga življenja in smrti. A nismo. V resnici tovrstno razmišljanje le poveča naše trpljenje. Zato moramo sprejeti smrt. To je izredno pomembno.

Praznujemo svoj rojstni dan, a to je v resnici, kot da bi praznovali svojo smrt. Ker smo se rodili, bomo umrli.

Da bi se naučili sprejeti smrt, potrebujemo nekaj vaje. Obstaja veliko vaj in različnih načinov urjenja v tem. Eden od načinov je, da na posamezen dan gledamo kot na eno življenje. Ko se zjutraj v svoji postelji zbudimo, je to tako, kot da bi se rodili. Potem počasi odraščamo in zvečer, ko gremo spat, je, kot da bi umrli.

S tovrstno vajo boste naravno prišli do sprejemanja smrti. Je nekaj, kar se zgodi vsak dan, zato vsaka od teh smrti ni res dokončna. V tem se vsakodnevno urimo, dokler ne pridemo do točke, ko lahko resnično sprejmemo smrt. Ko bo enkrat prišla vaša prava smrt, jo boste izkusili podobno kot tiste male smrti, ki ste jih doživljali vsak dan. Na nek način se vam bo zdela znana. Ne bo nekaj, o čemer bi vas moralo skrbeti ali česar bi se morali bati. Tako bo, kot da bi se odpravili spat.

- - -

Občinstvo: Stara sem dvajset let in prihajam iz Avstrije. Moje vprašanje je: včasih imam obdobja, ko se določeni strahovi in tesnobe vedno znova pojavljajo in do njih čutim neko čudno navezanost. Ne morem jih spustiti. Glavni problem ni strah sam, temveč dejstvo, da se vedno znova vrača v moj um. Ali morda lahko svetujete, kako naj to na dober in učinkovit način odpravim?

Karmapa: To ni enostavno vprašanje. Tesnobe se pogosto pojavljajo, ko z nečim nismo seznanjeni in tega še nismo izkusili. Ko se pojavi strah ali tesnoba, si lahko predstavljaš, da ta strah postane Čenrezig, Tara, tvoja mati, neka bližnja oseba, ali morda bela svetloba. Mislim, da bo to pomagalo. Nato lahko na to podobo meditiraš. To ti bo morda težavo olajšalo.

Drugi del

Učenja dharme

Nürburgring

7. poglavje

Ngöndro I: splošne pripravljalne prakse

Prosili so me, da nekaj povem o *ngöndru*, kar je tradicionalna tema v formalnem študiju dharme. Ngöndro oziroma pripravljalne prakse so razdeljene na dva dela - splošne pripravljalne prakse in posebne pripravljalne prakse. Splošne pripravljalne prakse imenujemo tudi »štiri misli, ki obrnejo um k dharmi«. Te štiri teme so: dragoceno človeško življenje, smrt in nestalnost, karma ter pomanjkljivosti samsare.

Splošni del ngöndra se začne s premišljevanjem o dragocenosti človeškega življenja. To premišljevanje je pomembno in nujno za vsakega človeka, ki želi osmisliti svoje življenje, ne glede na to, ali že dolgo sledi Budovemu nauku, je začetnik, ali pa sploh ni budist.

Premišljevanje o dejstvu, da dragoceno človeško življenje težko pridobimo, zlahka pa ga izgubimo, nam pomaga spoznati, da imamo v tem trenutku vse potrebne pogoje za prakso dharme in da smo prosti vsega, kar bi nas pri tem oviralo. V tem kontekstu »dharma« ne pomeni nujno neke verske prakse, ampak jo lahko razumemo kot stremljenje k temu, da smo ali da postanemo dobri ljudje in da smo sočutni, nenasilni in imamo dobre namere ter delujemo pozitivno. Tudi to je praksa dharme.

Učenje o dragocenem človeškem življenju nam govori, da ima naše človeško telo zmožnosti, ki nam omogočajo doseči velike stvari, ne le za nas same, ampak tudi za mnoge druge. Učenje opozarja na veliko priložnost, ki jo predstavlja človeško telo. Vsa človeška bitja so v osnovi obdarjena z ljubeznijo, s sočutjem in z drugimi pozitivnimi odlikami, ki niso plod verske prakse, ampak so prisotne v vseh nas že od samega rojstva. Najpomembnejša osnova prakse dharme je, da cenimo te vrojene človeške odlike in delamo na tem, da jih še poudarimo in razvijemo.

Zato praksa dharme ne pomeni, da postanemo nekdo drug. Ni treba, da postanemo neka nenavadna ali drugačna oseba. Niti ni nujno, da privzamemo popolnoma drugačen življenjski slog. Bolj gre za to, da v življenju, ki ga živimo, razvijemo in poudarimo naravne odlike, ki so že od nekdaj prisotne v nas. Zato dharma ni nekaj, kar počnemo ločeno ali zunaj svojega vsakdanjega življenja.

Na primer, odločili smo se, da sledimo dharmi. Lahko smo o sebi trdno prepričani, da smo budisti, toda če bi nas nekdo vprašal, ali smo dober človek, potem nismo več tako prepričani. Čutimo, da smo včasih dobri, včasih pa ne najboljši ljudje. To ni ustrezno. Ne moremo biti dobri praktiki dharme, ne da bi se obenem trudili postati dobri ljudje. Tu je poudarek; nujno je, da dharmo prakticiramo v našem vsakdanjem življenju, ne mimo njega. Praksa dharme pomeni, da se spreminjamo tako, da razvijamo in krepimo pozitivne odlike, ki so že v nas samih. To je ključno.

Biti človek pomeni priložnost, da postanemo boljši. Ta priložnost obenem predstavlja tudi odgovornost. Naj delim svojo osebno izkušnjo: do svojega sedmega leta sem živel kot običajen deček, potem so me prepoznali kot reinkarnacijo Karmape. Ampak, kot sem že omenil, preprosto dejstvo, da so mi dali naziv Karmape, ne pomeni, da sem dobil injekcijo ali tableto s posebno snovjo, ki mi je podelila nadnaravne moči. Moral sem se marljivo učiti in vaditi.

Odkar sem postal Karmapa, me je obiskalo mnogo ljudi, povezanih s Karmapo. S seboj so prinesli velike upe, pričakovanja in zaupanje vame. Na začetku, ko so mi povedali, da sem Karmapa, sem vse skupaj dojemal kot nekakšno igro. Najprej tega nisem jemal preveč resno. Šele postopoma sem spoznal, da z imenom Karmape pridejo tudi odgovornosti.

Vendar imamo vsi odgovornosti. Odgovornosti do sebe. Odgovornosti do svojih družin in v najširšem smislu odgovornosti do vsega sveta. Moje odgovornosti so mi bile še posebej nazorno predložene s prejetjem naziva Karmape. Razen tega pa smo v osnovi vsi enaki. Gre predvsem za to, ali se svojih odgovornosti zavedamo ali ne.

Toda zavlajo trdovratnega vzgiba sebičnosti se za svoje odgovornosti ne zmenimo ali pa nimamo dovolj poguma in samozavesti, da bi jih sprejeli. Tudi sam imam včasih težavo, da svoje odgovornosti doživljam kot nekakšen pritisk oziroma težko breme. Zakaj imamo ta občutek pritiska? Mislim, da je to zaradi pomanjkanja ljubezni in sočutja. Menim, da zaradi svojega šibkega sočutja in pomanjkanja poguma doživljamo svoje odgovornosti kot breme. Zato je zelo pomembno, da svoje sočutje okrepimo.

To nas spet privede k dragocenemu človeškemu življenju: čeprav ima človeško telo neprecenljivo vrednost, vsekakor potrebujemo moč sočutja in pogum zato, da bi sprejeli odgovornost in v celoti izkoristili to dragocenost. To nam bo omogočilo, da svoje življenje živimo smiselno.

Dragoceno človeško življenje nam lahko omogoči, da naredimo velike stvari. Kot sem že rekel, verjamem, da je vsakdo že od rojstva obdarjen z močjo sočutja. Vendar zaradi sebičnosti iščemo izgovore, da bi mu zaprli vrata. Zid sebičnosti ogradi naše čudovite naravne zmožnosti. Ko pademo pod vpliv samoljubja, se naša okolica skrči. Sebičnost nas vklene v nekakšen zapor. Tako postanemo nezmožni razširiti svoj naravni potencial onkraj meja tega zapora. Zato je tako pomembno okrepiti ljubezen, sočutje in altruistične namere. To nam bo omogočilo, da zapustimo ta zapor ter popolnoma razvijemo svoj naravni potencial in zmožnost delovanja v dobro drugih. Lahko bomo popolnoma osmislili svoje človeško življenje in izpolnili njegov veličasten namen.

V Evropi in nasploh na zahodu je velik poudarek na ščitenju individualnih pravic, osebne svobode in interesov. Tega ne smemo mešati s sebičnostjo, verjamem pa, da obstaja nevarnost, da se to dvoje pomeša. Zaradi tega se moramo potruditi, da bomo znali pravilno razlikovati med sebičnostjo na eni in varovanjem individualnih pravic, osebne svobode in interesov na drugi strani.

Zelo pomembno je, da razumemo, kaj tu pomeni beseda »jaz«. Med tem, kar se nam prikazuje kot jaz, in dejansko resničnostjo je ogromna razlika. Domnevamo, da se nam stvari prikazujejo oziroma jih doživljamo takšne, kot so v resnici. Toda v resnici obstaja razlika med pojavnostjo stvari in resničnostjo. Mnogi ljudje imajo ponavadi občutek, da je jaz oziroma tisto, na kar mislimo, ko rečemo »jaz«, nekaj samozadostnega in neodvisnega od drugih. Ampak če dobro pomislimo, je v resnici obstoj našega lastnega telesa od glave do pete odvisen od drugih. Naša zmožnost preživetja je skoraj v celoti odvisna od povezanosti z drugimi. Hrana, ki jo jemo, obleke, ki jih nosimo, celo zrak, ki ga dihamo, vse to prihaja od drugih. To je popolnoma jasno.

Nič ni narobe z občutenjem, da imamo jaz, vendar se moramo vprašati o naravi tega jaza. Kaj je ta »jaz«? Vprašati se moramo, ali je individualen in neodvisen, kot to ponavadi predpostavljamo. Takšen »jaz« v resnici ne obstaja. Toda včasih si lahko resničnost izmislimo. To ni resničnost, ampak mi mislimo, da je. Iz tega razloga nam mora biti zelo jasno, na kakšen način ta »jaz« obstaja. Natančno moramo pogledati, da vidimo, da jaz dejansko obstaja samo v popolni soodvisnosti z vsem ostalim in nikakor ni neodvisen in nepovezan z drugimi stvarmi. Ne gre za to, da »jaz« ne obstajam. Vsi obstajamo, toda razumeti moramo, *kako* obstajamo. Ko vidimo, da obstajamo na način soodvisnega nastanka in povezanosti z ostalimi, bomo brez dvoma začutili odgovornost do drugih. Zato mislim, da soodvisnost ni le filozofski pogled, ampak vrednota oziroma način življenja.

Če se zavedamo, da jaz nastaja v soodvisnosti, in če pomislimo na vse dobrine, ki jih uživamo in prihajajo iz narave, potem vidimo, kako močno smo od nje odvisni. Iz

tega zavedanja bo zagotovo spontano vzniknil občutek skrbi. Sami od sebe bomo začeli razmišljati o varovanju naravnega okolja. Na ta način ima občutek odgovornosti podporo v zavedanju o soodvisnosti in dragocenosti človeškega življenja.

Od štirih misli, ki obrnejo um k dharmi, ali »štirih splošnih pripravljalnih praks«, je po »dragocenem človeškem življenju« naslednja tema »nestalnost življenja«. Ponavadi jo opisujemo kot »smrt in nestalnost«, ampak danes nočem govoriti o smrti!

Od trenutka, ko se rodimo, smo v življenju podvrženi velikanskim spremembam. Naše telo in naš um se izredno spreminjata. Mnoge spremembe se zgodijo v okolju, ki nas obkroža, in tega procesa ne moremo ustaviti. Spreminjati stvari ni bil naš namen; to se dogaja samo od sebe. Nestalnost pomeni, da je naravno, da se stvari spreminjajo. Nobena stvar ne ostane enaka.

Zakaj moramo premišljevat o nestalnosti? Dejstvo, da se stvari spreminjajo, ne pomeni, da nekaj izgublamo. Prej je to znak, da imamo nove priložnosti in možnosti. O nestalnosti meditiramo, da bi videli, da nenehno spreminjanje stvari pomeni, da imamo vsak trenutek nove priložnosti. Možnosti, ki so nam na voljo, so neizčrpne, brezmejne in se ponujajo brez prestanka. O nestalnosti meditiramo, da bi lahko te priložnosti polno izkoristili in se dobro odločali.

Mnogi ljudje imajo težke izkušnje v otroštvu in se nikoli ne uspejo znebiti teh slabih spominov, ampak jih ponotranjijo, da jih ti spomini celo življenje trpinčijo in tlačijo. So tudi ljudje, ki so sami storili nekaj grozljivega in v sebi nosijo težak občutek krivde, ki jih nikoli ne zapusti. Praksa kontemplacije o nestalnosti nam pokaže, da lahko v življenju kadarkoli začnemo znova. Posije lahko nov žarek upanja. Ni nam treba nadaljevati po starih tirih. Samo zato, ker se je nekaj zgodilo v preteklosti, ni treba vedno znova ponavljati iste zgodbe. Lahko začnemo novo poglavje, novo zgodbo, novo življenje.

Na primer: človek, ki je poglobljeno meditiral o nestalnosti in mu je ostalo še pet minut življenja, jih bo poskusil izrabiti na najbolj smiseln način. Smiselno porabljenih zadnjih pet minut življenja lahko dejansko osmisli celo njegovo življenje.

Življenje je nekaj, kar bi morali globoko ceniti. Odvija se iz trenutka v trenutek. Meditacija o smrti in nestalnosti nam to dejstvo pomaga ozavestiti in nas nauči ceniti vsak trenutek našega življenja. Če osmislimo en sam trenutek, je to tako, kot bi globoko osmislili celo življenje. Naše življenje se dogaja v vsakem posameznem trenutku.

Včasih ljudje mislijo, da tradicionalna meditacija o smrti in nestalnosti pomeni, da morajo razmišljati o boleči in strašljivi misli: »Umr! a bom! Oh, ne!«. To ni pravilno razumevanje kontemplacije o nestalnosti. Gre za to, da ne zapravimo niti najmanjšega drobca svojega življenja. Če cenimo svoje življenje in se iskreno trudimo, da bi ga polno živeli, udejanjamo smisel meditacije o smrti in nestalnosti.

V sklopu štirih misli, ki obrnejo um k dharmi, je lahko vrstni red predstavitev zadnjih dveh tem (»karma« in »pomanjkljivosti samsare«) poljuben. Toda če nadaljujemo s karmo, jo lahko opišemo z besedami, kot so: vzrok in posledica, karmične povezave, zakon karmične vzročnosti, ali preprosto karma. Kakorkoli že, mislim, da se beseda »karma« zdaj pojavlja v slovarjih mnogih zahodnih jezikov. Včasih je težko razložiti, kaj karma pomeni, kajti delovanje karme je onkraj naših predstav. Zaradi tega v splošnem razumemo karmo kot zapleten in težak koncept. Pa vendar se mi zdi, da to ni nujno tako zapleteno in nejasno.

Ko sem prispel v Nemčijo, smo pristali v Frankfurtu. Ko se je letalo spuščalo, me je presunilo, kako zeleno je vse. Drevesa so bila videti sijoča in zdrava. To je znak, da ljudje, ki tu živijo pazijo na naravo in se zavedajo njenega pomena. Ne potrebujemo nekoga, da nam razloži, da je zdravo okolje rezultat varovanja in skrbi zanj. To je očitno vsakomur, tudi meni, ki sem tukaj prvič.

Karma deluje na podoben način. Naj vam dam primer. Ko nekdo posadi seme, zagotovi vse potrebne pogoje in odvrne vse negativne okoliščine, bo lahko na koncu tega procesa videl čudovito drevo. Na ta način delujeta karmični vzrok in posledica. Lahko vidimo, da imajo dejanja, ki jih usmerjajo pozitivne, vrle namere zaščite okolja otipljive rezultate, kar kaže na to, da ima naša motivacija veliko moč in vpliv. Katerokoli dejanje je zelo odvisno od motivacije in namena osebe, ki ga stori. Zato moramo biti v vseh svojih dejanjih odgovorni in se pozorno zavedati karmičnih vzrokov in njihovih posledic.

Zakon karmičnih vzrokov in posledic ni omejen samo na vedenje posameznikov. Kaže tudi na skupne povezave med posamezniki, zaradi katerih lahko en sam človek s svojimi dejanji vpliva na družbo in lahko, gledano iz najširše perspektive, spreminja cel svet. Celo naši najbolj subtilni nameni in drobna dejanja imajo lahko velik vpliv na cel svet. Nauki o karmičnem zakonu vzroka in posledice nam kažejo, da lahko spremenimo svoje življenje, pa tudi družbo kot celoto. Kažejo na to, kakšno veliko moč ima posameznik.

O Budi smo navajeni razmišljati kot o nekom, ki ima veliko moč – kot o neke vrste Supermanu s posebnimi močmi, ki bo prišel, nas zaščitil in rešil, ko se zgodi kaj groznega. Ampak kdo je resnični superheroj? To ste vi. Buda ni Superman. Vi ste. Kdo je vaš zaščitnik? Vi ste. Kaj je vaša največja moč? Moč vaših plemenitih namer. Karmični vzrok in posledica nas uči, da ima vsakdo med nami silno moč, da spremeni svet. Zato se morate ceniti in zaupati v svoje sposobnosti. To je ključno, da boste s svojimi plemenitimi cilji in namerami lahko sprejeli veliko odgovornost. Iz tega razloga ne smemo kar naprej pričakovati, da bo posredoval nekdo od zunaj, kot bi prosili bude in bodhisatve: »Prosim blagoslovite me, da se mi bodo dogajale dobre stvari.« Svoje učitelje ali lame kar naprej prosimo, naj nam podelijo svoje blagoslove. Ampak včasih so učiteljeve baterije prazne! Toliko ljudi se želi ponovno napolniti z blagoslovi lame, da se lahko tudi največja baterija iztroši. Obstajajo tudi ljudje, ki so kdaj storili kaj dobrega, in sedaj pričakujejo, da se mora nekaj dobrega zgoditi njim.

Mislim, da je zelo pomembno, da ne čakamo zgolj na nekoga zunaj nas – na budo, na učitelje. Razumeti moramo, da imamo notranjega budo ali notranjega učitelja. To pomeni, da smo mi tisti, ki se moramo potruditi. Mi moramo pripraviti priložnosti, ustvariti dobro energijo brez nenehnega čakanja, da bo prišel nekdo in pomagal od zunaj. Mislim, da je zelo pomembno, da to ustvarite sami, kajti v resnici ste buda. Mogoče niste tako učinkovit buda ... A še vedno buda, mali buda. Naš buda je kot otrok, ki še ni dovolj odrasel, da bi lahko storil več, zato moramo svojega notranjega budo, svojega otroškega budo negovati.

Četrta in zadnja tema, o kateri premišljujemo, so »pomanjkljivosti samsare«. Od štirih splošnih pripravljanih praks so vse teme do zdaj lahko razumljive komurkoli, ne glede na to, ali poznajo Budov nauk ali ne. Ko pridemo do te teme, pa se srečamo z razpravo o »samsari« in »nirvani« in za razumevanje teh dveh pojmov moramo do neke mere poznati filozofijo budizma. Vendar to ni predavanje iz filozofije. Sam nisem dober v filozofiji.

Kljub temu vsi vemo, da je to, ali bomo dosegli, kar želimo, odvisno od našega ravnanja. To razumemo vsi, od majhnih insektov naprej. Vsi si želimo srečo in se izogibamo trpljenju. Razumemo, da moramo delovati na določen način za doseglo zelenih rezultatov. Kljub temu imamo mnoge napačne predstave o tem, kateri točno so vzroki, ki bodo pripeljali do zelene sreče. Vzroke, ki prinašajo neželene rezultate, zmotno zamenjujemo za tiste, ki naj bi prinesli tisto, kar želimo.

V družbi 21. stoletja mnogi ljudje močno poudarjajo materialni napredek v prepričanju, da jim bodo materialne dobrine dale popolno srečo in zadovoljile njihove želje. Lahkomiselno in z neutrudno gorečnostjo kar naprej vlagamo energijo v potrošnjo materialnih stvari, čeprav je izredno malo verjetno, da nas bodo predmeti našega poželenja kadarkoli zadovoljili. Ne glede na to, koliko stvari pridobimo, nismo nikoli zadovoljeni. Naše želje se le povečujejo brez vsakršnih omejitev, medtem ko so naravni viri našega planeta omejeni. Preprosto nemogoče je, da bi nekaj omejenega lahko zadovoljilo brezmejne želje.

Ker lahko že predvidimo veliko katastrofo, ki nas čaka, če bomo nadaljevali s sedanjim tempom potrošnje, je zdaj čas za globok razmislek o teh stvareh.

8. poglavje

Ngöndro II: guru joga

Na hitro smo obdelali štiri splošne pripravljalne prakse, temu pa sledijo štiri posebne pripravljalne prakse ali, bolje rečeno, štiri izredne pripravljalne prakse. Izraz »splošne« pomeni, da prakse sledijo predstavitvi poti sutre, medtem ko izraz »izredne« ali »posebne« odraža dejstvo, da so te štiri pripravljalne prakse povezane s potjo vadžrajane. Pravzaprav bi morali sedaj obravnavati vse štiri posebne pripravljalne prakse, ki obsegajo zatočišče in prostracije, očiščenje Vadžrasatve, darovanje mandale in guru joga, vendar se bom tu posvetil predvsem guru jogi.

V Tibetu se je budizem širil od 7. ali 8. stoletja dalje. Takrat v Indiji niso cvetela le učenja vadžrajane, temveč tudi mahajane ter običajna ali temeljna učenja šravakajane. V Tibet ni prišel le budizem vadžrajane. V Indiji so v tistih časih prakticirali vsa tri vozila – šravakajano, mahajano in vadžrajano – in celotna praksa vseh treh se je razširila po Tibetu.

Budizem se je v Tibetu razcvetel v času dveh pomembnih zgodovinskih obdobj, in sicer najprej v zgodnjem obdobju, ki mu je sledil upad, in zatem ponovno v poznejšem obdobju širjenja. V tem poznejšem obdobju so začeli učenja vadžrajane izvajati javno in vsesplošno. V Tibetu se je linija kagju pojavila v tej poznejši širitvi budizma, enako kot večina izmed štirih glavnih šol, ki jih še danes najdemo v tibetskem budizmu. Vse štiri šole vadijo guru joga na podoben način in zelo poudarjajo pomembnost odnosa med učiteljem in študentom ali med lamo (gurujem) in učencem.

Mnogi izmed vas, ki ste danes zbrani tukaj, ste učenci 16. Gjalvanga Karmape; srečali ste ga in od njega prejeli učenja. Običajno razlagajo, da se je tibetanska praksa prepoznavanja reinkarnacij – ali, drugače rečeno, sistem linij reinkarnacij – začela z linijo Karmap. Tretjega Karmapo so prepoznali za reinkarnacijo drugega Karmape Karme Pakšija; s tem je postal prvi *tulku*. Od takrat naprej se je praksa prepoznavanja reinkarnacij razširila in je postala splošno znana.

Lama učencev iz svojega prejšnjega življenja ne zapusti, saj zanje še naprej skrbi in se vrne kot reinkarnacija ali *jangsi*, da bi ta odnos z njimi ohranil ne le v naslednjem, temveč neprekinjeno v vseh življenjih. Ko torej lama premine, učenci poiščejo njegovo reinkarnacijo in ga v skladu s priznано prerokbo prepoznajo. Reinkarnirani lama v svojem naslednjem življenju skrbi za učence iz svojega prejšnjega življenja tako, kot da bi bili njegovi. Enako bo skrbel zanje tudi v njihovem naslednjem življenju. Ta poseben odnos med lamo in učenci je nastal preko razsvetljene dejavnosti Karmape in izhaja iz linije Karmap.

Ime reinkarnacije 16. Gjalvanga Karmape sem prejel z močjo lastne karme. Dejstvo, da preko te karmične povezave nosim to ime, da sem se zdaj lahko vrnil v Evropo in se srečal z učenci linije karma kagju, še posebej z učenci 16. Karmape, je dokaz, da obstaja močna nepretrgana vez v odnosu med lamo in učencem. Ta povezava je izjemno dobrodejna in plemenita; niti rojstvo in smrt je ne moreta prekiniti.

V guru jogi je odnos med učiteljem in študentom – ali lamo in učencem – pomembna praksa dharme. Razumevanje načina gojenja tega globokega odnosa je izrednega pomena, saj je ta povezava notranja ali duševna, ne zunanja ali fizična. Ni le stvar srečanja ali pogovora. Je absolutna povezava, plemenita in smotrna.

Za vzpostavitev odnosa med lamo in učencem morata biti prisotna dva pomembna dejavnika: lamovo sočutje in učenčeva predanost. Lamovo sočutje vsebuje tudi

naklonjenost; v življenju poznamo veliko različnih oblik naklonjenosti, kot so na primer naklonjenost staršev, prijateljev ali romantičnih partnerjev.

V praksi dharme je učiteljeva naklonjenost do učenca zelo pomembna. Nekateri učenci imajo učiteljevo naklonjenost za običajno ali posvetno obliko naklonjenosti, zaradi tega se lahko pojavijo misli, kot so: »Lama je do mene prijazen.« ali: »Učitelj ravna z drugimi lepše kot z mano. Do mene ni prijazen. Njega je učil dharmo, mene pa ne.«

Učiteljeva ljubezen, naklonjenost in veliko sočutje niso osredotočeni le na trpljenje učencev, ki se odraža v obliki bolečine. Budizem govori o treh vrstah trpljenja. Prvo je trpljenje bolečih občutkov, ki zaobjema boleznin podobno. Drugo je trpljenje sprememb, ki je povezano s tem, kar ponavadi dojemamo kot prijetna stanja – ti prijetni občutki kmalu postanejo neprijetni in se na koncu spreobrnejo v trpljenje. Tretje, vseprisotno trpljenje pogojnega obstoja se ne nanaša le na trpljenje samo, temveč na dejstvo, da trpljenje izhaja iz trpljenja. Njegov vzrok in njegova narava sta trpljenje.

Lamovo sočutje ni nekaj začasnega, kar bi se pojavilo le ko izkušamo bolečino. Njegova ali njena skrb ni namenjena le pomanjkljivim oblikam sreče – našemu dobremu počutju, telesnemu udobju in blagostanju. Njegovo ali njeno sočutje ne vključuje prizadevanja za povečanje teh vidnih oblik užitka, saj bi to konec koncev pomenilo povečanje našega trpljenja. Zato je lamovo sočutje usmerjeno k prizadevanju za popolno izkoreninjenje našega trpljenja in za uničenje njegovih semen. Spoznati bi morali, da so učiteljevi nasveti usmerjeni k temu cilju, in razmišljati: »Lama mi daje ta osebna navodila, da bi končal moje samsarično trpljenje in da bi uničil moteča čustva in karmo, iz katerih izvira.« To je pomembna praksa.

Drugi ključni dejavnik v odnosu med učiteljem in učencom je učenčeva predanost, ki ima dve obliki. Prva je hrepenenje, druga pa spoštovanje ali aspiracija. Lama bi moral učenca s svojo dobroto in s svojimi izjemnimi ali očarljivimi odlikami navdihovati. »Očarljive odlike« se tu ne nanašajo na učiteljev telesni videz ali karizmo, temveč na njegove notranje, plemenite odlike, kot je na primer sočutje. Te odlike nas tako globoko navdihujejo, da hrepenimo po tem, da bi jih tudi v nas samih vzgojili. S tem namenom jih zelo spoštujemo, si jih želimo in se posvetimo njihovem razvijanju.

Spoštovanja – druge oblike predanosti – ne izražamo z velikodušnim obsipavanjem učitelja z lepo zvenečimi pohvalami, z upoštevanjem nekega protokola ali z izražanjem zunanjih znakov spoštovanja. Vsaka kultura ima svoje načine izražanja spoštovanja, zato izgleda neprimerno, ko zahodnjaki privzamejo tibetanske oblike spoštovanja. Isto velja tudi za Tibetance, ki privzamejo zahodnjaške načine; to nekako ne izgleda ravno naravno. Ne glede na to, kako dobro obvladamo zunanje oblike spoštovanja, to ni bistvo pravega spoštovanja. Stopnjo naše predanosti lahko izmerimo tako, da ocenimo, v kolikšni meri nam je uspelo lamove navdihujoče odlike vsrkati in udejanjiti.

Za lame linije kagju je najpomembnejše, da ohranjajo linijo in posedujejo veliko sočutja in blagoslovov. Učitelji najprej v velikem sočutju in modrosti izurijo svoj um, nato brez napak in brez kakršnihkoli prekinitev vadbeno linijo prenašajo naprej, od mojstra do učenca v soslednih generacijah. To je osnova blagoslovov in temelj za učence, da lahko prakticirajo in razvijejo te iste odlike v samih sebi.

Lamovo sočutje in učenčeva predanost sta torej pri praksi učenj linije kagju najpomembnejša. Tudi blagoslov pomeni točno to. V nekem smislu je čudno govoriti o dajanju blagoslovov, saj niso nekaj zaznavnega. Toda če pomislimo na svoje otroštvo in se spomnimo, kako smo se počutili v bližini svojih staršev, ki so nas ščitili in za nas skrbeli, lahko prikličemo občutek popolne varnosti. Mislim, da je tudi to ena izmed oblik

blagoslova. Čeprav ni nič oprijemljivega, ima zaradi te povezave ali vzdušja otrok poseben občutek.

To sem izkusil tudi v svojem življenju, ko sem imel težave in sem hodil na sprejeme k svetim ljudem. Čeprav sem imel na poti do tja veliko skrbi in so se v mojem umu prepletale številne misli, so se v njihovi prisotnosti te same od sebe umirile. Po odhodu sem opazil, da so vse moje skrbi brez kakršnegakoli truda izginile. Moj um se je zaradi moči srečanja s tem svetim bitjem preprosto sprostil in umiril. To je blagoslov.

Pri dajanju blagoslovov se torej ne preda nič oprijemljivega. Kljub temu lahko z močjo lamovega sočutja učenec to sočutje postopoma vsrka vase. V tem primeru lahko rečemo, da je bil to blagoslov. Ne poznam blagoslova onkraj tega. Oseba drugi ne da nič oprijemljivega. Morda ima kdo kakšno drugo obliko blagoslova, vendar o tem nič ne vem.

V 21. stoletju je materialistična usmerjenost postala tako močna, da hoče vsakdo v trenutku dobiti nekaj otipljivega. Zaradi tega nam primanjkuje dolgoročne vztrajnosti in potrpljenja. Od blagoslovov pričakujemo neke vrste takojšnji učinek, ki je mogoč le, ko imamo opravka z materialnimi stvarmi. Naš odnos je sledeč: »Učitelj ga ima in mi ga hočemo, zato bi nam ga moral dati.« Toda blagoslovi dharme ne delujejo na tak način, saj se rezultati ne pokažejo vedno takoj. Včasih je za to potrebno kar precej časa. Lahko se zgodi, da smo učitelja srečali pred tremi leti in takrat nismo čutili nič posebnega. Morda nismo niti posebej uživali ob srečanju z njim, toda tri, štiri ali pet let pozneje, ko se srečanja spomnimo, se lahko pojavi poseben občutek.

V tem stoletju je naše mišljenje tako materialistično, da hočemo imeti vse preprosto, udobno in hitro. Izredno previdni moramo biti, da tega mišljenja ne prenesemo v našo prakso dharme, saj ta ne deluje na tak način.

Ko slišimo izraz »guru joga«, nas beseda »joga« zavede k pričakovanju, da je to nekakšen obred ali da od nas zahteva nekaj posebnega, vendar je to praksa, ki jo izvajamo v svojem umu.

Pri dejanskem izvajanju prakse ngöndra obstajata tradicionalna, dolga različica *sadhane* (besedila prakse) ngöndra in krajša verzija, ki jo je sestavil neki navihanelec – jaz! To besedilo sem sestavil, ker so me nekoč ljudje zaprosili za razlago prakse ngöndra, vključno z vsemi vizualizacijami. Tradicionalni ngöndro je zelo dolg, vendar sem imel za razlago na razpolago samo tri dni. Menil sem, da bi bilo v tem času že samo branje celega besedila težko zaključiti. Pomislil sem, da potrebujemo kratko verzijo ngöndra, saj sem malce len in morda bi v prihodnosti tudi sam lahko opravil ta kratki ngöndro.

Izvajanje kratke *sadhane* ngöndra je lahko koristno za praktike, ki so zelo zaposleni in nimajo časa za branje dolge *sadhane*. Kljub temu vedno spodbujam ljudi k izvajanju daljše, tradicionalne različice. Pravim jim, naj ne mislijo, da bi morali delati krajšo verzijo samo zato, ker sem jo sestavil jaz. Menim, da bi bilo morda bolje vaditi tradicionalno različico, vendar je izbira vaša.

9. poglavje

Mahamudra

Mnogo ljudi misli, da je v tibetanskem budizmu prisoten element magije, nekaj, kar nas lahko čudežno odreši in premaga vse težave, ki se pojavijo v življenju. To še zlasti drži za mahamudro. Ljudje v trenutku, ko to besedo zaslišijo, postanejo navdušeni v pričakovanju nečesa eksotičnega in osupljivega.

Malo verjetno je, da boste rešili vse življenjske težave, ker prakticirate dharmo. Ko ljudje zbolijo, pričakujejo, da jih bo dharma ozdravila. Ko se srečajo z ekonomskimi težavami, si domišljajo, da si lahko z vadbo dharme povečajo svoje premoženje. Vendar praksa dharme ne odpravi vseh tegob življenja; to tudi ni njen namen.

Namen prakse dharme je odstraniti našo največjo ali najbolj temeljno življenjsko težavo. Pri tem ne pomaga nobeno izobilje telesnega zdravja ali materialnega bogastva. Ne glede na to, kako »uspešni« smo, se v našem umu nekako še vedno porajajo nezadovoljstvo, osamljenost ali praznina. Praksa dharme nas odreši duševnega trpljenja ali tako imenovanega duševnega slabega počutja. Ko bomo v naši praksi dharme dosegli visok nivo, bomo morda dobili umske moči, s katerimi si bomo pozdravili telesne bolezni in druge tovrstne tegobe. A za to mora biti naša praksa resnično napredna.

Naš glavni cilj vadbe dharme je v našem umu ustvariti srečo in notranji mir ter preobraziti um. Ta cilj preobrazbe uma je samo jedro prakse dharme; je temeljni namen in razlog za vadbo dharme, vse ostalo je urejeno spotoma. Vendar to ne pomeni, da se med prakso dharme ne smemo ukvarjati s posvetnimi dejavnostmi ali da ni potrebe po njih. To ni tako.

Postopka preobrazbe uma ne moremo prisiliti. Včasih se srečamo s težavami, s katerimi se nismo sposobni soočiti, zato se pred njimi zatečemo v prakso dharme. Spet drugič uporabimo vadbo dharme, da potlačimo resne težave ali trpljenje. Obstajajo na primer praktiki, ki imajo težave z jezo, ljubosumjem ali navezanostjo. Ker pač vadijo dharmo, si mislijo – ali pa jim to pripomnijo drugi ljudje –, da kot budisti ne bi smeli biti tako nestrpni ali ljubosumni.

Misleč, da se ne bi smeli tako počutiti, občutite sram in prikrijete težavna čustva, namesto da bi se soočili z njimi in zanje uporabili protistrupe. Če se z njimi ne soočite, temveč nadaljujete v tej smeri, se vam ne bo uspelo znebiti jeze, poleg tega pa boste na kup dodali še sram in krivdo. Vrh tega se pretvarjate, da niste jezni, in svetu kažete miren obraz ali lažni nasmeh, v notranjosti pa kar vrete. To lahko ustvari duševne težave. Čutite, da ne smete izraziti vaše notranjosti, zato jo tlačite v sebi, dokler se ne pojavi resno tveganje za umske motnje. Ali pa nekega dne preprosto eksplodirate.

Zato si je nezdravo govoriti: »Teh čustev mi ni dovoljeno imeti, ker sem praktik dharme.« Po drugi plati pa čustva izražati brez pomisleka ali jim dati prosto pot, tudi ni prava rešitev. S tem jim le predate vajeti. Zato se morate naučiti delati s svojimi čustvi ter jih ukrotiti, da boste lahko postopoma dosegli spravo z njimi.

Ko govorimo o uporabi protistrupov zoper težavna čustva, ne gre za uporabo sile. Ker sem prepoznan kot Karmapa, si me po mojih izkušnjah ljudje predstavljajo kot budo ali boga brez čustev. Če bi pokazal jezo, bi bili pretreseni. Morda bi si celo mislili, da se le pretvarjam, da sem jezen. A včasih sem resnično jezen! Ljudje to jemljejo kot igro, kot pretvezo, ali pa so zbegani, ker si ne znajo predstavljati, da lahko Karmapa občuti jezo.

Ljudje pričakujejo, da bomo takoj, na prvi dan kot praktik dharme hipoma postali dobra, prijazna oseba. To ne odraža resničnosti. Pravzaprav nam lahko kot praktikom dharme to včasih vzame še več časa. Po mojih izkušnjah je delo s čustvi dolgotrajno. Da

na primer odstranimo sovraštvo, bo trajalo pet ali šest let. Točen čas trajanja ne obstaja, vendar je to dolg postopek. Prepoznati moramo težavno čustvo ali *klešo*, z njim vzpostaviti odnos ter nato s čustvom pričeti nekakšen dialog. To traja mnogo let.

S svojimi čustvi bi se morali spoznati. Sedaj so nam tuja. Ko se srečamo z njimi, se včasih obnašamo, kot da bi se iz oči v oči gledali z razbojnikom. Namesto tega bi se morali z njimi seznaniti, nato pa se postopoma spoprijateljiti ali ustvariti koristen odnos z njimi. Navsezadnje odsotnost pojavljanja jeze ali drugih čustev ni rezultat njihove prisilne potlačitve, temveč zelo naravnega ali celo radostnega pristopa, kjer se z njimi spoprijateljite in naravno ohranjate nadzor.

Poznam zgodbo o ženski, ki ni bila v dobrih odnosih s taščo. Ta se je namreč nenehno prepirala in jo grajala, žena pa je to potrpežljivo prestajala. To je počela tako dolgo, dokler ji ni nekega dne prekipelo. Razmišljala je, da je edini način, kako ubežati tašči, ta, da zapusti moža, česar pa ni hotela. Namesto tega je sklenila, da je edina rešitev taščina smrt. S tem namenom se je nato odpravila do bližnjega zdravnika, ki ga je hotela prositi za nekaj strupa za umor tašče. Zdravnik ji je svetoval in razložil, da bodo vsi posumili v njo, če tašča nenadoma umre.

Zdravnik je ženi rekel: »Lahko ti dam nekaj, kar jo bo ubilo, če ji boš ta strup eno leto vsak dan dodajala v hrano. Vendar bo delovalo le pod enim pogojem: ne smeš ji dati občutka, da do nje gojiš karkoli slabega, zato moraš z njo ravnati zelo lepo. Bodi nežna do nje. Voljno stori karkoli zahteva od tebe. Poskrbi, da ne bo nikoli ničesar posumila. Sicer bodo ljudje ob njeni smrti posumili v naju.«

Žena se je strinjala in sledila zdravnikovim navodilom. Vsak dan je dala kanček dobljene snovi v hrano, ki jo je stregla tašči. Hkrati pa se je do nje obnašala povsem drugače. Sedaj je pazila, da se ni več zapletala v prepire z njo in se trudila, da je bila do nje prijazna. Postopoma se je njun odnos spremenil in začenjali sta se dobro razumeti.

Na začetku se je žena le pretvarjala, vendar se je na koncu njun odnos spremenil. S taščo se je spoprijateljila celo do te mere, da je ni več hotela ubiti. Vendar se je zaradi tega pojavil problem: ves ta čas ji je dajala strup. Vsa iz sebe je pohitela do zdravnika in mu razložila, da se sedaj s taščo dobro razume. »Ne želim je več ubiti,« je pripovedovala zdravniku. »Kaj naj storim? Ali obstaja protistrup?« Zdravnik je prhnil v smeh in ji razložil: »To, kar sem ti dal, ni bil strup, temveč le malo zelišč. Strupa ti nikoli nisem dal!«

Razmerja so podobna temu in to je poanta zgornje zgodbe. Da stvari ukrotimo, moramo spoznati samega sebe. Če to storimo in se uspemo seznaniti s svojim umom, nam ne bo treba uporabiti sile zoper moteča čustva. Nasilen način ni pravi.

Ne obstaja vadba dharme, ki ne bi bila vključena v praksi treh višjih urjenj. Prvo izmed teh urjenj je urjenje v etičnem ravnanju. Za razliko od drugih vrst smo človeška bitja obdarjena s sposobnostjo moralne razsodnosti. Sposobni smo se odločiti, kaj bi morali in česa ne bi smeli storiti. To razsodnost moramo uporabiti pri prizadevanju za začasne, kot tudi za končne cilje. Pri začasnih ciljeh želimo neko korist, naš najvišji cilj pa je sreča.

Vzemimo za primer naše okolje: ker nismo gledali na dolgoročen cilj blagostanja prihodnjih generacij in sveta na splošno, smo, medtem ko smo se gнали za začasnimi in kratkoročnimi koristmi, zagrešili hude napake pri okoljskih vprašanjih. Te napake so se pojavile, ker nismo bili zmožni razlikovati med tem, kaj bi morali in česa ne bi smeli storiti glede na začasne, kot tudi na najvišje cilje.

Zaradi tega bi bilo bolje, da bi ta svet dojemali kot mater, ki nas, njene otroke, hrani, ne pa da nanjo gledamo kot na stvar za prekopavanje in uporabo. To ljubečo mater potrebujemo iz ene generacije v drugo, zato moramo zanjo dobro skrbeti, da bo ostala močna in zdrava.

V našem stremljenju k začasnim in najvišjim ciljem nismo napravili napak le pri odločanju, kaj privzeti in kaj opustiti, motili smo se tudi zaradi samoljubja. Ko mislimo le na osebno korist, lahko zagrešimo hude napake pri odločitvah, kaj bi morali storiti ali opustiti za dobrobit drugih, kot tudi za našo korist.

To se lahko zgodi na mnogih različnih nivojih. Na primer, kot posamezniki pri delu v svojo korist ne upoštevamo dobrobiti drugih ali jih celo preziramo in jim škodujemo. Države zavračajo blaginjo drugih držav, da bi zavarovale svoje državne interese; njihovo vedenje uniči mir in srečo njihovih sosed. Enako drži za medsebojne odnose različnih rasnih pripadnosti in ver. Človeška bitja uničujemo življenjski prostor drugih vrst, ogrožamo njihovo preživetje ali pa jih celo ubijamo – vse za naše udobje, ugodje in dobiček.

Zaradi tega etično ravnanje vključuje prevzemanje odgovornosti za našo motivacijo, vedenje in za pravilno uporabo našega moralnega sistema, da privzamemo, kar bi morali, in da se odrečemo, čemur se moramo izogibati.

Drugo višje urjenje je urjenje v *samadhiju*, kar lahko imenujemo tudi vadba meditacije. Eden izmed glavnih razlogov, da tako veliko praktikov dharme ne napreduje po pričakovanjih, je ta, da njihova meditacija – še zlasti *šamatha* in *vipašjana* – ni dovolj razvita.

S pomočjo šamathe vso umsko moč usmerimo v en predmet, kot da bi potok speljali v eno samo cev. Drugače je tako kot zdaj, ko je naš um raztresen, zato je tudi njegova moč razpršena in nejasna, kar se kaže v pomanjkanju umske bistrosti in jasnosti. S šamatho zberemo skupaj vso umsko moč v eno točko in jo usmerimo; to nam da jasnost in ostrino. Takšno umsko moč moramo ustvariti in uporabiti.

Na nek način je 21. stoletje najboljši čas za vadbo šamathe. Po drugi plati pa je to najslabši čas. Najslabši je zaradi osupljivega števila virov zabave in motenj. Naši pametni telefoni, svetovni splet in podobne reči nudijo nenehne priložnosti za motnje – celo do te mere, da nekateri ljudje trdijo, da dandanes ni več mogoče uspeti v šamathi. To je zato, ker je glavni pogoj za razvijanje šamathe samota. To vključuje tako zunanjo samoto v obliki daljšega bivanja na samotnih krajih, kot tudi notranjo samoto v obliki uma, prostega motenj. Kot začetniki potrebujemo sprva zaradi naše velike odvisnosti od zunanjih okoliščin pogoje z manj zunanjimi motnjami, vendar je te relativno težko najti.

Po drugi strani pa je to stoletje pravi čas za prakso šamathe, ker je življenje postalo tako brezglavo in stresno. Pod pritiskom smo do te mere, da smo se začeli zavedati potrebe po umiritvi našega uma in po ustvarjanju notranjega miru. To se ne zdi več stvar izbire, temveč bo slej ali prej postala nujnost.

Ko se šamatho učimo v okviru mahamudre, meditantom ni treba bivati v popolni samoti. Ko razvijemo šamatho, jo lahko neposredno izvajamo v vseh življenjskih okoliščinah. Šamatho lahko vadite med hojo ali med potovanjem, med sedenjem in pri vseh ostalih opravilih. To je glavni pristop k praksi šamathe, ki se jo učimo v mahamudri.

Neki mož je nekoč vprašal tretjega Karmapo Rangdžunga Dordžeja ali pozna morda navodila, po katerih bi se človek razsvetlil brez meditacije. »Če jih poznate,« je prosil mož, »mi jih prosim dajte.«

Na nek način je to neumno vprašanje in kaže na veliko mero domišljavosti, češ da lahko dosežemo razsvetljenje brez meditacije. Vendar mu je Rangdžung Dordže razložil: »Seveda jih poznam. A ne bo pomagalo, če ti jih dam, ker boš skušal nekaj gojiti in

meditirati, ne glede na moje zapovedovanje, da ne meditiraj. Navkljub prigovarjanju, da ohranaj svoj um v naravnem stanju – da se ne trudi, temveč se sprosti –, boš spreminjal svoj um in se trudil doseči to stanje. Zato ti ta navodila ne bodo pomagala.»

Čeprav pri meditaciji mahamudre pravimo, da ni potrebe po meditaciji in po spreminjanju česarkoli, tega nismo sposobni razumeti, ker se vedno trudimo nekaj početi. V tem je težava. Vsi vemo, da človeški um včasih imenujemo »opičji um«. Tako je nemiren, da smo teh motenj že navajeni. Nenehno nekaj analiziramo ali pa smo umsko zaposleni z neko stvarjo. Zato se ne sprostimo celo, ko nam učitelj reče: »Pri tej praksi vam ni treba početi ničesar. Le sprostite se in bodite sami s sabo.« Naš um ni nikoli miren.

Morda si mislimo, da je ta pristop prelahk. Le zakaj imamo toliko težav z vadbo meditacije? Je to zato, ker je pretežka ali ker je prelahka? Odgovor se glasi: ker je prelahka. Zaradi tega je ne znamo izvajati.

Pri praksi mahamudre se postopoma odmikamo od naših močnih navad ali spremenjenih in nemirnih stanj, dokler nismo sposobni počivati, ne da bi skušali karkoli spreminjati ali predrugačiti, temveč le naravno dopustimo, da smo tako, kot smo. Na ta način delovanja bi morali navaditi naš um.

Čeprav poznamo številne metode urjenja v šamathi, ima mnogo mojstrov najraje tiste, ki kot predmet pozornosti uporabljajo dihanje. To je zato, ker je dihanje nekaj, kar že tako ali tako neprestano počnemo. Dihanje ni prisotno le, ko meditiramo. Zato nam pri osredotočanju na dihanje ni treba storiti ničesar posebnega ali ustvariti nekaj novega. Um preprosto položimo na to, kar je že naravno prisotno. Namesto mnenja, da mora praksa vključevati nekaj neobičajnega, se preprosto vrnemo v to, kar se trenutno dogaja oziroma se v tem umirimo. Zato kot predmet meditacije uporabljamo dihanje.

Včasih ljudje mislijo, da meditiramo s pozornostjo na dihanje tako, da vdihnemo, kratek čas dihanje zadržimo in potem počasi ves zrak izdihnemo. Mislim, da se to dogaja, ker mislijo: »Zdaj meditiram. Početi moram nekaj posebnega ali neobičajnega.« A pozabili so, da že dihamo. Težavo imamo, ker vedno hočemo početi stvari namerno. Dihati nam ni treba namerno. Le sprostite se ob dihanju. Zavedajte se diha. To je vse.

Tudi jaz imam to težavo. Včasih me obišče zdravnik in mi reče: »Dal vam bom injekcijo. Kar sprostite se.« Takoj, ko mi to reče, nisem več sproščen. Bolje bi bilo, če bi mi rekel: »Ne se sprostiti.« To bi bilo morda bolj sproščujoče! Celo izraz »sprostiti se« nas včasih napravi še bolj napete. Izvaja namreč pritisk nad nami, da se sprostimo.

Eden izmed izzivov, s katerimi se srečamo pri osredotočanju uma na predmet pozornosti, kot sta na primer misel ali zaznava, je ta, da ko se pojavi nova misel, nismo več osredotočeni na prvo. Ko se skušamo oklepiti prve misli, vendar nam ne uspe, nas to pobije in razdraži. V bistvu se zaradi tega ni treba vznemirjati. Vsakič, ko se pojavi nova misel, pustite, da pride. Ni pomembno, če niste mogli ohranjati osredotočenosti na prejšnjo misel. Misli se bodo pojavljale ena za drugo in ko vzniknejo, le ohranjajte vaše zavedanje na mimoidočih mislih.

Na splošno je treba izvajati šamatho in vipašjano v sledečem vrstnem redu: najprej vadimo šamatho, šele nato vipašjano, enako kot vzrok in posledico. Vendar v mahamudri obstaja praksa, ki združuje oboje. V klasičnih komentarjih poznamo natančne razlage in standarde merjenja šamathe in vipašjane, a menim, da je bolje, kot da se spuščamo v te zapletene debate, reči nekaj besed o dejanski praksi združitve šamathe in vipašjane.

Ko se na primer pojavi s čustvi nabita misel ali jeza, nam je pri tej praksi ni treba odvrčati ali biti zaradi nje zaskrbljeni. Prav tako nam ni treba misli slediti ali jo spremljati. V tem kontekstu sta čuječnost in pozornost zelo pomembni. Preprosto se zavedamo narave misli ali tega, kar bi lahko opisali kot okoliščine te misli, in še naprej

ohranjamo pozornost nanjo. Vendar to ne pomeni, da naredimo raziskavo o naravi te misli. Zgolj opazujemo sliko določene misli ali, drugače rečeno, njeno obliko. Misli ne skušamo analizirati oziroma dognati njene narave: ali je njena narava praznina ali ni. Preprosto jo le opazujemo.

Ko ste zmožni tega, misel – če se je pojavila kot moteče čustvo – v luči resnice izgubi svoje podporne temelje. Ker čustvo izgubi vir in razlog, se njegova moč postopoma zmanjša. To je podobno kot takrat, ko razkrinkamo lažnivca. Ko odkrijemo, da so njegove besede lažnive, se tak človek običajno v zadregi vdre v tla ali pa izmuzne proč.

Zato ni treba, da smo živčni ali da nas je strah, ko se pojavi negativno čustvo. Le ozrite se v njegovo naravo. Zavedajte se situacije. To negativno čustvo je kot lažnivec, ker ne temelji na resnici ali na razumu. Ko opazujemo negativno čustvo, je, kot da bi se le-to sramovalo samega sebe, zato oslabi in se zmanjša. S to tehniko ne moremo povsem izkoreniniti težavnih čustev, vendar bo kljub temu pomagala.

Temu pravimo praksa združitve šamathe in vipašjane. Ko je um umirjen in počiva v stanju ravnotežja, se pojavi moč pozornosti in čuječnosti. S pomočjo te moči prepoznamo naravo pojavljajočih se misli.

Te razlage se nanašajo na višje urjenje v meditaciji, ki je drugo izmed treh višjih urjenj. Tretje je višje urjenje v modrosti, ki popolnoma izkorenini moteča čustva, hkrati pa je tudi metoda, ki nam omogoča dejansko razumevanje njihove narave. Ko govorimo o modrosti, ne bi smeli razmišljati le v kontekstu filozofije ali intelektualnega razumevanja. Modrost je predvsem nekaj, kar moramo izkusiti neposredno – treba jo je spoznati in jo videti neposredno. To je zaenkrat vse, kar vam imam povedati o modrosti.

Še nekaj besed o sami mahamudri. Večina vas je učencev 16. Gjalvanga Karmape ali lam kagju, ki so bili njegovi učenci, do katerih imam tudi sam predanost in spoštovanje. To pomeni, da sem mlajši praktik od vas, zato ni primerno, da vam predavam o mahamudri in se pretvarjam, da o njej nekaj vem. Kljub temu sem se potrudil in o tem povedal par besed.

Treba se je torej zavedati, da spoznanja mahamudre ne moremo doseči z uporabo običajnega truda ali z golim trdim delom kot pri drugih nalogah in pri običajnem delu. Potrebna sta izredna moč in trud. Glavna poanta je sledeča: ko se učiteljevo sočutje in učenčeva predanost srečata, pravijo, da je spoznanje mahamudre lahko doseči.

S tem namenom bo zatem sledilo opolnomočenje štiriinosemdesetih mahasidh. Vseh štiriinosemdeset mahasidh je doseglo velike *sidhije* (duhovne dosežke) preko spojitve učiteljevega sočutja s predanostjo učenca. Vendar lahko lama v tibetskem budizmu, še zlasti pri praksah vadžrajane, postane predmet strahu in nevarnosti za učenca. Učitelj se lahko kaže kot srdit ... Prav zares! Kakorkoli že, z učiteljem je povezan nekakšen strah; učenci občutijo pritisk, ker učitelj vzbuja strah ali pa si ta strah sami umislijo. Tu gre za nesporazum. Biografije zgodnjih mojstrov opisujejo pomembnost dojemanja našega lame kot bližnjega, najboljšega duhovnega prijatelja, ki mu lahko povsem zaupamo. Ne bi ga smeli imeti za kakršnegakoli prijatelja, saj obstaja mnogo vrst prijateljev, kot so na primer pivski bratje. Lama ni takšen prijatelj, temveč je kreposten prijatelj, ki nas spremlja na poti vrline in na katerega se lahko popolnoma zanesemo – je čudovit prijatelj.

Iz preteklosti poznamo odlične primere učiteljev in učencev, ki so skoraj vsak dan tesno sodelovali. V starodavnih časih so učenci povečini bivali v bližini učitelja ter se vsakodnevno z njim srečevali, da bi mu poročali ali imeli z njim pogovore. Učitelj ni sedel na visokem prestolu ter od učenca zahteval obveze, da bo počel razne stvari. Prav nasprotno, učitelj skoraj postane naš drugi obraz; ni več druga oseba, ampak del nas – del našega uma ali, rečeno drugače, našega srca.

To je zelo pomembno, vendar imamo dandanes lahko s tem težave, ker se učitelj nahaja nekje v Aziji, učenec pa je v Evropi. Toda včasih prave povezave ni, tudi ko med njima ni fizične razdalje. Zunanja bližina je manj pomembna od notranje bližine, zato bi na odnos med učiteljem in učencem morali gledati s tega stališča. Ne bi smel biti zapleten ali prestrašen odnos.

Tretji del

Učenja med iniciacijami

Nürburgring in Berlin

10. poglavje

Iniciacija štiriinosemdesetih mahasidh

O štiriinosemdesetih *mahasidhah* (visoko izpopolnjenih mojstrih) govorimo, ker se je nekoč štiriinosemdeset mahasidh zbralo skupaj na gostiji *ganačakre*, ki je neke vrste zabava. To ne pomeni, da je bilo v Indiji le štiriinosemdeset mahasidh. V resnici je bilo v Indiji, Tibetu in tudi drugod nešteto razsvetljenih in uresničenih mojstrov. Mislim, da je bilo tudi na zahodu precej nepoznanih izpopolnjenih mojstrov.

Dokler sem bil še v Tibetu, sta me Situ Rinpoče in Gyaltsab Rinpoče obiskala le dvakrat za kratek čas, zato nisem imel veliko možnosti za prejem izročil. Ko sem bil majhen, mi je bilo nerodno, da ne morem podeliti nobenega zares zapletenega opolnomočenja ali iniciacije, kot so jih drugi lame. Vedno znova sem lahko ponavljal le dve iniciaciji. Seveda to ni nekaj, česar bi se moral sramovati, vendar sem razmišljal, kako imenitno bi bilo, ko bi lahko podelil kakšno veličastno opolnomočenje. Tako pač razmišljajo otroci. V resnici so mi tudi moji spremljevalci prigovarjali, naj podelim še kakšno večjo iniciacijo. Toda kako naj bi to storil, če zanje nisem prejel izročila linije?

Ko sem bil še majhen, preden so me prepoznali za Karmapo, sem obiskal sedež Situ Rinpočaja, samostan Palpung v Khamu, ko je bil Rinpoče tam. Palpung se nahaja daleč od mojega rojstnega kraja, toda tja smo se odpravili, ker so moji domači mislili, da sem nekaj posebnega. Pripovedovali so mi o nenavadnih dobrih znamenjih, ki so se pojavila ob mojem rojstvu, toda bili so negotovi glede tega, kdo oziroma kateri tulku naj bi bil. Nikoli nam ni prišlo na misel, da sem Karmapa. To je bilo previsoko. Moj oče me je torej odpeljal k Situ Rinpočju, da bi ugotovili, kdo sem.

Takrat je Situ Rinpoče podelil mnogo pomembnih in zapletenih iniciacij, med njimi tudi opolnomočenje štiriinosemdesetih mahasidh. Sedel sem med zbranimi, toda ker sem bil star pet ali šest let, seveda nisem izvajal vizualizacij. Bil sem tudi malo nagajiv in sem tekal sem ter tja. Vprašljivo je torej, ali sem iniciacije dejansko prejel. Toda pozneje sem postal predrzen in sem si bahavo prigovarjal, da lahko verjetno štejem, da sem iniciacijo štiriinosemdesetih mahasidh prejel. Preden sem zapustil Tibet, sem se posledično odločil to opolnomočenje tudi podeliti. To ni preprosta iniciacija – nenazadnje ne gre le za eno meditativno božanstvo, temveč vključuje kar štiriinosemdeset mahasidh! Takrat sem pridobil ogromno samozvesti in mislil, kako veliko opolnomočenje bom podelil, zato sem ga podelil enkrat ali dvakrat. In sedaj ga bom ponovno podelil.

Preden začnem bom, kot del priprav na iniciacijo, na prošnjo nekaterih, ki želijo vzeti zaobljube zatočišča, najprej podelil te zaobljube. To bi težko poimenovali obred zatočišča, saj bo vključevalo le malo obrednega.

Ko zbolimo za manjšo boleznijo, seveda poskušamo najprej sami najti način, da bi se pozdravili. Toda ko gre za resnejšo težavo, poiščemo usposobljene zdravnike in poskrbimo, da smo v dobrih bolnišnicah s pomočjo primerno izurjenega zdravstvenega osebja oskrbljeni z najboljšimi zdravili. Če bomo na ta način zbrali vse prave okoliščine, bomo imeli veliko boljše možnosti za ozdravitev.

Podobno se moramo, če se želimo osvoboditi samsare in njenih vzrokov, z zaupanjem obrniti na tri dragulje kot naš vir zatočišča. Vzeti zatočišče ne pomeni, da vse svoje upe in zaupanje preprosto polagamo v tri dragulje; na enak način, kot mora bolna oseba dejansko prejeti zdravljenje, moramo tudi dharmo udejanjiti v praksi.

11. poglavje

Vadžrasatva

Pravijo, da je praksa Vadžrasatve najbolj učinkovita metoda očiščevanja vsakršnih kršitev treh vrst zaobljub (*pratimokše*, *bodhisatve* ali *tantričnih*). Razlikovati moramo med napačnim početjem, kot je na primer ubijanje, in istim napačnim početjem, če smo sprejeli zaobljubo, da ne bomo ubijali. Seveda je takšno dejanje v obeh primerih napačno in ima tudi negativne posledice, vendar ima dejanje ubijanja v primeru preloma zaobljube, da tega ne bomo počeli, močnejši učinek na naš um.

S to prakso želimo očistiti vsa negativna dejanja, ki smo jih storili od časa brez začetka. Budisti verjamemo v pretekla in prihodnja življenja, kar pomeni nadaljevanje zavesti iz enega življenja v drugo. Vsa pozitivna in negativna dejanja, ki jih izvajamo, ustvarijo vtise v naši zavesti in to se prenaša naprej. Te vtise bi lahko opisali kot neke vrste energijo.

Astronomija in kozmologija še vedno razpravljata o izvoru vesolja in zagovarjata različne teorije, kot so teorija velikega poka, atomska teorija in ostale. Še vedno je veliko težav s časovno predpostavko o začetku vesolja. Podobno je tudi v primeru nadaljevanja zavesti veliko težav z določitvijo začetne točke, zato razlagamo, da je zavest brez začetka. Ko torej izvajamo prakso očiščevanja, prečiščujemo vsa negativna dejanja, ki smo jih ustvarili v vseh svojih življenjih od časa brez začetka, ne glede na to, ali se jih zavedamo ali ne. Ko se tako spovedujemo z namenom očiščenja, pokličemo vse bude in bodhisatve za priče. Glede na to, da se niti v kasnejšem obdobju tega življenja ne spomnimo vseh slabih dejanj, ki smo jih storili v zgodnjem obdobju življenja, je jasno, da se ne moremo zavedati vsega, kar smo storili. Torej pred očmi tistih, ki z očmi modrosti vidijo in vedo, kaj smo storili, priznamo vse.

Pri tej praksi je najpomembneje, da obžalujemo svoja dejanja in da naredimo trden sklep, da teh dejanj v prihodnosti ne bomo ponovili. Učinkovitost očiščenja je odvisna od štirih nasprotnih moči: opore (ali zaupanja), obžalovanja, zdravila (ali protistrupa) in sklepa. Izmed teh štirih moči sta obžalovanje in sklep najmočnejša.

Ključnega pomena je tudi razlikovanje med samo osebo in njenimi dejanji. Dejanja so bila morda zmotna in napačna, vendar je oseba tako ravnala pod vplivom kleše ali motečega čustva ter tako izgubila nadzor nad sabo. Ravnanje je napačno in graje vredno, vendar oseba ni niti pokvarjena niti graje vredna. Ko govorimo o obžalovanju, moramo to razliko vedno imeti v mislih.

Pri praksi očiščevanja je torej pomembno ločiti oziroma odmakniti osebo od njenega napačnega ravnanja. Drugače lahko mnogi ljudje, ki naredijo nekaj narobe, postanejo obremenjeni z lastnimi napakami in se počutijo večno krive. Poznam nekaj ljudi, ki imajo tako močan občutek krivde in imajo v umu toliko negativne energije, da se preprosto ne morejo izvleči iz tega, čemur bi lahko rekli temna energija. Zato moramo sebe nekoliko odmakniti od svojih slabih dejanj.

V ta namen moramo jasno razumeti, da je vzrok naših slabih dejanj v tem, da smo bili pod vplivom motečih ali negativnih čustev, kar je precej podobno nekomu z duševnimi težavami oziroma duševno motnjo. Čeprav omenjenih čustev načeloma ne štejemo za duševno motnjo, so v resnici velika težava. Včasih imam močan občutek, da postanem druga oseba, ko se razjezim. Ko se spomnim teh situacij, se celo malce ustrašim samega sebe, saj se mi zdi, da te osebe sploh ne poznam, in se sprašujem, kdo je ta nevarna oseba.

Razumevanje razlikovanja med osebo in njenimi dejanji se seveda ne nanaša samo na nas same, temveč tudi na druge ljudi. Če vadimo potrpljenje, moramo, ko nam nekdo stori kaj slabega, zelo natančno in jasno razmisliti, zakaj je oseba to storila. Običajno bi se v tem primeru zelo razjezili ali bi mislili, da je nekdo zelo grd do nas, v resnici pa moramo razumeti, da je oseba padla pod vpliv negativnih čustev. Dober primer je človek, ki vzame palico in nas z njo mahne. Ne bomo se razjezili na palico; zdela se nam bo nedolžna, saj je z njo upravljal človek. Človek pod vplivom jeze je podoben tej palici. Negativna čustva uporabijo človeka na enak način, kot človek uporabi palico. Situacijo torej nadzorujejo čustva, zato moramo jasno razlikovati med človekom in njegovimi dejanji.

Poleg občutka obžalovanja preteklih slabih dejanj pri očiščevanju trdno sklenemo, da se bomo v prihodnosti takšnih dejanj vzdržali. Nekateri imajo s tem težave, saj se jim zdi sprejeti takšno odločitev nedosledno, če obstaja možnost, da bodo morda v prihodnosti prelomili svojo zaobljubo in takšno dejanje ponovili. Vendar nam ta pomislek ne bi smel preprečiti sklepa. Če nam ne uspe in naredimo napako, je dovolj, da preprosto sprejmemo ponovno odločitev.

12. poglavje

Buda medicine

Tradicionalna tibetanska medicina je povezana z Budovo dharmo. Tibetanska znanost zdravljenja govori o dveh vrstah vzrokov za bolezen: o neposrednih vzrokih in o osnovnih ali daljnih vzrokih. Ko zbolimo za telesno boleznijo, najdemo vzroke, ki so bližnji ali direktni. To so neposredni vzroki. Ko nas na primer zdravnik pregleda, lahko v našem telesu odkrije neravnovesje elementov ali škodljive bakterije.

Tibetanska medicina pa nas uči, da najdemo tudi osnovne, daljne vzroke bolezni, če iščemo globlje. Ti so povezani z našim umom in vključujejo škodljiva čustvena stanja, kot so jeza, navezanost in nevednost. Pri preučevanju vzrokov in posledic bolezni, zdravljenja in dobrega zdravja je tibetanska medicina zelo pozorna na soodvisnost – na medsebojno povezanost različnih dejavnikov in na njihov medsebojen vpliv. Pri tem pristopu ne gre prvenstveno za to, da zdravniki najdejo škodljive bakterije ali tumor in jih odstranijo. Za tibetansko znanost zdravljenja so bolj pomembne medsebojni odnosi med različnimi deli telesa in način, kako je eno stanje povezano z mnogimi drugimi.

Današnja družba je izredno stresna. Večina ljudi je pod velikimi raznovrstnimi pritiski. Ta stres ustvari stanje, ki lahko privede do različnih čustvenih težav in do tako imenovanih duševnih težav ali duševnih motenj. Da bi presegli zgolj začasno olajšanje teh bolečin in da bi si prizadevali ustvariti trajen mir in srečo v našem umu, ni dovolj, da jemljemo tablete. Tudi um mora dobiti ustrezno oskrbo – duševna zdravila. Da bi dosegli duševni mir in srečo, je pomembno uporabljati duševna zdravila.

13. poglavje

Karma Pakši

Mahasidha (veliki izpopolnjeni mojster) Karma Pakši navadno velja za drugega Karmapo. Toda v resnici je bil prvi nosilec imena »Karmapa«, saj je to ime postalo splošno znano šele v njegovem času. Zato je tudi »Splošno znan kot Karmapa« eden njegovih vzdevkov. Če bi torej želeli biti natančni, bi morali Karmo Pakšija imeti za prvega Karmapo.

Kljub temu je bil že prvi Karmapa Düsüm Khjenpa v liniji znan kot prvi »Nosilec črne krone«, saj je imel prav on vizijo črne krone in jo je pozneje v skladu s to vizijo tudi nosil. Izgleda, da je torej črna krona obstajala že v času Düsüma Khjenpe; zaradi nje so ga oklicali za prvega v liniji reinkarnacij Nosilcev črne krone. Pozneje sta naziva Karmapa in Nosilec črne krone postala nerazdružljiva in ju niso več razločevali.

Mnenja zgodovinarjev o pojavu imena »Karmapa« se razhajajo. Nekateri učenjaki menijo, da je Karma Pakši to ime pridobil zato, ker je veliko časa preživel v samostanu Karma na območju Karma. Ugledni učenjaki linije karma kamtsang pa menijo, da je bilo »Karmapa« skrivno ime Düsüma Khjenpe. Ime je postalo javno šele v času Karme Pakšija, vendar ga je prejel že Düsüm Khjenpa v viziji, kjer so ga ustoličili kot izvajalca razsvetljenega delovanja vseh bud.

Tudi Rangdžung Dordže, ime tretjega Karmape, je bilo sprva skrivno ime Karme Pakšija, vendar je postalo javno šele pozneje v času tretjega Karmape. Prav tako je bilo ime četrtega Karmape, Rölpe Dordže, skrivno ime tretjega Karmape Rangdžunga Dordžeja. Javno je postalo šele pozneje, v času življenja njegovega naslednika.

V liniji reinkarnacij Karmap je bil Karma Pakši edinstven. Rodil se je v rodu jogijev z linijo skrivnih manter njingme, zato je imel povezavo z njingmo. Pozneje je prejel nauke mahamudre od Pomdrakpe, ki je bil učenec Drogöna Sangjeja Rečena, neposrednega učenca Düsüma Khjenpe. Zaradi tega je izvajal združeno prakso dzogčena in mahamudre ter starejših in novejših tanter.

Ko je veliki mojster Padmasambhava prišel v Tibet, je prikazal veliko čudežev, da bi obvladal tamkajšnje ljudi in neljudi. Podobno je tudi Karma Pakši na Kitajskem, ki jo je obiskal na povabilo mongolskega cesarja, napravil veliko čudežev. Bil je torej mogočen lama, ki je jasno pokazal svoje neverjetne čudežne moči.

Obstaja posnetek iniciacije Karme Pakšija, ki jo je 16. Gjalvang Karmapa podal v Evropi. Ta posnetek sem že večkrat poslušal, zato se pretvarjam, da sem kot on, ko vam dajem to isto iniciacijo na svojem prvem obisku tu.

Pravijo, da je boben, ki ga uporabljam za to iniciacijo, uporabljal že Karma Pakši. Pozneje je bil v lasti Džamjanga Khjentseja Čökjija Lodröja. Sogyal Rinpoče nam ga je velikodušno posodil za to iniciacijo in mislim, da je to izjemna sreča.

Četrti del

Zahvale

14. poglavje

Nürburgring

Prišli smo do zaključka programa, ki ga je priredil Inštitut Kamalašila. Tokrat sem prvič dobil priložnost za obisk Evrope. Pred tem smo bili daleč narazen – jaz nisem mogel priti sem, vi pa ste s težavo prišli do mene. Čeprav tokrat nisem imel možnosti obiskati drugih držav, je veliko ljudi iz sosednjih držav lahko prišlo v Nemčijo. To je bila odlična priložnost in vse se je zelo dobro izšlo.

Veliko mojih tukajšnjih prijateljev je dolgo čakalo na moj obisk Evrope in tudi sam sem na to čakal in upal, da se bo uresničil. Mislim, da je prav dejstvo, da smo skozi vsa ta leta ohranjali trdno upanje, pripomoglo k uresnitvi mojega obiska. To dokazuje, da je imelo upanje, ki smo ga toliko let ohranjali pri življenju, izredno moč in da ni bilo zaman.

Indijska vlada je pri tem odigrala ključno vlogo. Nekateri moji prijatelji znotraj vlade so se še posebno potrudili, da so mi ta obisk omogočili. Čeprav danes niso tu, da bi se jim osebno zahvalil, bi rad izkoristil to priložnost in izrazil svojo globoko hvaležnost.

Njegova svetost Dalajama in osrednja tibetanska administracija (CTA) sta od začetka do konca tega projekta dosledno zagotavljala ogromno podporo. Ne glede na to, kako zelo sem si tega želel, brez njihove pomoči in podpore ta obisk ne bi bil mogoč. Tudi njim sem neizmerno hvaležen.

V veliko pomoč sta nam bili tudi zvezna in regionalna nemška vlada.

Različni centri dharme in veliko posameznikov so se zbrali skupaj in združili svoja prizadevanja; iz tega je nastalo nekaj čudovitega in vrednega radosti. Skupaj se lahko radostimo svojih prizadevanj in prizadevanj drug drugega.

Nenazadnje bi želel izraziti globoko zahvalo vsem prostovoljcem. Hvala vam za vašo iskreno motivacijo.

Še enkrat hvala vsem in na svidenje!

15. poglavje

Berlin

To je bila zame prva priložnost obiskati Evropo in ob tem bi želel izraziti svoje veselje ter se zahvaliti različnim kagju centrom dharme, ki so ta obisk organizirali, in tudi ostalim centrom dharme, ki so pri tem sodelovali. Posebna zahvala gre dobrodelni ustanovi Karma Kagju Trust.

Moj tokratni obisk sta omogočili indijska vlada in osrednja tibetanska administracija (CTA). Brez njune podpore in pomoči bi bil moj obisk popolnoma nemogoč, zato sem jima globoko hvaležen. Prav tako je tudi nemška vlada neposredno in posredno podprla ta obisk, zato bi se ob tej priložnosti rad zahvalil vsem sodelujočim, ki so omogočili, da sem danes lahko tu. Zelo očitno je, da je moj obisk ogromno ljudem v veliko veselje in neizmerno srečo, in to je zame vir izjemne radosti.

Najpomembnejši ste prijatelji v dharmi iz različnih evropskih držav. Prišel sem zaradi vas; vi ste glavni razlog za moj obisk. Veliko let ste me potrpežljivo čakali, zato se vam zahvaljujem in se vam hkrati opravičujem, ker ste morali tako dolgo čakati.

S čistimi in z nesebičnimi nameni, s čistim zaupanjem in čistimi posvečenimi vezmi *samaje* smo se zbrali skupaj v isti mandali. To me osrečuje in me navdaja z občutkom, da sem v življenju dosegel nekaj velikega in izredno pomenljivega. Tega se globoko radostim in želim izraziti hvaležnost vsem vam in vašim prijateljem.

Še posebej bi se rad najlepše zahvalil vsem prostovoljcem. Za vedno si bom zapomnil vašo iskreno motivacijo, predanost in trdo delo.

Tukaj so se zbrali ljudje iz različnih centrov dharme iz cele Evrope in ob tej priložnosti bi rad poudaril, da so najpomembnejši medsebojna harmonija, povezovanje in sodelovanje. Buda Šakjamuni je dejal, da bi dharmo lahko uničili le spori med nosilci njegovih učenj. Dejanski vzrok za propad pa bodo spori in pomanjkanje harmonije. Četudi ne postanemo nosilci Budovih učenj, je zelo pomembno, da jim vsaj ne škodujemo.

Kar se tega tiče, nam je bila zgodovina zadnjih nekaj desetletij v liniji karma kagju v oster opomin. Ta bi nam moral služiti kot svarilo, da se moramo urediti v čistem pogledu in varovati čistost naših medsebojnih posvečenih vezi. Če nam to uspe, bomo izpolnili želje 16. Gjalvanga Karmape.

Težko rečem, kdaj bom ponovno obiskal Evropo. Morda kmalu, morda v treh ali štirih letih, lahko tudi pozneje. Toda kot sem že prej povedal, vas že od svojega otroštva hranim v svojih mislih in srcu. Vsi ste v mojem srcu in mislih; zelo ste mi blizu. Veliko sem molil ter v ta obisk vložil ogromno truda, zato želim, da se zavedate, da ste v mojih mislih, da vas nosim v srcu ter da se ne bomo nikoli ločili.

Nenehno molim, da bo vaše življenje smiselno in srečno.

O avtorju

Kot duhovni vodja [devetsto let stare karma kagju linije](#) tibetanskega budizma, je Njegova svetost 17. [Karmapa](#) Ogyen Trinley Dorje postal pomemben miselni vodja našega časa. Od dramatičnega pobega iz Tibeta v Indijo leta 2000 ima Karmapa ključno vlogo pri ohranjanju tibetanske vere in kulture. Karmapo opisujejo kot »svetovnega duhovnega vodjo 21. stoletja«; milijone ljudi po vsem svetu je že navdihnil, da se zavzamejo za socialna in okoljska vprašanja. Sporočilo devetindvajset let starega Karmape je še posebej odmevno pri mladih. Spodbuja jih k prevzemanju odgovornosti za ustvarjanje bolj sočutne prihodnosti za naš planet.

»Karmapa« dobesedno pomeni »izvajalec Budovih dejavnosti«, linija Karmap pa je znana po udejanjanju budističnih načel. Združenje [Khorjug](#), ki ga je Karmapa ustanovil leta 2009, je preoblikovalo več kot petinpetdeset samostanov po celi Himalaji v lokalne centre za okoljski aktivizem. Glede ženskega vprašanja je Karmapa januarja 2015 podal [zgodovinsko naznanilo](#), da bo uvedel polno posvečenje za nune, kar je dolgo pričakovan korak v tibetanskem budizmu.

Njegova svetost Karmapa v svoji rezidenci na severu Indije letno sprejme na tisoče obiskovalcev in z ljudmi iz celega sveta razpravlja o praktičnih globalnih rešitvah. Ukvarja se tudi s široko paleto umetniških dejavnosti. Slika, riše kaligrafije, piše poezijo, ustvarja gledališke predstave in sklada glasbo.

17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje je bil rojen leta 1985 v nomadski družini v odmaknjenem višavju Tibetanske planote. Prvih sedem let svojega življenja je preživel v neokrnjenem okolju brez sodobnega udobja, kot so elektrika in motorna vozila. S svojo tesno povezano družino je živel v neposrednem stiku z naravo. V skladu s spreminjajočimi letnimi časi so selili svoj tabor in skrbeli za svoje črede ovac in jakov.

Ko je bil star sedem let, je v odmaknjeno dolino, kjer je njegova družina taborila, prispela ekipa, ki je iskala reinkarnacijo 16. Karmape. Po natančnih primerjavah podrobnosti dečkove družine in rojstnega kraja s prerokbami in pismom, ki ga je zapustil 16. Karmapa, so razglasili, da so našli 17. Karmapo. Takrat je mladi Karmapa zapustil nomadski način življenja in se podal na prvo pomembnejše potovanje v svojem življenju, na pot do daljnega samostana Tsurphu, glavnega samostanskega sedeža devetstoletne linije Karmap, kjer je prav vsak Karmapa preživel vsaj del svojega življenja.

V Tsurphuju so ga uradno ustoličili kot 17. Karmapo, obredu sta predsedovala dva od treh živečih vodij njegove linije. Kmalu zatem je pričel s tradicionalnim izobraževanjem in pripravami za prevzem odgovornosti, ki jih nosi Karmapa. Svoje prvo javno budistično predavanje je pri starosti osmih let podal več kot dvajsettisočglavemu občinstvu v Tsurphuju.

V naslednjih nekaj letih se je Karmapa v prizadevanjih za opravljanje svojih duhovnih dejavnosti soočal s številnimi težavami. Ko je bil star štirinajst let, so ga skrbi, da v Tibetu ne bo imel možnosti izpolnitve svojih odgovornosti, privedle do odločitve za pobeg v Indijo. Neke noči v zadnjih dneh 20. stoletja, je najstniški Karmapa skočil skozi okno v zgornjem nadstropju samostana, se pridružil nekaj svojim zaupnim pomočnikom in se podal na nevarno pot pobega. V majhni skupini so bežali čez Himalajo v Indijo. Nekatere dele poti so v objemu noči potovali z džipom, druge na konju, peš in s helikopterjem.

5. januarja 2000 je Karmapa prispel v Dharamsalo v severni Indiji. Njegov pobeg iz Tibeta je v trenutku postal svetovna novica. Ob prihodu ga je osebno sprejel Njegova svetost Dalajlama, s katerim sta vse do danes v tesnem odnosu mentorja in varovanca. Kmalu zatem so mu ponudili začasno prebivališče v bližnjem samostanu Gjuto, kjer prebiva še danes. Tam je kmalu spet začel s tradicionalnim samostanskim študijem in pridobivanjem filozofske izobrazbe, lotil pa se je tudi študija sodobnih učnih predmetov, kot so znanost, angleščina in drugi jeziki.

Leta 2004 je Njegova svetost prevzel odgovornost za [kagju monlam](#), vsakoletno molitveno srečanje v Bodhgaji, v kraju Budovega razsvetljenja. Pod njegovim vodstvom se je ta vsakoletni dogodek povečal. Vsako leto se ga udeleži več kot dvanajst tisoč ljudi iz celega sveta, preko spleta pa mu sledi na desettisoče gledalcev.

V pionirski vlogi ustanovitelja in predsednika okoljskega društva Khorjug je Karmapa izobrazil na tisoče menihov in nun, da bi postali vodje svojih skupnosti v reševanju okoljskih vprašanj in da bi izvajali številne projekte v meniških in nunskih samostanih in njihovi okolici.

Kot vodja novega stoletja Karmapa učinkovito uporablja tehnologijo za poučevanje in izročilo učenj dharma širši javnosti. Leta 2009 je kot najmlajši govornik predaval na [konferenci TED](#) v Bangaloru. Njegova učenja pogosto predvajajo v živo preko spleta s prevodom v številne jezike. Znotraj svoje šole tibetanskega budizma posodablja verske prakse, hkrati pa s poživljanjem meniške discipline v svoji liniji ostaja zvest tradiciji.

Z namenom ohranjanja in ponovnega oživljanja tibetanskih umetnosti je Karmapa napisal in uprizoril več gledaliških iger, ki združujejo elemente tradicionalne tibetanske opere in sodobnega gledališča. Njegova prva [gledališka igra o življenju velikega tibetanskega jogija Milarepe](#), ki je bila leta 2010 premierno uprizorjena v Bodhgaji, je pritegnila dvajsettisoč gledalcev.

Od leta 2011 sodeluje s skupinami univerzitetnih študentov in mladih iz Evrope in Severne Amerike, zadnje čase pa tudi s Tibetanci, ki študirajo na indijskih univerzah. Leta 2014 je ustanova Karmapa Foundation Europe v Indiji za skupino šestnajstih mladih strokovnjakov iz Evrope priredila dvotedensko srečanje s Karmapo. Njihovi vsakodnevni pogovori so temeljili na različnih vprašanjih, ki so med drugim obsegala vodstvo, odvisnosti in razreševanje konfliktov. Njegova najnovejša knjiga [Srce je plemenito: spreminjanje sveta od znotraj navzven](#) je bila osnovana na seriji podobnih pogovorov z ameriški študenti o največjih izzivih, s katerimi se sooča današnja družba, vključno z vprašanji spola, pravice do hrane, nebrzdanega potrošništva in okoljske krize.

Leta 2014 se je Njegova svetost Karmapa podal na dolgo pričakovani [prvi obisk Evrope](#). Med tem obiskom se je poleg podajanja učenj, ki so predstavljena v tej knjigi, udeležil večernice v benediktinski opatiji in sprejema pri kölnskem nadškofu, v Berlinu pa se je srečal z rabinom Ben-Chorinom in izkazal spoštovanje ob spomeniku holokavstu.

Leta 2015 se je 17. Karmapa zavezal, da bo naredil prvi korak k vzpostavitvi posvečenja *bhikšuni* za tibetanske budistične nune. Leta 2014 je že ustanovil vsakoletno zimsko dharma srečanje [Arja Kšema](#) za nune iz linije karma kagju, nunam je omogočil dostop do zahtevnejše izobrazbe in uvedel iniciative za opolnomočenje v nunskih samostanih.

Druge publikacije 17. Karmape

The Heart Is Noble

Changing the World from the Inside Out

(Srce je plemenito – Spreminjanje sveta od znotraj navzven)

The Future Is Now

Timely Advice for Creating a Better World

(Prihodnost je zdaj – Aktualni nasveti za ustvarjanje boljšega sveta)

Traveling the Path of Compassion

A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

(Potovanje po poti sočutja – Razlaga Sedemintridesetih praks bodhisatve)

Ngondro for our Current Day

A Short Ngondro Practice and its Instructions

(Ngondro za današnji čas – Kratka praksa Ngondra z navodili)

PRELOMNO POTOVANJE, PRELOMNA UČENJA

»V resnici ste buda. Morda ne preveč učinkovit buda, toda ... buda, mali buda ... Našega notranjega, otroškega budo moramo negovati.« – 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

V tej seriji učenj med svojim prvim obiskom v Evropi je Njegova svetost 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje podal sijajen prikaz tega, kaj pomeni živeti in učiti z odprtim srcem. Karmapa je delil svoje življenjske izkušnje, občutke, ki so jih te vzbudile v njem, in premisleke o poteku svojega iskanja življenjskega smisla. Čeprav je nagovarjal številčno publiko v kongresnih centrih, je mladostni budistični voditelj govoril, kot bi se pogovarjal s tesnimi prijatelji. Rezultat tega je srčnost, ki se nas neposredno dotakne s svežino izkustva.

Učenja v tej knjigi so kot budnica, ki vsakega izmed nas kliče k temu, da poišče smisel svojega življenja in prevzame odgovornost za svet, v katerem živimo. Karmapa nam zagotavlja, da je za uresničitev tega potrebno le negovati semena sočutja, ki jih imamo vsi v sebi.

Njegova svetost 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje je predstojnik devetstoletne karma kagju šole tibetanskega budizma. Vodi milijone budistov po vsem svetu. Pri štirinajstih letih je na dramatičen način pobegnil iz Tibeta v Indijo, da bi bil lahko z Njegovo svetostjo Dalajlamo in z učitelji svoje linije. Karmapa je zdaj star devetindvajset let. Ustanovil je tudi samostansko ekološko gibanje. To vključuje več kot petinpetdeset samostanov na območju Himalaje, ki postajajo središča zelenega aktivizma. Nedavno je naznanil načrt za vzpostavitev polnega posvečenja za ženske, kar je korak, ki bo spremenil prihodnost tibetanskega budizma.



www.karmapafoundation.eu