

Nina Petek

Meditacije o smrti

**Načini soočanja z minljivostjo v budizmu *theravāda*
in vplivi na šolo *kagyū***



Portret pred smrtjo: ženska v izbi piše pesem za slovo (1. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)

1 Uvod: v iskanju konca smrti

Strah pred smrtjo že skozi celotno zgodovino človeštva predstavlja nekakšno pogonsko gorivo iskanja poti, ki bi vodile do nesmrtnosti, budizem pa je razvil posebne strategije soočanja s smrtnostjo in njenim sprejemanjem, kar naposled vodi do izničenja smrti same. Budistični premisleki o smrti kot integralnem delu človekovega obstoja in hkrati tudi kot torišču eksistencialnih stisk se pojavljajo že v besedilih najzgodnejše oblike budizma, tj. theravada (pal. *theravāda*).¹ Smrt ima v theravadskem budizmu nekakšen paradoksalen status, saj predstavlja elementarno torišče človekovih stisk in je temelj nevšečnosti obstoja, po drugi strani pa je hkrati srž rešitve vseh tegob.² Kot v hindujski tradiciji je tudi v budizmu rečeno, da smrti v poslednjem smislu pravzaprav ni, ker, po nauku o reinkarnaciji, vsakemu propadu sledi ponovno rojstvo. Poleg tega je smrt prisotna v vsakem trenutku našega obstoja, saj s slehernim hipom umiramo in hitimo svojemu koncu naproti.

S problemom smrti so se že pred budizmom soočali modreci v času poznih vedskih spisov upanišad (skrt. *upaniṣad*), ki so se odpovedali svojim družbenim vlogam in se odpravili v samoto gozdov, kjer so se posvečali izključno meditaciji in kontemplaciji, in sicer z namenom, da bi dosegli osvoboditev, mokšo (skrt. *mokṣa*), iz sansare (skrt. *saṃsāra*), krogotoka ponovnih rojstev in smrti. Pri tem se poraja bistveno vprašanje, namreč – čemu so se želeli odpovedati vsem prihodnjim življenjem, ki sledijo smrtim? Mar ni čudovito vedno znova in znova se prerojevati, živeti iz življenja v smrt in s tem v novo življenje, ostajati vpet v ta neskončni cikel bivanja? Upanišadski modreci so bili, še zlasti s strani zahodnega človeka, označeni kot zanikovalci življenja, a velja poudariti, da problem, ki so ga želeli za vselej rešiti z izvajanjem raznih soterioloških tehnik, ni bil niz življenj, ki so sledila v sansari, temveč – smrt. A ne smrt kot enkratni dogodek, temveč smrt kot agonija neskončnega ponavljanja procesa umiranja, ki sledi vsakemu življenju. Na to kaže že sam tērmin, ki je predhodnik izraza sansara in ga lahko zasledimo v starejših upanišadah, namreč punarmrtju (skrt. *punarmṛtyu*, ‚ponovna smrt‘). Izvora stiske upanišadskih modrecev, ki jih je vodila v željo po osvobajanju, torej ni predstavljajo življenje, temveč smrt. Si je lahko zamisliti še kaj grozljivejšega od tega, da vedno znova in znova umiramo, v nepregledno neskončnost?

* Članek je nastal v okviru raziskovalnega projekta »Budizem v himalajskih puščavah: tradicija jogijev in jogini v Ladakhu« (J6-50211), ki ga financira ARiS, Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije, in se izvaja pod okriljem Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

1 V nadaljevanju prispevka bo govora zlasti o theravadskem budizmu, zato bo navedena večinoma palijska strokovna terminologija, saj je izročilo najzgodnejšega budizma ohranjeno v jeziku pali.

2 Bond, »Theravada Buddhism's Meditations on Death and the Symbolism of Initiatory Death«, 237.

Tako so upanišadske soteriološke dimenzije izrazito usmerjene k preseганju smrti, sorodno pa lahko zatrdimo tudi za budizem, ki je v redkih, a kljub temu izjemno pomembnih segmentih, vsekakor dedič te tradicije. Cilj budizma je prav tako iztrgati se iz krogotoka sansare in doseči blaženo stanje onkraj življenja in smrti, nibbano (pal. *nibbāna*), pri čemer pa se je budistična duhovna pot posvečala zlasti nenehnemu soočanju s smrtjo. Kljub negativni dimenziji smrti kot tisti, ki človekovo bivanje prežema s strahom in ga tako ali drugače ugonablja na najrazličnejših ravneh, ima smrt v budizmu tudi pozitivno oz. odrešujočo vlogo, saj že vse od zgodnje tradicije dalje obstaja misel, da človek tesnobnega značaja svojega bivanja ne more premostiti, če smrt nerazumno zanika in se izogiba vsakršni misli nanjo. Pri tem je najpomembnejše neposredno soočenje z njo, kar pomeni prepoznati – in priznati – smrt kot temeljno dimenzijo svojega bivanja, kot nekaj, kar je pravzaprav integralno samemu življenju. In navsezadnje – problem, kot je često izpostavljal sam Buddha, ni smrt sama, ampak naš odnos do minevanja in končnosti. Budizem tako ponuja pomemben vzorec drugačnega odnosa do smrti, saj minljivost »približuje kot nekaj neizogibno vsakdanjega, človekovo pot dopolnjujočega, ne pa, kakor pri nas, grozljivo sovražnega, kar podira človekova stremjenja na tem svetu.«³

Zavoljo na kratko orisanega statusa smrti pa so se že v zgodnjem indijskem budizmu začele snovati številne meditacijske tehnike, posvečene premislekom o raznih obrazilih smrti, ki, splošneje rečeno, temeljijo na različnih dimenzijah poglobljanja misli o neizbežni končnosti, kar vodi do globokega uvida v tri temeljne lastnosti slehernega obstoja, namreč minljivost (pal. *anicca*), nevšečnost oz. trpljenje (pal. *dukkha*)⁴ in odsotnost (stalnega) sebstva/jaza (pal. *anattā*). Četudi nekateri elementi tovrstnih meditacij na prvi pogled delujejo nenavadno in morbidno, pa imajo moč odrešenja, saj vodijo do trajnega, osvobajajočega uvida v nezmožnost premostitve psihofizične smrti in s tem v sprejetje smrti kot dejstva obstoja, kar pa na koncu, ob dovršeni izurjenosti v teh tehnikah – premaga samo smrt.

3 Milčinski, »Problem smrti v budistični filozofiji«, 166.

4 Dukkha se nanaša tako na drobne vsakodnevne nevšečnosti, ki izhajajo iz navezanosti na predmete pojavnega sveta, zapisane netrajnosti, hkrati pa tudi na globljo eksistencialno dimenzijo trpljenja, izhajajočo zlasti iz strahu pred lastno končnostjo.

2 Ob koncu želje: Buddhovo premaganje Mare in izničenje smrti

Siddhartha Gajtama Buddha (pal. *Siddhatta Gotama Buddha*, skrt. *Siddhārtha Gautama Buddha*) je ob prvem neposrednem soočenju z boleznijo, starostjo in smrtjo, ko je s kočijažem zapustil očetovo palačo, neogibno minevanje sprva opredelil kot tragedijo, strahoten in travmatičen del človekovega obstoja, zaznamovan z žalostjo in trpljenjem. Četudi smrti sledi drugo rojstvo, pa le-to prinaša vnovično trpljenje v sansari, ki se zopet konča s propadom. Tovrstno brezkončno agonijo umiranja je slikovito opisal kot velikanski kup, zgrajen iz okostij človeka, nagrmdenih iz njegovih preteklih življenj:

Iz nakopičenih kosti, ki jih človek pusti za seboj, / bi ob koncu ene same neizmerljivo dolge dobe / nastala gmota, visoka kot gora: / tako je dejal Véliki modrec. / Ta je po njegovih besedah tako velikanska / kot visoka gora Vepulla,⁵ / ki stoji severno od Jastrebovega vrha⁶ / v gorovju Magadhe. // Toda ko človek motri s pravilno modrostjo / resnice Plemenitih – / trpljenje in njegov izvor, / premagovanje trpljenja / in plemenito osemčleno pot, / ki vodi k prenehanju trpljenja –, / potem ta, ki je taval, / konča trpljenje / z uničenjem vseh okovov.⁷

Ko je zunaj zavetja domače palače naletel na bolnika, starca in mrtveca – slednji so v budistični tradiciji opredeljeni kot tri znamenja, ki so za vselej spremenila Gotamov pogled na svet –, so se v trenutku razblinile sanje o zdravju, mladosti in večnosti, kar je dokončno skalilo njegov spokoj: »Zdravje je kot igra v sanjah. Žalostno, strahotno! / Ali lahko imajo modri, ko se seznanijo / s tako zastrašujočimi grozljivostmi bolezni, / sploh še kdaj svetál pogled na radožive igre? [...] // Kakšna škoda, da staranje mladost izniči! / Kakšna škoda, da bolezni zdravje prekosijo! / Kakšna škoda, da življenje res ne traja dolgo. [...]«⁸ Slutnja nenehnega minevanja je izničila vrednost in smisel vsega, v kar je verjel – a hkrati ko je smrt postala jedro Gotamove eksistencialne stiske, pa je predstavljala tudi osrednji element v rešitvi iz

5 Najvišja gora, ki obdaja indijski kraj, danes poimenovan Radžgir (pal. *Rājagaha*, skrt. *Rājagṛha*). Radžgir je bil nekoč prestolnica kraljestva Magadha, še danes pa je pomembno budistično središče, saj je tam Buddha med drugim svojim učencem prvič predstavil svoj nauk.

6 Jastrebov vrh (pal. *Gijjhakūṭa*, skrt. *Gr̥dhakūṭa*) je ime gore v Radžgirju, ki je bila eno od priljubljenih Buddhovih zatočišč, kamor se je umaknil, da je lahko nemoteno izvajal meditacije, poleg tega pa se je tam zbiral tudi s svojimi učenci.

7 *Anamataggasam̐yutta* (,Povezan govor o nepoznanem začetku‘), 15.10.10, v: *Sam̐yutta-nikāya*.

8 *Lalitavistarasūtra* (,Sutra o izčrpnih pripovedi o igranju‘), 14.8, 11. Prevod Nina Petek, v: Petek, *Na pragu prebujenja*, 58–59.

krize, v kateri se je znašel, namreč ko je začel iskati pot, ki bi vodila do premostitve stisk, izhajajočih iz uvida v človekovo končnost. Klico svetlobe je sredi videnega propada in smrti prepoznal v t. i. četrtem znamenju, namreč spokojnem asketu, ki ga je, v nasprotju z doživetimi prizori, navdal z upanjem.⁹



Buddhova štiri znamenja, tempelj Wat Bang Rieng
Phang Nga, Tajsko, 1980
(vir: Wikimedia Commons; javna last)

Gotama se je tako z namenom, da osmisli svojo smrtnost, neke noči podal iz palače ter se za vselej odpovedal zavetju doma in vsem sladkostim, ki so mu bile tam na voljo. Ko je začel iskati pot, ki bi vodila do osmislitve bivanja, neogibni smrti nakljub, se je sprva pridružil asketom, predvsem džainističnim, ki pa so izvajali precej rigorozne prakse, med drugim tudi postenja, v katerih ni prepoznal pravega načina, ki bi vodil do premostitve njegovih stisk. Zavoljo tega je osnoval svojo, t. i. srednjo pot (pal.

9 Prav tam, 14.13, 59–60.

majjhimā-patipadā) med obema skrajnostma, tj. med strogo askezo in življenjem preobilja, ki je bila tlakovana s številnimi meditacijskimi metodami, prek katerih je poglobljajl uvid v neizogibnost minevanja in naposled dosegel držo sprejemanja smrti kot sestavnega dela svojega obstoja. Z afirmacijo smrti je tako došel do afirmacije življenja v vseh njegovih oblikah, vključno z minevanjem in propadom. Smrt je tako po dolgih poglobljanjih v meditacijo osmislila samo življenje in tako je Gotama šele zares doumel vrednost lastnega obstoja.

V meditaciji je poskušal poiskati tisto, kar je srž strahu pred smrtjo in nenehna zanikanja njene vseprisotnosti. Spoznal je, da je temelj vseh človekovih nevšečnosti, ki so povezane z minljivostjo, želja (pal. *taṇhā*), ki jo je opredelil kot korenino dukkhe, saj vodi v težnjo po prisvajanju nečesa, kar je tako ali drugače zapisano propadu in bo človeku prej ali slej spolzelo iz rok. Želja nenehno ustvarja navezanost, a navezanost na stvari, ki so nestalne, predstavlja srž najglobljih eksistencialnih stisk. Buddha je želje opisal kot trne, ki nenehno prizadejajo nove in nove bolečine. A ko so želje postopoma odstranjene, namreč prek predane meditacije, natančneje osemčlene plemenite poti, le-to vodi do stanja neskaljene spokojnosti: »Ko sem si izvlekel trne, / sem začel kazati pot, / kdor gre po njej, kdor ji sledi, / bo dosegel konec dukkhe.«¹⁰

Želje – in s tem smrt – je tako dokončno premagal v neki noči, ko je, potopljen v globoko meditacijo, sedel pod drevesom, pozneje znanim kot »drevo prebujenja« (pal. *bodhi*), nakar ga je napadel demon Mara (pal. *Māra*), vladar Kamaloke (pal. *Kāmaloka*), sfere želje. Ta je želel z vsemi mogočimi sredstvi izničiti njegov duhovni napredek in ga pritegniti nazaj v svet strasti – in s tem v območje smrti. Gotama pa je ostal neomajen, imun na še tako mamljive objekte želje je vztrajal v meditaciji – in naposled premagal željo in smrt. Dosegel je vrhovno modrost (pal. *pañña*), tj. intuitivni, nepojmovni uvid v naravo bivajočega, in osvoboditev od vseh navezanosti, tj. nibbano, s čimer so se mu odprla vrata v nesmrtnost (pal. *parinibbāna*).

3 Meditacije o smrti kot način premoščanja strahu pred minljivostjo in same smrti

Tako je Buddha po dosegu nibbane prvim učencem, ki so se zbrali v Radžgirju, posredoval svoj nauk, ki ga je strnil v znamenite štiri plemenite resnice, razlago

10 *Dhammapada* (,Besede modrosti'), 20.3. Prevod Primož Pečenko.

katerih je podprl s t. i. medicinsko terminologijo. Človekovo običajno, nevedno bivanje v svetu je opredelil kot bolezensko stanje – namreč vsi smo »na smrt bolni«: »Učenci, obstajata dve vrsti bolezni. Kateri dve? Mentalna in telesna. Srečate lahko številna čuteča bitja, ki pravijo, da so brez telesnih bolezni leto, dve, tri ... Lahko celo do sto let ali več. Zelo težko pa je na svetu najti čuteče bitje, ki bi lahko zatrdilo, da je bilo vsaj za trenutek brez mentalne bolezni, razen tistih, ki so izničili nečistosti.«¹¹ Pri tem pa smrt sama kot dogodek, ki neogibno sledi izteku slehernega življenja, ni razumljena kot bolezen, temveč je kot bolezensko stanje opisan človekov na eni strani negativen in na drugi zanikajoč odnos do smrti. Smrt kot dejstvo obstoja vsega živečega namreč človeku povzroča kopico tegob, a zgolj zaradi njegove lastne navezanosti. Pri tem je Buddha v svojem učenju izpostavil pomembnost diagnosticiranja tovrstne »bolezni«, namreč iskanja in odprave njenega temeljnega vzroka, tj. želje, hkrati pa tudi posluževanja strategij, ki vodijo do izničenja tegob, povezanih z minljivostjo, in s tem do »ozdravitve«, tj. spokojnega bivanja, nibbane – smrti navkljub: »Zdaj živimo zelo srečno, / zdravi smo med bolnimi, / med bolnimi ljudmi / živimo brez bolezni!«¹²

Meditacijske strategije, ki jih je osnoval Buddha, pa ne vodijo le do sprejemanja minljivosti kot integralnega dela samega življenja, ampak tudi, na prvi pogled paradoksalno – do izničenja smrti same. Omenjena vrhovna modrost in iz nje izhajajoča življenjska drža sta namreč osvobajajoči in ne odpirata vrat zgolj v nibbano, spokojno bivanje, ampak tudi v brezpogojno blaženo stanje nesmrtnosti, parinibbano (pal. *parinibbāna*),¹³ ki je tako onkraj življenja kot tudi smrti.

Med številnimi soteriološkimi tehnikami, ki jih je osnoval Buddha, pa silno pomembno mesto zasedata tudi meditaciji, ki sta neposredno povezani s kontemplacijo smrti, in sicer maranasati (pal. *marāṇasati*, ,pozornost na smrt‘) in asubhabhavana (pal. *asubhabhāvana*, ,meditacija o odvratnosti (telesa)‘). Opisani sta v nekaterih razpravah zbirke prvih budističnih besedil, zbranih v *Tipitaki* (pal. *Tipitaka*), pomemben vpogled v posamezne segmente tehnik pa posredujeta zlasti teksta *Maranasatisutta* (pal. *Marāṇasatisutta*, ,Sutta o pozornosti na smrti‘) in *Mahasatipatthanasutta* (pal. *Mahāsatiṭṭhānasutta*, ,Veliki govor o štirih načinih pravilne pozornosti‘). Buddha je meditaciji opredelil kot temeljni tehniki, ki vodita do stanja, v katerem so presežene

11 *Rogasutta* (,Govor o bolezni‘), 4.157.16, v: *Aṅguttara-nikāya*. Nečistosti niso mišljene zgolj v ožjem etičnem kontekstu, temveč izraz zajema širši pojem nevednosti.

12 *Dhammapada*, 15.2.

13 Parinibbana sledi po poslednji smrti, ki nastopi, ko je nekdo dosegel nibbano v času življenja.

vse tegobe bivanja (nibbana), in do nesmrtnosti (parinibbana), denimo: »Ko negujete poglabljanje zavedanja smrti, menihi, to postane zelo plodno, zelo koristno in se konča v nesmrtnosti.«¹⁴

Meditaciji sta sistematizirani in podrobneje obravnavani tudi v besedilih številnih budističnih filozofov, ki so interpretirali posamezne segmente Buddhovega nauka, med katerimi je eden pomembnejših Buddhaghosa (pal. *Buddhaghosa*) iz 5. stoletja. V delu *Visuddhimagga* (pal. *Visuddhimagga*, ‚Pot očiščenja‘) je svoje poglobljene razprave osnoval prek študija zbirk Buddhovih govorov, tj. nikaj (pal. *nikāya*) iz *Suttapitake* (pal. *Suttapiṭaka*, ‚Košara (Buddhovih) govorov‘). V njih med drugim pojasnjuje, da so theravadski menihi priporočali različne meditacije za ljudi na različnih duhovnih stopnjah, in medtem ko je bila večina tehnik opredeljena kot primerna za določeno skupino posameznikov, glede na že dosežen meditacijski napredek, pa sta, kot navaja, meditaciji o smrti, staranju, krhkosti in propadanju, maranasati in asubhabhavana, veljali za splošno koristni in primerni za vse ljudi, saj neposredno nagovarjata temeljno sidrišče stisk slehernega človeka.

V nadaljnji analizi izbranih segmentov obeh meditacijskih tehnik se bom opirala zlasti na Buddhaghoseve komentarje in mestoma tudi na odlomke iz *Maranasatisutte* in *Mahasatipatthanasutte*.

3.1 Maranasati: pozornost na smrt

Buddhaghosa v osmem poglavju *Visuddhimagge* smrt (pal. *marāṇa*) opiše kot prenehanje življenjskih moči, hkrati pa jo opredeli tudi kot konec ne zgolj življenja, temveč tudi konec krogotoka trpljenja,¹⁵ in izpostavi njeno odrešujočo vlogo v smislu poslednjega koraka, ki vodi v parinibbano. V osmem poglavju se posveča zlasti razdelavi same tehnike pozornosti na smrt oz. kontemplaciji o smrti. Začne z omembo pomembnosti izbire primerne prostora za izvajanje meditacije, ki je samotni kraj, kjer lahko posameznik odmisli zunanji svet in svoj um osredotoči na misel »Smrt se bo pojavila, življenjske moči bodo ponehale«.¹⁶ Pri tem dodaja, da lahko ponavlja tudi zgolj misel »Smrt, smrt«,¹⁷ kar predstavlja prvi korak do globljega soočenja z različnimi aspekti lastne – in vsesplošne – končnosti. Kljub navidezni preprostosti te preliminarne tehnike pa je izurjenost v procesu ozaveščanja vseprisotnosti smrti

14 *Marāṇasatisutta*, 8.74, v: *Aṅguttara-nikāya*.

15 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.1.

16 Prav tam, 8.4.

17 Prav tam.

izjemno težavno doseči. Namreč čeprav se ljudje dobro zavedajo neizogibnosti smrti, pa večina kljub temu odganja misel nanjo ali celo goji iracionalne upe o nesmrtnosti psihofizičnega.¹⁸ Iracionalni upi o nesmrtnosti trenutne eksistence v budizmu veljajo za temeljno podstat nevednosti, ki stisk nikakor ne rešujejo, ampak jih zgolj dodatno poglobljajo. In ravno zavoljo tovrstnega človekovega nenehnega izogibanja sami misli na smrt, izgovarjanje njenega imena predstavlja trdno osnovo za druge člene meditacije.¹⁹

Tovrsten zanikajoč odnos do smrti je denimo primerjal z brezbriznostjo človeka, ki se, popolnoma nevedoč, sprehaja z gorečim turbanom na glavi. Slednjo pripodobo je uporabil tudi v kontekstu primerjave s trudom, ki mora biti vložen v to, da premagamo uničujoči »ogenj sansare«, tj. navezanost in strah pred smrtjo, ki je razlog za nova rojstva in smrti, predanost meditaciji pa naposled vodi v preseganje smrti same: »Menihi, kot človek, ki mu gori turban, ali čigar lasje so v plamenih, in se trdno odloči za trud, odločnost, napor in zaupanje vase, da bi pogasil goreč turban ali lase, tako bi si morali tudi menihi prizadevati za napor, odločnost, pozorno razmišljanje in samozaupanje, da bi odpravili slaba in neugodna (mentalna) stanja.«²⁰

V nadaljevanju osmega poglavja *Visuddhimagge*²¹ Buddhaghosa navaja osem stopenj meditacije o smrti.²² Pri tem se opira zlasti na *Maranasatisutta*. Slednje bi lahko opredelili kot nekakšne premisleke o številnih obrazilih minljivosti, ki posameznika vodijo skozi postopne faze soočanja s smrtnostjo in na poslednji stopnji do njenega sprejemanja. Zaporedje teh premišljevanj je zasnovano tako, da ima kar največji psihološki učinek na meditirajočega. Podobe smrti in minljivosti, o katerih naj premišljuje meditirajoči, so (1) smrt, ki ima videz rablja, (2) smrt kot izničenje slehernega uspeha, (3) primerjava (svoje minljivosti) z drugimi bitji, (4) smrt kot posledica izpostavljenosti telesa svetu, (5) krhkost življenja, (6) smrt kot enkrat in nepredvidljiv dogodek, (7) smrt kot nezmožnost podaljševanja (življenja), (8) smrt kot kratkost samega trenutka.

18 Tovrstno zanikanje je sorodno opisal tudi Freud: »V bistvu v svojo smrt nihče ne verjame, ali – kar je isto: V svoji podzavesti je vsakdo od nas prepričan o lastni nesmrtnosti.« (Milčinski, »Problem smrti v budistični filozofiji«, 165).

19 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.7.

20 *Maranasatisutta*, 8.74.

21 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.8–39.

22 Prav tam, 8.8.

Prvi razmislek meditirajočega postavi iz oči v oči splošnemu dejstvu obstoja, namreč da je smrt sestavni del bivanja, prihaja z rojstvom in jemlje življenje, opisana pa je kot rabelj, ki bo neogibno potrkal na vrata slehernika:

Smrt je po videzu kot rabelj, ki se prikrade z mečem in pomisli: »Temu človeku moram odsekati glavo.« Smrt pride z rojstvom in odnaša življenje. [...] Tako kot mušnice vselej zrastejo s pikami na klobukih, tako se tudi bitja rojevajo skupaj s staranjem in smrtjo. V skladu s tem se zavest, ki je povezana s ponovnim rojstvom, začne starati takoj ob svojem vzniku in nato razpade skupaj z drugimi agregati,²³ kot kamen, ki se odkruši z vrha skale. [...] Smrt je neizogibna za vse, kar se rodi, in vselej pride z rojstvom. Tako kot se vzhajajoče sonce giblje proti zahodu in se niti za trenutek ne ustavi ali obrne nazaj, ali tako, kot gorski potok vselej teče navzdol po pobočju in se niti za hip ne ustavi ali obrne nazaj, tako tudi druga bitja potujejo proti smrti vse od trenutka, ko se rodijo, in se niti za trenutek ne ustavijo ali obrnejo nazaj. [...] Nenadnost smrti nam je tako blizu kot izsušitev reke v poletni vročini, kot padec plodov z drevesa, kot razbitje glinenega vrča, ki ga potolčemo s kladivom, kot izginevanje kapljic rose, ki jih obliznejo sončni žarki. [...] Zato je smrt, ki pride skupaj z rojstvom, opisana kot rabelj z ostrim mečem. Je kot rabelj, ki nam na vrat prisloni meč, odnese življenje in nikoli ne pride nazaj, da bi ga povrnil. [...]»²⁴

V zapisanem se med drugim odslikava tudi misel, da v življenju nič ni bolj zanesljivega od nenehnega minevanja. Na tej stopnji naj bi meditirajoči ponotranjil misel o stalni prisotnosti smrti v življenju; ta življenju ni tuja, temveč je njegova večna spremljevalka. Vsak trenutek, ko živimo, hkrati tudi vsak hip (postopoma) umiramo – že vse od rojstva bivamo na način, da smo »umirajoči v življenju«,²⁵ pri čemer pa Buddhaghosa med drugim navaja tudi primere iz narave, v kateri se najočitneje kažejo znaki hipnosti in nenehnega minevanja.²⁶ Poleg tega je smrti tuja kakršnakoli možnost povratka: vsa bitja hitijo proti smrti brez možnosti postanka ali preokrenitve. Z razmislekom o teh in sorodnih podobah začne meditirajoči neposredneje izkušati Buddhov nauk, namreč da je vse, kar se rodi, v istem hipu zaznamovano s smrtjo.

23 Pal. *khandha*.

24 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.9–13.

25 Ueda Shizuteru, »Hermeneutik des Weges durch den Tod«, 231–248, navedeno po Milčinski, »Problem smrti v budistični filozofiji«, 175.

26 Narava predstavlja temeljni navdih za kontemplacijo o minljivosti zlasti v japonskem budizmu *zen*.

Drugi razmislek meditirajočega popelje do bridkega vpogleda v posledice neprestanega preminevanja, kar predstavlja soočenje z na prvi pogled silno tragično naravo smrti. Smrt je namreč neusmiljeni rabelj človekove sreče, njegovih uspehov in prizadevanj; je propad slehernega napredka, čemur pa se je nemogoče izogniti. Kot se »zdravje konča z boleznijo in mladost s staranjem, tako se sleherno življenje konča s smrtjo«. ²⁷ A hkrati ko je smrt uničevalka človekove sreče, pa sprejetje te njene vloge kot dejstva obstoja predstavlja možnost dosege neskaljane sreče, ki je imuna na vsa »dejanja« smrti.

Orisani premislek je povezan s tretjim in ga Buddhaghosa poimenuje kot »primerjava z drugimi«; ta lahko za meditirajočega – zavoljo univerzalne razsežnosti smrti – predstavlja nekakšno uteho in nekoliko omili poprejšnje bridke premisleke. Namreč ne glede na to, koliko sladkosti in uspehov gradi človekovo življenje, smrt vselej preži, da bo dokončno prinesla neogibni »poraz«. To stopnjo Buddhaghosa razmeji na sedem premislekov oz. primerjav, namreč s tistimi z izjemnim slovesom, s tistimi z velikimi zaslugami, s tistimi z izjemno umsko močjo, ²⁸ s tistimi z nadnaravnimi močmi, s tistimi, ki posedujejo globlje razumevanje, s samotnimi mojstri ²⁹ in s popolno razsvetljenimi buddhami. ³⁰ Omeni tudi samega zgodovinskega Buddho, ki mu ni bilo enakega – a celo njega je »nenadoma ugasnil dež smrti kot veliko ognjeno gmoto, ki jo pogoltne vodovje«. ³¹ Pri tem doda, da smrt ne razlikuje in ne izbira, meditirajoči pa doseže uspeh v meditaciji, če omenjene primerjave poglobi z mislijo »Smrt bo prišla pome – kot po vsa izjemna bitja«. ³² S temi premišljevanji pogloblja misel o univerzalni naravi končnosti in presega pojmovanje smrti kot tragičnega konca, ki preganja življenje in onemogoča trajno srečo. Tako postopoma spoznava tudi, da je temelj sleherne dukkhe v življenju napačen odnos do smrti.

Od uvida v univerzalne razsežnosti smrti pa četrti premislek meditirajočega vodi k bolj intimnemu soočanju z lastno končnostjo, tj. da omenjeno univerzalno razsežnost smrti aplicira na svoje trenutno bivanje. Tako pozornost usmeri na osebne vidike in izhaja iz svoje umeščenosti v svet in partikularne okoliščine bivanja. V tem okviru meditirajoči premišljuje o številnih notranjih in zunanjih dejavnikih, ki

27 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.15.

28 Ta je rezultat prizadevanj v meditaciji.

29 Pal. *paccekabuddha*, 'samotni buddha', tj. prebujeni; modrec, ki ostane v samoti in drugih ne uči dhamme.

30 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.16.

31 Prav tam, 8.23.

32 Prav tam, 8.24.

lahko v slehernem trenutku povzročijo konec njegovega življenja. Buddhaghosa del te razprave začne s tistimi elementi minevanja, ki so neposredno povezani s telesom. Omeni osemdeset družin črvov, med katerimi se nekateri prehranjujejo s kožo, mesom, kitami, kostmi, kostnim mozgom, človekovo telo pa je kot »njihova porodnišnica, bolnišnica, ognjišče, stranišče«. ³³ Telo tako postopno umira zaradi bitij, ki živijo v njem; Buddhaghosa omeni tudi druge bolezni in širok spekter zunanjih vzrokov, ki lahko povzročijo smrt – doletijo nas lahko vse mogoče vrste nesreč, denimo pik kače ali škorpijona, poleg tega pa smo lahko žrtve puščic, kopij, sulic, padcev kameinja itd. ³⁴ Podobni primeri o raznih neljubih in nepričakovanih dogodkih, ki se lahko pripetijo, so navedeni tudi v besedilu *Maranasatisutta*:

Veliko možnosti je za mojo smrt. / Lahko me ugrizne kača, škorpijon ali stonoga / in povzroči mojo smrt [...]. // Lahko se spotaknem in padem; / zaradi hrane, ki sem jo zaužil, lahko zbolim; / žolč mi lahko povzroči krče; / sluz v dihalih bi me lahko zadušila; / [črevesni] vetrovi mi lahko s svojim škarjastim zbadanjem povzročajo mrzlico; / lahko me napadejo ljudje ali nečloveška bitja – / vse to lahko povzroči mojo smrt. ³⁵

Tovrstni premisleki meditirajočega vodijo k peti kontemplaciji o šibkosti življenja: »[...] to življenje je nemočno in krhko.« ³⁶ Običajno se smrt zdi človeku neznansko daleč, a je v resnici še kako blizu. Od smrti, kot je razvidno že na osnovi poprejšnjih premislekov o raznih nepredvidljivih okoliščinah, je človek ločen le z drobnim utripom življenja. Pri tem Buddhaghosa med drugim razpravlja tudi o izjemni kompleksnosti raznih dejavnikov in pogojev, ki omogočajo življenje; to namreč nastane le, če so med sabo ustrezno povezani elementi, ki gradijo telo, če je ustrezno dihanje in druge življenjske funkcije, pa seveda, če dobi hrano takrat, ko jo potrebuje, itd. ³⁷ Če se katerikoli od teh mehanizmov in procesov nenadoma ustavi – kar se lahko zgodi sleherni trenutek –, je življenja preprosto konec. Premisleki o krhkosti življenja tako meditirajočega opomnijo na misel, da se smrt lahko pojavi prav vsak trenutek.

33 Prav tam, 8.25.

34 Prav tam, 8.25, 26.

35 *Maranasatisutta*, 8.74.

36 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.27.

37 Prav tam, 8.28.

Šesti premislek se nanaša na smrt kot nekaj enkratnega in neponovljivega, a hkrati nekaj najbolj nedoumljivega in nepredvidljivega,³⁸ saj o njej ničesar ni mogoče vnaprej vedeti ali napovedati; tudi bolezni, ki nas utegnejo doleteti, nikakor ne moremo predvideti. Sedma stopnja kontemplacije, ki vključuje premisleke o kratkosti življenja, se osredinja okoli premišljevanja o tem, da na svetu nič ni bolj zanesljivega kot smrt: »Nikoli se ne bo zgodilo, da smrt ne bi prišla.«³⁹ V slednjem se odslikava nekakšna paradoksalna narava smrti: hkrati ko je smrt nekaj najbolj nedoumljivega, je tudi najbolj zanesljivo dejstvo obstoja. Ta stopnja združuje premisleke o kratkosti človekovega življenja, pri čemer Buddhaghosa navaja besede Buddhe iz *Maranasatisutte*, ki je svoje učence vzpodbujal k temu, da sleherni trenutek izkoristijo za dejavnosti, ki vodijo k osmišljanju bivanja, tj. da naj začnejo čimprej izvajati meditacijo o smrti. Buddhaghosa dodaja, da morajo usmerjati misel na to, da je silno pomembno, da bi živeli še droben kos časa, in sicer z enimi samim namenom: »Naj živim vsaj še kak dan, da se lahko posvetim učenju Blaženega.«⁴⁰ Slednje se povezuje z odlomkom iz *Maranasatisutte*: »Ali so v meni kakšna slaba in napačna stanja, ki jih nisem odpravil in bi me ovirala, če bi nocoj umrl? Menihi, če nekdo po premisleku spozna, da so v njem zla in izkrivljena [mentalna] stanja, ki niso bila odpravljena, potem naj odpravi samo ta zla in izkrivljena stanja [...].« Slednje lahko povežemo z že omenjeno prisposodbo človeka z gorečim turbanom na glavi; gre torej za poziv k takojšnjemu »ukrepanju« v luči uvida v kratkost življenja, ki ga je zavoljo tega treba kar najbolje izkoristiti. Hkrati pa se v omenjenem premisleku kaže znana budistična ideja o tem, da je vse, kar je človeku zares neposredno dostopno, zgolj trenutek – ne preteklost ne prihodnost nimata dejanskega obstoja, življenje obstaja le v sedanjem trenutku, ki ga velja živeti v vsej njegovi polnosti. Pa še ta trenutek je izmuzljiv, nezapopadljiv, saj – nenehno umira. S to mislijo pa je povezana osma stopnja kontemplacije, ki se osredotoča na kratkost ne zgolj procesa življenja, ampak enega samega trenutka bivanja: življenje je kot trenutek zavesti, ki premine takoj, ko se pojavi, ali kot kolo kočije, del katerega se le za hip dotakne tal in je v naslednjem trenutku že v drugem položaju nad tlemi.⁴¹

Na kratko orisane stopnje kontemplacije o smrti tako predstavljajo najzgodnejšo izdelano metodo neposrednega soočanja z minljivostjo, kar meditirajočega vodi do tega, da sprejme kratkost življenja in svojo smrtnost – a ne na način trpke

38 Prav tam, 8.29.

39 Prav tam, 8.35.

40 Prav tam, 8.7.

41 Prav tam, 8.39.

resignacije, temveč trajne osmislitve, ki hkrati daje vrednost samemu življenju. Kot dodaja Buddhaghosa, prek te meditacije posameznik premaguje navezanost na življenje, izničuje bolečino, premaga vse šibkosti uma in si odpre vrata v višja meditacijska stanja.⁴² Meditirajoči se tekom meditacije maranasati sicer srečuje z globokimi stiskami, hkrati pa le-te predstavljajo tudi način izničenja vseh tegob, saj neposredno izkusi temeljne lastnosti obstoja: minljivost, trpljenje in odsotnost trajnega sebstva/jaza. Maranasati tako človeku omogoča nadzor nad lastnimi željami, ga usmerja k modrosti in osvobaja lastnih bojazni, ki koreninijo v strahu pred smrtjo. Tako je ta meditacija temelj svobodnega in izpopolnjenega življenja, vodi do preseganja dukkhe in sansare, cikla rojstev in smrti, v katerega so kot voli v jarem vpreženi ljudje: »Ko človek postane resnično moder, / bo zaradi neprenehnega prizadevanja, / kontemplacije o smrti, / blagoslovljen s takšno silno močjo.«⁴³ In, kot je rečeno v *Maranasatisutti*, je meditacija med drugim tudi pomemben korak, ki vodi v nesmrtnost, parinibbano.⁴⁴

3.2 Asubhabhavana: meditacija o odvratnosti telesa

Asubhabhavana, meditacija o odvratnosti telesa, prav tako kot maranasati, vodi do neposrednejših soočenj z lastno smrtnostjo, vezana pa je izključno na telo, ki je bilo v zgodnjem budizmu opredeljeno kot tisti del človekove eksistence, na katerem se najneposredneje in najočitneje kažejo znaki minevanja. Poleg tega človek tekom življenja razvija močno navezanost na svoje telo; zavoljo tega je Buddha večkrat izpostavil, da »telo prinese največ muk«.⁴⁵ Svoje učence je često opominjal, da je ključen del slehernega duhovnega prizadevanja tudi obvladovanje telesa,⁴⁶ ki je vezano zlasti na opazovanje raznih telesnih prvin in razvijanje odpora do njih.⁴⁷

Stopnje meditacije, usmerjene k poglobljanju vidikov smrtnega telesa, so opisane v številnih besedilih *Tipitake* in postkanoničnih tekstih, celotna tehnika pa je v sistematični obliki predstavljena v *Mahasatipatthanasutti*. V prvem poglavju v četrtem

42 Prav tam, 8.40, 41.

43 Prav tam, 8.41.

44 Glej *Marāṇasatisutta*, 8.74, in ta članek, str. XX.

45 *Dhammapada*, 15.6.

46 Glej prav tam, 17.11.

47 Razvijanje odpora morda v širšem kontekstu budistične filozofije zveni sila nenavadno, saj je eden od temeljnih elementov Buddhovega nauka poziv k preseganju tako privlačnosti (pal. *raga*) kot tudi odpora (pal. *dosa*), s čimer je doseženo stanje enakodušnosti. Pri tem velja poudariti, da je odpor v okvirih te meditacije drža drugačne vrste, saj služi kot temeljno meditacijsko sredstvo, ki v poslednji stopnji vodi do enakodušnosti do vseh telesnih pojavov in občutkov, tako dobrih kot tudi neugodnih.

razdelku z naslovom *paṭikkūlamānasikāra* (‘Zavedanje odvratnosti telesa’) je orisana prva stopnja meditacije, za katero je rečeno, da mora učenec opazovati »telo kot telo«, kar pomeni, da mora do potankosti premotriti njegovo zunanost, tj. površino telesa, »ki ga obdaja koža in različne nevšečnosti«.48 Tehnika se nadaljuje z opazovanjem telesa »od podplatov navzgor in od las na glavi navzdol«.49

Buddhaghosa se v *Visuddhimaggi* posveti zlasti temu členu meditacije, ki vodi do poglobljanja pozornosti in odpora. Dodaja, da pri duhovnem napredovanju ni dovolj, da nekdo v teoriji obvlada celotno *Tipitako*, ampak se mora posvetiti tudi praktičnim, izkustvenim plastem Buddhovega nauka, začevši z recitiranjem odlomkov, ki govorijo o odvratnosti telesa, s čimer se pogloblja pozornost in razvija nenavezanost.50 Dodaja, da učenci nauk *Tipitake* zares doumejo in ponotranjijo le, če ga sprva recitirajo, nadalje pa se usmerijo k opazovanju svojega telesa in naposled mentalnih pojavov. Pri tem omeni primer mojstra, ki je nekoč svojima učencema predlagal, da naj se štiri mesece posvečata zgolj recitaciji odlomkov o telesu in njegovi nestalnosti. Četudi sta bila dobro seznanjena s *Tipitako* – a zgolj na ravni teorije –, pa sta šele po štirih mesecih priporočene recitacije besedilo zares doumela in bila tako pripravljena na meditacijo.51

Kot zapiše Buddhaghosa, je predmet prvega člena meditacije dvaintrideset delov telesa: »Na tem telesu so lasje, dlake, nohti, zobje, koža, meso, kite, kosti, kostni mozeg, ledvice, srce, jetra, poprsnica, vranica, pljuča, črevesje, drobovje, požiralnik, blato, žolč, sluz, gnoj, kri, znoj, maščoba, solze, mast, slina, smrkelj, sklepna maz, urin, možgani«.52 Pri tem meditirajoči opazuje, kako so omenjeni telesni deli polni raznih vrst umazanije, začevši z lasmi na glavi. Buddhaghosa navaja slikovite opise razvijanja pozornosti in občutka odvratnosti, a se zavoljo dolgih pasusov, vezanih na vsak del telesa posebej, ustavimo zgolj pri laseh:

Če las ne namažete z oljem, dišečim po cvetju, itd., je njihov vonj zelo neprijeten. In še hujši je, če jih sežgemo. Tudi če lasje po barvi in obliki niso neposredno ostudni, pa je njihov vonj izjemno odvraten. Prav tako kot otroški iztrebki, ki so v barvi kurkume, njihova oblika pa je sorodna korenini kurkume, in prav tako kot zabuhlo truplo črnega psa, odvrženo na smetišču, po barvi podobno zrelemu sadežu

48 *Mahāsatipatṭhānasutta*, 1.4, v: *Dīgha-nikāya*. Prevod Primož Pečenko.

49 Prav tam.

50 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.49.

51 Prav tam.

52 Prav tam, 8.44. Omenjeni deli telesa so v raznih primerjavah in ponazoritvah večkrat navedeni tudi v delu *Mi-
lindapañha* (‘Vprašanja kralja Milinde’); glej nadaljevanje članka.

sladkorne palme, po obliki pa mandolini, obrnjeni na glavo, njegovi čekani pa so kot jasminovi cvetovi, po barvi in obliki niso neposredno ostudni, pa je njihov vonj izjemno odvraten. In tudi če lasje po barvi in obliki niso neposredno ostudni, pa je njihov vonj silno odvraten.⁵³

Učenec od pozornega motrenja zunanjih lastnosti telesa prehaja na zamišljanje in podroben pregled njegove notranje strukture, kar je v *Mahasattipathanasutti* slikovito primerjano z odpiranjem torbe, »v kateri je različno zrnje, neoluščen riž, gorski riž, fižol, grah, sezam, oluščen riž«. ⁵⁴ Tako opazuje notranje telesne organe in razne pojave ter »se zaveda odvratnosti različnih delov telesa« – a ne zgolj lastnega, temveč tudi odvratnosti telesa drugih.⁵⁵ Tovrstna meditacija pozornosti na notranje in zunanje elemente telesa, ob katerih meditirajoči začuti gnus, vodi do nenavezanosti na svoje telo in telo drugih. Buddhaghosa tako podrobno nadaljuje z opisi zunanjih in notranjih delov telesa, mi pa se pomaknimo k *Mahasattipathanasutti* in naslednji stopnji meditacije.

Prvo poglavje, natančneje peti razdelek z naslovom *dhātumanasikāra* (,Zavedanje štirih osnovnih prvin‘), opisuje tehniko zamišljanja najbolj elementarne zgradbe telesa, ki sestoji iz zemlje, vode, ognja in zraka. Pri tem mora meditirajoči v mislih »razgraditi« svoje telo na dele, kot bi »spreten mesar ali njegov pomočnik zaklal kravo in jo na križišču dveh velikih cest razdelil na štiri kupe mesa«. ⁵⁶ Ob tej meditaciji dospeva do uvida, da telo ni nič drugega kot skupek delov, ki so minljivi – fizično torej nima nobene subtilne, trdne in nespremenljive podstati, temveč je le snop minljivih agregatov, kot vodni mehurček«. ⁵⁷ Kot je dodano na koncu poglavja *dhātumanasikāra*, je cilj te stopnje – in tudi vseh preostalih, opisanih v nadaljevanju – poglobljanje razumevanja, pozornosti in zbranosti, kar vodi do neodvisnosti in nenavezanosti.⁵⁸

Pri tehniki obvladovanja telesa je na tej stopnji torej pomembno zlasti ponotranjenje misli o njegovi krhkosti in minljivosti, o čemer so zgovorna tudi številna druga besedila zgodnjega budizma, denimo *Dhammapada*: »Ko spoznaš, da je telo kot krhek vrč, / si utrdi misli kot trdnjavo – / z mečem modrosti premagaj Māro, / in ne naveži se

53 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.86.

54 Prav tam.

55 Zamišljanje odvratnosti raznih človeških teles služi tudi kot strategija preseganja strasti, sle in navezanosti na telo nekoga drugega.

56 *Mahāsattipattihānasutta*, 1.5.

57 *Khandhasaṃyutta* (,Povezan govor o khandhah‘), 3.95.3, v: *Samyutta-nikāya*.

58 *Mahāsattipattihānasutta*, 1.5.

na svojo zmago! // Kmalu bo to telo / ležalo na zemlji – / odvrženo in brez zavesti / kot neuporaben, trhel hlod.«⁵⁹ Tovrstni premisleki namreč vodijo do preseganja iluzornih želja o stalnosti in večnosti fizičnega ter posledično do osvoboditve, kar je v budizmu večkrat opredeljeno kot izničenje Marovih cvetov: »Ko spoznaš, da je telo minljivo, / ko dojameš, da je kot privid, / posekaj Mārove cvetove / in pojdi tja, kjer smrti ni.«⁶⁰

Poleg premislekov o netrajnosti in šibkosti telesa pa so pri tehniki obvladovanja telesa pomembne tudi konkretnije in nazornejše predstave o razpadanju telesa, ranah in boleznih, ki vodijo do tega, da od telesa na koncu ostane le kup kosti:

Poglej to lutkasto telo, / o katerem toliko razmišljamo – / polno je boleznih, polno ran, / v njem se vse spreminja, nič ni obstojno! // Kako je staro to telo, / kup boleznih in težav, / razpadajoče je in gnilo – / življenje s smrtjo se konča! // Poglej, ta kup belih kosti / leži kot buče v jeseni, / ki so odvržene in posušene – / kdo uživa ob pogledu nanje? // Ta hiša, zgrajena iz kosti, / je obdana z mesom in krvjo – / v njej živijo starost, smrt, / ponos in sprenevedanje. // Celo kraljevski voz se obrabi / in tudi to telo se stara – // vrline dobrih pa ne ostarijo, / saj se širijo med dobrimi.⁶¹

Tovrstna premišljanja pa ne izhajajo iz morbidnega ali zanikovalnega odnosa do telesa, ampak gre za eno od pomembnih strategij premoščanja navezanosti na telo in eliminacijo strasti, kar hkrati vodi do osmišljanja lastne smrtnosti. Podobne misli so izpostavljene tudi v besedilu *Milindapañha*, denimo: »Poleg tega je Gospod tudi rekel: / ,Ta velika rana, ki ima devet odprtih, / je prekrita s potno kožo / in iz vseh strani iztekajo / umazani in smrdljivi izločki.‘«⁶² Za telo, opisano kot hiša boleznih, staranja in smrti, pa je, kot je nakazano v istem razdelku omenjenega besedila, treba skrbeti kot za rano – četudi telesa, tako kot rane, nimamo radi, moramo skrbeti zanj, saj »pomaga pri notranjem razvoju«.⁶³ Kultivacija raznih meditacijskih vidikov, vezanih na telo, je tako predpogoj za ukvarjanje z umom in njegovo obvladovanje.

Ponotranjenje dejstva o krhkosti, ranljivosti in minljivosti telesa se nadaljuje z naslednjo stopnjo meditacije, ki jo opisuje šesti razdelek prvega poglavja *Mahāsattipathanasutte* z naslovom *navasivathika* (,Devet stopenj razpada‘). Na tej stopnji se meditirajoči od opazovanja živega telesa pomakne k opazovanju trupla.

59 *Dhammapada*, 3.8, 9.

60 Prav tam, 4.3.

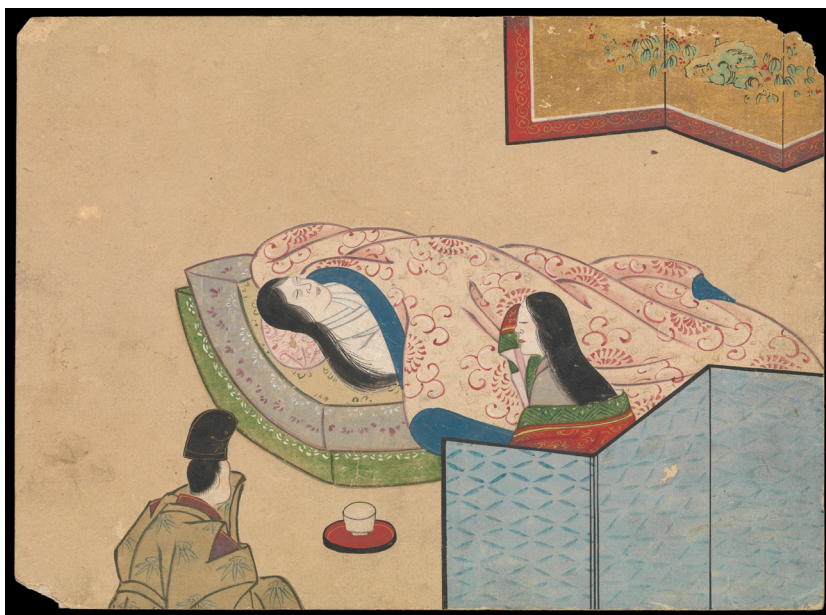
61 Prav tam, 11.2–6.

62 *Milindapañha*, »Vprašanje o telesu«, 3.19.

63 Prav tam.

Ta del meditacije sestoji iz devetih členov. Učenec si najprej (1) predstavlja razpadajoče, zabuhlo in rahlo modrikasto truplo, ki že nekaj dni leži na pokopališču, in pri tem pogloblja misel, da bo prav takšno postalo tudi njegovo telo: »Resnično, tudi to telo ima isto naravo in bo postalo prav tako. Temu se ne morem izogniti.«⁶⁴

Zatem (2) premišljuje o truplu, ki so se ga polotili mrhovinarji, denimo krokarji, jastrebi, sokoli, pa psi, tigri, leopardi, šakali in črvi. Sledi (3) zamišljanje trupla, od katerega so ostale le kosti, na katerih je še nekaj ostankov mesa, kit in sledu krvi. Pri tem mora poglobljati zavedanje, da bo prav takšno postalo tudi njegovo telo.



Smrt ženske⁶⁵ in žalovanje njenih bližnjih (2. slika)
 (iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*)⁶⁶ »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
 Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
 (vir: Wikimedia Commons; javna last)

64 *Mahāsatiṭṭhānasutta*, 1.6.1.

65 Najverjetneje gre za upodobitev japonske pesnice Ono no Komachi iz 9. stoletja.

66 *Kusōzu* (jap., ‚slike v devetih stopnjah‘) je posebna vrst japonskega slikarstva, ki prikazuje razkroj človeka in je tesno povezano z japonsko estetiko minljivosti. Upodobitve so pripravljene na osnovi opisov meditacije asubhabhavana z nekaj dodatnimi podrobnostmi.



Zabublo truplo ženske po nekaj dneh smrti (3. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)



Truplo, ki začne izcejati kri (4. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)



Trobnéče truplo (5. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusôzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)



Ptice in druge živali uživajo truplo (6. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusôzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)



Truplo, od katerega je ostalo okostje z nekaj krvi, mesa in kit (7. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)



Ostanki okostja (8. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)

Nato sledi (4) predstavljanje skeleta z vezmi, na katerem ni več mesa, le še nekaj krvi, in dalje (5) okostja, ki ga vežejo zgolj kite, brez sledu krvi. Naslednji člen tehnike opisuje (6) zamišljanje telesa, od katerega je ostal samo kup kosti, ki ležijo vsenaokoli: »Na različnih mestih ležijo kosti rok, nog, gležnja, golenica, stegenica, medenica, rebra, hrbtenica, ključnica, vratna vretenca, čeljust, zobje in lobanja.«⁶⁷

Nadaljnja kontemplacija se nanaša na (7) predstavljanje lastnega telesa kot le kupa belih kosti, »ki imajo barvo školjke«.⁶⁸ Zatem meditirajoči pozornost usmeri k (8) zamišljanju kupa kosti po več kot enem letu, meditacija pa se zaključi s (9) premisleki o zadnji fazi razkroja telesa, tj. razpadlih kosteh, »ki so se zdrobile v prah«.⁶⁹ Tovrstno neposredno soočenje s smrtnostjo telesa, kot je večkrat poudaril sam Buddha, je nujno, saj telo predstavlja primarni vir iluzij »jaz« in »moje«.

Na koncu opisa vseh členov meditacije o odvratnosti telesa je dodano, da mora meditirajoči pri vseh premislekih opazovati tudi vzroke pojavljanja in izginevanja posameznih telesnih pojavov. Prepoznavanje odvratnosti živega kot tudi mrtvega telesa tako spodkopava temelje vseh telesnih želja, vodi do neomajnega uvida v minljivost, nenavezanosti na telo in prepoznanja izvora dukkhe. Hkrati pa izurjenost v tej meditaciji predstavlja trdno osnovo za začetek tehnike obvladovanja uma, ki temelji na opazovanju narave raznih mentalnih stanj in spremljajočih občutkov. Tako ima praksa motrenja različnih segmentov telesa velik soteriološki učinek, saj je na koncu šestega razdelka prvega poglavja *Mahasatipatthanasutte* dodano, da izurjeni v tej meditaciji »živi neodvisno in se ne naveže na nič na tem svetu.«⁷⁰ Ko meditirajoči razvije tovrstno razumevanje smrti (v prvi vrsti izhajajoče iz uvida v minljivost lastnega telesa), njegov um postane spokojen, in ovire, ki ga zamegljujejo, izginejo. Slednje pa vodi le do začetne stopnje razsvetljenja in še ne do popolne meditacijske potopitve ter končne osvoboditve. Za to je potrebna nadaljnja stopnja, tj. obvladovanje misli (pal. *sati*).

Buddhaghosa ob koncu opisa meditacije asubhabhavana doda, da je truplo v kakršnikoli obliki resda odvratno, a premišljevanje o njem v meditirajočem vzbuja veselje in srečo,⁷¹ saj ve, da se bo na tak način zagotovo osvobodil staranja in smrti. In zavoľjo tega vsak resnični mojster ceni meditacijo na truplo, kot berač ceni zaklad

67 *Mahāsatiṭṭhānasutta*, 1.6.6.

68 Prav tam, 1.6.7.

69 Prav tam, 1.6.9.

70 Prav tam, 1.6.

71 Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, 8.194.

draguljev⁷² ali kot bolnik zdravilo.⁷³ Vizualizacije različnih vidikov razpadajočega trupla so denimo v kontekstu japonskega budizma prepoznane kot tehnike, ki vzbujajo estetska občutja spričo minevanja,⁷⁴ hkrati pa predstavljajo nekakšno »zdravilo«, ki človeka ozdravi navezanosti.⁷⁵

Obe meditaciji o smrti, maranasati in asubhabhavana, tako meditirajočega vodita k obvladovanju strasti, ki se nanašajo na raznolike segmente pojavnega sveta, in k eliminaciji strahu pred minevanjem, ter nazadnje, skupaj z meditacijo, vezano na opazovanje raznih mentalnih stanj – tudi do osvoboditve od same smrti.



Budistična pagoda (jap. *gorintō*) z napisom imena preminule ženske (9. slika)
(iz cikla devetih akvarelov (*kusōzu*) »Smrt plemenite dame in razpad njenega telesa«)
Japonska, med 1700 in 1799 (neznani avtor)
(vir: Wikimedia Commons; javna last)

72 Prav tam, 8.188.

73 Prav tam, 8.194.

74 V japonskem budizmu je namreč vrhovni estetski ideal minljivost oz. stvari, ki kažejo znake netrajnosti in hipnosti, kar vodi tudi do drugačnega odnosa do življenja, tj. spoštovanja slehernega trenutka, ki nam je dan.

75 Milčinski, *Soteriology and Freedom*, 27. Serije sličic *kusōzu* niso pomembne le v kontekstu budistične meniške tradicije, ampak imajo ključno vlogo tudi pri premoščanju strasti pri laikih, namreč premagovanju navezanosti moških na žensko lepoto (prav tam).

4 Maranasati in asubhabhavana v meditacijskih obzorjih šole *kagyū* ter tradicije budističnih puščavnikov in puščavnic

Obe obravnavani tehniki, maranasati in asubhabhavana, sta se iz theravadskega budizma prenesli tudi v duhovna obzorja budizma vadžrajana (skrt. *vajrayāna*), le-ti pa je tibetanskim mojstrom predstavil budistični učitelj Atiša (skrt. *Atīśa*) iz Bengalije (982–1054), zaslužen za to, da se je v Tibetu dokončno uveljavila posebna oblika vadžrajanskega budizma.

Tehniki sta postali pomemben del meditacijskega repertoarja vseh šol vadžrajane, še posebej pomembno mesto pa zasedata v šoli *kagyū* (tib. *kagyū*), ki večji poudarek kot na usvajanju teoretičnega znanja pripisuje praktičnim, tj. kontemplativnim vidikom Buddhove filozofije. V hagiografiji znamenitega jogija (skrt. *yogi*) Milarepe, ki pripada puščavniški tradiciji vadžrajanskega budizma, del katere se je razvil v meniški red *kagyū*, je mnogo govora o pomembnosti meditacije o smrti, ki še danes velja za eno temeljnih duhovnih tehnik. V puščavniški tradiciji budizma je opredeljena kot temeljna osnova za druge, zlasti tantrične meditacije, med katerimi ima osrednjo vlogo šest dharm oz. jog Narope (tib. *na ro'i chos drug*), še posebej pa je pomembna kot temeljna predpriprava za vmesno stanje med življenjem in smrtjo, tj. bardo (tib. *bar do*). Namreč v procesu umiranja mora jogi ostati spokojen, s čimer premaguje razna čustva in navezanosti, hkrati pa tudi strah pred smrtjo. Od procesa umiranja je odvisna tudi sama narava smrti, ki bodisi vodi v ponovno rojstvo v *sansari* bodisi v dokončno osvoboditev (*parinibbano*).

Ključnega pomena v tradiciji jogijev in jogini pa je tudi meditacija *asubhabhavana*, ki je tesno povezana z eno od šestih jog, poznano tudi kot joga iluzornega telesa (skrt. *māyākāya*, tudi *māyādeha* tib. *sgyu lus*). Uspeh v tej tehniki je odvisen od izurjenosti v praksi maranasati, in tako bi lahko slednjo opredelili kot nekakšno pripravljajalno, a izjemno pomembno kontemplacijo o nestalni naravi vseh pojavov in raznih aspektih smrti, ki naposled vodi do soočenja z minljivostjo telesnega. Pred izvajanjem te tehnike jogi namesti telo v meditacijsko držo in si predse postavi nekaj, kar ga spominja na njegovo telo ali ga odslikava, denimo ogledalo.⁷⁶ Nato se začne na glas močno kritizirati in pri tem opazovati, kakšna občutja ga ob tem prevevajo. Cilj te tehnike je doseči stanje enakodušnosti, tj. odsotnosti slehernih čustev, pri čemer se začne intenzivneje osredotočati na svoje telo, njegovo zgradbo, vse sladkosti in bolečine, ki ga prežemajo. Nato začne z zamišljanjem propadanja lastnega telesa, ki ga na koncu uzre kot pomodrelo napihnjeno truplo, kar je ključni element *asubhabhavane*; pri tem na začetku začuti gnus in odpor, a sčasoma premosti sleherna čustva.

76 Petek, *Na pragu prebujenja*, 288.

Na tem mestu velja poudariti, da meditacije, ki so povezane z uvidom v nestalno in iluzorno naravo telesa, v budističnem puščavništvu ne ostajajo zgolj pri t. i. odvrtnih značilnostih telesnosti, za kar obstaja več razlogov. Eden glavnih se nanaša na predrugačeno pojmovanje telesa v tantričnem budizmu. Telo namreč ni pojmovano kot zgolj skupek grobih materialnih elementov kot v zgodnjem indijskem budizmu, v kontekstu katerega je pomemben člen meditacije asubhabhavana tudi meditacija na štiri elemente, iz katerih sestoji telo, za katerimi pa ni nobene stalne podstati. Telo v tantričnem budizmu je torej razumljeno tudi kot subtilno, kar je prevzeto iz hindujske tantrične tradicije, v kateri je izpričana ideja o »divinizaciji telesa«;⁷⁷ materija v tantri (skrt. *tantra*) namreč ni pojmovana kot nekaj nižjega od duha, kar je bila ustaljena misel v predhodnih ortodoksnejših sistemih, ampak jo lahko, ker sestoji tudi iz subtilnih plasti, tj. energetskih središč in kanalov, z raznimi praksami iz nečesa svetnega preobrazamo v božansko. Tako tudi samo telo sodeluje pri višjih duhovnih procesih, doseganju vrhovnih uvidov in osvobajanju, na osnovi česar bi lahko sklenili, da se filozofija v tantričnih sistemih ustvarja tudi prek telesa, tj. njegovih subtilnih plasti, in ne zgolj prek uma. V tem se kaže tudi pomembna razlika v primerjavi s theravadskim budizmom: le-ta ostaja pri t. i. grobih vidikih telesa, do katerih je sprva treba razviti odpor in nazadnje enakodušnost, medtem ko se duhovni tokovi vadžrajanskega budizma posvečajo tudi drugim lastnostim telesa in kultivaciji raznolikih tehnik, ki prebujajo njegovo spečo moč in umnost. Zavaljo tega so z omenjeno prakso iluzornega telesa povezane tudi druge tehnike, denimo da si jogi začne svoje telo zamišljati v podobi telesa izbranega božanstva, kar še poglobi s tem, da predse postavi podobo božanstva ali jo namesti tako, da se bo le-ta odslikavala v ogledalu pred njim. Slednje je v tradiciji znano kot joga božanstva (skrt. *devatayoga*, tib. *yid kyi dam tshig*, skrajšano *yidam*); jogi podobi v ogledalu poje hvalnice in opazuje, ali so v njem vzniknili kakršnakoli čustva. V tem se kaže še druga plat meditacije, povezane s telesom, pri kateri ne gre za odklonilen, ampak izrazito naklonjen odnos. Je pa, tako kot pri meditaciji, povezani z odvrtnostjo telesa, tudi pri tej pomembno preseganje kakršnihkoli čustev – slednje je namreč kazalnik izpopolnjenosti v praksi, saj meditirajoči prek vztrajnega posvečanja omenjenim tehnikam dospe do spoznanja, da je vse zaznamovano s praznino, tj. odsotnostjo kakršnekoli intrinzične lastnosti in stalnosti. Kot jogijevo telo so namreč »prazna« (stalnih bistev) tudi telesa božanstev; pri tem gre za prepoznavanje resnične esence, ki leži za vsemi iluzornimi pojavitvami, tj. Buddhove narave oz. praznine (skrt. *śūnyatā*, tib. *stong pa nyid*), in hkrati za začetek poglobljanja ideje o enakosti sansare in nirvane (skrt. *nirvāṇa*), temeljnega ontološkega nauka tako budizma mahajana (skrt.

77 Glej Flood, Gavin. *The Tantric Body*. New York: Bloomsbury Publishing PLC, 2005.

mahāyāna) kot tudi vadžrajana. Tako v budistični puščavniški tradiciji in šoli kagju meditaciji o odvratnosti telesa sledi še tehnika, ki prek prepoznavanja praznine telesnega vodi do vrhovnega uvida v praznino celotnega sveta.

V puščavniški tradiciji vadžrajanskega budizma so pogosto omenjeni tudi kraji, ki so najbolj primerni za izvajanje obeh tehnik, zlasti tisti, ki so prežeti s prisotnostjo smrti, denimo pokopališča, kjer ima meditirajoči priložnost neposredno zreti ostanke teles v procesu razpadanja in s tem ponotranjati raznolike dimenzije smrti, ki so bile predstavljene v kontekstu razprave o maranasati. Meditirajoči odmisli pojavni svet in se osredotoči zgolj na truplo, v vsej njegovi odvratnosti in gnusu, ga primerja s svojim telesom in tako premošča paletu strahov, ki, posredno ali neposredno, izhajajo iz strahu pred smrtjo.

Tehniki maranasati in asubhabhavana sta torej bistveno komplementarni tudi v tradiciji vadžrajanskega puščavništva. Joga iluzornega telesa, povezana z obema meditacijama, je izjemno pomembna za vse nadaljnje prakse, tudi jogo prenosa zavesti (skrt. *samkrānti*, tib. *'pho ba*) in barda v samem procesu umiranja, saj omogoča usmerjanje zavesti proti nirvani, s čimer se jogi iztrga ponovnemu rojstvu v sansari. Poleg tega se v času smrti zaradi izurjenosti v praksi iluzornega telesa z lahkoto izvede ločitev subtilnega telesa od grobega, v času življenja pa jogi slednjo ločitev pogloblja v sanjah, kjer privzame posebno, t. i. sanjsko telo. Slednje pa je tema, ki sega onkraj v prispevku orisanih svetnih in umrljivih teles ter vabi v dimenzije nekih drugih svetov.

Bibliografija

- Anamataggaṣaṃyutta*. V: *The Connected Discourses of the Buddha. A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Prevod Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2000.
- Bond, George D. »Theravada Buddhism's Meditations on Death and the Symbolism of Initiatory Death«. *History of Religions* 19, št. 3 (1980): 237–258.
- Buddhaghosa. *Visuddhimagga*. V: *The Path of Purification. Visuddhimagga*. Prevod Bhikkhu Ñāṇamoli. Kandy: Buddhist Publication Society, 1991.
- Dhammapada*. V: *Dhammapada: besede modrosti*. Prevod Primož Pečenko. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1990.
- Khandhasaṃyutta*. V: *The Connected Discourses of the Buddha. A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Prevod Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2000.
- Lalitavistarasūtra*, 14. poglavje. V: Petek, Nina. *Na pragu prebujenja: svetovi sanj v budizmu*. Ljubljana: Založba Beletrina, 2022.
- Mahāsatipaṭṭhānasutta*. V: *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Prevod Primož Pečenko. Ljubljana: Založba Eno, 2014.
- Maraṇasatisutta*. V: *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Prevod Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2012.

Milčinski, Maja. »Problem smrti v budistični filozofiji«. *Filozofski vestnik* 21, št. 3 (2000): 163–178.

Milčinski, Maja. *Soteriology and Freedom*. Delhi: B. R. Publishing Corporation, 2012.

Milindapañha. V: *Vprašanja kralja Milinde: o Buddhovem nauku*. Prevod Primož Pečenko.

Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1990.

Petek, Nina. *Na pragu prebujenja: svetovi sanj v budizmu*. Ljubljana: Založba Beletrina, 2022.

Rogasutta. V: *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Āṅguttara Nikāya*. Prevod Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2012.

Izveleček

Prispevek uvodoma osvetli različne vidike pojmovanja smrti v zgodnjem indijskem budizmu *theravāda* in oriše na prvi pogled paradoksalen status smrti, ki je bila na eni strani opredeljena kot izvir najrazličnejših človekovih stisk, po drugi pa kot najbistvenejši del soterioloških strategij premagovanja vseh tegob. V prvem poglavju na kratko oriše Buddhovo soočenje z lastno minljivostjo in načine preseganja strahu pred smrtjo, ki so predstavljeni v številnih besedilih zgodnjega budizma, medtem ko se drugo poglavje posveti natančnejši razdelavi dveh temeljnih meditacij o smrti, *maraṇasati* in *asubhabhāvana*, ki ne osmišljata le neizbežnosti smrti in njene absolutne dokončnosti, ampak življenje samo. Razprava v tretjem poglavju je pripravljena na osnovi študija izbranih besedil iz palijskega kanona in Buddhaghosevih interpretacij v delu *Visuddhimagga*, ki predstavlja sistematizacijo najzgodnejših budističnih meditacijskih metod kultivacije poglobljanja zavedanja minljivosti. V zadnjem delu prispevek naslovi pomen omenjenih soterioloških metod v kontekstu puščavniške tradicije v budizmu *vajrayāna* in iz nje izhajajoče šole *kagyū*.

Ključne besede: budizem *theravāda*, *dukkha*, minljivost, budistične meditacije o smrti, *maraṇasati*, *asubhabhāvana*, *kagyū*

O avtorici

Dr. Nina Petek je docentka na Oddelku za filozofijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, kjer poučuje predmete s področja azijskih filozofsko-religijskih tradicij, s posebnim poudarkom na filozofskih tradicijah in religijah Indije. Raziskovalno se ukvarja z ontologijo in epistemologijo v filozofskih šolah Indije in Tibeta ter tradicijo budističnega puščavništva. Je vodja raziskovalnega projekta »Budizem v himalajskih puščavah: tradicija jogijev in jogini v Ladakhu« (J6-50211), ki ga financira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARiS) in se izvaja pod okriljem Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Prevaja iz sanskrite v slovenščino, poleg tega pa je avtorica dveh znanstvenih monografij: *Bhagavadgita: onstran vezi, tostran svobode* (2021) in *Na pragu prebujenja: svetovi sanj v budizmu* (2022). Je direktorica Inštituta za študije meništvā in kontemplativne znanosti.

Abstract**Meditations on Death: the Ways of Confrontation with Impermanence in *Theravāda* Buddhism and Influences on the *Kagyū* School**

The paper begins by shedding light on various aspects of the conception of death in early Indian *Theravāda* Buddhism and outlines the seemingly paradoxical status of death, which has been identified as the source of all sorts of human miseries on the one hand, and as the most vital part of the soteriological strategies of overcoming all afflictions on the other. The first chapter briefly outlines the Buddha's confrontation with his own impermanence and the strategies for overcoming the fear of death that are presented in several texts of early Buddhism, while the second chapter is devoted to a more detailed elaboration of the two fundamental meditations on death, *marāṇasati* and *asubhabhāvana*, which reflect not only on the inevitability of death and its absolute finality, but also how it gives meaning to the life itself. The discussion in the third chapter is based on a study of selected texts from the Pali canon and Buddhaghosa's interpretations in the *Visuddhimagga*, which represents a systematisation of the earliest Buddhist meditation methods for cultivating a profound awareness of impermanence. In the last part, the paper addresses the significance of these soteriological methods in the context of the Buddhist eremitic tradition in Buddhism *Vajrayāna* and the *Kagyū* school.

Keywords: Buddhism *Theravāda*, *dukkha*, transience, Buddhist meditations on death, *marāṇasati*, *asubhabhāvana*, *Kagyū*

Author

Dr. Nina Petek is an assistant professor at the Department of Philosophy, Faculty of Arts, University of Ljubljana, Slovenia, where she teaches courses on Asian philosophical and religious traditions, with a special focus on the philosophical traditions and religions of India. Her research interests involve ontology and epistemology in the philosophical schools of India and Tibet and the tradition of Buddhist eremitism. She is the leader of a research project "Buddhism in the Himalayan Deserts: the Tradition of Yogis and Yoginis in Ladakh" (J6-50211), which is funded by the Slovenian Research and Innovation Agency (ARiS) and is implemented under the auspices of the Faculty of Arts of the University of Ljubljana. She translates from Sanskrit into Slovene and is the author of two scientific monographs, *The Bhagavad-Gita: the Far Side of Ties, the Near Side of Freedom* (2021), and *On the Threshold of Awakening: The Realms of Dreams in Buddhism* (2022). She is Director of the Institute for Monastic Studies and Contemplative Sciences.