

21.07.2002

Vakara runa

Šeit uz altāra ir nolikta jaunas sievietes fotogrāfija – tā ir Gunta Čakule. Šī sieviete ir pagājušonedēļ nomirusi. Viņa ir Dainas draudzene, 23 gadus veca. Viņa kopā ar savu draugu brauca ar ūdens motociklu. Viņa neprata peldēt, un viņiem nebija arī glābšanas vestes. Viņiem nebija arī aizdedzes atslēgas aprīkojuma; parasti tā ir piestiprināta pie rokas, un, ja kāds krīt no motocikla, tad atslēga izkrīt no aizdedzes. Viņi bija tikai 300 metru attālumā no krasta... Viena lieta, ko mēs Budismā praktizējam ir, ka mēs varam veikt savu praksi kādam cilvēkam un tad mēs noliekam viņa attēlu uz altāra.

Dzīve ir nenoteikta... Viņa bija ļoti dzīvespriecīgs cilvēks. Ja jūs viņu zinājāt, padomājiet par viņu. Arī ikdienā jūs varat veikt savu praksi kādam cilvēkam: vecākiem vai kādam citam. Doma ir tāda, ka mēs pūlamies ne tikai, lai paši taptu apskaidroti, bet mēs arī vēlamies, lai mūsu dzīve nestu labumu citiem. Varat padomāt, kas tad ir tas labākais, ko varat darīt priekš jebkura pasaulē. Manuprāt, tas ir - būt gudriem. Tieši šī gudrība var nest labumu cilvēcei.

Svētdienas vakars. Daži cilvēki šodien brauc prom. Varbūt jūs nedaudz skumstat par to, ka jāaizbrauc, ja šeit patika. Ja nepatika, tad esat laimīgi, ka tiekat prom no šejienes. Tas viss ir no kaut kā atkarīgs, bet - kas ir tas, kas nav atkarīgs ne no kā? Sajūtas, jūtas, kas nāk un iet - tās ir atkarīgas, atkarīgas no situācijas. Buda cenšas mūs atmodināt, lai mēs redzam to, kas nav atkarīgs. Un tā ir zināšana. Lai arī ko mēs šobrīd justu: skumjas, prieku, nostaļģiju – tas ir tas, kā tas ir. Zināšana ir tā, kur jūs varat patverties. Tas nav tikai intelektuāli. Tā ir eksistenciāla sajūta par to, kā šobrīd ir. Un jūs zināt, ka tas mainīsies, bet zināšana ir vienmēr klātesoša. Ja jūs esat pārliecināti, jūs zināt, kā tas ir - justies pārliecinātiem. Kad jūtat šaubas, jūs zināt arī, kā tas ir - justies šaubu pārņemtam. Un tas, kas ir aiz šaubām vai aiz pārliecības – tā ir zināšana. Mēs sakām, ka tā ir ārpus dualitātes. Objektīvā pasaule, kurā dzīvo mūsu domas, izjūtas, emocijas - tā ir duālistiska. Apziņa zina dualitāti.

Atgriežoties pie jautājuma par gribēšanu, par vēlmēm. Kā jau teicu, ir gudras vēlmes un ir mulķīgas vēlmes. Mulķīga vēlme ir tā, kas nav saistīta ar gudrību. Mēs visi esam šeit, jo vēlamies būt laimīgi; lai kā jūs arī definētu laimi - vai kā garīgu sasniegumu

vai mieru, vai vēl kaut ko. Es domāju, ka mēs visi dodam priekšroku mīlestībai, nevis naidam. Mēs dodam priekšroku drosmei, nevis bailēm; dāsnumam, nevis skopumam. Tad kādā veidā mēs varam virzīties no bailēm uz bezbailību, no dusmām uz mīlestību? Protams, ka tas savā ziņā ir iemesls, kāpēc jūs esat šeit. Tā ir ļoti laba vēlēšanās, ļoti laba, cēla tiekšanās. Tās būtnes, kurām nav šādas tieksmes, parasti rīkojas un dzīvo, vadoties no bioloģiskām vēlmēm un zemākām čakrām. Kā jau minēju vakar, par Budismu var runāt divos veidos: par sociālo līmeni un iekšējo līmeni. Kad runāju par pieņemšanu, runāju par apcerējošo vērtību, kas ir pieņemšanā. Tā nav domāta kā tāda absolūta sociāla filozofija, jo daudzas sociālas parādības nav akceptējamās, piemēram, korupcija, izvirtība un vardarbība pret bērniem un tā tālāk. Sociālajā filozofijā ir lietas, kuras nav morāli pieņemamas. Ja jūs nepareizi saprotat pieņemšanu un domājat, ka viss, kas pastāv, ir jāpieņem, tad tā būtu muļķība. Kad mēs runājam par atbildību sociālajā dzīvē saskaņā ar Budisma vērtībām, tad ir svarīgi spēt pateikt, ka kaut kas nav pareizi.

Man bija interesants atgadījums. Es biju retrītā janvārī Jaunzēlandē klosterī. Mums bija apmēram tikpat daudz cilvēku meditācijas zālē. (*Apmēram 30*) Janvārī Jaunzēlandē ir vasara, tāpēc durvis uz meditāciju zāli bija atvērtas. Bija pulkstenis divi, un es tikko sāku runāt par meditāciju, kad iekšā ienāk kaķis un Harijs. Harijs ir kaimiņš. Diemžēl Harijs pīpē par daudz un arī dzer par daudz. Harijam ir ļoti brīnišķīgs kaķis. Kaķis vienmēr seko viņam: kad Harijs iet pastaigā, arī kaķis dodas viņam līdz. Kaķis ir brūnā krāsā, skaists Abesīniešu kaķis. Tātad es sēžu un grasos mācīt kā meditēt, kad vispirms ienāk kaķis, tad - Harijs. Harijam kājās ir viņa darba apavi (*meditāciju zālē visi ir ar kailām kājām*) un viņš ir arī piedzēries. Viņš ienāk iekšā, nostājas man priekšā un līgodamies cenšas apsēsties. Es saku: *Harij, ej ārā!* Un Harijs ir ļoti paklausīgs. Viņš saka: *Labi, labi*, un iet ārā. Tātad tas ir nepieņemami. Man būtu nepieņemami teikt: *Harij, lūdzu, sēdies*.

Varbūt Budisms bieži izklausās kā vāja reliģija: ideja par to, ka mēs mīlam visas dzīvās būtnes. Pastāv atšķirība starp to, ka mēs cienām būtnes, starp to, ka mēs izturamies ar nicinājumu, nepatiku, un starp to, ka mēs pakļaujamies. Jūnijā viņa Svētība Dalailama bija Jaunzēlandē. Viens no visbiežāk uzdotajiem jautājumiem ir - vai viņš piedod ķīniešiem. Viņš teica: *Es neturu sevī naidu pret viņiem, bet atceros, ko viņi ir darījuši*. Viņš ļoti daudz strādā pie tā, lai pasaule uzzinātu, kas notiek.

Neskatoties uz to, ka ķīnieši veic genocīdu pret tibetiešiem, Dalailama nav upuris. Viņš, protams, to jūt, bet viņš nekultivē naidu pret ķīniešiem. Viņš ir ļoti liels spēks savā kultūrā. Man liekas, ka viņš ir vislabākais piemērs līdzjūtībai un spēkam. Tagad es tālāk nerunāšu par sociālo filozofiju, taču, man liekas, ka ir svarīgi to pieminēt, jo reizēm cilvēki sajauc vārda *pieņemšana* nozīmi.

Par laimi. Ir dažādas laimes. Ir laime, ko izjūtam, kad atguļamies pēc garas meditāciju dienas. Tas ir brīnišķīgi. Tā ir laime saņemt pusdienās ķīseli retrītā. Kanādā jūs to nedabūtu. Ir laime, kad ir piedzimis bērniņš. Ir laime, ko jūtam, kad Latvijas hokeja komanda iegūst zelta medaļu. Ir laime, ko jūt divi iemīļējušies. Ir laime, ko izjūt putnu mīļotāji, ieraugot jūras ērgli. Ir laime, ko jūt, kad dzirdam sava prāta skaņu; laime, ko jūtam, kad esam dāsni. Ir dažādas laimes.

Un tagad - domājot par draudzeni, kas ir mirusi. Manas domas pievēršas mātei un puisim, kas bija kopā ar viņu. Māte ir apmēram 50 gadus veca, viņas dzīvoja kopā un bija ļoti tuvas. Līdz 16 gadu vecumam pati meitene Gunta bija diezgan slima, un tikai pēdējos piecus gadus viņas ķermenis jutās labi, viņa varēja dzīvot vitāli. Šo savu dzīvīgumu viņa dalīja ar māti. Un man liekas, ka pašlaik mātei nav cita objekta, kas varētu viņu novērst no domām par meitu. Iespējams, ka, ja viņa sēdētu un skatītos hokeju, kur spēlētu Latvija pret Kanādu un Latvija vinnētu, viņa droši vien teiktu: *Nu un tad?* Un tad es domāju par puisī un viņa karmu.

Savā ziņā viņi piedzīvoja populāro “Pepsi Kolas” laimi: abi divi jauni pludmalē atpūšas, brauc ar motociklu. Un tagad – ko viņš darīs? Kā viņš tiks galā ar to, kas ir noticis? Un es domāju, ka, ja viņš skatītos to pašu hokeja spēli, diez vai tā aizrautu viņu. Ja viņš ir neprasmīgs, viņš piedziersies. Un vīrieši bieži vien tā dara. Savā ziņā nevar vainot, ja viņš daudz cieš un vēlas kaut kādā veidā no tā atbrīvoties. Taču rezultāts būs drausmīgs. Viņš var arī strādāt ļoti daudz, jeb viņš var arī apcerēt kādu ciešanu daļu. Es ceru, ka viņš izmantos šo pieredzi, lai kļūtu par nobriedušu cilvēku. Taču viens, kas viņam vienmēr būs – šīs atmiņas. Iespējams, ka viņš vēl joprojām domā par to, kā būtu, ja būtu - kā būtu, ja mēs būtu uzvilkuši tās žaketes, kādēļ mēs to neizdarījām – it kā izspēlējot situāciju no jauna, jautājot, kādēļ mēs nepasargājām sevi? Jo sāpes ir tik grūti izturamas, ka mēs cenšamies no tām aizvirzīties, vai nu domājot vai strādājot. Šim jaunajam vīrietim šīs atmiņas būs visu atlikušo dzīvi. Un

atmiņas ir ļoti svarīgas, lai saprastu apziņu. Jo mūsu prāti ir veidoti atmiņai. Piemēram, uztvere pati par sevi ir balstīta uz atmiņām. Piemēram, es skatos uz pulksteni, es to varu nolasīt, balstoties uz atmiņu. Es zinu, kur ir mana istaba, jo man ir atmiņa – es nevarētu funkcionēt bez atmiņas. Tātad ir funkcionālā atmiņa un ir arī emocionālā atmiņa. Piemēram, nodevība – es varu būt labs pret kādu, izpalīdzīgs, un tad es saņemu dunci no mugurpuses: piekrāpj mani vai citādi nodod. Es jūtos nodots. Piemēram, gadu pēc tam es domāju, ka viņus nogalināšu. Laikam ejot, atmiņas kļūst mazāk spēcīgas, taču katru reizi, kad tās ir atmodinātas, tās atkal izraisa sirdī to pašu sajūtu, kura savukārt mūsos izraisīs domas, stāstu un veidos psiholoģisko ‘es’. Ja mēs neesam uzmanīgi pret savām atmiņām, tad šāds cikls var atkārtoties gadiem. Jūs droši vien esat satikuši cilvēkus, kuri nav ļāvuši aiziet savam aizvainojumam. Kad jūs satopat tādu cilvēku un nejauši nospiežat viņa aizvainojuma podziņu, tad viņš sāk izgāzt visas savas emocijas. Cilvēka prāts vairs nav brīvs. Atmiņas ir ļoti svarīgas un tās ir jāizprot. Piemēram – izjūtam nožēlu, ja paši esam kādam ko ļaunu nodarījuši. Un tad uzpeld šīs atmiņas, un jūs sākat sevi nosodīt: *Kādēļ es tā darīju? Es esmu briesmīgs cilvēks*. Un atkal tas ir psiholoģiskais ‘es’. Tad tas tiek projicēts uz nākotni un psiholoģiskais ‘es’ pagātnē un nākotnē ir mūsu prātā. Veids, kā mēs varam atbrīvot savu prātu no šādām atmiņām, ir just emocijas, taču nepārvērst tās psiholoģiskajā ‘es’. Šim puisim svarīgākais ir izjust tās šausmas un karmu, bet nepadarīt to par domāšanas procesu. Tā jūs varat atbrīvoties. Ja ir kāds aizvainojums, kurš cenšas nometīt jūsu prātu, tad pievērsiet uzmanību tam, kā jūs izjūtat šīs atmiņas, nevis sākat domāt un veidot stāstu.

Kādreiz es esmu sastapis sievietes, kurām ir bijis aborts, un viņas reizēm jūtas ļoti vainīgas par to. Un, ja tas ienāk apziņā, tad jautājums ir: kā jūs to izjūtat? Jo pat vainas izjūta – ja jūs zināt kā tā dzīvo jūsos – var palīdzēt kļūt zinošiem. Piedošana ir ļoti svarīga, lai varētu atbrīvot sirdi. Ja ir cilvēki, kas nodarījuši jums pāri, tad ir svarīgi, ka jūs varat piedot viņiem un sev.

Par atmiņām: vai jūs radāt sevi no atmiņām? Vai jums ir kāda ideja par sevi, kuru jūs cenšaties pastiprināt sevī, piemēram, mantra: *Es neesmu labs*? Paškritika, kas mums ir pret sevi, ir tikai doma. Visas tās laimes, kas mums ir, piemēram, laime par mazu bērniņu, ir ļoti trauslas, jo bērns var nomirt. Pat meditācijas miers ir ļoti trausls, jo jūs varat saķert gripu. Visas šīs laimes ir labas, bet Budisma jautājums ir - vai ir kaut kas

tāds mūsu apziņā, kas ir nemainīgs. Buda teica, ka ir: nemirstība; tas, kas nav radīts; Nirvāna. Viņš teica, ka tā ir lielākā laime un šo laimi var sasniegt, nepieķeroties objektiem.

Vilšanās sajūta ir ļoti svarīga, jo parasti cilvēki tad meklē kompensāciju – izēd paciņu čipsus, noskatās Rembo filmu, iesper kaķim. Kaut kāda veida kompensācija. Taču apcerīgs prāts nevis meklē citu objektu, bet pievērš uzmanību tam, kā tiek izjusta neapmierinātība un uzturas šinī apzinātībā. Tas ir veids, kā apzināties savu neapmierinātību. Varbūt tā ir vilšanās, un uzmanība tiek pievērsta tai negatīvajai izjūtai, ka neesam laimīgi. Tā vietā, lai meklētu citu objektu, kurš palīdzētu mums tikt prom no neapmierinātības, mēs vienkārši paliekam liecinieki tam, ka ir šī vēlēšanās atrast kompensāciju. Kad vēlēšanās atrast kādu objektu mirst, tad šīs vēlmes izbeigšanās ir tas, ko mēs saucam par Nirvānu. Piemēram, man ir jaukas brokastis ar brīnišķīgu kafiju uz paplātes. Tad kādu dienu tiek atnesta brokastu paplāte, uz kuras nav kafijas – es jūtos vīlies, es sūdzos organizatoriem. Tai pat laikā es varu pievērst uzmanību - šādi es jūtos, kad nedabūju kafiju. Tas ir diezgan triviāli – tas notiek vienmēr. Ja es ļauju šai sajūtai būt un pašai aiziet, tad ir miers arī bez kafijas.

Tam puisim uz ūdens motocikla ir daudz grūtāk: viņam ir izmisīgas bēdas un viņam ir jāzina, kā tās izdzīvot. Ja viņš darīs vienmēr vienu un to pašu – tas var aizņemt daudz laika. Ikreiz, kad nožēla, vainas sajūta ienāks viņa sirdī, viņš meklēs kompensācijas veidu, kas ļautu aiziet no šīm izjūtām. Taču vienīgas veids, kā viņš var atbrīvot savu sirdi, ir - pilnībā izjust šīs emocijas. Ja mēs iemācāmies būt ar neapmierinātību, vilšanos mazās lietās, tad mēs zinām, kā varam būt ar negatīvām emocijām; būt to liecinieki, un zinām, kā varam atbrīvoties. Arī šajā retrītā, ja atrodat kaut ko, kas jūs neapmierina: kādas skaņas vai cilvēki, pievērsiet uzmanību savai sirdij – kā jūs to jūtat. Ja ir kāds, kas jums nepatīk, jūs viņu kritizējat, vai kritizējat sevi, vienalga kas tas arī nebūtu – pievērsiet uzmanību šai izjūtai. Ja būsiet liecinieki, novērotāji šai sajūtai, tā aizvedīs jūs pie miera. Taču, ja mēģināsiet aizbēgt, tā padarīs jūs nemierīgus.