

22.07.2002

## Vakara runa

Trīs dienas – vai kāds ir apskaidrots? ... Ja jūs skatāties uz apskaidrību kā uz notikumu, tad jūs patiešām varat vilties. Jo tad jūs savā ziņā vienmēr meklējat, gaidāt šo apskaidrības notikumu. Es negribu teikt, ka cilvēkiem garīgajā dzīvē nav dziļi nozīmīgi notikumi. Daudziem no jums tādi ir bijuši. Taču tas ir kaut kas, kas tiek dots, kad cēloņi un apstākļi ir pareizi. Šie notikumi nav iespējami tikai ego vēlēšanās dēļ. Reliģiskā valodā vairāk tiek runāts par ticību. Cilvēki bieži jautā: *Vai Budisms ir reliģija?* Un tad ir dažādas diskusijas un strīdi par to. Nav obligāti strīdēties par to, vai tā ir reliģija vai nav, taču Budam bija atklāsme, un viņš zināja norādīt ceļu uz šo atklāsmi. Katram tā ir iespēja. Nav vajadzības strīdēties: ja gribat - saucat to par reliģiju, negribat – nesaucat. Tad ticība Budismam nozīmētu, ka ir garīgs mērķis. Buda to ir sasniegjis, un ir zināms ceļš, lai sasniegtu šo mērķi. Priekš manis tas ir kā tāds garīgs optimisms. Tas ir pretstatā cinismam vai pesimismam. Pesimistisks skatījums ir drūms. Ticība arī tiek skatīta ne tik daudz kā pārliecība, bet kā uzticēšanās, paļāvība. Šī paļāvība ļauj man turpināt, jo man kā mūkam ir bijuši ļoti daudz izmisuma pilni, grūti brīži. Man ir bijusi arī brīnišķīga pieredze. Dzīve komūnā ir bijusi harmoniska un skaista, arī grūta, pat drausmīga. Un kā latvieši teiktu – *Normāli. Tā viņš ir ... ( pēdējie vārdi tiek pateikti latviski)*. Daļēji tas, kas palīdz man turpināt, ir interese un ziņkāre par to, ko Buda ir atklājis. Un arī tas, ko līdz šim esmu darījis, priekš manis ir noderīgs un darbojas praktiski. Jo vairāk es praktizēju, jo lielāka ir mana paļāvība un ticība, jo tā strādā. Ticība Budam nav obligāta nepieciešamība, lai mēs ietu šo ceļu. Kā jau teicu agrāk, ir svarīgi pašiem sev jautāt: *Kur ir man ticība? Kam es ticu?*. Tas ir tas, uz ko jūs varat balstīties tad, kad jums ir grūti.

Šodien es runāju par pareizu piepūli. Es runāju par to, cik svarīgi ir sevī uzturēt veselīgus prāta stāvokļus un atsacīties no neveselīgiem un neprasmīgiem prāta stāvokļiem. Šos neveselīgos aspektus es definēju kā tādus, kas izraisa atsvešinātību. Angļu valodā šis vārds ļoti labi izsaka to, kas tiek izjūsts. Negatīvs prāta stāvoklis ir bailes, tas ir acīmredzami. Un bailes ir ļoti vientuļas. Tās patiešām atsvešina no pārējiem cilvēkiem. Man bija veiksmē šodien. Četri pret vienu. Es satiku četrus bērņus. Es gāju viņiem garām, viņi nāca no mājas pagalma skatīties uz mani. Viņi bija

100 metru attālumā no manis, un bija dzirdama tāda kā svilpošana. Es viņiem pamāju, aicinādams pie sevis. Viņi nenāca. Tad es aizstaigāju līdz mežam un atpakaļ. Kad es atgriezos no meža, viņi mani ieraudzīja un visi skrēja man klāt. Tie bija tādi jauki, blondi bērni ar sviestu apziestām rupjmaizes šķēlēm rokās, ko viņi kārtīgi ēda. Es teicu: *Es esmu mūks.*

Viņi brīnījās: *Tu esi mūks?* un jautāja: *No kurienes Tu esi?*

- *Es esmu no Jaunzēlandes. Vai jūs zināt kur tas ir?*

- ?

Es teicu, ka tas ir pie Austrālijas, bet arī tas nelīdzēja. Tad viņi jautāja: *Vai Tu atlidoji šurp ar lielu lidmašīnu?* Es teicu: *Jā, ar lielu lidmašīnu.* Viņi brīnījās. Tad es atsāku iet un dzirdēju viņus aiz manis saucam. Es atskatījos, un viņi man māja ar roku, kas bija patiešām jauki. Tad es satiku vectētiņu un teicu: *Labvakar!* Viņš uz mani paskatījās kā uz kukaini. Tāpēc es saku: četri pret vienu.

Tāpat es runāju par atsvešinātību. Sajūta ar šiem bērniem ir pretēja: prieks, līdzjūtība, mīlestība. Tad šādās attiecībās var novērot, ka ego nav nekāda loma. Arī kontrasts ir starp to, cik spontāna ir bērnu atbilde un cik nosacīta, apstākļu noteikta bija vectētiņa atbilde. Protams, vectētiņam ir bijušas ļoti daudz traumatiskas situācijas, kuru dēļ viņš šodien ir tāds, kāds viņš ir. Tas izaicinājums ir vienlaicīgi spēt būt ar atvērtu sirdi un tai pat laikā “ielas gudriem” vai protošiem to (sirdi) pasargāt, kad nepieciešams. Jo tas vīrs, ko satiku šorīt, bija “ielas gudrs” un arī ar atvērtu sirdi - laba kombinācija. Viņš sevi dēvē par spekulantu, jo pārdod Rīgā ogas, lai nopelnītu. Šajā retrītā mums ir iespēja atvērt savu sirdi, jo šī vide ir droša. Bet, protams, kādreiz tas var būt sāpīgi. Kādreiz burtiski jūs varat izjust fiziskas sāpes sirdī. Un citreiz nejust neko. Taču, man liekas, ka jebkura veida spriedze sirdī atdzīvina visu, kas ir jāatdzīvina. Atgriežoties pie atsvešinošām enerģijām – tās ir bailes, dusmas. Arī dusmas ir ļoti atsvešinošas, jo tad, ja es esmu dusmīgs uz jums, es neredzu jūs kā dzīvu būtņi, es redzu jūs kā mērķi. Tāpat, ja esmu ļoti kritisks pret jums, sakot, ka esat par lielu, mazu un tā tālāk, tas atkal ir ļoti atsvešinoši, jo man nav nekādas empātijas pret jums. Ja es vēlos, lai es jums patiktu, tas atkal ir atsvešinoši, jo es vēlos kaut ko no jums. Ja es vēlos izmantot jūs, kaut ko iegūt no jums, manipulēt ar jums, tad atkal tā ir atsvešināšanās. Vai - ja es esmu greizsirdīgs vai skaudīgs. Visi šie prāta stāvokļi uzsver sadalījumu starp mani un jums. Rodas spēcīga izjūta par psiholoģisko ‘es’. Tad tie ir patiešām nelaimīgi cilvēki. Ir svarīgi atpazīt šos prāta stāvokļus kā neveselīgus, neprasmīgus un

neveicinošus. Veids, kā jūs to varat izdarīt, ir -vispirms pieņemt tos. Jūs pieņemat tos savā sirdī. Jūs atpazīstat, ka šobrīd jūs ciešat. Ja es esmu greizsirdīgs uz kādu un es atpazīstu savu greizsirdību, tad es varu teikt: *O, Viradhammo, tu šobrīd ciet*. Ja es sāku justies vainīgs par to, ka esmu greizsirdīgs, es vēl vairāk atsvešinos, tā ir tāda kā atsvešināšanās kvadrātā. Ja es ticu savai greizsirdībai un rīkojos tā, ka lieku ciest jums, tad tā atkal ir atsvešināšanās kvadrātā. Ja es atpazīstu savu greizsirdību un pieņemu to, akceptēju un novēlu, lai esmu brīvs no tās, tad es attīstu līdzjūtību. Ja skatāmies uz to kā procesu, tad varam teikt, ka greizsirdība ir veca karma. Un es jau nestaigāju apkārt un nesaku, ka šo pēcpusdienu es varētu būt greizsirdīgs, ka tā varētu būt laba doma. Viņa vienkārši atnāk un ir. Tātad nav nekāda nolūka, tas ir vienkārši paradums. Mums nav jājūtas vainīgiem un jābūt vardarbīgiem pret sevi. Mums jāuzņemas atbildība. Tas nozīmē, ka greizsirdības enerģija ir atpazīta, mēs nesekojam tai, un jauna enerģija – līdzjūtība tiek radīta. Tātad jautājums ir par to, kā mēs varam aizvirzīties no nepatīkamā stāvokļa. Greizsirdība nevienam nav patīkama, bet kā tad mēs varam virzīties no tās prom uz veselīgu prāta stāvokli? Mums palīdz spēja pieņemt un līdzjūtība.

Esmu pārliecināts, ka depresija ir ļoti atsvešinoša. Vai ir kas daudz vientuļāks par depresiju? Tas patiešām ir drausmīgs prāta stāvoklis, kad esat noslēgti paši savā depresijā. Ļoti bieži meditācija nepalīdz depresijai. Jo bieži vien cilvēkiem nav enerģijas redzēt depresiju kā prāta objektu, viņi kļūst par subjektiem. Viņi sēž, meditē un kļūst arvien vairāk nospiesti, jo ir pazuduši domās. Meditācija neder pilnīgi visam. Taču, ja varat meditācijā atpazīt prāta noskaņojumu un neiesaistīties depresīvās domās, un atkal rast šo izjūtu, ka šī būtne cieš un viņai ir nepieciešama līdzjūtība, tad jūsu apziņā ienāk alternatīva enerģija. Man ir jāsaka arī tas, ka esmu sastapis meditējošus cilvēkus, kuri ir bijuši depresijā tik dziļi, ka viņiem bija nepieciešama ārstēšana un ārstēšana ar medikamentiem. Un pēc tam, kad viņi bija izārstējušies, viņi atguva spēju meditēt. Taču esmu arī redzējis, ka antidepresanti tiek lietoti nevietā. Es biju pārāk naivs, domājot, ka no depresijas var izkļūt vienmēr bez medikamentiem. Sūdzēšanās ir ļoti atsvešinoša: var pamosties no rīta un secināt, ka klosteris ir auksts un mūki man nepatīk, un Pali vispār ir auksta un riebīga valoda - un tas viss ir tāda sūdzēšanās. Es zinu vienu mūku, kurš vairākus gadus, pirms kļuva par mūku, izdzīvošanai saņēma valsts pabalstu. Un viss, ko viņš darīja – sūdzējās. Man radās iespaids, ka viņš vēl joprojām ir šī pabalsta saņēmējs. Un viņš ticēja tam, ka tā ir

pilnīga patiesība. Viņš pārāk ticēja savam prātam, kurš bija radis sūdzēties. Matemātiķis – ļoti gudrs. Tas ir skumji, ja cilvēks ir iekritis kā slazdā. Attiecībā uz atsvešinošiem prāta stāvokļiem katram no jums tie ir savi un ļoti dažādi.

Tagad turpināsim par veselīgiem prāta stāvokļiem: Pateicība. Kad jūtaties pateicīgi, tajā brīdī nav ego. Buda uzsvēra pateicību. Dāsnums. Kad jūs esat dāsns, neskatoties ne uz ko, vienkārši dodot bez aprēķina – tad nav atsvešinātības. Ir BRAMAVIHARAS, kuras klasiski tiek nosauktas kā nepieciešamas, lai attīstītu empātiju. BRAMA nozīmē dievišķs un VIHARA nozīmē dievišķs stāvoklis. Jo dievišķais Budismā ir jūsu prātā, jūsu sirdī. Visi ir aicināti attīstīt šos dievišķos stāvokļus. METTĀ, ko mēs jau esam lietojuši diezgan daudz, ir tāda vispārēja labvēlība pret visām dzīvām būtnēm. Tas tiek aprakstīts sekojoši: es un tu esam pārdzīvojuši tik daudz pārdzimšanas, ka esam bijuši brālis un māsa, tēvs un māte, un tā tālāk daudzas dzīves. Ticat vai neticat tam, tā ir interesanta ideja. Jo, ja es skatos uz jums kā uz savu iespējamo māti vai tēvu, tad manā attieksmē ir pavisam cits saturs, sirds atvērtāka. Cits veids, kā to definēt ir, ka tā runā par to, cik mēs ļoti visi esam līdzīgi. Kā pretstatā atšķirīgajam. Tas ir ļoti svarīgi, jo kritiskais prāts meklē atšķirīgo, bet METTĀ – kopīgo. Es un jūs - mēs abi esam dzimuši no mātes, mums abiem nepatīk sāpes, mēs vēlamies būt mīļēti, mēs nevēlamies tikt sāpināti. To var praktizēt tā: ja kāds jums nodara pāri, jūs jūtat sāpes un tad jūs nolemjat, ka nevēlaties nevienam citam darīt ko tādu, kas izraisa šādas sāpes. Pašos pamatos tas nozīmē neradīt nepatiku pret citām būtnēm. Tas nenozīmē, ka mums ir jāizjūt patika pret visiem. Piemēram, Harijs man īsti nepatīk un arī viņa kaķis, jo tas piekauj mūsu kaķus. Taču man nav jānīst Harijs vai viņa kaķis. Tātad ir svarīgi arī izprast atšķirību, ka mums nav jāizjūt patika pret visiem, tomēr tanī pat laikā mūsos nav naida. Parasti mēs nevēlamies būt nepatiesi, tēlot, ka mums visi patīk. Jūs vēlaties būt patiesi, ja jums kāds nepatīk, jā - tas tā ir, tur nav nekā sliktā. Taču jums viņš nav jānīst. Ja man ar kādu nav patīkami būt kopā, tad man vienkārši nav patīkami – tāda ir dzīve. Taču, ja es attīstu sevī nepatiku, riebumu, tad es kultivēju naidu.

Nākošais no šiem dievišķajiem stāvokļiem ir KARUNĀ, kas nozīmē līdzjūtību. Līdzjūtība ir tās jūtas, ko jūtam, kad redzam kādu ciešam. Tās varbūt garīgas, psiholoģiskas vai fiziskas ciešanas. Tas ir pretstatā nežēlībai. Taču bieži vien līdzjūtība pazūd, kad mēs sākam raizēties. Mēs kādu ļoti stipri mīlam, redzam viņu

ciešam, mūsos rodas līdzjūtība un tad mūsu līdzjūtība pārvēršas raizēs. Es patiesi to varu novērot attiecībās ar savu mammu. Manai mammai ir 86 gadi, viņa ir ļoti maza auguma, viņa ir ļoti jauka, un es viņu ļoti mīlu. Viņai ir artrīts un 86 gadu vecumā tas nekļūst labāks. Pēc šī ceļojuma šeit es viņu apciemošu. Es esmu vērojis cik ļoti mana sirds ir atvērta attiecībā uz viņas fiziskajām sāpēm. Es cenšos pamanīt, kas notiek manā sirdī, kad es sāku uztraukties. Uztraukums nemaz nav līdzjūtība. Tas arī nepalīdz. Es tiešām vēroju, kas notiek manā sirdī, sirds čakrā. Vispirms tā ir ļoti atvērta, jo mana mamma patiesi palīdz tai atvērties. Tas ir ļoti skaisti, brīnišķīgi. Tad es fiziski to jūtu, un es vēroju savas sirds čakru, kamēr kontaktējos ar viņu, un tikko kā es sāku raizēties, es jūtu kā tā aizveras. Tad es atkal cenšos atslābināties un rast līdzjūtību. Rakstos reizēm runā par šo dievišķo stāvokli, minot tā ienaidniekus. Tuvs ienaidnieks līdzjūtībai ir pretējais – nežēlība. Un tālākais ienaidnieks ir uztraukums: mammas ļoti bieži uztraucas par saviem bērniem un tēvi arī. Tāpēc ir svarīgi to vērot. Un trešā ir saukta MUDITĀ. Tas ir empātisks prieks. Kad šodien redzēju bērnus ar maizes šķēlēm rokās, es jutos laimīgs par viņiem. To ir ļoti viegli pārdzīvot kopā ar bērnu: viņš kaut ko uzzīmē un lepns rāda, un jūs priecājaties līdz. To prieku, ko mēs jūtam par citu prieku, mēs saucam par MUDITĀ. Pretējs stāvoklis ir skaudība: kad kāda cita prieks man liek justies apdraudētam. Man patīk jokot tādā veidā: jauns mūks ienāk klosterī, viņš ir meditējis četras nedēļas un kļūst apskaidrots. Viņš nāk pie manis, izstāsta savus pieredzi un es saku: *Muļķības! Tu melo!* – tā ir skaudība. Un kādēļ es to daru – tādēļ, ka es esmu skolotājs un neesmu tapis apskaidrots 30 gadus. Un es jūtos apdraudēts, jo uz viņa fona es tagad slikti izskatīšos. Un skaudība var izpausties arī tad, ja mēs pieņemam to, ka viņš ir apskaidrots. Angļu valodā starp vārdiem *envy* un *jealousy* ir atšķirība: *jealousy* – skaudība ir tad, kad noliedz otra sasniegumus, sakot, ka viņš to nav sasniegjis un *envy* ir tad, kad akceptē, ko otrs ir sasniegjis, bet tanī pat laikā uzskata, ka tas nav taisnīgi. MUDITĀ ir patiess prieks par otra veiksmi un ļoti brīnišķīga īpašība. Ir svarīgi to attīstīt. Ja tā padomā, var pievienoties katram priekam. Diezgan bieži mēs redzam bagātu cilvēku ar dārgu mašīnu un nodomājam: *Droši vien nozadzis...* Varam arī pateikt: *Laba mašīna – labi priekš tevis!* Un mēs varam vērot, ka esam kādreiz tendēti noniecināt tos, kas pēc mūsu domām ir kaut kādā ziņā pārāki, vairāk sasnieguši - tas ir nenobriedis prāta stāvoklis.

Un ceturtā ir saukta UPEKKHĀ. Es priekš UPEKKHĀ lietoju vārdu *pieņemšana, akceptēšana*. Parastais tulkojums ir *līdzsvars*. Tas ir prāts, kuru nesašūpo ne uzslavējumi, ne nopēlumi, ne laba veiksmē, ne slikta veiksmē, ne laime, ne nelaime, veselība, slimība. Tā raksturo sirdi, kas saglabā līdzsvaru, mieru, tad, kad pieredz dualitātes. Veids, kā to attīstīt, ir akceptēt mūsu nespēju būt mierpilniem.

Ja esat noskumis, svarīgākais ir pieņemt to, ka šobrīd esat noskumis un tādējādi virzīties uz līdzsvaru. Un viens veids, kā par to runāt, ir kā par karmas likumu. Visas būtnes ir savu karmu īpašnieces, manto savu karmu, dzimušas no karmas, dzīvo karmas atbalstītas, lai ko arī darītu: labu vai ļaunu. To viņas mantos. Un akceptēšana ir tāda, ka es redzu, kāda šobrīd ir mana karma un es pieņemu to. Šī atziņa ir stipra Āzijā. Tā ieņem ļoti svarīgu daļu viņu uzskatu sistēmā. Ideja par to, kā atbrīvoties no atsvešinošām enerģijām un kā veicināt apvienojošas enerģijas. Tā mēs varam definēt pareizu piepūli.

*Jautājums no zāles: - Kā var zināt, ka esi apgaismots?*

Bieži vien mūki nāca pie skolotāja Ajhan Chah un stāstīja savu pieredzi par to, ko viņi ir pārdzīvojuši un jautāja: *Nu, vai es esmu apskaidrots?* Tad skolotājs prasīja: *Nu, vai tu esi apskaidrots?* Bet es domāju, ka viena pazīme ir vienkārša – vai esi laimīgs kā cilvēks, vai tu vairāk mīli? Ļoti vienkāršas lietas: varbūt vairāk mīli dzīvi. Vai ir viegli būt? Vai esi mazāk reaģējošs saskaņā ar saviem paradumiem, kad kaut kas notiek? Vai smeji? Dalailama vienmēr ir smaidīgs un smejas. Visas vienkāršās zīmes, kas norāda uz to un liek turpināt iesākto. Cilvēki jautāja, vai Ajhan Chah bija apskaidrots. Viņš nekad neko neteica par saviem sasniegumiem. Viņš uzskatīja, ka tam nav nozīmes, bet es patiešām vēlētos būt tāds kā viņš. Parasti skatījos uz viņu un domāju: *Es vēlētos būt tāds kā viņš – tas ir tā vērts*. No viņa es saņēmu enerģiju būt mūkam visu savu mūžu. Viņam bija brīnišķīga humora izjūta un viņš bija absolūti bezbailīgs. Viņš varēja četras stundas no vietas runāt par mācību, kaut juta, ka visi sāka viņu ienīst – viņš bija absolūti bezbailīgs.