

23.07.2002

Vakara runa

Otrdienas vakars, gandrīz vai retrīta vidus. Rīt mums būs iespēja tikties mazās grupās un dalīties ar pieredzi. Pie durvīm ir lapiņa, kur ir saraksts ar vārdiem. Ja gadījumā jūsu vārda tur nav, tad pierakstiet. Šī tikšanās noritēs tā, ka šī mazā grupiņa satiksies noteiktā laikā telpā tepat pirmajā stāvā (uz durvīm ir zīmīte), sēdēs aplītī, pastāstīs to, ko vēlēties pastāstīt un uzdos jautājumus. Un, ja kāds nevēlēties teikt neko, tad varēs arī neteikt.

Kad šāds saraksts parādās un cilvēki ierauga tajā savu vārdu, dažādas interesantas lietas sāk notikt. Tas, kas bieži notiek, ir tāds kā mēģinājums. Jūs sākat domāt: *Nu ko es teikšu...* Tad jūs izdomājat kādu īpaši gudru jautājumu, ko uzdot jeb arī tādu pavisam gudru 'insaitu'. Un mēs visi to darām. Šo domu rašanās ir tas, ko mēs saprotam ar psiholoģisko 'es': izjūta par sevi; 'es' izjūta, psiholoģiskā laika izjūta un 'es' izmēģina to, kas notiks nākotnē. Starp šiem mēģinājumiem rit mūsu dzīve. Ir šāda veida mēģinājums; cits variants ir kāda ieraksta atskaņošana. Šī ieraksta klausīšanās notiek pēc tam, tad jūs domājat: *Nu kāpēc es pateicu to? Man to vajadzēja pateikt savādāk jeb Kādēļ es nepajautāju šo? Varbūt nav tik ļauni, bet es pats tā bieži darīju, kad mācījos pie Ajahn Chah.* Arī attiecībā ar skolotāju daudzas manas projekcijas attiecībā uz autoritāti nāca gaismā, piemēram, ideja, ka viņš var lasīt manas domas. Šo izjūtu par to, kā mēs projicējam kaut ko uz autoritāti, ir interesanti vērot.

Mūsu attiecības pret autoritāti nosaka tas, kādas attiecības mums bijušas ar tēvu, skolotāju, vecāko brāli, un mūsu reakcija ir iepriekšnoteikta. Es personīgi nejutos autoritāte Budismā. Es drīzāk jutos tā, it kā dalītos ar savu hobiju. Reizēm ir tā, ka mūks kaut ko pasaka un cilvēkam liekas: *O, viņš taču lasīja manas domas!* Tai pat laikā ir kaut kāda prāta saistība, kad mēs meditējam. Šī spēja trāpīgi pateikt nenāk no prāta, bet no intuīcijas, izjūtas. Man liekas, ka jo atvērtāki mēs esam savstarpējā saskarsmē, jo vairāk ir iespējas tādai intuīcijai rasties. Kad mēs redzam, ka tas patiešām tā notiek, tad mēs nemēģinām iestudēt, izmēģināt situācijas. Tad ir vairāk paļāvības.

Atkal atpakaļ pie Budisma un Indras jautājuma *Kas ir apskaidrība?* Viens veids kā uz to skatīties – runāt par to, kas nav apskaidrība. Kad mēs ciešam – mēs zinām, ka neesam apskaidroti. Modernā pasaulē reizēm ciešanas tiek tulkotas kā stress. Stress, sāpes, bēdas, dusmas, neapmierinātība - lai arī kā mēs nosauktu šo negāciju, mēs zinām, ka šinī brīdī nav balanss, nav līdzsvara un ka ir kaut kas jādara. Tas, kas man Budismā patīk, ir, ka tas aicina pievērst

uzmanību tieši šim konfliktam, izzināt, izpētīt to, nevis aicina cilvēku tiekties pēc apskaidrības, iegūt to. Un tad, kad mēs praktizējam meditāciju, kultivējam SAMĀDHI, mēs cenšamies prātu padarīt mierpilnu, vieglu. Attīstot savā prātā un sirdī šo līdzsvaru, gadījumā, ja rodas kāda nelīdzsvarotība, mēs to ātrāk un vieglāk pamanām. Tas ir līdzīgi kā ar logu tīrīšanu: ja logi ir tīri, mēs pamanīsim, ka kāda muša būs tanī ietriekusies un atstājusi kādu traipu, taču, ja logs nekad nav tīrīts, tad mēs neko tur nemanīsim. Prātu, kurā nav SAMĀDHI, var raksturot tā, ka dzīve mūs ir nospriegojusi, un mēs esam sākuši tikai reaģēt uz notikumiem, tad mūsu prātā nav miera. Mēs esam tikai būtnes, kas reaģē, jo nav tādas telpas mūsu prātā, lai mēs būtu spējīgi apzināties. Ja mūsu prātā nav telpas, mēs nevaram neko izspriest. Tad mēs esam tādā kā izdzīvošanas režīmā. Tāpēc arī tas, ko mēs cenšamies attīstīt - miers brīvā telpā prātā - ir tik svarīgi. Tas rada pamatu, no kura virzīties tālāk un strādāt. Pats par sevi tas var būt ļoti patīkams. Tā galvenā funkcija ir dot mums telpu, vietu un klātesamību, lai mēs varētu izpētīt konfliktu. Arī dot mums telpu izprast, kā strādā prāts. Tas ir par to, ko mēs saucam *Četras Godājamās Patiesības*. Mācība par *Četrām Godājamām Patiesībām* ir pamatā visām mācībām Budismā. Ir teikts, ka šī mācība ir kā ziloņa pēdas nospiedums, jo tāpat kā tajā var satilpt visu citu dzīvnieku pēdu nospiedumi, tā arī šajā mācībā var ietilpt visas pārējās, tā ir pamats visām pārējām.

Es nepārstāvu akadēmisku tradīciju, kur mēs būtu studējuši ļoti daudz tekstu. Taču zināma daļa intelektuāla darba un piepūles ir jāpieliek, studējot tekstus, lai zinātu, vai mūsu ceļš un mācība ir saskaņā ar Budas ceļu un mācību. Taču tā nav tāda veida tekstu studēšana, kuras mērķis ir informācijas uzkrāšana. Es esmu satapis daudz Rietumāzijas cilvēkus, kuri ir studējuši Budisma tekstus vidusskolā. Tāpat kā mēs matemātiku, viņi studē Budismu. Taču viņi Budismu studē tāpat kā visus citus priekšmetus. Viņi apgūst Budisma pamatprincipus un uzkrāj kaut kādu intelektuālu informāciju, taču viņi nav spējīgi to pielietot praksē. Es esmu vienmēr pārsteigts, ka šie cilvēki, kuri ir ļoti labi budisti, sāk praktizēt meditāciju un apceri tad, kad Rietumu mūki sāk mācīt. Varbūt tas ir tādā pat veidā kā es mācījos Kristietību. Es biju iesvētīts latviešu luterāņu baznīcā Toronto. Priekš manis tas bija pilnībā nesaprotams, jo es nevarēju uztvert to, ko mācītājs man gribēja pasniegt un iemācīt. Taču tagad, ja es sastopu kristiešu mūkus klosterī, tad man ir ļoti jaukas reliģiskas sarunas ar viņiem un es gūstu daudz jaunas iedvesmas no viņiem. Toties tad, kad man bija 15 gadi, es nevarēju saprast, par ko ir runa Vecajā Derībā un kam man īsti jātic. Taču tagad, kad es sastopu mūku no kristiešu klostera Jaunzēlandē, kurš ir nedaudz vecāks par mani, un kad viņš stāsta par lūgšanu, tad es atrodu, ka tur ir daudz līdzības ar meditāciju. Vēl Jaunzēlandē ir arī daudz Jehovas liecinieki, kuri apmeklē arī mani un cenšas pievērst savai ticībai. Bija ļoti interesanta situācija: divas melnās sievietes, kuras arī bija Jehovas liecinieces, atnāca uz klosteri, kad es mazgāju traukus. Mēs sasveicinājāmies un tad viena no viņām kā

parasti vaicāja: *Vai jūs ticat Kristum? Vai jūs ticat Dievam?* Es teicu: *Nu, īsti nē.* Un viņas uz mani skatījās tik noraizējušās un satrauktas. Es viņu acīs varēju novērot dziļu līdzjūtību, jo viņu acīs es biju ceļā uz elli. Es nevaru viņas vainot, bet tur nebija arī nekādas diskusijas. Toties pilnīgi savādāk ir ar to kristiešu mūku: viņam nav fiksēts viedoklis par kristietību, un viņa prāts ir aktīvs – viņš ir apceres pilns. Es negribu noniecināt Jehovas lieciniekus, bet ar šo es gribēju parādīt atšķirību starp dogmatiskiem uzskatiem un pārliecību, kura ir apceres pilna. Tas, ko es atrodu pie Jehovas lieciniekiem ir, ka viņiem ir ļoti augsta morāle, labas ģimenes vērtības, taču visas diskusijas, kuras tiek vestas, nāk no Bībeles, tās nenāk no viņu pašu prātiem. Tagad es vairs to nedaru, bet agrāk, kad es sastapos ar viņiem un aicināju apspriesties tādā pārdomu veidā – viņi to neprata darīt, viņi varēja tikai pateikt, ka Bībelē rakstīts tā un tā tas ir. Un to es sauktu par fundamentālismu. Budismā arī mēs varam sastapt cilvēkus, kuri var tapt par fundamentālistiem. Sektantismu un arī tendenci noliegt pārējās reliģijas es redzu nevis kā reliģijas problēmu, bet cilvēka problēmu. Piemēram, islamā ir RUMI un TALIBĀNS, kur vienā un tai pat laikā ir daudz dažādu iespēju. Tas vienkārši ir jautājums par to, kā cilvēka prāts pieņem, uzņem, attīsta reliģiju. Budisms nav nekas tāds, kuram jātic, bet jums ir ticība un pašlāvība to mēģināt. Budisms nav kā Katķisms, mēs nesakām: *Es ticu Karmai, es ticu pārdzimšanai vai Budam.* Taču pašlāvība mācībai ir nepieciešama, lai ietu šo ceļu. Un, ja jūs ejat pa šo ceļu un redzat, ka tas jums palīdz, tad jūsu ticība ir tikai stiprāka. Un ja jums liekas, ka tas jums nepalīdz, jūs darāt kaut ko citu.

Ja runājam par *Četrām Godājamām Patiesībām*, tā atkal nav mācība, kurai jūs ticat, tā ir mācība, kuru jūs mēģināt pielietot savā ikdienas dzīvē. Tas ir tas, ko mēs saprotam ar apceri. *Pirmā Godājamā Patiesība* saka, ka ir stress. Vai te ir kāds, kuram nav stress? Kādam ir stress? Tātad tā ir piemērojama patiesība. Jo ticība kļūst lielāka, jo tā kļūst atpazīstamāka. Ir ļoti jauki, jo tas neprasa lielu ticību, tas ir pavisam mazs solītis - mēs varam atzīt, ka *mums ir stress.*

Otra patiesība ir par to, ka šo stresu var izprast. Angļu valodā ir laba vārdu spēle: *understand* un *stand under* – *saprast* un *stāvēt zem tā.* Taču briedums ir tad, kad mēs varam uzņemties atbildību par stresu, nevis kādu vainot. Lai mēs to spētu, mums savā ziņā ir jābūt labai sociālajai situācijai. Piemēram, koncentrācijas nometne. Arī šī savā ziņā ir koncentrācijas nometne. Piemēram, salīdzinot ar koncentrācijas nometni, būtu grūti teikt, ka jūsu tagadējās ciešanas ir mocības. Tai pat laikā jūs varat izlasīt par dažiem svētiem cilvēkiem, kuri ir spējuši tur būt, bet tad patiešām jābūt svētam. Taču priekš parastām dzīvām būtnēm, tādiem kā es un jūs, ir nepieciešama barība, patvērums, drošība - tādas pamatlietas. Budismā ir uzsvērts arī tas, ka visiem būtu jābūt nodrošinātiem ar šīm pamatvajadzībām, lai jebkuram būtu iespēja būt atklātam. Tad, kad mēs pieredzam kādu stresu, mums ir jāpievērš uzmanība, kā mēs to darām. Bet to ir grūti izdarīt, jo

visbiežāk mēs meklējam kaut kāda veida kompensāciju. Ja jūtamies vientuļi, mēs ēdam čipsus. Taču, ja esam spējīgi apcerēt, tad mums rodas domas: *Tad tas ir tas stress, par ko Buda ir runājis. Kā es izjūtu, kā tas izpaužas, no kurienes viņš nāk?* Tā ir dzīve, kura ir apceres pilna. Tas var notikt arī kaut kādā sapulcē un tur kāds runā, un runā, un runā. Un jūs neesat sapulces vadītājs. Jūs nevarat pateikt viņam, lai viņš vienreiz beidz. Un viņš ir arī vecāks par jums. Kas tad jums paliek – jūs stresojat. Ko tad jūs vēl darāt – jūs sākat švīkāt uz lapas jeb jūs sākat ienīst šo cilvēku un domāt: *Nu kādēļ viņš neaizveras?* Bet tad, kad jūs sakāt: *Ko tad es īsti jūtu?*, tad jūs sākat praktizēt. *Otrā Godājamā Patiesība* saka, ka šīm ciešanām ir cēlonis. Cēlonis ir vēlēšanās, lai situāciju būtu savādāka, nekā tā ir. Tātad notiek šī sapulce, un jūs jūtat savu stresu, jūs pamanāt to, un jūs jautājat sev: *Kādēļ es esmu stresā? – Tādēļ, ka es vēlos, lai viņš apklust.* Tad, ja jūs sākat vērot, jūs varat pamanīt, ka ir skaņa un ir vēlēšanās, lai tā nebūtu.

Tas noved jūs pie *Trešās Godājamās Patiesības*, kas saka, ka ciešanām ir beigas. Un ciešanu beigas ir tad, kad mēs ļaujam aiziet vēlmēm. Mēs varam just savu aizkaitinājumu, pieņemt to, izjust to un būt gatavi pavadīt tādā situācijā kaut desmit stundas. Jūs vienkārši mēcāties nesekot savām vēlmēm. Jeb, ja jūs esat precējusies, pēc pāris gadiem medusmēnesi ir beidzies. Un jūs skatāties uz savu partneri un domājat: *Nu nav īstais!* Protams, ka šajā sapulcē ir kāds, kurš izskatās interesanti... Tas ir stress un sasprindzinājums, jo jums ir jūsu saistības par jūsu laulību, solījums jūsu partnerim. Budismā laulības pārkāpšana ir pret uzvedības noteikumiem, bet tas cits cilvēks sapulcē vienalga izskatās labi. Un tad jums ir sasprindzinājums un stress. Kā jūs varat tikt vaļā no stresa? Izšķirties – tas ir viens veids. Bet, ja jūsu laulība ir laba, tur nav nekā ļauna, jūs varat atsacīties no savas vēlmes. Kā to izdarīt? Ar prātu jūs sakāt: *Laulības zvērests man ir nozīmīgs.* Tad jūs vērojat izjūtu, kura rada vēlēšanos un jūs cenšaties tai nesekot. Jūs savā ziņā izejat cauri tādai kā nāvei. Jo mirst tas, ko jūs vēlaties. Ja laulība ir disfunkcionāla, tad jūs šķiraties, un tas arī nav nekas slihts. Morālais rāmis, ko jūs izvēlaties, ir kā līdzeklis, lai novērotu prātu. Jo, ja nav šāda morālā rāmja, tad cilvēks var kļūt gudrs, lai rastu veidus, kā sekot savām vēlmēm. Piemēram, klosterī dzīvojot ir ļoti daudz stingru morālo rāmju. Protams, ka, dzīvojot šajos rāmjos, ir ļoti daudz nepiepildītu vēlmju. Apceres pilna mūka uzdevums ir atpazīt vēlmes, zināt tās un nesekot tām. *Trešā patiesība* saka to, ka ciešanu beigas ir tad, kad zūd vēlmes. It tāda pastāvīga ilgošanās, kura liek visu laiku virzīties uz āru, lai kaut ko iegūtu. Apskaidrība ir saistīta ar to, ka šī ilgošanās ir izbeigta.

Ir stress, tā cēlonis, tā izbeigšanās un ceturtais ir ceļš. Un ja es atgriežos pie pirmās runas par objektiem un to apmierināšanu – atsacīšanās nenozīmē tikai noskūt matus un uzvilkt mūka tērpu. Tas nozīmē redzēt, ka visdziļākā garīgā apziņa nav atrodama sajūtā un pieredzē. Tā nekādā

gadījumā nav ķermeniska sajūta. Tā nav skaņa, to nevar redzēt, saost, pagaršot. Jo tie visi ir stāvokļi, kas mainās – tie nāk un iet. Buda norādīja uz to, kas paliek nemainīgs. Atsacīšanās netiek praktizēta tādēļ, lai noliegtu sajūtu pieredzi, bet lai varētu skatīties citā perspektīvā. Sajūtu pasaule var nes kaut kāda veida patīkamu pārdzīvojumu – dažiem patīk ķīselis, citiem Ferrari. Taču galu galā ir skaidrs, ka ne ķīselis, ne Ferrari nevar nest mums brīvību. Ir svarīgi būt pateicīgiem par to, kas mums ir, ko mēs lietojam, bet nepadarīt to par dzīves svarīgāko mērķi. Jo tad jūs varat no daudz kā atteikties, jo jūs zināt, ka tas nav jūsu ceļa galamērķis. Šo savas sirds kustību uz ārējo pasauli mēs varam novērot ikreiz, kad sākam domāt par to, ko mēs gribam iegūt – vai mēs vēlamies iegūt jaunu DVD atskaņotāju, jaunas attiecības vai ko citu. Šajā nozīmē saistība ar Budismu mums palīdz iet šo ceļu. Kad Ajahn Samedo veica pirmo laulību svētību Anglijā jaunam angļu pārim, pēc rituālajiem dziedājumiem viņš viņiem vaicāja: *Nu jūs taču saprotat, ka jūs precaties ne tādēļ, lai būtu laimīgi?* Viņi, protams, bija pārsteigti par tādu jautājumu. Viņš turpināja jautāt: *Ja laulība ir domāta tam, lai būtu laimīgi, ko jūs darīsiet, tad, ja nebūsiat laimīgi?* Laime nav patstāvīga. Tas ir saprotams, ka cilvēki precas, jo viņiem ir kopējas intereses. Taču tad, ja jūs savās attiecībās pierodat strādāt ar stresu, nepatiku, greizsirdību un tā tālāk, tas palīdz kopīgajā ceļā. Ja, piemēram, attiecībās viens jūtas greizsirdīgs un apdraudēts otra rīcības dēļ, abiem jābūt morāli patiesiem, lai varētu iziet cauri šai greizsirdībai. Ja ir šāda morāla ticība, paļāvība vienam uz otru, tad šī problēma, piemēram, greizsirdība var tikt izpētīta, apcerēta un puses var tikt no tās atbrīvotas. Es to saku, bet nekad neesmu bijis precējies. Taču tas, ko jūs dzīvē darāt ir, ka jūs radāt attiecības, kas palīdz jums iet savu ceļu. Budisma tekstos ir teikts, ka laba laulība sastāv no trim lietām: vispirms pārim ir vienāda līmeņa morālās vērtības. Jūs varat redzēt, ka, ja vīrietis un sieviete ir banku aplaupītāji – viņi saprotas labi. Tad arī viņu dāsnuma līmenim ir jābūt vienādam, jo, ja viens ir ļoti dāsns un otrs ir skops, tad jau ir pamat konflikts. Un apceres gudrībai ir jābūt vienā līmenī – jo, ja, piemēram, viens ir ļoti pesimistisks, bet otrs ir apceres pilns, tad viņu ceļi vienkārši dalās. Tā ir ideja par to, ka dzīve ir garīgs ceļš.