

25.07.2002

## Rīta runa

Ir vairākas tēmas, par kurām jūs varat lasīt Budisma literatūrā. Es pieskaršos tām, bet detalizēti par tām nerunāšu. Viens no vārdiem, kuru Pali Budismā atrodāt ir DŽĀNA. Transkriptā tas ir JHĀNA. JHĀNA Japānā ir DZEN. Vārds JHĀNA nozīmē ļoti spēcīgu koncentrāciju, kad mēs neredzam neko citu. Teravādas Budisma literatūrā jūs daudz par to varat lasīt. Lai attīstītu JHĀNA, jums ir vajadzīgs daudz laika. Tas ir kā spēks, kuru var attīstīt un attīstīt. Faktori, kuri dod iespēju rasties JHĀNA, ir tie, kad meditācijā mūs nekas vairs netraucē – miegainība, nemiers, alkatība, naidis un šaubas. Tie vairs nepārņem mūsu prātu. Par JHĀNA liecina ļoti atslābināts ķermenis, un prāts ir laimīgs. Ķermenis arī ir laimīgs. Tās ir zīmes, ka mēs tuvojāmies šādai koncentrācijai. Un, ja jūs praktizējat elpas meditāciju, tad bieži vien vērošanas punkts ir pie nāsīm un prāts ir it kā viens ar elpu. Tad rodas tas, ko Pali valodā sauc NIMITTA. NIMITTA ir savāda - elpa reizēm pārveidojas par gaismu. Reizēm tā var būt kā pelēks mākonis, bet reizēm tā ieņem kaut kādu konkrētu formu. Tad mēs izmantojam NIMITTU kā zīmi, ar ko padziļināt mūsu koncentrāciju. Prāts ienāk tādā stāvoklī kā prieks, arvien augstākās prieka pakāpēs. Tad arī tie aiziet un tas, kas paliek, ir dziļš līdzsvars. Ir skolotāji, kas māca tikai šo. To parasti sauc par SAMATU vai SAMĀDHI praksi. Lielākā daļa manu kolēģu nemāca JANU, taču, ja tā notiek, tā ir laba lieta. Ir viens skolotājs Austrālijā, kas māca tikai šo. Es pieminu to tādēļ, ka literatūrā jūs ar to sastapsieties, ar šo vārdu JHĀNA. No meditētājiem, kurus es zinu, kādi 10-15 % iet šo ceļu. Taču skaidrs ir tas, ka, lai sasniegtu tādu dziļu koncentrāciju, ir jātiek vaļā no šiem pieciem šķēršļiem, amatām. Vai arī, lai gūtu kādu dziļu izpratni, jums jātiek brīviem no šiem pieciem šķēršļiem. Arī šajā retrītā, kad es runāju par koncentrāciju, es runāju par šiem pieciem šķēršļiem.

Cita tēma, ko jūs satapsiet literatūrā – un tā būs varbūt vairāk ķīniešu un japāņu literatūrā. Tā būs ideja par telpu un formu. Ajahn Sumedo lietoja šo praksi. Māca to tādēļ, ka mums ir tendence būt pārņemtiem ar objektiem. Un šī pārņemtība padara mūsu prātu nemierīgu. Ieteikums ir pamanīt šo brīvo telpu. Ja jūs, piemēram, iedomājieties šo istabu un redzat tajā daudz objektu: tās īpatnējās dienas gaismas, interesanti cilvēki, grīdas krāsa, ir skaņas, varētu būt smaržas, tad kopā ar to ir mūsu iekšējā kustība: domas un emocijas. Tie visi ir objekti. Taču, lai šajā istabā atrastos objekti, mums ir vajadzīga telpa. Un telpa šeit nav savādāka kā telpa ārpusē. Kas mums jādara, lai mēs pamanītu, ka šai istabā ir telpa? Mums kaut kādā veidā jāatvirza savas domas prom no objektiem. Jūs nenoliedzat objektus, bet vienkārši neesat pārņemti ar to, ka meklējat objektus, kam pievērst uzmanību. Tas atslābina prātu. Tad mēs varam pamanīt, kā mēs sākam just interesi par kādu objektu. Redzēt, kā mūs kāds objekts piesaista un redzēt, kā mēs atkal

varam atgūt telpu. Tā šķiet ir tādā nenoteikta meditācijas forma. Cilvēki var pazust šai telpā. Meditācijā mēs bieži izmantojam šo vārdu salikumu (*space off*). Kad cilvēki neapzinās, ka viņi ir šeit un tagad uz zemes. Taču uzsvars ir cits, uzsvars ir uz to, ka mēs pamanām, ka ir objekti un ir telpa, un mēs neesam vienkārši pārņemti ar objektiem. Šīs ir formas, ko jūs varat sastapt literatūrā un kuras ir interesanti izpētīt.

Alternatīva šai telpas idejai, ko Ajahn Sumedo lietojis visvairāk, ir klusuma skaņa, kas, protams, ir īpatnējs vārdu salikums. To var saukt arī par izplatījuma skaņu. Tas, kas notiek meditācijā, kad prāts nav pārņemts ar objektiem, tā ir tāda kā fona skaņa, kas nedaudz atgādina elektrisku skaņu. Tā ir savāda skaņa un tas nenozīmē, ka jūsu ausī ir kāda problēma. Skolotājam Samedo Anglijā šī ir bijusi vairāku gadus pamatprakse, ko viņš ir arī mācījis. Pirmajā gadā, kad viņš bija māceklis Taizemes klosterī, viņam nebija skolotāja. Viņa prāts bija tik ļoti pārņemts ar domām, ka sākumā viņš sēdēja un pie sevis atkārtoja: *Ļauj tām iet, ļauj tām iet...* Viņš ir stiprs meditētājs un gada laikā viņš sāka dzirdēt šo skaņu kaut kur apziņas fonā. Tad viņš pārcēlās uz Ajahn Chah klosteri un bija aizmirsis par šo skaņu. Tad Londonā 1979.gadā, kad viņš gāja pa diezgan trokšņainu ielu, šī skaņa pēkšņi spēcīgi ienāca viņa prātā. Tad viņš sāka to izmantot. Jogu skolā šo skaņu sauc par NADA. Sanskritā NADA ir skaņas nosaukums, bet jogā to sauc par NADA-JOGA. Viņš mācīja to, un mēs arī to izmantojām, un tas ir līdzīgi kā uztvert telpu, izplatījumu. Tas ir kaut kas, pie kā jūs varat atslābināties, nevis pie kura jūs tveraties. Tas nav nekas īpašs, tāpat kā telpas prakse, bet, ja tā ienāk jūsos, tad varat to izmantot. Ir cilvēki, kuriem tā liekas pārāk skaļa un traucējoša. Citiem cilvēkiem tā liekas jauka kā mūzika, un viņi domā, ka tās ir eņģeļu taures. Varbūt tā arī ir... Taču mēs to varam saprast kā nomierināta prāta skaņu. Šīs zīmes norāda, ka mūsu koncentrācija ir ļoti centrēta un arī ļoti atvērta. Abas šīs ved uz mieru.

## **Vakara runa**

Ceturtdienas vakars... Pēdējā tikšanās mēs runājām nedaudz par to, kā mēs plānojam savas intervijas. Rītdien būs tāda pati kārtība kā līdz šim. Sestdien mēs meditējam līdz pusdienlaikam. Pēc pusdienām tie, kas vēlas iepazīties viens ar otru, mēs kopīgi dosimies uz jūrmalu, ja laika apstākļi atļaus. Tas nav obligāti nepieciešams – ja jūs vēlaties palikt klusumā un turpināt meditāciju, tas ir labi. Tad mēs nāksim atpakaļ uz tēju, mums būs vakara meditācija, pēc meditācijas dedzināsim ugunsroku un barosim odu. Pagājušo gadu tas tiešām bija drausmīgi. Tā vienkārši ir daļa no budista dzīves. Svētdien pēc brokastīm meditēsim, mums būs noslēguma runa un pieņemsim piecus uzvedības noteikumus. Tad satīrām klosteri un braucam mājās. Tad

paliks tikai atmiņas. Ceru, ka tas būs vairāk nekā atmiņas. Ceru, ka mums ir kādas garīgās saites, kuras paņemt līdzī dzīvē.

Mums visiem garīgajā dzīvē ir atšķirīgas spēcīgās puses un atšķirīgas vājās puses. Kā, piemēram, skolotājam Ajahn Chah bija daudz, ko budismā sauc par PĀRAMĪTA, un tās ir visas tikumiskās īpašības, kuras viņš bija apguvis. Viņa pasaulē maziem puikām patīk spēlēt mūkus. Tā vietā, lai sevi iztēlotos kā hokejzvaigzni, dažiem zēniem patīk spēlēt mūkus. Un saka, ka skolotājam Ajahn Chah kā mazam bērnam patika spēlēt skolotāju. Viņš sēdēja uz paaugstinājuma, un visi citi bērni viņam nesa barību, un viņš ar tiem runāja. Viņam bija šis ceļš jau no paša sākuma. Viņš nebija kautrīgs. Viņam bija problēmas ar zobiem. Bija situācija, kad viņam bija apnikuši tie zobi, un viņš gāja visus izraut. Tas bija drusku par daudz, tad viņam pagatavoja platīti. Viņam bija veseli trīs komplekti ar platītēm. Mūki uztaisīja viņam trīs tamborētas somiņas ar rāvējslēdzējiem, kurās viņš glabāja savas protēzes. Viņam bija vienas protēzes ēšanai, vienas priekš specifiska sarkana rieksta košļāšanas, kuru sļauj ārā pēc košļāšanas. Attiecīgi tās protēzes arī bija sarkanas. Trešās protēzes bija runāšanai. Piemēram, viņš ēda, un vienmēr viņam bija apkārt daudz cilvēku. Viņš ēda, visi skatījās, un, kad bija paēdis, tad viņš mierīgi izņēma savus zobus ārā, nomazgāja visu priekšā, ielika attiecīgajā somiņā, tad no otras somiņas izņēma runāšanas protēzes... Jūs varbūt esat redzējuši, kā izskatās cilvēki, kas izņēmuši savas protēzes, - smieklīgi. Viņš nebija kautrīgs...

Varbūt mēģināsim Budismu. Runāsim par PĀRAMĪTĀM – tikumiskām īpašībām. Budas dzīve ir tāds sajaukums – leģenda, mīts un vēsture. Teravādas tekstos ir pavisam maz rakstīts par Budas dzīvi, ir rakstīts par to, ko viņš ir pats stāstījis. Literatūrā mums ir DŽATIKA stāsti (līdzīgi kā ĒZOPA fabulas), kurās ir attēlotas viņa iepriekšējās dzīves. Iespējams, tās lielā mērā ir saistītas ar tā laika indiešu kultūru. Šīs DŽATIKA pasakas tika bieži stāstītas bērniem. Tās aprakstīja desmit PĀRAMĪTAS, labās īpašības, kuras Buda attīstīja savās daudzās, daudzās iepriekšējās dzīvēs. Vienā dzīvē viņš ir tīģeriene, kura aizstāv savus mazuļus, citā dzīvē viņš ir galdnieks un visādi citādi stāsti. Visas šīs dzīves bija vajadzīgas kā ievads dzīvei, kurā viņš tapa apskaidrots. Jo bez šī iesākuma, kurā viņš varēja attīstīt šīs brīnišķīgās īpašības, apskaidrība nebūtu iespējama. Mācība par šīm desmit PĀRAMĪTĀM ir viena no klasiskām mācībām Terevādas Budismā. MAHAJĀNA Budismā tās ir tikai sešas. Tas ir tāds mītisks veids, kādā runāt par tām īpašībām, kuras mūsos visos ir jāattīsta. Pirmās divas ir ļoti saistītas ar dzīvesveidu, un par tām ir daudz stāstīts: morāle un dāsnums. Morāle ir mūsu dzīves pasīvais aspekts, tas ir tas, kā mēs nerīkojamies. Uzvedības noteikumi attiecas uz to, kā nerīkoties dažādos veidos, piemēram - nenogalināt. Dāsnums ir veids, kā attīstīt sevī altruismu un tā

sociālās dzīves aktīvā puse. Tas ietver visa veida altruistiskās darbības, kas visur tiek apkopotas. Tātad ir aktīvā un pasīvā darbība. Var runāt daudz par abiem šiem principiem, bet ir svarīgi zināt, ka Budismam ir raksturīga šī sociālā daļa. Tikai retrītā mēs vairāk runājam par prāta attīstīšanu.

Tad nākošās trīs PĀRAMĪTAS: apņemšanās, pacietība un izturība, un trešais ir pieņemšana. Šīs trīs īpašības ir pamats, lai mēs veidotu prātu, kurš ir mierpilns un būtu liecinieks tam, kas ir. Piemēram, apņemšanās ir vajadzīga, lai darītu jebko, piemēram, iegūtu universitātes diplomu, iemācītos spēlēt klavieres. Tā ir spēja kaut ko izvēlēties un turpināt to darīt. Piemēram, ja gribat iegūt maģistra grādu Vācijā, jūs dodaties uz turieni, un dažreiz, kad ļoti gribas uz mājām, jūs tomēr paliekat un turpināt mācīties. Ja kāds ir vājš šajā jomā, vienmēr padodas, tad šī PĀRAMĪTA būs vienmēr kā ierobežojums. Tā ir jāattīsta. Šī te apņemšanās ir svarīga īpašība; protams, viņa var tikt pielietota muļķīgi, un tādēļ tā ir jāabalansē ar gudrību. Tad izturība, pacietība – spēja izturēt. Dzīvē ir daudz negatīvu situāciju. Ķermenī ir daudz negatīvu karmu – sāpes, slimības. Arī sociālie kontakti bieži vien ir disharmoniski un nepatīkami. Tā vienkārši ir dzīves daļa. Bieži arī jūsu meditācija ir vienkārši garlaicīga. Tāpat arī meditācijā ir daudz negatīva – reizēm dibens sāp, reizēm sāp mugura. Ir nepieciešams izturēt - ja prātā nav pietiekami apzinātības, tad jūs esat nemierīgi. Ja viss notiek labi, nav iespējams attīstīt pacietību. Ja jūs esat laimīgi, jūs nekādā ziņā neattīstāt pacietību. Ja tiek mīlēti, laiks ir labs, jūtaties veseli, esat saņēmis algas paaugstinājumu - jūs jūtaties laimīgi, un jums nav jāattīsta pacietība, bet tad kāds jūs aizvairo. Jums ir gripa, kolēģis darbā tiek paaugstināts, bet jūs nē, un tā tālāk. Un, ja jūs neiegūstat to, ko vēlaties, tad jums ir iespēja attīstīt pacietību. Tas ir līdzīgi kā satiksmes sastrēgums dzīvē. Dzīvē ir daudz šādu sastrēgumu. Ja jūs to redzat tikai kā šķērsli, tad jūs cenšaties to pastumt malā, jūs esat nemierā, dusmīgi, vai vainojat kādu. Bet varat arī uztvert šo dzīvi kā iespēju attīstīt PĀRAMĪTU, kā to darīja Buda. Jūs vairāk apņematies šajā dzīvē būt pacietīgs nekā kļūt apgaismots. Un jūs esat šajā dzīves sastrēgumā. Un jums ir pietiekami apzinātības prātā, lai nodomātu: *Labi, tagad es attīstīšu pacietību*. Tā jūs radāt pamatu apskaidrībai, un šiem sastrēgumiem ir nozīme, tas nav vienkārši slikts joks vai arī nežēlīgas karmas izpausme. Jūs cenšaties izmantot dzīvi, lai radītu pamatu garīgai attīstībai. Pieņemšana ir trešā īpašība, par ko es esmu daudz runājis. Tie visi ir savstarpēji saistīti, taču ir svarīgi redzēt, kāds tad ir šis sastrēgums un pieņemt to. Sociālā nozīmē varam teikt, ka tas nebija pareizi, bet emocionālā nozīmē gan. Arī attiecībā uz mūsu pašu kļūdām: ja esam kaut ko pateikuši cilvēkam, ko mīlam – mēs esam to izdarījuši, un tas ir jāpieņem. Jūs, protams, lūdzat piedošanu, bet arī pieņemat šo savu kļūdu. Tā vietā, lai nepārtraukti justos vainīgi. Šīs trīs īpašības vajag attīstīt, kad meditējat sēžot. Piemēram, jūs meditējat un spilvens ir pārvērties cietā akmenī. Jūsu

dibenam patiešām sāp – es domāju, to mēs visi esam pieredzējuši. Vēl ir palikusi pusstunda, ko sēdēt. Tad jums ir iespēja attīstīt pacietību, un tad jūs apņematies: *Labi, pusstundu es mēģināšu sēdēt tā, kā ir.* Jūs zināt, ka tas neapdraud jūsu dzīvību. Jūs zināt, ka esat spējīgi pēc tam piecelties un iet. Ne jau tā, ka jums būtu spazmas, bet jums vienkārši sāp dibens, un jūs apņematies: *Es sēdēšu ar to, kas ir.* Tad jums ir izaicinājums: fiziskais diskomforts, vēlēšanās un vēlēšanu papildīšana. Atbrīvojiet sevi no negatīvas vēlmes. Un jums tad ir jāskatās uz savu vēlmi, jo jūs to nevarat papildīt, dabūt to, ko vēlaties. Jums jābūt pacietīgiem, jāturpina atslābināt ķermeni. Jo vēlēšanās grib, lai jūs izietu no šīs situācijas. Jūs turpināt pieņemt to, ka esat šeit un to darāt pusstundu. Jūs netapsiet apskaidrots, bet jums būs stiprāks prāts. Ja jūs sakrājat šos mazos soliņus, tad apziņas plūsmai ir jauns spēks.