

26.07.2002

METTĀ ir galvenais Pali vārds, kas apzīmē mācīšanu un reizēm arī kultivēšanu. METTĀ prakse reizēm tiek saukta METTĀ DĀNA. Tas būtu Pali valodā. Ja runā par sirds atvēršanu, tad tā ir metode, par ko runājuši vairāki. Bet ir arī citas, piemēram, MUDITĀ DĀNA. MUDITĀ ir tā prieka izjūta, kad mēs priecājamies par citu prieku vai sasniegumiem.

Tātad viens stāsts par MUDITĀ. Tad, kad māsa Nanda pirmoreiz ieradās klosterī, viņa bija astoņdesmit gadus veca sieviete. Viņas vīrs vairākus gadus bija strādājis Ņujorkā par inženieri. Budismu viņa iepazina Šrilankā savos agros jaunības gados. Viņas vīram bija smaga slimība, un viņš fiziski zaudēja spēkus, un viņi bija spiesti atgriezties Anglijā. Viņu dēls arī bija slims, viņš Pirmā Pasaule karā guva smagu traumu (tika kontuzēts), un viņš varēja funkcionēt patstāvīgi tikai par 50 %. Lielāko tiesu savu pieauguša cilvēka dzīvi viņa rūpējās par šiem abiem vīriešiem. Viņa to darīja ar milzīgu mīlestību un rūpēm. No viņas staroja liels dzīvesprieks un laime. Viņa bija ļoti neliela auguma. Un mēs viņu iecēlām godājamas mūķenes kārtā. Viņa joprojām dzīvoja savās mājās, viņai nebija jānodzen mati. Viņa valkāja baltas drānas, kā to klosterī dara mācekļi. Viņa, piemēram, varēja ierasties klosterī un palikt uz nedēļu, un tas bija brīnišķīgi, kad viņa bija tur, jo viņa bija ļoti starojoša būtne. Viņai palēnām pasliktinājās dzirde un redze. Neskatoties uz to, viņas valkātās baltās drēbes vienmēr bija spodri baltas bez neviena traipa. Viņai bieži patika gatavot tādas kā gotiņu konfektes priekš mūkiem un mūķenēm. Un mums tās ļoti garšoja. Varēja redzēt, ka ļoti daudz prieka dzīvē viņa gūst tieši no kalpošanas. Apmēram piecus gadus vēlāk, kopš mēs bijām viņu satikuši, viņai jau bija 85, uz Angliju brauca Dalailama. Klosterim bija iedalītas 50 biļetes uz pasākumu. Man liekas, ka tās tika sadalītas uz pusēm – 25 biļetes mūkiem un 25 – mūķenēm. Dalailamas runa tika paredzēta Alberta hallē, kur ir vietas apmēram 4,5 tūkstošiem cilvēku. Tā ir brīnišķīga zāle, kas tika uzcelta karalienes Viktorijas vīram. Tai ir arī ļoti interesanta arhitektūra – tā ir apaļa un tur nav nekādu pīlāru. Zemāk, kur ir vietas un ejas starp sēdvietām, pa šīm ejām var aiziet līdz pašai skatuvei. Tātad mēs kāpām autobusā un devāmies uz Londonu. Tad, kad kāpām ārā no autobusa, viens mūks mums dalīja biļetes – 25 mūkiem un 25 mūķenēm. Mūkiem sēdvietas bija balkonā virs skatuves un mūķenes bija apakšā. Dienu pirms šīs runas Nanda prasīja Ajanh Samedo: *Vai es varu pagatavot gotiņas priekš Dalailamas?* Viņš nodomāja kā gan viņa pasniegs tās gotiņas, kad tur ir tik daudz cilvēku, bet atbildēja: *Nu labi, gatavo.* Visu dienu viņa bija ļoti laimīga, gatavojot gotiņas Dalailamam un uztaisīja jauku paciņu. Un tad viņa iekāpa autobusā ar savu mazo paciņu. Un, lūk, viņa ir savā sēdvietā zālē, un viņai ir rokās paciņa. Sākumā viņai bija sēdvietā rindas viducī, bet piecas minūtes vēlāk viņa sēdēja rindas galā, gatava iet. Tad Dalailama runāja, kā jau vienmēr,

iedvesmojoši, mīlestības pilns. Katrs bija iedvesmots un laimīgs. Un mēs visi piecēlāmies un bija ovācijas. Taču mēs arī vērojām māsu Nandu. Mēs redzējām arī vecāko mūķeni skolotāju Singaju, kas sēdēja aiz māsas Nandas. Viņas tā kā reizē pieceļas un, tā kā māsa Nanda ir 85 gadus veca un viņas kustības ir ierobežotas, skolotāja Singaja viņu viegli pastumj un Nanda aiziet. Nanda iet ar savu gotiņu kastīti, 5 tūkstoši cilvēku aplaudē. Viņa nokļūst līdz skatuvei, uzkāpj uz skatuves – tā kā tāds mazs balts eņģelītis ar konfektēm. Tad viņa piegāja Dalailamas, notupās uz ceļiem, mēģināja paklanīties. Viņš notupās uz saviem ceļiem un piecēla viņu, un viņa pasniedz viņam konfektes un mēs visi raudājām. Tas bija tik skaisti. Tā ir MUDITĀ. Ja jūs redzat, ka kāds ir brīnišķīgs, dara kaut ko tik labu un ir tik laimīgs, tad jūs jūtat empātiju, prieku par to, ka viņa ir tik laba. Es iedomājos, kad tad, kad viņa mira, šīs bija vienas no atmiņām, kas atnāca pie viņas. Lai arī kas notiek ar cilvēku, kad viņš mirst, tādas atmiņas patiešām pacilā.

Atgriezoties pie meditācijas, mēs varam izmantot atmiņu un uztveri, lai stimulētu, attīstītu labvēlīgu prāta stāvokli. Piemēram, es, šorīt praktizējot MUDITĀ, atcerējos šo gadījumu, atcerējos savas sajūtas, tad manās sirdī radās šīs sajūtas – MUDITĀ. Kad man sirdī ir šī prieka sajūta, es mēģinu atcerēties citus cilvēkus, par kuriem man arī ir prieks, cik viņi ir labi, ko viņi ir labu darījuši. Taču galvenā ideja nebija atcerēties vai domāt par šiem cilvēkus, bet stimulēt šo sajūtu sirdī, atvērt sirdi. Es aicinu jūs praktizēt šādā veidā, jo ļoti bieži veids, kā strādā mūsu prāts ir – tas tiecas domāt par negatīvo. Mēs bieži sākam sūdzēties, mēs esam nospiesti. Arvien atvērt sirdis patiešām prasa piepūli. Bet tad, ja jūs pieredzat patiešām kaut ko smagu un jūsu atmiņas nav pagaisušas, jums ir jābūt ar to, jūs nevarat atvērt sirdi. Citādāk sanāks, ka jūs cīnāties ar sirdi. Taču liela daļa paradumu, kas mums ir, nav īpaši spēcīgi emocionāli, tie ir kā paradumi. Mēs mācāmies nebūt upuri šiem vecajiem paradumiem.

Tad par to, ko mēs saprotam ar SAMĀDHI – līdzsvars, apzinātība. Tad, kad mēs tos praktizējam, var redzēt šo izjūtu, kad prāts pāriet no atvērtības uz aizvērtību. Tas kļūst par ļoti labu barometru un norāda uz to, kā jūs attiecaties pret attālumu. Tas, kas tekstos ir ieteikts attiecībā uz prāta miegainību, ir MUDITĀ. Tad, kad esat miegaini, jūs ienesat savā prātā atmiņas, kas asociējas ar kaut ko labu. Un mēs mācāmies novērtēt citu cilvēku veiksmes, sasniegumus. Mēs neesam noslēgti tikai savā individualitātē. Tas nozīmē arī iet pretējā virzienā no tā, kas ved mūs uz skaudību un greizsirdību. Piemēram, iedomājoties kādu cilvēku, kuram ir labi sasniegumi hokejā, jūs varat vēlēties, lai viņam ir vēl vairāk sasniegumu. Jūs atzīstat cilvēka labo veiksmi un vēlaties, lai tā viņam ir. Kad jūs jūtaties nomākti – atceraties par māsu Nandu, lai viņa ir laimīga...

## Piedošanas prakse

Man patīk dažādi veidi kā atvērt sirdi. Ir tādu veidu meditācijas, kas praktizē pateicību. Man savā veidā patīk autobiogrāfiska pateicība. Es vienkārši eju cauri savai pagātnē, atceros visus tos cilvēkus, kas man darījuši labu, iedomājos katru un pasaku paldies. Cilvēkus, kuri ļoti daudz ir ieguldījuši manā labklājībā, piemēram, mana mamma un Ajahn Chah. Pieminot šos cilvēkus, es vēlos padarīt pateicību apzinātu, un tas palīdz atvērt manu sirdi. Arī par cilvēkiem, kas organizē retrītu, var meditēt. Ja nebūtu kas tulko; nebūtu cilvēka, kas strādā virtuvē, nebūtu iespējams retrīts. Vienkārši iedomājieties visu to un izsakiat pateicību, padariet savu pateicību apzinātu. Šī prakse atver sirdi, tā ir gandrīz kā METTĀ prakse: ieelpojiet, iedomājieties cilvēku un izelpojot pateicieties. Par piedošanu ir vēl viens stāsts.

Stāsts ir par mūķeni no Kambodžas, tagad viņa ir Amaravati Anglijā. Viņas vīrs bija diplomātiskā korpusā Kambodžā Sarkano Khmeru kara laikā. Viņas māte, tēvs un citi radnieki tika nogalināti; viņas acu priekšā ar durkli tika nogalināts arī viņas vīrs. Viņai izdevās izglābties un aizmukt uz Ameriku ar diviem bērniem. Vispirms viņa bija Taizemē bēgļu nometnē divus gadus. Tas bija diezgan drausmīgi, un tad viņai izdevās aizbēgt uz Ameriku. Viņa apmetās Ziemeļdakotā, iemācījās datorzinības, ieguva labu darbu un labi audzināja savus divus bērnus. Taču, gan esot bēgļu nometnē, gan Amerikā, viņai bieži bija tādi prāta stāvokļi, kad viņa izjuta ļoti dziļu naidu pret Sarkaniem Khmeriem. Tā ir organizācija, kas nogalināja miljoniem nevainīgu cilvēku. Un Kambodžā ir tikai 4 miljoni iedzīvotāji. Katrā ziņā tā ir visbriesmīgākā lieta pagājušā gadsimtā. Viņa, esot Amerikā, ļoti ienīda šo organizāciju un tās vadoni. Viņai bija vizualizācijas, kad viņa iedomājās šo kareivi, paņēma žileti un grieza viņu mazās strēmelītēs, iedomājoties, ka dara viņam tik lielas sāpes, cik vien iespējams. Viņa to darīja kādus pāris gadus. Un tad viņa apjauta, ka tas galina viņu pašu. Un tad viņa arī pievērsās Budisma meditācijai. Lēnām viņa ļāva aiziet šim naidam, tad viņa devās uz Mineapoli un sāka strādāt ar sievietēm, kas cietušas no vardarbības. Viņa sāka vairāk praktizēt METTU, un lēnām sāka just arī piedošanas jūtas pret kareivjiem. Tad viņa devās uz Kambodžu, uz Kanpenu (galvaspilsētu), lai izveidotu centru cilvēkiem, kuri tikuši spīdzināti kara laikā. Viņa turpināja praktizēt piedošanu, piedošanu un piedošanu, un tad viņai pēkšņi bija līdzjūtība pret kareivjiem, mocītājiem. Viņus nevar saukt par kareivjiem, viņi bija briesmoņi, jo rīkojās ļoti nežēlīgi. Daļa Kambodžas un Vjetnamas vēl joprojām bija zem Sarkano Khmeru valdīšanas. Tad vienā brīdī šī organizācija padevās, un visa šī teritorija nokļuva ANO pārziņā. Tad viņa izlēma doties uz kādu no ciemiem, kur ir šie cilvēki. Viņa gāja pie šiem mocītājiem un lūdza piedošanu par to, ka tik ilgi ir viņus nīdusi. Tā ir tāda milzīga pārmaiņa, jo tā nāca no sirds. Tā prasīja viņai 15 gadus. Šis stāsts ir patiešām

iedvesmojošs. Kad es mokos ar savām Mikimausa ciešanām, aizvainojumiem, tad atceros šo stāstu. Es vienkārši nedaudz apmulstu un saku sev: *Esi pieaudzis Virhadammo!* Arī tas laiks ir interesants un tas process, kam viņa gāja cauri. Jo visi piekrīt šai idejai par piedošanu, tā ir laba un atbrīvojoša īpašība, bet dažreiz jūs nevarat piedot. Un ir vajadzīgs ilgs laiks, lai piedotu. Ja mēs būtu viņai piedāvājuši vienkārši piedot uzreiz pēc tam, kad viņa izbēga no Kambodžas, viņa būtu nikna uz mums. Tas ir tas, kas notiek tādā mācībā kā Budisms, kad cilvēki domā, ka viņiem ir jāpiedod. Drīzāk jāskatās uz to, kāds ir piedošanas process, nevis jāskata piedošana kā viena darbība, viens laika sprīdis. Ir acīmredzams, ka sāpju intensitāte ir tik liela, cik liels laika sprīdis vajadzīgs, lai piedotu. Ja lasāt Nelsona Mandelas biogrāfiju, viņš nonāk pie secinājuma, ka ienīst viņa ieslodzītājus ir nevajadzīgi – tas darītu ļaunu viņam pašam. Arī viņa autobiogrāfija ir ļoti iedvesmojoša.

Kā tad notiek šis piedošanas process? Sākumā, kad jūtam aizvainojumu, mums ir liels niknums un naidis, ko jūtam, mēs vēlamies nodarīt pāri tam cilvēkam. Ja mēs esam blakus, manuprāt tas, ko mēs varam darīt, ir nevis noliegt šo naidu, bet ļaut izrunāties. Un tad pienāks laiks, kad vienkārši domas par to izsauks emocijas. Tad viss šis stāsts, kas ir ap šo notikumu, ir jāienes ķermenī un jānovēro reakcija. Ja mēs esam cilvēki, kas tendēti uz pārdomām, mēs nonāksim pie brīža, kad liksies, ka pietiek. Ja arī mēs pieķersimies šim stāstam, tad laiku pa laikam mēs atsauksim atmiņā šo stāstu, un tā ir tāda slikta karma. Es neesmu viņai pajautājis, bet nākamreiz pajautāšu – vai viņai reizēm tomēr nav kaut kādi naida uzliesmojumi. Tam nevar palīdzēt, tas ir vienkārši veids, kā sirds pārstrādā šo pārdzīvojumu. Kad es ar nolūku domāju par to, kā es griežu kādu šķēlītēs, tad tas ir atšķirīgi no tā, kas ienāk mūsu atmiņā, kas netiek radīts. Neuztraucieties un nejutieties vainīgi, kad šad un tad kāds naidis uzliesmo jūsos – tas ir kā atbalss. Tad jūs nonākat līdz punktam, kad varat pateikt cilvēkam, ka piedodat. Un arī to nevajag padarīt par problēmu, jo citādāk jūs domājat: *Man ir jāpiedod, man ir jāpiedod.* Taču, ja jūs varat nonākt pie punkta, ka varat redzēt - tās ir tās būtnes ciešanas - un varat izjust līdzjūtību, tad tas ir liels solis. Es būtu uzmanīgs pret tendenci būt ideālistiskiem. Cilvēki pieķeras ideāliem, tam, kādiem mums ir jābūt un tad tie cieš no realitātes. Šī nelielā meditācija par piedošanu ir vienkārša un tiek veikta trīs daļās. Sāk ar domu, ka par jebko, ko esmu izdarījis un sāpinājis citus, es lūdzu piedošanu. Dažreiz it kā nekas nav, bet dažreiz kāda sajūta ienāk un tad vienkārši lūdziet piedošanu. Tā ir tāda kā sirds pazemība. Tad ir otrā daļa, kad es domāju par jebko, ko kāds cits ir nodarījis man - es piedodu viņiem. Tad es sēžu, vēroju to, un tad ienāk kāda atmiņa, un jūs nodomājat: *Nē šo es nepiedošu!*

... ir svarīgi vienkārši apzināt tās domas, kas ir jūsu zemapziņā. Ja ir kaut kas, ko jūs nevarat piedot, tad novēliet sev: *Lai es esmu brīvs no ciešanām*. Vienmēr mēs virzām sirdi uz to, kas ļauj tai atvērties un just līdzjūtību. Trešajā daļā saku, ka par jebko, ko esmu sev nodarījis, es lūdzu piedošanu. Reizēm mēs esam kaut ko nodarījuši savam ķermenim, sirdij vai prātam, kas nav bijis labs un mēs kļūstam tādi nožēlojami. Ja šāda veida meditācijā nekas nenotiek, tas ir lieliski. Taču jebkurš aizvainojums, ko mēs nēsājam līdzī, neļauj mūsu sirdij atvērties. Pateicība, piedošana, MUDITĀ – prieks par cita prieku, METTĀ – sirsnība un gādība – visas tās dara vienu un to pašu – tās atver mūsu sirdi.

## **Vakara runa**

Mēs esam bijuši kopā 7 reiz 24 stundas. Šis jēdziens ir radies Kalifornijā Silikona ielejā. Datorspeciālistam bija liels lepnums paziņot, ka viņš strādā 7x24 (24 stundas 7 dienas nedēļā). Šķiet, ka pilsētas kultūra paliek arvien ātrāka un tas ir fakts. Taču 7x24 retrītā ir atšķirīgi. Retrītā ir svarīgi novērtēt kokus, puķes. Tad, kad jūs atsakāties no ierastā, kas aizver jūsu prātu, jūs varat ieraudzīt, cik daudz skaista ir tepat.

Verapanja bija viens mūks pie skolotāja Ajahn Chah. Viņš bija ebrejs no Bruklinas. Viņam šausmīgi bija nepieciešamas brilles. Viņā bija viens no visekscetriskākajiem mūkiem, kāds mums ir bijis. Jo ekscentriskāks viņš bija, jo vairāk Ajahn Chah mīlēja viņu. Verapanja ļoti bieži pieļāva kļūdas. Piemēram, mums ir tāds noteikums: pirms mēs sākam ēst, mēs 30 sekundes vai minūti aplūkojam barību, kas ir mūsu bļodās, apceram to, un tikai pēc tam sākam to ēst. Tas nozīmē, ka visā klosterī tajā brīdī ir klusums. Tā mēs sēžam un skatāmies savos traukos, un pēkšņi tāds troksnis: *Plunkš!* Izrādās Verapanja brilles iekritušas. Verapanja bija standarta Vudijs Alans. Ajahn Chah mazā mājiņā, kurā viņš dzīvoja, bija klostera vidū, bet visiem pārējiem mūkiem visapkārt mežā. Mums bieži patika vienkārši iet no savām būdiņām uz Ajahn Chah būdiņu, sēdēt tur, būt kopā ar viņu, uzdot jautājumus – ļoti neformāla apmācība. Indiešu kultūrā to sauc INK, kad skolotājs pavada laiku ar savu skolotāju. Ļoti bieži kāds tirgonis nāca no pilsētas un atnesa līdz, piemēram, kasti Pepsi ar ledu. Es nevaru izstāstīt, cik garlaicīgi bija Ajahn Chah klosterī, kad bija karstā sezona, jo tur nebija grāmatas, bija tikai viena maltīte dienā, nebija ne tējas, ne kafijas, parasti tikai dažī vientuļnieki, ar ko aprunāties, reizēm pilnīgi nekāda darba un nebeidzams karstums. Mums bija joks par to, ka Taizemē ir trīs gadalaiki: karsts, karstāks un viskarstākais. Dabūt aukstu Pesikolu karstajā sezonā – tā bija NIRVĀNA. Reizēm mēs devāmies uz Ajahn Chah būdiņu ne jau dēļ mācības, bet dēļ Pepsikolas. Visslavenākais šādā rīcībā bija Verapanja. Ajahn Chah to, protams, zināja, viņš bija ļoti dāsns – viņš deva visiem

Pepsi, bet reizēm viņš ar mums spēlējās. Vienreiz mēs sēdējam nelielā laukumīnā viņa mājiņā, viens ķīniešu tirgonis bija tikko atvedis kasti ar Pepsi un lielu gabalu ledus. Un pavisam drīz Verapanja lēnām gāja tai garām. Pārbaudīja vai tur ir kaut kas un, kad redzēja, ka ir, tad nāca un apsēdās. Tur nebija spilvenu un mēs sēdējām vienkārši uz grīdas. Sēdēt tādā veidā pēc kāda laika kļūst sāpīgi. Verapanja apsēdās un Ajahn Chah tikai runāja, runāja, runāja... Patiesībā mēs visi skatījāmies uz Pepsi, iekaitot mani un Verapanju. Un Ajahn Chah tikai runāja, runāja, runāja... Es tieši neatceros, bet viņš runāja kādas divas stundas. Un Verapanja kļuva arvien nomāktāks. Beigu beigās viņš vairs nevarēja izturēt: viņš piecēlās, paklanījās Ajahn Chah un izgāja ārā. Un Ajahn Chah vienkārši uzklausā jautājumus, sniedz atbildes un tad vienā brīdī paskatās un jautā: *Vai viņš ir aizgājis?* Un aicina dzert Pepsi. Ajahn Chah patika spēlēties ar mums. Viņam bija brīnišķīga humora izjūta. Un, jo mēs vairāk dusmojāmies uz viņu, jo vairāk viņš smējās.

Tie bija stāsti, nu man atkal jārunā par Budismu. Man patīk stāstīt stāstus, jo meditācija ir grūts darbs, un mēs varam kļūt pārāk nopietni. Ja kļūstat pārāk nopietni ar to un zaudējat tādu esības vieglumu, tad ir diezgan grūti īstenot iecerēto. Kas notiek ar meditāciju: man liekas - mēs satiekamies ar kaut ko intensīvu, skatāmies uz to un tad atkal atkāpjamies. Īpaši mēs veicam daudz attīrīšanās darba. Ja praktizē SAMĀDHI, tad intensitāte ir speciāli jāuztur. Taču, ja notiek attīrīšanās, šajā intensitātē ir daudz prieka un viegluma. Mums ir jāredz, kā mēs visu šo pieredzi varam paņemt līdzī uz mājām. Bet ir tas, ka man ir ļoti grūti runāt par jūsu mājām. Jo tad, kad es sastapos ar Budismu, es skaidri zināju, ka vēlos kļūt par mūku un man nav pieredzes praktizēt, neesot mūkam. Piemēram, trīsdesmit gadus es neesmu lietojis naudu, es esmu drusciņ attālinājies. Tas, ko jūs varat darīt un kas ir svarīgi, ka jūs atbalstāt viens otru. Tā ir SANGAS ideja par to, ka ir garīga kopiena. Un tas, ko pieredz ļoti daudz cilvēku pasaulē, ka garīgā pieredze var būt ļoti vientuļa. Vientuļa tādā ziņā, ka jums apkārtējo cilvēku dzīve ir saistīta ar konkurenci, ar materiālismu, aizraušanos ar sajūtām, kaut gan jūs dzīvojat vienkāršāku dzīvi. Mūsu kultūra nav veidota tā, lai veicinātu Nirvānas atnākšanu. Taču, kad ir garīga draudzība, varat dalīties kopīgajā, savās tieksmēs, problēmās. Ir kāds, ar ko pārrunāt, padalīties. Jo mūku un mūķeņu uzdevums ir mācīt par to, kā prāts strādā un radīt tādu kā svētnīcu, patvērumu, taču jūsu darbs ir skatīties, kā jūs ar to varat dzīvot ikdienas dzīvē. Ja jūs dzīvotu Velingtonā, tad jūs varētu apmeklēt klosteri cik bieži vien vēlētos, bet jūs nedzīvojat. Mēs varētu uzbūvēt klosteri ārpus Rīgas, bet mums nav mūku un mūķeņu. Mums ir tik daudz ielūgumu – dažādās vietās nākt, būvēt un atvērt klosterus, taču mums patiesībā trūkst cilvēku, kas varētu mācīt un to darīt. Terevādas Budisms ir ļoti atkarīgs no mūkiem un mūķenēm, īpaši Āzijā. Kas šobrīd notiek Amerikā, Kanādā – cilvēki veido paši savas grupas un mēģina rast spēku un atbalstu. Un tad šīs grupas uzaicina skolotājus atbraukt un tad viņi brauc prom. Taču pamatgrupa ir cilvēki, kuri nav

klosterī. Piemēram, Toronto, kur es mācu vienu, divas reizes gadā, ir ļoti spēcīga grupa, taču, lai viņa tāda kļūtu, ir bijuši vajadzīgi piecpadsmit gadi. Arī tad tas nav nekas milzīgi liels – ir divdesmit cilvēki, kas tiekas katru svētdienu, un uz retrītiem ir piecdesmit cilvēku. Taču viņu nodošanās praksei ir ļoti dziļa un pamatīga. Un ir ļoti jauki redzēt kā viņi dalās ar savu pieredzi, problēmām, kā viņi dalās ar klusumu, to praktizējot. Viens no šīs grupas ir Džims no ‘DžimTV’. Man šķiet, grupām labi der regulāras iknedēļas satikšanās. Un tādas grupas var būt ļoti mazas – pieci cilvēki. Parasti tas ir tā, ka kāds sēž un meditē, un tad jums arī jābūt tur, lai varētu sēdēt un meditēt. Tas ir tādā nozīmē, ka jūs negribat draugu apbēdināt un jūs braucat meditēt. Un parasti arī tas ir vienā apvidū, lai nav pārāk tālu jābrauc. Un tad bieži grupas vienreiz mēnesī organizē apzinātības dienu. Tad galvenais uzsvars ir uz to, ka visa diena vai vismaz pēcpusdiena tiek pavadīta klusumā. Varbūt, piemēram, četras stundas pēcpusdienā meditē staigājot un sēžot. Tas ir tāds kā mazs retrītiņš vienreiz mēnesī. Cilvēkiem tie ļoti patīk un palīdz. Viņi noīrē kaut kādu zāli, kur nav trokšņi apkārt. Ja meditē visu dienu, tad viņi kopīgi organizē pusdienas. Un tie, kuri vēlas, parasti paliek pēc meditācijas uz pārrunām. Un šodien es domāju par to, kas notiks ar jums, kad jūs dosieties atpakaļ uz Rīgu vai Jelgavu. Viena lieta, kas notiks – jūsu maņas tiks bombardētas: ģimene, darbs, televizors. Būs ļoti daudz sajūtu uztveres. Un daudzi no kontaktiem ar cilvēkiem būs emocionāli uzlādēti. Un jums tas vienkārši ir jāsaprot. Es tā pārdomāju un atcerējos, ka viena lieta, ko Buda ieteica dzīvē, ir sajūtu ierobežošana. To mēs praktizējam šeit, šajās dienās. Mēs sevi neizklaidējam, nesarunājamies, tas, ko mēs uztveram, ir daba un tā ir ļoti nomierinoša. Un jautājums ir, vai pilsētu kultūrā pastāv kāds veids, kā mēs varētu ierobežot sajūtu rašanos. Tas ir jautājums, ko jums jāapzinās pašiem. Taču tas, kas man ienāca prātā ir, ka jācenšas dzīvot tā, lai mūsu sajūtas netiek virzītas tik ļoti uz ārpusi. Kā Buda teica saviem mācekļiem: *Ja esat apdzīvotās vietās, verieties uz leju*. Tas nenozīmē, ka es eju pa Rīgu un skatos zemē uz priekšu, es skatos apkārt, to es varu atzīt. Taču mirklī, kad tā ir par daudz, es jūtos apmulsis, es ņemu savu uzmanību atpakaļ pie sevis, es neskatos. Reizēm es sāku skaitīt matru, piemēram, *Buddho, Buddho*, vai kādu citu. Taču, ja es neesmu apmulsis un izsists no ritma, es esmu ļoti atvērts pret apkārtējo. Ja es būtu tādā pilsētas vidē un visu laiku uz kaut skatītos, manu uzmanību kaut kas piesaistītu, pēc kādas nedēļas es būtu izsists no līdzsvara. Jo mēs esam ļoti jūtīgas būtnes. Skatoties kaut vai to, kā mūs ietekmē laika apstākļi: kā jutāties, kad bija lietains vai kā jutāties, kad saulīte spīd. Vai arī, ja es skatos uz jums ar smaidu, vai skatos uz jums sabozies – mēs patiešām to jūtam, mēs esam jūtīgas būtnes. Modernā psiholoģija runā ļoti daudz par robežām. Es dzīvoju ļoti tīrā vidē, man nekad nav nācies attīstīt šīs robežas. Domāju, ka, nedzīvojot klosterī, ir svarīgi kaut kā veidot šo robežu, atrast veidu, kā pasargāt savas maņas no visa tā, kas var mūsu uzmanību piesaistīt, lai mēs nebūtu tā bombardēti un iespaidoti. Klasiski to var darīt ar mantras palīdzību, elpu, reizēm ierobežot savas sajūtas. Varbūt

esat manījuši, kad kāds nepatīkams, uzbrūkošs cilvēks tuvojas, ka jūs vēlaties izstumt viņu, pasargāt sevi, jūs neskatāties uz viņu, varbūt skatāties pulkstenī, ierobežojat kontaktu.

Otrajā vakarā, kad es biju Latvijā, Evijas tētis mūs aizveda uz vietu, kur Daugava ietek jūrā. Mēs novietojām mašīnu netālu no pludmales, un izrādījās, ka policijas mašīna sekoja mums. Policists izkāpa ārā un teica Jānim, ka šeit nedrīkst atstāt mašīnu. Divi vecākie policisti sēdēja mašīna un izsūtīts tika jaunākais. Jānis nekādi negribēja piekrist – viņš strīdējās pretī. Es vēroju policista seju: viņš neskatījās uz Jāni. Jānis aktīvi runāja un policists, neskatoties uz viņu, paprasīja tiesības, dokumentus. Varēja redzēt, ka viņš cenšas sevi aizsargāt. Taču Jānis tieši uz viņu skatījās un prasīja paskaidrot, kāpēc šeit nedrīkst atstāt mašīnu.

Mums ir mehānismi, kurus mēs dabiski attīstām, lai izdzīvotu. Taču mēs attīstām arī to, ko modernajā psiholoģijā sauc par bruņām. Diemžēl tad, kad mēs attīstām šīs bruņas, mēs kļūstam kā bruņurupuči. Un jūs taču nevēlaties tādi būt. Taču jums ir jāatrod iespēja attīstīt apzinātību, lai nebūt jāatver sava sirds, bet vienlaicīgi netiekot bombardētiem no sajūtu spiediena. Kad es esmu tādā situācijā, es izmantoju mantru, es cenšos aizņemt savu prātu ar to. Tās ir tikai tādas idejas, un jums ir pašiem jāpēta un jāmēģina, kas jums der. Taču viens ir skaidrs - jums ir jārada atpūtas mirkli priekš sevis. Tas ir absolūti nepieciešams. Jo jūsu nervu sistēma nav radīta priekš 7x24. Tā ir radīta, lai skatītos uz kokiem un mākoņiem – tas viņai patīk. Mums ir jābūt disciplinētiem tajā nozīmē, ka disciplīna jāuztur atkārtoti. Tai noteikti nav jābūt meditācijai, bet jums vajag apstāties domāt, kļūt, darīt, patērēt. Tieši tādēļ meditētāju grupām ir vajadzīgas meditācijas, apzinātības dienas. Cik es esmu redzējis, cilvēkiem disciplīna meditācijā ir visgrūtākā. Bieži tās laikā jūs vienkārši pārstrādājat informāciju, ko esat tai dienā uzkrājis. Tādēļ jūs pavadāt vairāk laika kopā ar draugiem, dzīvesbiedru. Es negribu teikt, ka meditācija ir vienīgais dzīvē, ir daudz kas cits. Taču apstāšanās spēks ir liels – to jūs varat redzēt arī šeit, retrītā. Šīs ir tās divas lietas, ko es pārdomājot varu piedāvāt: apstāšanās un sajūtu ierobežošana. Un attiecībā uz to, ko jūs darāt dzīvē, jums vienmēr būs izvēle. Esiet uzmanīgi ar izvēli. Es esmu virzīts vienmēr izvēlēties mazāk nekā vairāk. Tāpēc, ka mazāk patiesībā ir vairāk. Ja jums ir izvēle, kur viena ietver vienkāršību un otra ietver sarežģītību, tad patiešām padomājiet, kur katra no tām aizvedīs. Svētdien es arī došu iespēju pieņemt piecus uzvedības noteikumus, tādas kā morālās robežas. Tas ir pat vairāk kā morāles robežas, tas ir dzīves veids.