

Visi mēs

Dzimšanas, sairšanas un nāves ielenkti

Māsa Ayya Khema

Autortiesību atruna/ Copyright

Provenance: ©1988 Sister Ayya Khema. Self-published book provided by the author. Transcribed from the print edition in 1994 by Maureen Riordan under the auspices of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind permission of the author. Minor revisions were made in accordance with the ATI style sheet. This Access to Insight edition is ©1994–2013.

Terms of use: You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available free of charge; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the FAQ.

How to cite this document (one suggested style): "All of Us: Beset by birth, decay, and death", by Sister Ayya Khema. Access to Insight, 7 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khema/allofus.html> . Retrieved on 15 January 2013.

Tulkojums uz latviešu valodu

Tulkojumā atrasto kļūdu un neprecizitāšu gadījumā lūdzu informējiet par tām Kasparu, sazinoties elektroniski ar e-pasta starpniecību – kasparskrauklis@gmail.com. Tulkoto darbu atļauts brīvi kopēt bez saskaņošanas ar tulkojuma autoru, tikai bezmaksas izplatīšanai.

Saturs

Pateicība	3
Priekšvārds	4
Vārdnīca.....	5
I. Dhammu Svētītais ir pilnīgi izklāstījis	8
II. Pieņemt sevi	12
III. Lai kontrolētu savu prātu	16
IV. Esi neviens.....	19
V. Karš un miers.....	22
VI. Nedualitāte.....	25
VII. Atsacīšanās	27
VIII. Ideāla vienatne.....	29
IX. Dukkha zināšanām un redzējumam	33
X. Mūsu pamattendences.....	37
XI. Bez bēdām, bez traipiem un drošs	41
XII. Ceļš un Auglis.....	43

Pateicība

Pateicos visām mūķenēm, anagarikām, laicīgajiem vīriešiem un sievietēm, kas klausījās manu Budas mācības izklāstu.

Bez viņiem šīs runas nebūtu notikušas un buklets nebūtu iespējams.

Ļoti īpašs „paldies” maniem draugiem, kuri mudinājuši un ar nebeidzamu izpratni un dāsnumu atbalstījuši manu darbu un šīs grāmatas izdošanu.

Tie, kuri pierakstījuši manuskriptu no lentēm, kas ierakstītas runu laikā, ir brīvi dāvājuši savu laiku, enerģiju un mīlestību *Dhammas* izplatīšanā.

Lai ikviens, kas ir saistīts ar šo kopējo lietu, gūst lielisku karmu pateicoties savai dāvanai.

Māsa Ayya Khema
Parappuduwa Nuns Island
Dodanduwa, Sri Lanka
1987. gada 1. janvāris

Priekšvārds

Šis nelielais darbs dāvāts visiem cilvēkiem visā pasaulē, kuri pazīst *dukkhu*, kas nav tikai ciešanas, sāpes un bēdas, bet arī visa neapmierinātība, ko pieredzam dzīves laikā.

Tā ir nepiepildītā tieksme prātā un sirdī, kas dzen mūs tik daudzos virzienos meklējot galīgo apmierinājumu.

Kad esam sapratuši, ka visi ceļi, ko esam izmantojuši, ir noveduši strupceļā, tad pienāk laiks pievērsties Kunga Budas mācībai un atklāt priekš sevis, vai viņa solījums:

***Vienu lietu mācu
tās ir ciešanas
un kā tām
beigas sasniegt***

var tikt pieredzēts mūsos, un vai tā izpilde ir iespējama.

Praksei attīstoties, atklāsim, ka atlaižot mūsu iesakņojušos uzskatus kā un kur var izvairīties no *dukkhas*, mēs nonākam nezināmajā ainavā mūsos iekšienē, kas sniedz pilnīgi jaunu priekšstatu par dzīvi, tās mērķi, tās vērtību un tās galējo realitāti.

Lai šeit ir daudzi „ar nelielu putekļu daudzumu acīs”, kuri var pagriezt *dukkhu* pretējā virzienā un atbrīvoties.

Māsa Ayya Khema

Vārdnīca

Sekojošie Pali valodas vārdi aptver idejas un koncepcijas, kurām nav līdzīga vārda angļu valodā. Terminu skaidrojumi ir adaptēti no *Nyanatiloka Mahathera* Budista Vārdnīcas.

Anagami – „tas, kurš neatgriežas”, godājamais māceklis trešajā svētuma pakāpē.

Anatta – „ne-es”, nav ego, bezpersoniskums; „nedz fiziskos, nedz prāta eksistences parādībās, nedz arī ārpus tām ir atrodams kas tāds, ko galīgā nozīmē varētu uzskatīt par neatkarīgi esošu patiesu ego-identitāti, dvēseli vai arī jebkādu citu pastāvīgu substanci.

Anicca – „nepastāvīgums”, visu nosacīto parādību pamatīpašība, vai tā ir fiziska vai prāta, raupja vai smalka, sevis paša vai ārēja.

Anusaya – septiņas „noslieces”, tieksmes vai tendences.

Arahat/arahant – svētais. Atbrīvojoties no visiem traipiem viņš jau šajā dzīvē sasniedz prāta atbrīvošanu, atbrīvošanos caur gudrību, kas ir brīva no traipiem un ko viņš pats ir atklājis un izpratis.

Ariya – cēlie. Cēlās personas.

Avijja – neziņa, nezināšana, maldināšanas sinonīms, visa ļaunuma un ciešanu galvenā sakne, plīvurs cilvēka prāta acu priekšā, kas liedz tam redzēt lietu patieso dabu.

Bhavaraga – pastāvēšanas alkas, viena no septiņām tendencēm.

Citta-viveka – mentāla nepieķeršanās, iekšēja nepieķeršanās jutekliskām lietām.

Devas – debesu būtnes, dievības, laimīgās pasaulēs dzīvojošās debesu būtnes, kuras nav brīvas no eksistences cikla.

Dhamma – atbrīvošanās likums, Budas atklāts un sludināts, kas apkopots Četrās Cēlās Patiesībās.

Ditthi – redzējums, ticējums, spekulatīvs viedoklis. Ja nav uzskatīts kā „pareizais”, tad vairumā attiecināms uz nepareizu vai nelabvēlīgu redzējumu vai viedokli.

Dukkha – (1) vispārīgi: „sāpes”, sāpīgas sajūtas, kas var būt fiziskas vai prātā.

(2) budistu lietojumā kā Četrās Cēlās Patiesībās apraktītās ciešanas, slimības, nosacīto parādību neapmierinošā daba un vispārēja neaizsargātība.

Jhana – meditātievi absorbcijas stāvokļi. Miera meditācija.

Kalyanamitta – vecākais mūks, saukts par cēlo vai labu draugu, kurš ir skolotājs un draugs savam skolniekam, labvēlīgs tam, ir pievērsis uzmanību viņa meditācijai; atsevišķos gadījumos - meditācijas skolotājs.

Kamma/Karma – „darbība” apraksta labvēlīgus un nelabvēlīgus nolūkus un to prāta faktoros, kas ir par iemeslu būtņu pārdzimšanai un raksturiezīmju izveidei un līdz ar to - liktenim. Šis termins neapzīmē darbības rezultātu un visnotaļ neapraksta cilvēka likteni.

Kaya-viveka – miesiska nepieķeršanās, piemēram, paliekot nošķirtam no vilinošiem jutekliskiem objektiem.

Khandha – piecas „grupas” sauktas par pieciem aspektiem, kuros Buda apkopojis visas eksistences fiziskās un prāta parādības, kas šķiet parastam cilvēkam kā paša ego vai personība; tie būtu: ķermenis, sajūta, uztvere, mentālie veidojumi un apziņa.

Lokiya – „laicīgs”, tie ir visi apziņas stāvokļi un prāta faktori, kas rodas gan cilvēkiem, kas neatrodas uz garīgā ceļa, gan arī kā tiem, kas atrodas uz tā; stāvokļi, kas nav saistīti pārpusaulīgo.

Lokuttara - „pārpusaulīgs”, termins, kas apzīmē četrus ceļa un augļa laikus.

Magga-phala – ceļš un auglis. Vispirms parādās ceļa-apziņa, tam nekavējoties seko „augļu laiks”, pārpusaulīgas apzināšanās mirklis.

Mana – augstprātība, lepnums, viena no desmit važām, kas notur eksistencē, tāpat arī tā pieder pie pamattendencēm.

Mara – budistu „kārdinātāja” tēls, ļaunuma un kaislību personifikācija visai laicīgās eksistences un nāves kopai.

Metta – mīlošā labvēlība, viena no četrām cildenām emocijām (*brahma-vihara*).

Nibbana – lit. „izdzišana”, vēja izbeigšanās, nodzišana. *Nibbana* ir augstākais budistu centienu mērķis, tā ir pilnīga tādas dzīves piekritības izzušana, kas izpaudās kā alkātība, naidis, maldi un pieķeršanās eksistencei, tādējādi atbrīvojoties no visām turpmākām atdzimšanām.

Nivarana – „šķēršļi”, piecas īpašības, kas ir šķēršļi prātam, kas padara aklu iekšējo redzējumu un traucē koncentrācijai; tie būtu: jutekliskas vēlmes, nelabvēlība, slinkums un miegainība, nemiers un skeptiskas šaubas.

Papañca – „izplatīšanās”, lit. izvēršanās, izplūšana, detalizēts izskaidrojums, attīstība, daudzveidība, dažādība.

Paticcasamuppada - „atkarīgās rašanās” doktrīna par visu fizisko un prāta parādību nosacīto dabu.

Puthujjana - lit. „viens no daudziem ļaudīm”, laicīgais, parasts cilvēks, ikviens, kuru saista visas desmit važas, kas tur to pie pārdzimšanas apļa.

Sacca – patiesība, kā arī „Četras Cēlās Patiesības”.

Sakadagamami – tas, kurš atgriezies vēl reizi, kas, atmetis zemākās važas, atkal parādīsies augstākās eksistences pasaulēs, lai sasniegtu *Nibbanu*.

Sakkaya-ditthi – personības esamības uzskats, pirmā starp važām un tā tiek atmesta, kad notikusi ieiešana-plūsmā.

Samatha – miers, skaidrība, *samadhi* sinonīms (koncentrācija).

Samsara – atdzimšanas aplis, lit. „nepārtraukta klaiņošana” ir vārds, ar kuru tiek aprakstīta dzīves jūra, kas vienmēr nemierīgi viļņojās.

Sangha – lit. draudze, mūku un mūķeņu kopienas nosaukums. Kā trešais no Trim Dārgumiem un Trim Patvērumiem, tā attiecas uz Cēlo kopienu.

Samvega - „emociju avoti” vai arī steidzamības sajūta.

Sankhara – vispārīgākajā lietojumā: veidojumi. Prāta veidojumi un *kammas* veidojumi. Reizēm – fiziskas vai prāta funkcijas. Tāpat – jebkas izveidojies.

Silabbata-paramasa – pieķeršanās pie noteikumiem un rituāliem ir trešās važas un viens no četriem pieķeršanās veidiem. Tā pazūd sasniedzot ieiešanu-plūsmā.

Sotapatti – ieiešana plūsmā, pirmais sasniegums kļūstot par Cēlo.

Vicikiccha – šaubas ir viens no pieciem prāta šķēršļiem un viena no trim važām, kas pazūd uz visiem laikiem pēc ieiešanas-plūsmā.

Vipassana – atklāsme visu esošo fizisko un prāta parādību nepastāvīguma, ciešanu un bezpersoniskuma patiesībā.

Yatha-bhuta-ñāna-dassana – realitātei atbilstošas zināšanas un redzējums, viens no astoņpadsmit galvenajiem atklāsmes veidiem.

I. Dhammu Svētītais ir pilnīgi izklāstījis

***Dhammu Svētītais
ir pilnīgi izklāstījis,
lai redzi šeit un tagad,
nevis pēc laika.***

Pirmā šī dziedājuma rindiņa norāda uz patiesu ticību *Dhammai*. Nevis ticēšana jebkam bez izpētes, bet ar iekšēju uzticēšanos. Kad uzticas kādam, tad arī paļaujas uz šo cilvēku, nododot sevi viņa rokās, ir patiesas saites un iekšēja atklāšanās. Daudz lielākā mērā tas ir attiecināms uz ticību Budas mācībai. Tos *Dhammas* aspektus, ko vēl neesam izpratuši, var pagaidām atlikt. Tajā pat laikā tas nesašūpos mūsu ticību un uzticēšanos.

Ja jūtam, ka tā ir „pilnīgi izklāstīta”, tad mums ir ļoti paveicies, jo mēs zinām vienu lietu visā visumā, kas ir perfekta. Nav atrodams nekas cits, kas būtu bez nepilnībām, vai kas kļūtu perfekts. Ja mums ir šī uzticēšanās, lojalitāte un mīlestība pret *Dhammu*, redzot to pilnībā izklāstītu, tad esam atraduši kaut ko nesalīdzināmu. Mēs esam svētīti ar iekšēju bagātību.

„Lai redzi šeit un tagad” ir mūsu pašu ziņā. *Dhamma* ir izprotama pateicoties Apskaidrotajam, kurš mācīja līdzjūtības vadīts, taču mums to ir jāierauga pašiem ar iekšēju redzējumu.

„Šeit un tagad” būtu jāpasvītro, jo tas nozīmē neaizmirst, apzināt *Dhammu* ikvienu mirkli. Šī apzināšanās palīdz mums vērot mūsu reakcijas pirms tās pārtop par neprasmīgiem vārdiem vai rīcību. Saskatīt pozitīvo mūsos un to attīstīt, redzēt negatīvo un to aizvietot. Kad ticam visām mūsu domām un prasām tām attaisnojumu, tad neredzam *Dhammu*. Nav nekādu attaisnojumu, ir tikai parādības, kas parādās un tad pazūd.

„Nevis pēc laika” nozīmē, ka, lai praktizētu *Dhammu*, neesam atkarīgi no tā, vai Buda ir dzīvs, kaut arī tas ir plaši izplatījies uzskats; ir pilnībā iespējams praktizēt tagad. Daži cilvēki uzskata, ka tad ir jābūt perfektai situācijai vai perfektam skolotājam, vai perfektai meditācijai. Nekas no tā nav taisnība. Prāta un fiziskās parādības (*dhammas*) nepārtraukti nāk un iet, nepārtraukti mainās. Kad esam pieķērušies pie tām un uzskatām tās par savām, tad mēs ticēsim ikvienam stāstam, ko prāts mums teiks, bez šķirošanas. Mēs sastāvam no ķermeņa, sajūtām, uztveres, prāta veidojumiem un apziņas, pie kuriem cieši pieķeramies un uzskatām tos par „es” un „mans”. Mums ir jāpaiet soli atpakaļ un jākļūst par neitrāliem vērotājiem visam procesam.

***Ielūdzot atnākt un redzēt,
virzot iekšpus.***

Izpratne par *Dhammu* virza mūs pašu iekšējos dziļumos. Mēs neesam ielūgti, lai redzētu meditācijas zāli vai Budas statuju, stūpu vai svētnīcu. Mēs esam ielūgti, lai nāktu un redzētu parādību (*dhammas*) rašanos mūsos. Piesārņojumi un arī attīrošie elementi atrodami paša sirdī un prātā.

Mūsu prāti ir ļoti noslogoti, allaž kaut ko atceroties, plānojot, cerot vai spriežot. Šis ķermenis arī var būt ļoti aizņemts metot akmentiņus ūdenī visu dienu. Taču mēs uzskatām to par muļķīgu enerģijas tēriņu un tad ķermeni izmantojam kaut kā lietderīgāk. To pašu mums vajadzētu darīt arī ar prātu. Tā vietā, lai domātu par šo un to, ļaujot piesārņojumiem rasties, mēs varētu pievērst prātu kaut kam noderīgam, piemēram, mūsu patikas un nepatikas, vēlmju un antipātiju, ideju un redzējuma izpētei.

Kad prāts pēta, tas nav iesaistīts paša veidojumos. Tas nespēj darīt divas lietas vienlaicīgi. Kad tas arvien vairāk pārtop par novērotāju, prāts paliek objektīvs garākos laika periodos. Tādēļ Buda mācīja, ka ir viens dzīvo būtņu attīrīšanās ceļš - apzinātība. Skaidra un gaiša novērošana parāda, ka šeit ir tikai parādību rašanās, kas izpaužas kā prāts un ķermenis, kas nepārtraukti izvēršas un saraujas tādā pašā veidā kā visums. Kamēr neesam kļuvuši ļoti uzcītīgi vērotāji, neredzēsim šo ķermeņa un prāta aspektu un nezināsim *Dhammu* „šeit un tagad”, kaut arī esam tikuši „ielūgti, lai atnāktu un redzētu”.

Lai zināms viedajam,

katram sev pašam.

Neviens nevar zināt *Dhammu* priekš cita. Mēs varam dziedāt, lasīt, apspriest un klausīties, kamēr nevērojam visu, kas parādās, paši vēl nezinām *Dhammu*. Tikai vienā vietā *Dhamma* var būt zināma - paša sirdī un prātā. Tai ir jābūt personīgai pieredzei, kas rodas no nepārtrauktas sevis novērošanas. Meditācija palīdz. Kamēr nav izpētītas savas reakcijas un nav izpratnes, kādēļ vienu lietu vēlas un otru atgrūž, *Dhamma* nav redzēta. Kad tas būs darīts, tad prāts iegūs arī skaidru nepastāvīguma (*anicca*) uztveri, jo mūsu vēlmes un nepatika nepārtraukti mainās. Mēs pamanīsim, ka prāts, kas domā un ķermenis, kas elpo, abi ir sāpīgi (*dukkha*).

Kad prāts nedarbojas ar augšupejošu, transcendējošu apzināšanos, tas rada ciešanas (*dukkha*). Tikai neizmērojams, gaišs prāts ir brīvs no tām. Ķermenis viennozīmīgi rada *dukkhu* daudzos veidos caur savu nespēju saglabāt stabilitāti. Kad redzam to skaidri, tas sniedz mums spēcīgu apņemšanos zināt *Dhammu* sev pašiem.

Gudrība parādās iekšienē no izpratnes pieredzes. To nevar sniegt nedz zināšanas, nedz klausīšanās. Gudrība tāpat nozīmē briedumu, kam nav nekā kopēja ar vecumu. Reizēm kļūšana vecākam palīdz, taču ne vienmēr tas tā notiek. Gudrība ir iekšēja zināšana, kas rada pārliecību sevī. Mums nav jālūko pēc apstiprinājuma un labvēlības no kāda cita, mēs zinām ar noteiktību.

Kad mēs dziedam dziedājumus, ir ļoti svarīgi, ka mēs zinām vārdu nozīmi un izprotam, vai tiem ir kāds sakars ar mums.

*pamadmulako lobho, lobho vivadamulako,
dasabyakarako lobho, lobho paramhi petiko,
tam lobham parijanantam vande'ham vitalobhakam*

***Alkatības sakne ir nolaidībā, alkatības sakne ir nesaskaņās,
Alkatība padara par kalpu, un nākotnē atdzimšanu rēgu sfērās,***

*vihaññamulako doso, doso virupakarako.
vinasakarako doso, doso paramhi nerayo,
tam dosam pariyanantam vande'ham vitadosakam*

***Naida sakne vētrainumā, neglītums ir iemesls,
Naidis rada daudz postījumu un nākotnē atdzimšanu elles sfērās,
Tas, kurš pazīst naidam galu, es cienu Viņu, no naida brīvo.***

*sabbaghamulako moho, moho sabbitikarako,
sabbandhakarako moho, moho paramhi
svadiko tam moham pariyanantam vande'ham vitamohakam*

***Maldiem sakne ir ikvienā nelabvēlībā, maldi rada nepatikšanas,
Apžilbinājums no maldiem rodas un nākotnē atdzimšanu dzīvnieku sfērās,
Tas, Kurš zina maldiem galu, es cienu Viņu, no maldiem brīvo.***

Buda teica:

***Kaut tūkstoš runas
Nenožīmīgām rindiņām pildītas
Par tām viena jēgpilna rinda ir labāka
Dzirdot kuru, iestāties miers.***

[Dhp. 100; Tulkojums uz angļu valodu: Godājamais Khantipalo]

Ja spējam sekot vienai *Dhammas* rindiņai, tas ir daudz vērtīgāk, nekā zināt visu dziedājumu grāmatu no galvas.

Parādības, kas parādās un pazūd, ir mūsu skolotāji, tie nekad neatpūšas. *Dhamma* mums tiek mācīta nepārtraukti. Visi mūsu mošanās brīži ir *Dhammas* skolotāji, ja mēs tos par tādiem padarām. *Dhamma* ir mācība, ko izklāstījis Apskaidrotais, tā ir dabas likums visapkārt mums un ir iegulta mūsos.

Reiz Buda teica: „Ananda, pateicoties tam, ka esi labs draugs dzīvām būtnēm, uz kurām attiecās dzimšana, tās atbrīvojas no dzimšanas” (S. III, 18, XLV, 2).

Ikvienam vajadzīgs labs draugs, kas ir pietiekami pašreizējais ne tikai lai palīdzētu, bet arī lai norādītu, kad kāds slīd nost. Soļošana *Dhammas* ceļā ir līdzīga iešanai pa virvi. Tā virza gar vienu taisnu līniju un ikreiz, kad kāds noslīd, viņam sāp. Ja iekšienē ir sāpīga sajūta, mēs vairs neesam uz *Dhammas* virves. Mūsu labais draugs (*kalyana mitta*) tad varētu pateikt: „Tu aizgāji par tālu pa labi vai pa kreisi, (lai arī kas ir atgadījies). Tu nebiji uzmanīgs, tādēļ esi

iegrimis depresijā un sāpēs. Es tev uz to norādīšu, kad atkal paslīdēsi”. Mēs to varam akceptēt vienīgi no kāda, kam uzticamies un uz kuru paļaujamies.

Var kļūt maldināts ar personas skaistiem vārdiem vai lielisku ārējo tēlu. Cilvēka raksturs parādās ne vien vārdos, bet arī ikdienas aktivitātēs. Starp svarīgākajām vadlīnijām cilvēka raksturā ir tas, kā viņš rīkojās, kad lietas iet greizi. Ir viegli būt mīlošam, izpalīdzīgam un draudzīgam, kad viss ir labi, taču kad parādās grūtības un tiek pārbaudīta mūsu izturība un pacietība, tāpat arī tiek pārbaudīta mūsu nosvērtība un izlēmība. Jo mazāk ir ego-apziņas, jo vieglāk visos gadījumos var rīkoties.

Vispirms, kad ir uzsākts ceļš pa *Dhammas* virvi, tas var šķist ne pārāk ērti. Vēl nav mēģināts līdzsvarot sevi, drīzāk ir bijusi šūpošanās visos virzienos, kur ir visērtāk. Tad var justies ierobežots un piespiests, jo nav ļauts dzīvot atbilstoši saviem dabiskiem instinktiem. Tomēr, lai dotos pa virvi, sevi dažādi jāierobežo izmantojot apzinātību. Sākumā šie ierobežojumi šķitīs kaitinoši, kā važas vai saites, vēlāk tie izrādīsies atbrīvošanās faktori.

Lai būtu šis nevainojamais *Dhammas* dārgakmens mūsu sirdī, vajag būt nomodā un zinošiem. Tad mēs varam pārbaudīt pašu vērīgumu, ka „*Dhammu* Svētītais ir pilnīgi izklāstījis”. Nav dārgakmeņa uz zemes, kas varētu līdzināties *Dhammas* vērtībai. Ikviens no mums var kļūt par šī nenovērtējamā dārguma īpašnieku. Varam uzskatīt, ka mums ir ļoti paveicies, ka ir šāda iespēja. Kad mostamies no rīta, lai mūsu pirmā doma būtu: „Kāda laime, ka es varu praktizēt *Dhammu*”.

II. Pieņemt sevi

Tā ir dīvaina parādība, cik grūti cilvēkiem rast mīlestību pret sevi. Varētu domāt, ka tā ir vieglākā lieta pasaulē, jo mēs esam nepārtraukti nodarbināti ar sevi. Mēs allaž esam ieinteresēti tajā, cik daudz varam gūt, cik labi varam izdarīt, cik ērti varam justies. Buda minēja runā, ka: „pats ir dārgākais sev pašam”. Ar visu to, kādēļ ir tik grūti patiešām sevi mīlēt?

Mīlēt sevi - tas noteikti nenozīmē izdabāt sev. Patiesa mīloša attieksme pret sevi ir tas, kā vairumam cilvēku nav, jo viņi zina par sevi diezgan daudz tādu lietu, kas nav vēlamas. Ikvienam ir neskaitāmas attieksmes, reakcijas, patikas un nepatikas, bez kurām būtu labāk. Parādās vērtējums, kamēr vienas, pozitīvās attieksmes patīk, citas nepatīk. Par pēdējām tad nevēlas zināt un tās atzīt. Tāds ir viens veids, kā tikt ar sevi galā, kas ir kaitīgs izaugsmei.

Otrs neprasmīgs veids ir vērst nepatiku pret to sevis daļu, kas šķiet negatīva, un ikreiz, kad tā parādās, nosodīt sevi, kas padara situāciju divreiz sliktāku, nekā tā bijusi iepriekš. Kopā ar to nāk bailes un ļoti bieži – agresivitāte. Ja ir vēlēšanās darboties līdzsvarotā veidā, nav lietderīgi izlikties, ka nepatīkamā daļa - tās agresīvās, kaitinošās, jutekliskās, augstprātīgās tendences neeksistē. Ja izliekamies, tad esam tālu no realitātes un veidojam šķelšanos sevī. Kaut arī šāda persona var šķist pilnībā normāla, tāda izturēšanās nebūs kaut kas īsts. Mēs visi sastopamies ar šādiem cilvēkiem, kas ir pārāk mīļi, lai tā būtu patiesība, tas ir izlikšanās un apspiešanas rezultāts.

Sevis nosodišana arī nestrādā. Abos gadījumos cilvēks nodod savas reakcijas citiem. Viņš nosoda citus par viņu trūkumiem, īstiem vai izdomātiem, vai arī neredz tos kā parastas būtnes – cilvēkus. Ikviens dzīvo nereālā pasaulē, ego apmuļķots, kas pats par sevi ir nereāls, jo viss tiek uztverts kā vai nu nevainojami brīnišķīgs vai arī pilnīgi briesmīgs.

Vienīgā īstā lieta ir tas, ka mūsos ir sešas saknes. Trīs labā saknes un trīs ļaunā saknes. Pēdējie ir alkātība, naids un maldi, taču tiem ir arī savi pretstati – dāsnums, mīlošā labvēlība un gudrība. Pievērsiet tam uzmanību. Ja kāds izpēta un nekļūst par tām noraizējies, tad viņš spēj viegli pieņemt šīs sešas saknes ikvienā. Nav nekādu grūtību, ja tās ir redzētas sevī. Tās ir saknes, kas ir pamatā ikviena uzvedībai. Tad mēs spējam paraudzīties uz sevi reālistiskāk, proti, nenosodot sevi par nevēlamām saknēm un neuzsītot sev pa plecu par vēlamajām, bet drīzāk pieņemot to eksistenci sevī. Tāpat mēs varam ar daudz skaidrāku redzējumu pieņemt citus un daudz vieglāk veidot attiecības ar tiem.

Mēs necietīsim no vilšanās un nenosodīsim, jo nevēlamies dzīvot pasaulē, kurā pastāv tikai melns un balts, vai arī pastāv tikai trīs vēlamās vai tikai trīs nevēlamās saknes. Šāda pasaule nekur neeksistē, un tikai viens cilvēks, kas var tāds būt, ir *arahants*. Tas lielā mērā ir pakāpes jautājums pārējos. Tās labā un ļaunā pakāpes ir tik precīzi uzskaitotas, ka starpība starp pakāpēm ikvienā no mums ir tik maza, ka patiesībā tai nav nozīmes. Ikvienam ir jāizdara tas pats darbs, audzējot labvēlīgās tendences un izravējot nelabvēlīgās.

Šķiet, esam ļoti dažādi. Tā arī ir ilūzija. Mums visiem ir tās pašas problēmas un arī tādas pašas spējas, lai ar tām strādātu. Vienīgā starpība ir tajā, cik ilga ir bijusi apmācība katram. Apmācība, kas notikusi vairākas dzīves, vieš lielāku skaidrību, tas arī viss.

Skaidrība domāšanā rodas attīrot savas emocijas, tas ir grūts darbs, kas ir jāizdara. Taču tas var tikt veiksmīgi izdarīts vienīgi tad kad tas nav emocionāls apvērsums, bet gan skaidri definēts, noteikts darbs ar sevi. Kad tas tiek uztverts šādi, tā tiek izņemts dzelonis. Dzelonis „esmu tik lielisks” vai „esmu briesmīgs” tiks izņemts. Neesam nedz lieliski, nedz briesmīgi. Ikviens ir cilvēciska būtne ar visu potenciālu un visiem šķēršļiem. Ja pats var mīlēt šo būtņi, to, kas ir „es” ar visām spējām un tendencēm, tad citus iespējams mīlēt patiesāk, noderīgāk un izpalīdzošāk. Bet, ja sašķeļ pa vidu un mīl tikai to daļu, kas ir jauka un ar nepatiku attiecas pret to daļu, kas nav tik jauka, tāds cilvēks nekad neieraudzīs realitāti. Vienu dienu mums būs tā jāredz, kāda tā ir. Tas ir „darba lauks”, *kammattana*. Tā ir tieša un interesanta lieta paša sirdij.

Ja paraugāties uz sevi šādā veidā, tad mācīsimies mīlēt sevi labvēlīgā veidā. „Kā māte dzīvības briesmās, mīl un sargā savu bērnu...” Kļūstiet sev par māti! Ja vēlaties attiecības ar sevi, kas ir reālistiskas un attīstību veicinošas, tad jums jāklūst sev par māti. Saprātīga māte spēj atšķirt to, kas viņas bērnam ir noderīgs un to, kas ir kaitīgs. Tomēr viņa nepārtrauc mīlēt bērnu, kad viņš slikti uzvedas. Tas ir svarīgākais aspekts, raugoties uz sevi. Ikviens vienā vai otrā brīdī rīkojās slikti savās domās, runā vai rīcībā. Visbiežāk domās, ne tik bieži vārdos un vēl retāk rīcībā. Ko tad mums būtu ar to jādara? Ko māte dara? Viņa saka savam bērnam, lai turpmāk tā nedara, mīl savu bērnu kā iepriekš un tikai sadzīvo ar bērna audzināšanas darbu. Varbūt mēs varam sākt sevi audzināt.

Visa šī apmācība ir nobriešanas jautājums. Briedums ir gudrība, kas diemžēl nav saistīta ar vecumu. Ja tas tā būtu, būtu vienkārši. Tas būtu garantēts. Tā kā tā nav, tas ir grūts darbs, tas ir darbs, kas jāizdara. Sākumā ir atzišana, tad mācīšanās nenosodīt, bet izprast: „tā tas arī ir”, trešais solis ir mainīt. Atzišana ir grūtākā daļa vairumam cilvēku, nav viegli pamanīt, kas notiek iekšienē. Tas ir svarīgākais un interesantākais apceres aspekts.

Mēs dzīvojam apcerīgu dzīvi, taču tas nenozīmē, ka sēžam meditējot visu dienu. Dzīvošana apcerot nozīmē uztvert ikvienu aspektu, kas notiek paša dzīvē, kā daļu no apmācības pieredzes. Būt introspektīvam visos apstākļos. Vēršoties uz āru, ko Buda bija nosaucis par „jaunības pārpilnību”, cilvēks dodas pasaulē ar savām domām, vārdiem un rīcību. Ir nepieciešams atcerēties sevi un atgriezties atpakaļ iekšienē. Apcerīga dzīve dažos gadījumos ir dievlūdzēja dzīve. Mūsu ceļā tas ir meditācijas un dzīvesveida kombinācija. Apcerīga dzīve virzās sevī iekšienē. To pašu lietu var darīt ar vai bez rekolekcijām. Apcere ir svarīgākais introspekcijas aspekts. Nav nepieciešams visu dienu sēdēt mierīgi un vērot savu elpu. Katra kustība, katrs vārds var raisīt izpratni par sevi.

Šāds darbs ar sevi sniegs dziļu iekšēju drošību, kas ir sakņota realitātē. Vairums cilvēku vēlas un cer uz šāda veida drošību, taču nav spējīgi pat izteikt savas ilgas. Dzīvošana mītā, nepārtraukti cerot vai baidoties, ir pretējs stāvoklis iekšējam stiprumam. Drošības sajūta parādās, kad cilvēks redz realitāti sevī iekšienē un tādējādi arī realitāti ikvienā citā, samierinoties ar to.

Pieņemsim faktu, ka Buda zināja patiesību, kad teica, ka ikviens satur septiņas pamata tendences: jutekliskas vēlmes, nelabvēlību, spekulatīvus uzskatus, šaubas, lepnumu, vēlmi nepārtraukti eksistēt, neziņu. Pamaniet tās sevī. Pasmaidiet par tām, neizplūstiet asarās dēļ tām. Smaidiet un sakiet: „Labi, šeit jūs esat. Es kaut ko darīšu ar jums.”

Apcerīga dzīve bieži vien tiek grūti dzīvota. Zināms prieka trūkums tiek kompensēts ar ārējām aktivitātēm. Tas nestrādā. Ir jāuztur noteikts vieglums, paliekot iekšpus. Nav par ko uztraukties vai baidīties, nekas nav pārāk grūts. *Dhamma* nozīmē dabas likums un mēs izpaužam šo dabas likumu visu laiku. Kam būtu šeit jābūt, no kā vajadzētu tikt vaļā? Mēs nevaram izvairīties no dabas likuma. Lai arī kur mēs būtu, esam *Dhamma*, esam nepastāvīgi (*anicca*), neesam guvuši piepildījumu (*dukkha*), nesaturam kodolu (*anatta*). Tam nav nozīmes, vai sēžam šeit vai arī uz Mēness. Vienmēr ir tieši tāpat. Tādēļ mums ir nepieciešama viegla pieeja mūsu grūtībām un tām, kas ir citiem, nevis norūpēšanās un uzbrukšana. Drīzāk tā ir nepārtraukta vēršanās uz iekšu, kas satur nedaudz izpriecu. Tas strādā vislabāk. Ja ir humora izjūta attiecībā pret sevi, tad ir daudz vieglāk atbilstoši mīlēt sevi. Tāpat ir daudz vieglāk ir mīlēt ikvienu citu.

Kādreiz Amerikā bija televīzijas šovs „Cilvēki ir smieklīgi.” Mums ir dīvainas reakcijas. Kad tās izanalizē un sadala sastāvdaļās, bieži vien var konstatēt, ka tās ir nejēdzīgas. Mums ir ļoti savādas vēlmes un iegribas un neatbilstošs sevis redzējums. Tā ir pilnīga taisnība, ka „cilvēki ir smieklīgi”, tad kādēļ gan neredzēt šo savu pusi? Tas padara vieglāku pieņemšanu tam, ko uzskatam par tik nepieņemamu sevī un citos.

Ir viens cilvēka dzīves aspekts, ko nevaram mainīt, proti, ka tā notiek mirkli pēc mirkļa. Esam visi šeit meditējuši kādu laiku. Kas rūp pasaulei? Tā tikai notiekas. Vienīgais, kas uztraucās, kas kļūst satraukts, ir mūsu pašu prāts, mūsu sirds. Kad tur ir satraukums, novirzīšanās, nerealitāte un absurds, tad ir arī nelaimīgums. Tas ir gluži lieki. Viss vienkārši eksistē. Ja mācāmies pieiet visam kas notiek ar lielāku nosvērtību, pieņemoši, tad attīrīšanās process ir daudz vieglāks. Tas ir mūsu process, mūsu pašu attīrīšanās, un tā ir izdarāma tikai ikvienam pašam attiecībā uz sevi.

Šajā sakarā viens no labākajiem aspektiem ir tas, ka, ja atceras ko dara un turpina to dienu no dienas, neaizmirstot un turpinot meditēt, nesagaidot lieliskus rezultātus, pamazām notiks attīrīšanās. Tas tā arī, vienkārši ir. Kamēr pie tā tiek strādāts, ir nepārtraukta piesārņojuma likvidēšana un nereālās domāšanas pārtraukšana, jo tajā nav laimes, un tikai nedaudzi pieturās pie nelaimes. Galu galā tiek pārtraukts meklēt izpriecas ārpusē. Grāmatas klāsta vienas un tās pašas lietas, viss jau ir uzrakstīts, visas puķes ir aplietas, nekas cits nav atlicis, kā ielūkoties iekšienē. Kad tas notiek atkal un atkal, parādās izmaiņas. Tās var būt lēnas, bet, ja esam bijuši šeit tik daudz dzīves, kas ir diena, mēnesis, gads, desmit gadi? Tie visi vienkārši notiek.

Nekas cits šeit nav darāms un nekur citur šeit nav ejams. Zeme kustās cikliski, dzīve virzās no dzimšanas līdz nāvei bez kādas vajadzības mums kustēties. Tas viss notiek bez mūsu palīdzības. Vienīgā lieta, kas mums jāizdara, ir uztvert realitāti. Kad esam to izdarījuši, atklāsim, ka mīlestība pret sevi un citiem ir tam dabisks rezultāts. Tādēļ, ka esam iesaistīti realitātē, tas ir īstais sirds darbs – mīlēt. Bet, ja redzam arī monētas otru pusi sevī, ir jāizdara

attīrīšanās process. Tad tā vairs nav piepūle vai nesteidzīgs mēģinājums, tā kļūst dabisku iekšējās izjūtas funkciju, vērstu uz iekšu, bet mirdzošu ārpusē.

Virziens iekšpus ir mūsu apcerīgās dzīves svarīgs aspekts. Jebkas, kas notiek iekšienē, tiešā veidā iedarbojas uz to, kas notiek ārpusē. Iekšējo gaismu un tīrību nav iespējams apslēpt, tāpat to nav iespējams izdarīt ar piesārņojumiem.

Reizēm domājam, ka spējam izlikties par tādiem, kādi neesam. Tas ir neiespējami. Buda ir teicis, ka tikai tas zina kādu cilvēku, kurš dzirdējis to runājam daudzas reizes un nodzīvojis ar viņu ilgu laiku. Cilvēki parasti mēģina parādīt sevi kā kaut ko labāku, nekā viņi ir patiesībā. Tad, protams, ciešot neveiksmi, viņi jūtas vīlušies sevī, tieši tāpat kā vīlušies citos. Pazīstot sevi reālistiski, kļūst iespējams sevi mīlēt. Šī izpratne ļauj ar vieglu sirdi darīt darbu, kurā esam iesaistīti, darbu, kas ir nepieciešams. Pieņemot sevi un citus kādi patiesi esam, mūsu attīrīšanās darbs - piesārņojumu atšķelšana, kļūst daudz vieglāks.

III. Lai kontrolētu savu prātu

Mūsu senais draugs, *dukkha*, parādās prātā kā neapmierinātība, kurai par iemeslu ir visdažādākie trigeri. To var izraisīt fizisks diskomforts, taču visbiežāk tam par iemeslu ir prāta novirzes un līkloči. Prāts rada *dukkhu*, un tieši tādēļ patiesībā mums ir jāvēro un jāargā mūsu prāti.

Mūsu pašu prāts spēj padarīt mūs laimīgus, mūsu pašu prāts spēj padarīt mūs nelaimīgus. Nav neviena cilvēka vai lietas visā pasaulē, kas varētu to izdarīt priekš mums. Viss notiekošais priekš mums darbojās kā trigeris, kas pastāvīgi notver mūs negaidot. Tādēļ nepieciešams attīstīt stipru uzmanību mūsu pašu prāta mirkļiem.

Mums ir laba iespēja darīt to meditācijā. Ir divi virzieni meditācijā – miers (*samatha*) un atklāsme (*vipassana*). Ja varam sasniegt zināmu mieru, tas norāda, ka koncentrācija uzlabojas. Bet, kamēr šī vērtīgā iemaņa netiek izmantota atklāsmei, tā ir laika šķiešana. Ja prāts kļūst mierīgs, bieži parādās prieks, taču mums ir jānovēro, cik gaistošs un nepastāvīgs ir šis prieks, un kā pat svētlaime, kas savā būtībā ir klusa, ir tikai nosacījums, kas viegli var tikt zaudēts. Tikai atklāsme ir neatgriezeniska. Jo vairāk miers nostiprinās, jo labāk tas noturas pretī traucējumiem. Sāpumā jebkurš troksnis, diskomforts vai doma var izjaukt to, it īpaši, ja prāts nav bijis mierīgs dienas laikā.

Nepastāvīgumu (*anicca*) jāredz pietiekami skaidri visā kas notiek, meditācijā vai ārpus tās. Nepārtraukto pārmaiņu fakts ir jāizmanto, lai gūtu atklāsmi par realitāti. Apzinātība ir budistu meditācijas sirds, un atklāsme ir tās mērķis. Mēs pavadām savu laiku daudz dažādos veidos un kādu daudzumu no tā meditācijā, taču viss mūsu laiks var tikt izmantots, lai gūtu atklāsmi par savu prātu. Tā ir vieta, kur priekš mums notiek visa pasaule. Nekas, izņemot to, ko domājam, mums neeksistē.

Jo vairāk vērojam savu prātu un pamanām, ko tas dara mums un priekš mums, jo vairāk mēs būsime ieinteresēti labi parūpēties par to un izturēties pret to ar cieņu. Viena no lielākajām kļūdām, ko varam izdarīt, ir uztvert prātu kā kaut ko pašu par sevi saprotamu. Prātam ir spējas radīt labu un radīt ļaunu mums, un, ja vien mēs esam spējīgi palikt laimīgi un līdzsvaroti neatkarīgi no apstākļiem, tikai tad varam teikt, ka esam sasnieguši nelielu kontroli. Līdz tam brīdim mums nav nekādas kontroles un mūsu domas valda pār mums.

Lai arī cik ienaidnieks var kaitēt ienaidniekam,
vai tas, kurš ienīst, tam, kuru ienīst,
Nelabvēlīgi vērst prāts
Var izdarīt vēl lielāku kaitējumu.

Lai ko māte, vai arī tēvs,
Vai arī kāds cits radnieks spētu izdarīt,
Labvēlīgi vērst prāts
Var izdarīt vēl lielāku labumu.

[Dhp. 42, 43; Tulkojums no pali: God. Khantipalo]

Augstāk minētie Budas vārdi skaidri apliecina, ka nav nekā vērtīgāka kā pārvaldīts un prasmīgi virzīts prāts. Prāta savaldīšanai jānotiek ne tikai meditācijā, kas vienkārši ir specifiska apmācība. Tas ir līdzīgi kā mācīties spēlēt tenisu. Tiek strādāts kopā ar treneri, atkal un atkal, līdz parādās līdzsvars un spējas, ka var spēlēt tenisa sacensībās. Mūsu prāta savaldīšanas spēle notiek dzīvojot ikdienā, visās situācijās, ar kurām sastopamies.

Lielākais atbalsts, kas var mums būt, ir apzinātība, kas nozīmē būt pilnībā klātesošiem ikvienā brīdī. Ja prāts paliek līdzsvarā, tad tas neveido stāstus par netaisnību pasaulē vai par draugiem, par vēlmēm vai žēlošanos. Visi šie stāsti var aptvert daudzus sējumus, taču, esot apzinātam, šādas verbalizācijas apstājas. „Apzināts” nozīmē būt pilnībā iegrimušam pašreizējā mirklī, neatstājot vietu nekam citam. Mēs esam aizņemti ar notiekošo pašreiz, vai atrodamies stāvus vai sēdus, vai guļus, komfortabls vai nekomfortabls stāvoklis, patīkama vai nepatīkama sajūta. Lai arī kas tas būtu, ir tikai nevērtējoša uzmanība, „tikai zināšana”, bez novērtēšanas.

Skaidra izpratne ļauj novērtēt. Mēs izprotam mūsu domas, runas vai rīcības mērķi, vai izmantojam prasmīgus līdzekļus vai arī nē, vai īstenībā esam sasnieguši vajadzīgos rezultātus. Vajadzīga zināma distance attiecībā pret sevi, lai varētu objektīvi novērtēt. Ja paša taisnība ir galvenais, ir ļoti grūti iegūt objektīvu redzējumu. Apzinātība kopā ar skaidru izpratni sniedz šo nepieciešamo distanci, objektivitāti, bezkaislīgumu.

Lai arī kāda *dukkha* tiek piedzīvota, vai tā ir maza, vidēja vai liela, nepārtraukta vai ar pārtraukumiem, to visu rada paša prāts. Mēs esam radītāji visam tam, kas notiek ar mums, veidojam savu likteni, neviens cits nav iesaistīts. Visi citi spēlē katrs savu lomu, mums vienkārši gadās būt blakus dažiem cilvēkiem, citreiz esam no tiem tālu prom. Taču, lai arī ko mēs darītu, tas viss ir izdarīts mūsu prāta mirkļos.

Jo vairāk vērojam mūsu domas meditācijā, jo biežāk var parādīties atklāsme, vai šeit ir objektīvs redzējums attiecībā pret to, kas notiek. Kad vērojam prāta mirkļus parādāties, eksistējam un pazūdam, tam kā rezultāts būs atdalīšanās no mūsu domāšanas procesa, kas nes bezkaislīgumu. Domas nāk un iet visu laiku, līdzīgi elpai. Ja tām pieķeramies, mēģinām tās paturēt, tad sākas visas nepatīkšanas. Mēs vēlamies, lai tās mums pieder un vēlamies patiesi kaut ko ar tām darīt, īpaši ar tām, kas ir negatīvas, kuras noteikti radīs *dukkhu*.

Ir vērts iegaumēt Budas formulu augstākajai piepūlei: „Neļaut nelabvēlīgai domai parādīties, kas vēl nav parādījusies. Nepaturēt nelabvēlīgu domu, kas jau ir parādījusies. Rosināt labvēlīgu domu, kas vēl nav parādījusies. Uzturēt labvēlīgu domu, kas jau ir parādījusies.”

Jo ātrāk mēs kļūsim prasmīgi šajā piepūlē, jo labāk. Tā ir apmācības daļa, ko piedzīvojam meditācijā. Ja esam iemācījušies ātri atmet jebko, kas uzrodas meditācijā, tad spējam darīt to pašu ar nelabvēlīgām domām ikdienā. Kad uzmanāmies no nelabvēlīgām domām meditācijā, tad varam izmantot šīs pašas iemaņas, lai visu laiku aizvērtu prāta durvis negatīvajam. Jo vairāk mācamies aizvērt mūsu prāta durvis visam negatīvam, tam, kas izjauc iekšējo mieru, jo vieglāka top mūsu dzīve. Miers prātā nav vienaldzība. Mierīgs prāts ir līdzjūtīgs prāts. Atpazīšana un atlaišana nav apspiešana.

Dukkha ir pašu radīta un pašu uzturēta. Ja esam patiesi savā vēlmē no tās atbrīvoties, mums rūpīgi jāvēro prāts, lai gūtu atklāsmi, kas īstenībā tajā notiek. Kas mums kalpo par trigeri? Šeit ir neskaitāmi trigeri, bet ir tikai divas reakcijas. Viena ir nosvērtība, otra ir vēlme.

Mēs varam no visa mācīties. Mūsdienās dažiem *anagarikām* bija jāgaida gana ilgs laiks bankā, kas bija pacietības treniņš. Vai treniņš bija veiksmīgs vai nē, tam nebija nozīmes tik ilgi, kamēr tā bija mācību pieredze. Viss, ko darām, ir treniņš, tas ir mūsu mērķis kā cilvēciskām būtnēm. Tas ir vienīgais iemesls atrasties šeit, proti, izmantot laiku uz mūsu mazās planētas, lai mācītos un augtu. To var nosaukt par pieaugušo izglītības klasi. Jebkāds cits redzējums, ko varam iedomāties kā dzīves mērķi, ir kļūdaini.

Mēs esam šeit viesi, ar viesim atbilstošu veikumu. Ja izmantojam laiku, lai gūtu atklāsmi sevī caur mūsu patikām un nepatikām, mūsu pretestību, mūsu noraidījumiem, mūsu uztraukumiem, mūsu bailēm, tad pavadām šo dzīvi vislabākā veidā. Tā ir lieliska iemaņa – dzīvot šādi. Buda to ir saucis par „steidzamību” (*samvega*), tā ir sajūta, ka ir jāizdara darbs ar sevi tagad, neatstājot to uz kādu nenoteiktu datumu nākotnē, kad būs vairāk laika. Jebkas var kalpot par apmācības pieredzi un vienīgais laiks tai ir tagad.

Kad sastopam mūsu seno draugu *dukkhu*, varam pajautāt: ”No kurienes tu atnāci?” Kad saņemam atbildi, mums jājautā atkal, izprotot jautājumu dziļāk. Ir tikai viena patiesa atbilde, taču mēs nevaram to saņemt uzreiz. Mums ir jāiziet cauri vairākām atbildēm, līdz būsīm nonākuši līdz pašai apakšai, kas ir „ego”. Kad esam nonākuši līdz tam, mēs zinām, ka ir beigusies izjautāšana un sākas atklāsme. Tad varam mēģināt ieraudzīt, kā ego atkal ir radījis *dukkhu*. Ko tas ir darījis, kā tas ir reaģējis? Kad redzam iemeslu, parādās iespēja atlaist šo kļūdaino redzējumu. Kad esam paši redzējuši cēloni un sekas, mēs to nekad vairs neaizmirsīsim. Pile pa pilei piepildās spainis, mazpamazām mēs attīrāmies. Katrs mirklis ir noderīgs.

Jo vairāk mēs piedzīvojam katru mirkli kā noderīgu, jo vairāk ir enerģijas. Šeit nav veltīgu mirkļu, ikviens ir svarīgs, ja to izmantojam prasmīgi. Milzīga enerģija parādās no tā, jo tā visa tiek pievienota dzīvei, kas tiek dzīvota labākā no iespējamiem veidiem.

IV. Esi neviens

Būt laimīgam nozīmē arī būt mierīgam, taču gana bieži cilvēki patiesībā nevēlās pievērst tam uzmanību. Ar to var saprast, ka „nav intereses” par to vai arī „nepietiekami daudz kas notiekas.” Acīmredzot, tajā nav izvēršanās (*papañca*) vai uztraukuma. Miers šajā pasaulē tiek uztverts kā kaut kas absolūts, no politiskā, sociālā un personīgā skatpunkta.

Kaut arī mieru ir ļoti grūti atrast jebkurā vietā. Par iemeslu tam vajadzētu būt tas, ka to ir ne vien grūti sasniegt, bet arī tikai daži cilvēki strādā pie tā, lai to sasniegtu. Tas izskatās kā dzīves noliegums, sevis paša pārākuma noliegums. Tikai tie, kuri praktizē garīgo ceļu, varētu apzināti virzīt savus prātus pretī mieram.

Dabiskā tendence ir kultivēt paša pārākumu, kas, savukārt, bieži pārtop par tā pretmetu, paša mazvērtīgumu. Kad prātā ir paša pārākums, nav iespējams rast mieru. Vienīgā lieta, ko tur var atrast, ir spēka spēle, „Viss ko jūs varat izdarīt, es varu izdarīt labāk.” Vai reizēm, kad kļūst skaidrs, ka tas nav tā, tad „visu, ko jūs varat darīt, es tāpat nespēju darīt.” Patiesības mirkli ir ikviena dzīvē, kad pietiekami skaidri var redzēt, ka neko nav iespējams izdarīt tikpat labi kā to var cits cilvēks, vai tā ir ceļa slaucīšana vai grāmatas rakstīšana.

Šāda, ļoti izplatīta nostāja ir pretēja mierīgumam. Savu spēju vai arī to trūkuma parādīšana drīzāk rada nemierīgumu nekā mieru. Tajā allaž ir sasniegšana, vēlme pēc rezultāta, sava pārākuma atzīšana no apkārtējo puses vai arī tā noliegums. Kad viņi to noliedz, sākas cīņa. Kad viņi tam piekrīt, ir uzvara.

Uzvara pār citiem cilvēkiem ir pamatiemesls kaujai. Karā neviens nav uzvarētājs, šeit ir tikai zaudētāji. Tam nav nozīmes, kurš pirmais parakstīs miera līgumu, zaudē abas puses. Tas pats piemērojams arī šādai attieksmei. Šeit ir tikai zaudētāji, kaut arī gūta īslaicīga uzvara, gūts apstiprinājums tam, ka kāds zina labāk vai ir stiprāks, vai arī ir gudrāks. Kauja un miers labi kopā nesatiek.

Galū galā var tikai minēt, vai kāds patiesi vēlas mieru? Neizskatās ka kādam tas būtu. Vai kāds patiesi mēģina to sasniegt? Ir iespējams gūt to, uz ko ir stingra apņemšanās. Svarīgi sirds dziļumos rast atbildi, vai miers ir tas, ko mēs pa īstam vēlamies. Savas sirds iztauļāšana ir grūti izdarāma lieta. Vairumam cilvēku ceļā uz sirds atvēršanu ir biezas tērauda durvis. Viņi nespēj tikt iekšā, lai saprastu, kas notiek iekšpusē. Taču ikvienam būtu nepieciešams mēģināt tikt iekšā cik vien tālu iespējams un izvērtēt savas prioritātes.

Satricinājumu brīžos, kad neizdodas gūt gribēto pārākumu vai arī ir mazvērtīguma sajūta, tad viss, ko var vēlēties, ir miers. Ļaujot visam pierimt atkal, kad ne pārākums, ne mazvērtīgums neizpaužas ļoti skaidri, kas tad notiek? Vai patiesi ir vēlēšanās pēc miera? Vai arī ir vēlēšanās būt par kādu īpašu, kādu svarīgu vai pievilcīgu?

„Kādam” nekad nav miera. Ir kāda interesanta līdzība par mango koku: karalis bija izjādē pa mežu un ievēroja mango koku, kas bija pilns ar augļiem. Viņš teica saviem sulaiņiem: „Atgriezieties pēcpusdienā un nolasi mango augļus”, jo viņš bija vēlējis tos karaliskam vakariņu galdam. Sulaiņi aizgāja uz mežu un atgriezās pilni tukšām rokām, un teica karalim: „Atvainojiet, kungs, visi mango ir pazuduši, nav palicis neviens mango auglis”. Karalis

nodomāja, ka sulaiņi bija par slinku aiziet atpakaļ uz mežu, tādēļ aizjāja pats. Kad viņš redzēja pilna ar augļiem mango koka vietā nožēlojamu, apbružātu koku, kas ticis laužts, kam norauti augļi un noplēstas lapas. Aizjājis tālāk, karalim trāpījās cits mango koks, brīnišķīgs savā zaļajā krāšņumā, taču bez neviena augļa. Nevienam nav bijusi vēlēšanās doties tam klāt, tā kā tur nebija augļu, koks tika atstāts mierā. Karalis atgriezās savā pilī, atdeva savu karaļa kroni un scepteri saviem ministriem un teica: „Tagad jums pieder karaļvalsts, es došos dzīvot būdiņā mežā”.

Ja esi neviens un tev nepieder nekas, tad nav kara vai uzbrukuma briesmu, tad miers ir klātesošs. Mango kokam, kas pilns ar augļiem, nebija miera ne mirkli: ikviens vēlējās tā augļus. Ja patiesi vēlamies mieru, ir jābūt nevienam. Ne svarīgam, ne gudram, ne brīnišķam, ne slavenam, ne tādām, kam taisnība, ne atbildīgam par jebko. Mums vajag būt neuzbāzīgiem ar iespējami mazāk īpašībām. Mango koks bez augļiem stāvēja visā savā krāšņumā mierīgi dāvājot ēnu. Būt nevienam nenozīmē neko vairāk nedarīt. Tas nozīmē rīkoties bez personības apliecinājuma un bez alkām pēc rezultāta. Mango kokam ir ēna, ko sniegt, taču tas neizrāda savu precī, tāpat arī neuztraucās, vai kāds vēlēsies tā ēnu. Tāda iespēja pieļaut iekšējo mieru. Tā ir reta iespēja, jo vairums cilvēku svārstās no vienas galējības uz otru, vai arī nedara neko domājot „lai viņi redz, kā tiem klāsies bez manis”, vai arī viņi uzņemas atbildību un projicē savus uzskatus un idejas.

Tas šķiet vairāk iesakņojies mūsos un daudz svarīgāk ir būt par „kādu” nekā būt mierā. Tādēļ mums ļoti rūpīgi jāizpēta, ko īsti meklējam. Kas ir tas, ko vēlamies no dzīves? Ja vēlamies būt svarīgi, novērtēti, mīlēti, tad mums jāpieņem arī to pretstatī. Viss pozitīvais satur arī negatīvo, gluži kā saule met ēnas. Ja vēlamies vienu, mums ir jāpieņem otru bez kurnēšanas šajā sakarā.

Taču, ja patiesi vēlamies mierīgu sirdi un prātu, iekšēju drošību un stingrumu, tad mums ir jāatmet vēlēšanās būt par kādu, par kādu vispār. Ķermenis un prāts tādēļ neizzudīs, tas, kas pazudīs, ir dzišanās un sasniegšana, kā arī svarīguma un pārākuma apstiprinājums šai konkrētai personai, sauktai par „es.”

Ikviens cilvēks uzskata sevi par svarīgu. Šeit ir miljardi cilvēku uz šīs zemeslodes, cik daudzi sēros pēc mums? Saskaitiet tos uz mirkli. Seši vai astoņi, vai divpadsmit, vai piecpadsmit no visiem šiem miljardiem. Šim apsvērumam mums būtu jāparāda, ka mums ir stipri pārspīlēta ideja par pašu svarīgumu. Jo vairāk pavirzāmies šajā pareizajā perspektīvā, jo ir vieglāka dzīve.

Vēlēties būt par kādu ir bīstami. Tas ir līdzīgi kā spēlēties ar uguni, kurā visu laiku ieogrūž rokas un tās nepārtraukti sāp. Neviens nespēlēs šādu spēli pēc mūsu noteikumiem. Cilvēkiem, kuri patiešām izdodas būt par kādu, kā valsts vadītājiem, vienmēr ir nepieciešams stiprs miesassargs blakus, jo viņu dzīvība ir briesmās. Nevienam nepatīk pieņemt, ka kāds cits ir svarīgāks. Viens no galvenajiem kavējošajiem faktoriem prāta mieram ir mūsu pašu radīts „kāds”.

Pasaulē, kurā dzīvojam, varam atrast cilvēkus, dzīvniekus, dabu un cilvēku radītas lietas. Visā tajā, ja vēlamies būt par kaut ko atbildīgi, vienīgā lieta, par ko mums ir kāda vara, ir mūsu sirds un prāts. Ja patiešām vēlamies būt par kādu, būtu jāmēģina kļūt par tādu cilvēku,

kas ir atbildīga par savu sirdi un prātu. Būt par šādu personu ir ne tikai liels retums, tas sniedz arī pašus labākos rezultātus. Šāda persona neiekrīt piesārņojumu bedrē. Kaut arī piesārņojumi vēl nav izskausti, viņš nav pieļāvis kļūdu tos izrādot un ieslīgstot tajos.

Šis ir stāsts par *Tan Achaan Cha*, slavenu Ziemeļaustrumu Taizemes meditācijas meistarū. Kāds viņu apsūdzēja, ka viņam esot daudz naida. *Tan Achaan Cha* atbildēja: „Tas tā varētu būt, taču es neko no tā neizmantoju.” Tāda atbilde kā šī nāk no savas dabas dziļas izpratnes, tādēļ šāda atbilde atstāj uz mums iespaidu. Tas ir rets cilvēks, kurš neļaus sev aptraipīties domās, vārdos vai rīcībā. Tas patiešām ir kāds, kuram nav jāgūst apliecinājums no kāda cita, lielākoties tādēļ, ka tas ir acīmredzami. Jebkurā gadījumā, šādam cilvēkam nav vēlmes kaut ko pierādīt. Tur ir tikai viena paliekoša interese un tā ir miers paša prātā.

Kad mūsu prioritāte ir prāta miers, jebkas no tā, kas ir prātā un nāk ārā kā vārdi vai rīcība, ir vērsti tā virzienā. Viss, kas nerada mieru prātā, tiek atmests, kaut arī to nevajadzētu jaukt ar savu taisnību un tiesībām uz pēdējā vārda teikšanu. Citiem nav jāpiekrīt. Miers prātā ir mūsu pašu, ikviens to var rast caur paša piepūli.

V. Karš un miers

Karš un miers ir cilvēces episka sāga. Tās ir viss, ko mūsu vēstures grāmatas satur, jo to satur mūsu sirdis.

Ja esat lasījuši Donu Kihotu, atcerēsieties, ka viņš cīnījās ar vējdzirnavām. Ikviens rīkojas līdzīgi, cīnās ar vējdzirnavām. Dons Kihots bija rakstnieka izdomāts vīrs, kurš iedomājies ka ir dižens karotājs. Viņš domāja, ka ikvienas vējdzirnavas, ko sastapa, bija ienaidnieks, un sāka cīnīties ar tām. Tieši tāpat mēs rīkojamies pašu sirdīs un tas ir iemesls, kādēļ šis stāsts ir ilgmūžīgs savā uzrunā. Tas stāsta mums par mums pašiem. Rakstnieki un dzejnieki nodzīvojuši paši savus mūžus, allaž cilvēkiem stāstījuši par sevi. Cilvēki visbiežāk neklausās, tas nelīdz, ka kāds cits pasaka, kas nav ar mums kārtībā, retais uzklausa. Jāizprot ir pašam un vairums cilvēku nevēlas darīt arī to.

Ko patiesībā nozīmē cīnīties ar vējdzirnavām? Tas nozīmē cīnīties ar kaut ko nesvarīgu vai nepastāvošu, tikai izdomāti ienaidnieki un kaujas. No pavisam nenozīmīgiem iemesliem uzceļam kaut ko stingru un iespaidīgu mūsu prātos. Mēs sakām „es nevaru vienkārši tā stāvēt”, tā mēs sākam cīnīties, „man viņš nepatīk” un tam seko kauja, un „es jūtos tik nelaimīgs” un iekšējais karš plosās visā nikumā. Mēs reti kad zinām iemeslu, kādēļ esam tik nelaimīgi. Laikapstākļi, ēdiens, cilvēki, darbs, atpūta, valsts, jebkas, ko parasti darām. Kāpēc tas notiek ar mums? Tāpēc ka ir pretestība, lai pašreiz atlaistu un kļūtu par to, kas mēs patiesi esam, proti, par neko. Neviena nepiepūlas, lai par to kļūtu.

Ikviens vēlas būt par kaut ko vai kādu, arī ja viņš ir Dons Kihots, kurš cīnās ar vējdzirnavām. Kāds, kurš zina un rīkojās, un vēlas kļūt par kaut ko citu; kāds ar noteiktām īpašībām, redzējumu, viedokļiem un idejām. Tiek uzturēti pat acīmredzami nepareizi uzskati, jo tā tiek nostiprināts „es”. Tas var likties negatīvi un nomācoši – būt par nevienu, kam nekas nepieder. Mums ir jāpieredz, ka tā ir vispriecīgākā un atbrīvojošākā sajūta, kādu jebkad esam jutuši. Taču, tā kā baidāmies, ka vējdzirnavas aizķers, mēs nevēlamies atlaist.

Kādēļ nespējam gūt mieru pasaulē? Tādēļ, ka neviens nevēlas palikt bez ieročiem. Neviena valsts nav gatava parakstīt atbrūnošanās līgumu, par ko visi esam sarūgtināti. Vai esam kādreiz iedomājušies, ka mums pašiem ir jāatbrūnojas? Kamēr paši neesam to izdarījuši, kādēļ uztraucamies par to, ka neviens cits tam nav gatavs? Neviena nevēlas būt pirmais bez ieročiem; citi var viņu pieveikt. Vai tam īsti ir nozīme? Ja šeit neviena nav, kurš var tikt pieveikts? Kā var šeit būt par uzvarētāju pār nevienu? Ļaujiet tiem, kuri cīnās, uzvarēt ikvienā kaujā, nozīme ir tikai mieram paša sirdī. Tik ilgi, kamēr mūsos ir pretestība un atgrūšana, turpinām meklēt visāda veida racionālus attaisnojumus, lai darītu lietas, kas turpina kauju.

Karš ārēji izpaužas vardarbībā, agresijā un slepkavošanā. Taču kā tas izpaužas iekšēji? Mūsos ir arsenāls, kas nav no šautenēm un atombumbām, taču tam ir tāds pats efekts. Un tas, kurš tiek sāpināts ir tas, kurš šauj, proti, pats. Reizēm cits cilvēks ienāk šāviena attālumā, un, ja viņa vai viņš nav pietiekami uzmanīgs, tiek ievainots. Tāds nožēlojams negadījums. Galvenie sprādzieni ir bumbām, kas dodas paša sirdī. Tur, kur tās uzsprāgst, ir postaža.

Arsenāls, ko nēsājam līdzī, satur mūsu nelabvēlību un dusmas, mūsu vēlmes un alkas. Vienīgais kritērijs ir tas, ka nav miera iekšienē. Mums nekam nav jānotic, vienkārši ir jāizprot, vai mūsu sirdīs ir miers un prieks. Ja tā nav, vairums cilvēku mēģina atrast tos ārpus sevis. Tā sākas visi kari. Tā ir allaž citas valsts kļūda un, ja nevar atrast kādu ko vainot, tad ir nepieciešams vairāk „dzīves telpas”, vairāk vietas, lai izplestos, lielāka teritoriāla suverenitāte. Personas terminos - ir nepieciešams vairāk izklaides, baudas, komforta, vairāk kairinājumu prātam. Ja nav iespējams uzvelt vainu kādam citam par miera trūkumu pašam, tad var noticēt, ka tā ir nepiepildāma vajadzība.

Kas ir tā persona, kas vēlas vairāk? Mūsu pašu iztēles auglis, cīņa ar vējdzirnāvām. Šis „vairāk” nekad nebeidzas. Var doties no valsts uz valsti, no cilvēka pie cilvēka. Ir miljardi cilvēku uz zemeslodes, maz ticams, ka mēs vēlamies redzēt katru, vai pat katru simto, lai to izdarītu visas dzīves nepietiktu. Mums ir jāizvēlas divdesmit vai trīsdesmit cilvēki, tad jādodas no viena pie otra un tad atkal atpakaļ, pārejot no vienas aktivitātes uz otru, no vienas idejas uz otru. Mēs cīnāmies ar mūsu *dukkhu* un nevēlamies atzīt, ka tās vējdzirnavas sirdī ir pašu radītas. Mēs ticam, ka kāds tās ir sūtījis pret mums, un pārvietojoties mēs varam izbēgt no tām.

Daži cilvēki nonāk pie slēdziena, ka šīs vējdzirnavas ir izdomātas, ka viņi var no tām atbrīvoties nepiešķirot tām spēku un svarīgumu. Tad mēs varam atvērt mūsu sirdis bez bailēm un maigi, pakāpeniski atlaižot savus uzskatus un viedokļus, apspiešanu un nosacītos refleksus. Kad no tā visa atbrīvojas, kas paliek? Plaša, atvērta telpa, ko var aizpildīt ar jebko, ko vien pats vēlas. Ja ir veselais saprāts, telpu var aizpildīt ar mīlestību, līdzjūtību un līdzsvaru. Tad šeit vairs nekas nav atlicis cīņai. Paliek tikai prieks un miers, ko nav iespējams atrast ārpus sevis. Tas ir gandrīz neiespējami paņemt kaut ko no ārpuses un ievietot sev iekšā. Nav tādas ieejas mūsos, pa kuru var ienākt miers. Mums jābūt iekšpusē un jāstrādā uz āru. Kamēr tas nebūs mums skaidrs, allaž meklēsim vēl kādu karagājieni.

Iztēlojieties, kā tas bija krusta karu laikos! Bija tie cēlie bruņinieki, kas iztērēja visus līdzekļus, lai ekipētu sevi ar pašiem modernākiem un tehnoloģiskākiem ieročiem, zirgu aprīkojumu un palīgiem, lai tad dotos nest ticību pagāniem. Viņi mira dēļ pārgājieni grūtībām un kaujās, tie, kuri sasniedza ceļojuma mērķi, Svēto Zemi, neguva nekādus rezultātus, tikai vēl viens karš. Kad uz to šodien raugāmies, tas šķiet pavisam muļķīgi un zināmā mērā smieklīgi.

Kaut arī mēs paši to darām savās dzīvēs. Ja, piemēram, esam rakstījuši savā dienasgrāmatā kaut ko, kas sarūgtinājis pirms trim vai četriem gadiem, pārlasot to tagad, tas var šķist gana absurdi. Mēs nespējam atcerēties, kādēļ tas varēja būt svarīgi. Mēs pastāvīgi aizraujamies ar tādām muļķībām, maziem un nesvarīgiem sīkumiem, tērējam enerģiju ar tiem darbojoties, lai apmierinātu mūsu ego. Vai nebūtu daudz labāk aizmirst šādus mentālos veidojumus un pievērsties kam patiesi svarīgam? Tikai viena lieta, kas ir svarīga ikvienai būtnei, un tā ir mierīga un laimīga sirds. Tā nevar būt nedz nopirkta, nedz dāvāta. Nevienam nevar to nodot kādam citam un to nevar atrast. Ramana Maharshi, svētais no Dienvidindijas, teicis: „Miers un laime nav doti mums no dzimšanas. Lai arī kurš ir tos sasniedzis, ir sasniedzis to caur nepārtrauktu piepūli.”

Dažiem cilvēkiem ir ideja, ka miers un laime ir sinonīmi nekā nedarīšanai, būt bez pienākumiem un atbildības, citu pieskatītiem. Tas drīzāk ir slinkuma rezultāts. Lai gūtu mieru un laimi, ir jāizdara nemītīga piepūle paša sirdī. To nav iespējams sasniegt izvēršoties, mēģinot gūt vairāk, tikai vēloties mazāk. Kļūstot tukšāks un tukšāks, līdz paliek tikai tukša telpa, ko piepildīt ar mieru un laimi. Tik ilgi, kamēr mūsu sirdis ir pilnas ar patiku un nepatiku, kā tajā var rast vietu mieram un laimei?

Var atrast mieru sevī jebkurā situācijā, jebkurā vietā, jebkuros apstākļos, taču caur piepūli, nevis apjukumā. Pasaule piegādā apjukumu un maņu kontaktus, kas bieži ir visai vilinoši. Jo vairāk aktivitāšu ir, jo vairāk prāts var būt apjucis un mazāk spēt redzēt paša *dukkhu*. Ja ir laiks un iespēja introspekcijai, var atklāt, ka iekšējā realitāte atšķiras no iztēlotās. Daudzi cilvēki ātri novērš skatienu, viņi nevēlas par to zināt. Nevieni nav vainīgs pie tā, ka šeit ir *dukkha*. Vienīgās zāles ir atlaist. Patiesībā tas ir pavisam vienkārši, taču tikai daži cilvēki notic tam tik tālu, lai to pamēģinātu.

Ir plaši pazīstama līdzība par pērtiķu amatām. Tādas tiek izmantotas Āzijā – piltuve ar mazu spraugu. Platajā galā nolikti saldumi. Pērtiķis, saldumu vilināts, iebāž ķepu piltuvē un sagrauj našķi. Tad kad viņš mēģina izvilkēt ķepu, dūre ar sagrabto saldumu nelien cauri šaurajam atvērumam. Pērtiķis ir noķerts, atnāks mednieks un to sagūstīs. Viņš nav sapratis, ka viss kas ir jāizdara lai atbrīvotos – tikai jāatlaiž saldums.

Par to ir visa mūsu dzīvē. Slazds, jo mēs vēlamies to patīkamo un saldo. Nespēdami atlaist, esam notverti, nepārtraukti mijoties laimei-nelaimei, kāpumam-kritumam, cerībām-izmisumam. Tā vietā lai izprastu, kā varam atlaist un būt brīvi, mēs pretojamies un atgrūžam šādu domu. Tomēr mēs visi piekrītam, ka vienīgais, kam ir nozīme, ir miers un laime, kurš var dzīvot tikai brīvā prātā un sirdī.

Ir jauks sufiju skolotāja Nazrudina stāsts, kurš bija apdāvināts uz absurdu pasaku stāstīšanu. Reiz, kā vēsta teika, viņš sūtīja kādu no saviem mācekļiem uz tirgu nopirkt viņam maisu ar čilī. Māceklis izdarīja kā prasīts un atnesa maisu Nazrudinam, kurš sāka ēst čilī, vienu pēc otra. Drīz viņa seja kļuva sarkana, deguns sāka tecēt, acis asarot un viņam pašam sāka trūkt elpas. Māceklis ar godbijību vēroja to kādu laiku un tad teica: „Kungs, jūsu seja kļuvusi sarkana, acis asaro, jums aizraujas elpa. Kādēļ nepārtraucat ēst tos čilī?” Nazrudīns atbildēja: „Es gaidu, kad būs viens salds.”

Mācības piedeva pie čilī! Mēs tāpat, kaut ko kaut kur gaidām, to kas radīs mums mieru un laimi. Pa to laiku šeit ir *dukkha*, acis asaro, deguns tek, taču mēs nevēlamies apstādināt pašu radīto. Jābūt kādam saldum maisa apakšā! Nav jēgas domāt, klausīties vai lasīt par to, vienīgais noderīgais veids ir raudzīties savā sirdī un vērot ar izpratni. Jo vairāk sirds ir pilna ar vēlmēm un alkām, jo grūtāka un sarežģītāka kļūst dzīve.

Kādēļ cīnāmies ar visām šīm vējdzirnavām? Tās ir pašu radītas un var arī būt pašu novāktas. Tā ir ļoti vērtīga pieredze - pārbaudīt, kas piesārņo paša sirdi un prātu. Kad atrodam emocijas vienu aiz otras, nevis lai dotu tām atļauju un attaisnojumu, bet lai atklātu, ka tās uztur pasaules kauju pamatu, un uzsāktu ieroču demontāžu, līdz atbrūņošanās kļūst par realitāti.

VI. Nedualitāte

Patiesība aizņem ļoti svarīgu vietu Budas mācībā. Četras Cēlās Patiesības ir *Dhammas* rata ass. Patiesība (*sacca*) ir viena no desmit kvalitātēm, ko jāattīsta, lai attīrītu sevi.

Patiesībai var būt dažādi aspekti. Ja vēlaties rast beigas ciešanām, mums jāmeklē patiesība tās dziļākos līmeņos. Uzvedības noteikumi, kas iekļauj sevī „nemelošanu”, ir apmācības pamatā, bez kuriem nevar dzīvot garīgu dzīvi.

Lai nonāktu līdz patiesības dziļēm, ir jānonāk līdz sevis paša dziļēm, un tas nav viegli izdarāms, kas ir pastiprināts ar problēmu - sevis paša nemīlēšanu. No tā dabiski seko ka, ja ir vēlēšanās iemācīties sevi mīlēt, ir jābūt klātesošam arī naidam, un tādējādi mēs esam notverti dualitātes pasaulē.

Kamēr peldam pa dualitātes pasauli, mēs nespējam nonākt līdz patiesības dziļēm, jo esam viļņa nesti turpu šurpu. *Sutta Nipatā* ir pieminēts interesants brīdinājums, ka nedrīkst būt biedrošanās, lai tādējādi atturētos no pieķeršanās. Tad rezultātā nepaliek nedz mīlestība, nedz naidis, vienīgi nosvērtība, viena attieksme pret visu esošo. Līdzsvarā nav vairs iespējams būt aizrautam ar labo un ļauno, mīlestību un naidu, draugu un ienaidnieku, taču ir iespēja atlaist, doties tālāk dziļēs, kur var atrast patiesību.

Ja vēlamies meklēt pamatu, aiz visas esības esošo patiesību, mums vajag praksē pielietot „atlaišanu.” Tajā ir iekļautas mūsu vājākās un stiprākās pieķeršanās, daudzas no kurām par tādām nemaz neuzskatām.

Atgriežoties pie salīdzinājuma par dziļēs atrodamo patiesību, varam pamanīt, ka pieķeroties pie jebkā, nevaram tam pietuvoties. Esam pieķērušies lietām, cilvēkiem, idejām un viedokļiem, kurus uzskatām par saviem un ticam, ka tie ir pareizi un lietderīgi. Šīs pieķeršanās aizkavē mūs no saskaršanās ar absolūto patiesību.

Mūsu reakcijas, patikas un nepatikas notur mūs neziņā. Kamēr ir patīkamāks kaut kas vai kāds, tas balstās uz pieķeršanos. Šī grūtība ir cieši saistīta ar izklaidīgumu meditācijā. Tāpat kā esam pieķērušies pie ēdiena, ko gūstam ķermenim, tāpat esam pieķērušies pie ēdiena, kas ir nepieciešams prātam, domas kļūst turp un šurp, gardie kumosi tiek uzlasīti. Kad mēs to darām, atkal esam aizkavēti, pārvietojoties no elpas uz domu un atkal atpakaļ, mēs atrodamies dualitātes pasaulē. Kamēr mūsu prāts šādi uzvedās, tas nespēj nonākt līdz pašai apakšai.

Izpratnes dziļums ļauj atbrīvoties no ciešanām. Dodoties dziļāk un dziļāk sevī un neatrodot kodolu, apmācamies atlaist pieķeršanos. Kad mēs atrodam sevī ko tādu, kas ir tīrs, iekārojams, vēlams, vai arī kad tam nepiemīt tīrība un tas ir nepatīkams, tam nav nozīmes. Visi radītie un lolotie mentālie stāvokļi tur mūs dualitātē, kur mēs karājamies kaut kur pa vidu un jūtamies ļoti nedroši. Tie nespēj sniegt beigas ciešanām. Kādu brīdi var būt ļoti mūsu pasaulē, mēs mīlam visus, taču jau piecas minūtes vēlāk varam reaģēt ar naidu un noraidoši.

Mēs varētu piekrist Budas vārdiem vai arī uzskatīt tos par ticamiem, taču bez personīgās pieredzes noteiktības tiem ir ierobežots atbalsts mūsos. Lai gūtu nepastarpinātas zināšanas,

tas ir, it kā mēs būtu smagi un ne pie kā nepiesaistīti, tad spējam nogrimt līdz visu aizsprostojumu pašai apakšai, lai redzētu tiem cauri mirdzošo patiesību. Tam nepieciešamais rīks ir spēcīgs prāts, smags prāts. Kamēr prāts ir ieinteresēts mazsvarīgās lietās, tam pietrūkst smaguma, kas spētu to iegremdēt izpratnes dziļēs.

Vairumam no mums prāts nav smagsvaru klasē, drīzāk līdzinās vieglajam svaram. Smagsvara sitiens patiesi kaut ko sasniedz, savukārt vieglajam svaram tas nav pārāk jēgpilns. Viegļā svara prāts ir saistīts šeit un tur, cilvēkiem un to viedokļiem, visai tīrā un netīrā dualitātei, pareizam un nepareizam.

Kādēļ to pieņemam tik personīgi, kad tas ir patiesi universāls? Tā šķiet lielākā atšķirība starp mierīgu dzīvi, ļaujot prātam ierakties dziļākajā patiesības līmenī, vai dzīvojot strīdos ar sevi un citiem. Naida un alkas nav personīgas izpausmes, nevienam indivīdam nav tiesību uz tiem, tie pieder cilvēcei. Mēs varam iemācīties atlaist personalizēto ideju par mūsu prāta stāvokļiem, ar ko mēs atbrīvotos no nopietniem traucēkļiem. Alkas, naida un sārņi pastāv, pie tam stāvokļi bez alkām un naida tāpat pastāv. Vai mums var piederēt tas viss? Vai arī tie mums pieder pēc kārtas vai arī pa piecām minūtēm katram? Kādēļ mums pieder kaut kas no tā? Tie vienkārši pastāv, un redzot to, kļūst iespējams ļaut sev iegrimt Budas redzējuma dziļumos.

Dziļākā patiesība, ko Buda mācījis, bija tā, ka šeit nav atsevišķas personas. Tas jāpieņem un jāpiedzīvo sajūtu līmenī. Kamēr cilvēks nav atlaidis ķermeņa un prāta piederību, nespēj pieņemt, ka viņš patiesībā nav šī persona. Tas ir pakāpenisks process. Meditācijā tiek mācīta ideju un stāstu atlaišana pievērsties meditācijas subjektam. Ja neatlaižam, nespējam iegrimt meditācijā. Arī priekš tā prātam jābūt smagsvaram.

Varam salīdzināt ikdienišķo prātu palecamies uz domu un emociju viļņiem. Tas pats notiek meditācijā, tādēļ, lai kļūtu koncentrēti, mums ir jāsaprot sevi. Mēs varam vērot visus prāta stāvokļus, kas parādās dienas laikā un mācīties tos atlaist. No šī procesa parādās vieglums un dzīvesprieks, jo esam brīvi. Ja šādi neapmācāmies visu dienu, no tā cieš meditācija, jo neesam apsēdušies uz meditācijas spilvena ar atbilstoši sagatavotu prātu. Ja ir spēts atlaist visu dienu, prāts ir gatavs un spēj atlaist arī meditācijā. Tad tas spēj piedzīvot paša laimi un tīrību.

Reizēm cilvēki uzskata mācību par tādu kā terapijas veidu, kas noteikti tā arī ir, taču tas nav galvenais mērķis, tikai viens no otršķirīgiem aspektiem. Budas mācība ved mūs uz ciešanu beigām uz visiem laikiem, ne tikai brīdī, kad lietas iet greizi.

Kad ir atlaišanas pieredze, kaut vai vienreiz, tā neapšaubāmi apliecina atbrīvošanos no liela sloga. Nēsāt apkārt savu naidu un alkas ir liels smagums, atmetot to izejam ārpus spriešanas dualitātes. Ir patīkami būt bez domāšanas, mentālie veidojumi ir apgrūtināši.

Ja kaut vai vienu vai divas reizes izdodas atlaist mūsu reakcijas, esam izdarījuši lielu soli un varam to atkārtot daudz vieglāk. Kad atklājam, ka emocija, kas ir parādījusies, var tikt apturēta, ar to nav jābūt visu dienu. Atvieglojums, kas radīsies, būs apliecinājums tam, ka ir izdarīts liels iekšējais atklājums un nedualitātes vienkāršība rāda mums ceļu uz patiesību.

VII. Atsacīšanās

Lai pieņemtu garīgo ceļu pilnībā, lai būtu iespējams augt un dotos pa to ar drošības sajūtu, ir nepieciešama atsacīšanās. Atsacīšanās - tā nav obligāti matu nocirpšana un mūka drēbju valkāšana. Atsacīšanās nozīmē visu ideju un cerību atlaišanu, pie kurām prātam patīk pieķerties un uzturēt, kurās ir ieinteresēts un kuras vēlas izpētīt. Prātam vajag vairāk no visa tā, kas ir pieejams. Ja tas nespēj gūt vairāk, tad tas veido fantāzijas, sapņus un projicē tos uz pasauli. Tas nekad nedos patiesu apmierinājumu, iekšēju mieru, ko var panākt tikai ar atsacīšanos. „Atlaišana” ir Budisma ceļa atslēgvārds, tā ir vēlmju izzušana. Jāatklāj reiz pār visām reizēm, ka „vairāk” tas nav „labāk”. Ir neiespējami nonākt pie „vairāk” beigām, allaž ir kaut kas aiz tā. Taču noteikti ir iespējams nonākt līdz „mazāk” beigām, kas ir daudz prātīgāka pieeja.

Kādēļ sēdēt nošķirti meditācijā un laist garām tās iespējas, ko pasaule piedāvā izpriecām? Var doties ceļojumos, strādāt izaicinājumu pilnā darbā, tikties ar interesantiem cilvēkiem, rakstīt vēstules vai lasīt grāmatas, patīkami pavadīt laiku kaut kur citur un justies patiešām labi – iespējams, var pat rast citu garīgo ceļu. Kad meditācija neveicas, var parādīties doma: „Ko es patiesībā daru, kādēļ es to daru, kāds ir no tā labums?” Tad parādās ideja: „Patiesībā es nespēju to darīt ļoti labi, varbūt jāmēģina kas cits.”

Pasaule mirdz un apsola tik daudz, taču nekad, nekad tā netur savus solījumus. Ikviens ir ļāvies daudziem tās kārdinājumiem, taču neviens no tiem līdz galam nav bijis izpildīts. Patiess piepildījums, visaptverošs miers, kur nekā netrūkst, būt brīvam un vairs neko negribēt ir kas nepiepildāms pasaulē. Pasaulē nav nekā, kas spētu piepildīt vēlmes pilnībā. Nauda, materiālās vērtības, cits cilvēks kaut ko no tā spēj paveikt. Un arī šeit ir šīs sīkumainās šaubas: „Varbūt man ir vajadzīgs kas cits, daudz ērtāks, vieglāks, ne tik atkarīgs un visbeidzot – kaut kas jauns.” Vienmēr ir kaut kas tāds, kas sola piepildījumu.

Prātam ir jāsaprot, kas tas ir, vienkārši vēl viena sajūta, kam bāze ir smadzenes, līdzīgi kā redzei bāze ir acs. Kad prāta mirkļi parādās un rodas kontakts ar tiem, mēs sākam ticēt, ka mēs domājam un ka tie mums pat pieder: „Tas ir mans.” Tādēļ esam ļoti ieinteresēti mūsu domās un lolojam tās. Tā tas ir no sākta gala, ka cilvēki rūpējās par pašu lietām labāk, nekā par citu cilvēku lietām, tādēļ tie seko saviem prāta mirkļiem un tiem visiem tic. Kaut arī tie nekad nav devuši laimi. Tas, ko tie snieguši ir cerība, uztraukums un šaubas. Dažreiz tie nes izklaidi, citreiz – depresiju. Kad parādās šaubas un mēs sekojam tām, esam ar tām, tās var novest mūs līdz vietai, kurā vairs nekas neatliek praksei. Pudiņa pierādījums slēpjas uzturā. Neviens cits nespēj mums to pierādīt, kad vēlamies to bez pierādījuma, vienkārši paņemot to un pabarojot sevi, tā ir nepareiza pieeja.

Piepildījums, ko meklējam, nav kas tāds, ko varam saņemt un ievietot savā prātā un ķermenī. Tā bedre ir pārāk liela, lai to aizpildītu. Vienīgais veids, kā varam rast piepildījumu, ir atlaist cerības un vēlmes, visu, kas notiek prātā, tā ka tajā nekā nav. Tad nepaliek nekā, ko aizpildīt.

Pārpratums, kas parādās atkal un atkal, ir šī raksturīgā attieksme: „Lai man tiek dots. Es gribu gūt zināšanas, izpratni, mīlošo labvēlību, uzmanību. Es vēlos saņemt garīgu

atmošanos...” Šeit nav nekā tāda, ko varētu dot, izņemot instrukcijas un metodes. Lai kā rezultāts būtu attīrīšanās, ir nepieciešama ikdienas prakse. Piepildījuma trūkumu nav iespējams ārstēt gribot saņemt kaut ko jaunu. Mēs pat nevaram būt droši par to, no kurienes tam ir jānāk. Varbūt no Budas, vai arī no *Dhammas*, vai arī mums to būtu jāvēlas no mūsu skolotāja. Iespējams, ka mēs varētu to gūt no meditācijas vai arī no grāmatas. Atbilde nav rodama gūstot kaut ko no ārpuses, bet drīzāk tā rodama atmetot visu.

No kā mums ir jāatbrīvojas vispirms? Ieteicams būtu atbrīvoties no prāta līkločiem, kas nepārtraukti stāsta mums stāstus, kuri ir fantastiski un neticami. Kaut arī dzirdot tos, mēs paši noticam tiem. Viens veids, kā raudzīties un pārtraukt tiem ticēt, ir tos pierakstīt. Tie skan absurdi, kad tie ir uzrakstīti uz papīra. Prāts allaž izdomā jaunus stāstus, tiem nav gala. Atsacīšanās ir atslēga. Atmetot, atlaižot.

Atmešana tāpat nozīmē pieņemšanu tām zemapziņā esošajām zināšanām, ka pasaulīgais ceļš nedarbojas, ka šeit ir cits ceļš. Mēs nevaram mēģināt palikt pasaulē un kaut ko pievienot mūsu dzīvei, bet drīzāk pilnībā atmet ambīcijas. Palikt uz tā paša ceļa un tad pievienot tam vēl kaut ko – kā tas spētu strādāt? Ja kādam ir ierīce, kas nedarbojas, pievienojot tai vēl kādu daļu, tā nesāks pildīt ierīces funkciju. Ir jāpārveido visu ierīci.

Tas nozīmē pieņemt šo izpratni, ka iepriekšējie domāšanas veidi nav lietderīgi. Tajā allaž ir *dukkha*, atkal un atkal. Tā turpina parādīties, vai ne? Reizēm domājam: „Tas ir dēļ kāda noteikta cilvēka, vai arī dēļ laikapstākļiem.” Tad laikapstākļi mainās, noteiktais cilvēks aiziet, taču *dukkha* joprojām ir šeit. Lai tas tā nebūtu, mēs mēģinām atrast kaut ko citu. Tā vietā mums vajadzētu palikt lokaniem, elastīgiem un pievērsties tam, kas parādās patiesībā, bez visiem līkločiem, apkopojumiem, izvērsumiem prātā. Tas, kas parādās, var būt tīrs vai arī piesārņots un mums vajag zināt, kā ar katru apieties.

Kad sākam izskaidrot un racionalizēt, viss process atkal nojūk. Mums nav jādomā, ka spējam kaut ko sev pievienot, lai rastu veselumu. Visu ir jāatmet, visu apzīmējumu gūzmu, tad kļūstam viens veselums. Atsacīšanās ir ideju atlaišana, visas tās domu kopas atlaišana, kas apgalvo, ka eksistē cilvēks, kas zina. Kurš zina to personu kura zina? Tās ir tikai idejas, kas puto apkārt, parādoties un pazūdot. Atsacīšanās nav ārēja izpausme, tā ir tikai rezultāts. Iemesls ir iekšējs, tāds, kuru mums vajag kultivēt praksē. Ja domājam par sieviešu klosteri kā vietu meditācijai, atklāsim, ka meditācija nevar notikt bez atsacīšanās.

VIII. Ideāla vienatne

Sutta Nipatā ir atrodama Budas runa ar nosaukumu „Degunradža rags”, kurā viņš salīdzina degunradža ragu ar viedā vientulību. Buda uzslavē būšanu vienam un savaldītam ikvienā suttas pantā: „Ir jāklejo vientuļam kā degunradža rags.” (K.R. Norman tulk. P.T.S.)

Ir divi vienatnes veidi, tie ir: prāta (*citta-viveka*) un ķermeņa (*kaya-viveka*). Ikvienam ir saprotama ķermeņa vienatne. Mēs dodamies prom un sēžam vieni istabā vai alā, vai arī sakām apkārtējiem, ka vēlamies pabūt vieni. Parasti, uz neilgu laiku cilvēkiem patīk šāda veida vienatne. Ja šāda vienatne tiek uzturēta, tad tas visbiežāk ir tādēļ, ka cilvēki nespēj būt kopā ar citiem vai arī tādēļ, ka viņu sirdīs nav pietiekami daudz mīlestības. Bieži vien to pavada vientulības sajūta, kas kaitē vienatnei. Vientulība ir negatīvs prāta stāvoklis, kurā tiek sajūsts komunikācijas zaudējums.

Dzīvojot ģimenē vai kopienā, bieži vien ir grūti atrast fiziski nošķirtu vietu, tas arī nav pārāk praktiski. Taču fiziska vienatne nav vienīgais pieejamais veids. Prāta vienatne ir svarīgs prakses faktors. Kamēr nespējam raisīt prāta vienatni sevī, nespējam būt introspektīvi, lai saprastu, kādas izmaiņas sevī ir nepieciešamas.

Prāta vienatne vispirms nozīmē nebūt atkarīgam no citu novērtējuma, no draudzīgas sarunas, no attiecībām. Tas nenozīmē, ka ir jākļūst nedraudzīgam pret citiem, tā ir tikai prāta neatkarība. Ja cits cilvēks ir mīļš, tas labi. Ja tas tā nav, tas arī ir labi, bez starpības.

Degunradža rags ir taisns un stingrs, un tik stiprs, ka nespējam to saliekt. Vai mūsu prāti spēj būt šādi? Prāta vienatne atslēdz iekšējo plāpāšanu, kas ir kaitējoša garīgai izaugsmei. Runāšana par neko, tikai tāda tvaika izlaišana. Kad laižam tvaiku ārā no katla, nevaram gatavot ēdienu. Mūsu praktizēšana ir līdzīga siltuma saglabāšanai sevī. Ja izlaižam tvaiku atkal un atkal, iekšējais process tiek apturēts. Daudz labāk ļaut tvaikam uzkrāties un atrast, kurš vārās. Tas ir svarīgākais darbs, ko varam darīt.

Ikvienam jābūt iespējai pabūt vienam pašam kādu laiku katru dienu, lai patiesi varam sajūties vieni, pilnībā paši ar sevi. Reizēm mēs varam domāt: „Cilvēki runā par mani.” Tam nav nozīmes, mēs esam savas *kammās* īpašnieki. Ja kāds runā par mums, tā ir viņa *kamma*. Ja paliekam sarūgtināti, tā ir mūsu *kamma*. Kļūstot ieinteresēti tajā ko saka, ir pietiekami, lai ieraudzītu, ka esam atkarīgi no citu cilvēku novērtējuma. Kurš kuru novērtē? Varbūt piecas *khandhas* (ķermenis, sajūta, uztvere, prāta veidojumi un apziņa) novērtē? Vai, iespējams, galvas mati, ķermeņa mati, nagi, zobi un āda? Kurš „es” novērtē, labais es, sliktais es, vai kāds, kurš tiem pa vidu, vai arī varbūt ne-es?

Kamēr nav atrasts iekšēja stipruma sajūta, no centra, kurā nav kustības, vienmēr var justies nedroši. Nevienam nevar patikt ikvienam, pat ne Buda. Tā kā mums ir piesārņojumi, allaž raugāties uz apkārtējo piesārņojumiem. Nekam no tā nav nozīmes, tas viss ir pilnīgi nesvarīgi. Vienīgā svarīgā lieta ir būt apzinātam; pilnībā pievērsties katram solim uz ceļa, tam ko dara, jūt, domā. Ir tik viegli to aizmirst. Šeit allaž ir kāds, ar ko parunāt vai arī vēl viena tase tējas, ko dzert. Tā pasaule eksistē un tās iemītnieki pārsvarā ir nelaimīgi. Taču Budas ceļš virza ārpus pasaules pretī neatkarīgai laimei.

Tvaika izlaišana, tukša runāšana un raudzīšanās pēc biedrošanās ir nepareizās lietas ko darīt. Mēģināt uzzināt, ko cilvēki domā par kādu, ir nesvarīgi un neatbilstoši, un tam nav nekā kopīga ar garīgo ceļu. Vienatne prātā nozīmē, ka cilvēks spēj būt viens pūļa vidū. Pat lielā un satraukta pūlī, ir jāspēj rīkoties no sevis paša centra, dāvājot mīlestību un līdzjūtību, neietekmējoties ar to, kas notiek apkārt.

To var nosaukt par ideālu vienatni un tas nozīmē, ka ir atmesta pagātne un nākotne, tas ir nepieciešams, lai turētos stingri un vienam. Ja ir pieķeršanās nākotnei, tad ir uztraukums, un, ja ir ilgošanās pēc pagātnes, tad ir alkas vai arī atgrūšana. Tā ir nepārtrauktā runāšana prātā, kas ir mentālo vienatni neveicinoša.

Vienatni var pilnībā pieredzēt vienīgi tad, kad ir iekšējs miers. Savādāk vientulība grūž cilvēku mēģināt ārstēt tukšuma un zaudējuma sajūtu. „Kur ir visi? Ko es spēju darīt bez biedrošanās? Man ir jāparunā par savām problēmām.” Apzinātība ir spējīga parūpēties par šo visu, tādēļ ka tai jāparādās pašreizējā mirklī un tai nav nekā kopēja ar pagātņi un nākotni. Tā pilnībā aptver un sargā no kļūdu izdarīšanas, kas cilvēkiem ir dabiskas. Jo lielāka ir apzinātība, jo mazāk kļūdu. Kļūdām laicīgā dzīvē ir zināmas sekas pārpasaulīgā ceļā, tādēļ ka tās parādās dēļ apzinātības trūkuma, kas neļauj aiziet pagātnē mūsu pašu radītai *dukkhai*. Mēs mēģinām atkal un atkal atrast kādu, uz ko novelt vainu, vai arī kādu, kurš varētu mūs izklaidēt.

Ideāla vienatne parādās, kad cilvēks var būt viens vai ar citiem piedzīvojot veselumu, nepieķerts kāda cita grūtībās. Mēs varam atbildēt atbilstoši, nebūdami ietekmēti. Mums visiem ir sava iekšējā dzīve un mēs to varam labi iepazīt tad, kad prāts apklust, un varam pievērst uzmanību mūsu iekšējam sajūtām. Reiz, kad esam redzējuši, kas notiek mūsos, vēlēsimies to izmainīt. Tikai Apskaidrotajam (*arahant*) ir iekšējā dzīve, ko nav vajadzības izmainīt. Mūsu iekšējais stress un miera trūkums dzen mūs uz ārpusi, lai sameklētu kādu, kurš noņemtu *dukkhas* mirkli, taču tikai mēs paši to spējam izdarīt.

Vienatne var būt fiziska, taču tā nav vienatnes galvenā izpausme. Vientuļniecisks prāts ir tāds, kuram var būt dziļas un oriģinālas domas. Atkarīgs prāts domā klišējās, tā kā visi citi domā, jo tas vēlas būt novērtēts. Tāds prāts izprot virspusēji, līdzīgi kā pasaule darbojas, un tas nespēj uztvert Budas mācības dziļumu. Vientuļnieciskam prātam ir viegli, jo tas ir neietekmēts.

Interesanti, kad prāts jūt vieglumu, spējot turēties pats par sevi, tas spēj arī iegaumēt. Tādēļ, ka šāds prāts nav pārņemts ar vēlmi tikt vaļā no *dukkhas*, tas spēj atcerēties bez lielām grūtībām. Tas ir viens no blakusefektiem. Vientuļnieciska prāta galvenā vērtība ir tā nesatricināmība. Tas nespēj trīcēt un pastāvēs bez atbalsta, kā stipram kokam nav vajadzīgs balsts. Tas ir tādēļ, ka tam pietiek spēka pašam. Ja prātam nav pietiekami spēka, lai pašam noturētos, tam nebūs spēka un izlēmības izpildīt *Dhammu*.

Mūsu praksē ietilpst katru dienu laiks pašiem sev, lai vērstos iekšpus un apcerētu. Lasīšana, runāšana un klausīšanās – tas viss ir komunikācija ar citiem, kas reizēm ir nepieciešama. Taču ir būtiski, lai būtu rezervēts laiks iekšējai izpētei: „Kas notiek manī? Ko es jūtu? Tas ir labvēlīgi vai arī nē? Vai esmu pilnībā apmierināts ar to, kas ir? Cik daudz esmu

norūpējies? Vai *Dhamma* mani vada, vai arī esmu novirzījies?” Ja prātā ir migla, prožektors ir viss, kas mums ir vajadzīgs, lai iespiestos tajā. Par prožektoru kalpo koncentrācija.

Veselība, turība un jaunība vēl nenozīmē, ka nav *dukkhas*. Tie ir kā pārklājs. Slikta veselība, nabadzība un vecums padara mūsu neapmierinošās eksistences atklāšanu vieglāku. Kad esam vieni, tas ir laiks iepazīt sevi. Varam izpētīt dzirdētās *Dhammas* nozīmi un arī varam to aktualizēt savā dzīvē. Mēs varam izmantot tos *Dhammas* aspektus, kuri ir mums nozīmīgāki.

Vientuļniecisks prāts ir stiprs, jo tas zina, kā būt mierīgam. Tas nenozīmē izbeigt biedroties ar apkārtējiem, tad tas būtu mīlošās labvēlības (*metta*) trūkums. Vientuļniecisks prāts spēj būt viens un uz iekšpusi vērsts, tajā pašā laikā spējot būt mīlošs pret citiem. Dzīvošana *Dhammas* kopienā ir ideāla vieta, lai ar to nodarbotos.

Meditācija ir koncentrācijas līdzeklis, kas ir instruments, lai izklūtu cauri dūmakai, kas apņem ikvienu, kurš nav *arahants*. Reizēm, dzīvojot sabiedrībā, ir kopības sajūta, mīlums un atbalsts. Tiem būtu jābūt *mettas* rezultātiem, nemēģinot aizbēgt no *dukkhas*. Nākamreiz, kad uzsākam sarunu, vispirms izspētam: „Kādēļ man vajadzīga šī diskusija? Vai tas ir nepieciešams, vai arī jūtos garlaikots un vēlos aiziet no savām problēmām.”

Skaidra izpratne ir prāta faktors, kas savienojas ar apzinātību, lai dotu mērķi un virzienu. Mēs sekojam, vai mūsu vārdiem un rīcībai ir pareizs mērķis, vai izmantojam prasmīgus līdzekļus un, vai sākotnējais mērķis ir ticis sasniegts. Ja mums nav skaidra virziena, tam sekas ir tukša plāpāšana. Pat meditācijā prāts to dara, kas ir dēļ apmācības trūkuma. Kad pielietojam praksē skaidru izpratni, mums ir jāapstājas uz mirkli un jānovērtē kopējo situāciju, pirms tajā ienirt. Tas var kļūt par vienu no mūsu prasmīgajiem ieradumiem, ko ne tik bieži var sastapt pasaulē.

Svarīgs Budas mācības aspekts ir skaidras izpratnes un apzinātības kombinācija. Buda bieži ieteicis tos kā ceļu, kā tikt vaļā no bēdām, un mums to ir jāpraktizē mazajās ikdienas aktivitātēs. Tās var saturēt kaut kā jauna apgūšanu - iegaumēts *Dhammas* teikums, iegaumēta viena dziedājuma rindiņa, viena jauna atklāsme par sevi, izprasts viens realitātes aspekts. Šādi prāts gūst spēku un pašpaļāvību.

Atsacīšanās ir liels atbalsts pašpaļāvībai. Cilvēks zina, ka var dzīvot praktiski bez jebkā, piemēram, bez ēdiena, diezgan ilgu laiku. Reiz Buda ieradās ciemā, kur nevienam nebija nekādas ticības viņam. Viņš nesaņēma nekādu ēdiena ziedojumu, neviens ciemā nepievērsa viņam uzmanību. Viņš devās ārpus ciema, apsēdās uz salmiem un meditēja. Pienāca cits askēts, kurš redzēja, ka Buda nebija saņēmis neko no ēdiena, un izteica līdzjūtību: „Jums būtu jājūtas ļoti slikti, jo nav ko ēst. Man ļoti žēl. Jums pat nav patīkamas vietas gulēšanai, tikai salmi.” Buda atbildēja: ”Mēs pārtiekam no prieka. Iekšējais prieks var mūs paēdināt daudzas dienas.”

Var dzīvot bez daudzām lietām, ja no tām atsakās brīvprātīgi. Ja kāds ņem to, kas pieder mums, mēs pretojamies, tā ir *dukkha*. Kad praksē pielietojam pašreizējību, gūstam spēku un ļaujam prātam būt pašam par sevi. Parādās pašpaļāvība, kas padara mugurkaulu patiesi stipru. Atsacīšanās no biedrošanās parāda, vai esam pašprietiekami.

Buda neatbalstīja pārspīlētas un kaitējošas askētiskās prakses. Taču mums būtu jāatsakās, piemēram, no sarunām pēcpusdienā, tā vietā veltot laiku apcerei. Pēc tam prāts jūtas apmierināts ar savām pūlēm. Jo vairāk piepūles var izdarīt, jo lielāks apmierinājums parādās.

Meditācijā mums vajag vientuļniecisku prātu, tāpēc mums ir nepieciešams tā pavadīt kādu laiku ik dienu. Nošķirtam prātam ir divas īpašības; viena ir apzinātība, nedalīta uzmanība un skaidra izpratne, un otra ir vēršanās uz iekšpusi un apcere. Abas virza prātu pretī vienotībai. Tikai abiem kopā ir spēks; apvienošana dāvā spēku.

IX. Dukkha zināšanām un redzējumam

„Divpadsmit posmu atkarīgā rašanās” (*paticcasamuppada*) sākas ar neziņu (*avijja*) un dodas caur *kammās* veidojumiem (*sankhara*), apziņas atdzimšanu, prātu un matēriju, maņu kontaktu, sajūtu, alkām, pieķeršanos, tapšanu, piedzimšanu un beidzās ar nāvi. Piedzimt nozīmē miršanu. Šajā virknē ir viena vieta, kurā var izglābties – tā ir starp sajūtu un alkām.

Šī tiek saukta par laicīgo (*lokiya*) atkarīgo rašanos, Buda ir mācījis arī pārpasaulīgo, pārvarošo (*lokuttara*) cēloņu un seku virkni. Tā sākas ar neapmierinātību (*dukkha*). *Dukkhu* ir nepieciešams ieraudzīt, kas tā īsti ir, patiesībā tā ir labākais sākuma punkts mūsu garīgajā ceļojumā. Kamēr nezinām un neredzam *dukkhu*, mums ir maz iemeslu praksei. Ja mēs neesam atzinuši visur eksistējošo *dukkhu*, tad vēl nebūsim ieinteresēti atbrīvoties no tās tvēriena.

Pārvarošā atkarīgā rašanās sākas ar uzmanību un iekšējām zināšanām par neizbēgamām ciešanām cilvēku sfērā. Kad to apceram, mēs vairāk nemēģināsim rast ceļu ārā izmantojot cilvēka pūliņus, nedz kļūstot informētākiem vai zinošākiem, vai bagātākiem, vai gūstot vairāk mantu savā īpašumā vai arī biedrojoties ar lielāku skaitu draugu. Redzot *dukkhu* kā neizbēgamu nosacījumu, kas ieskauj eksistenci, mēs vairāk neesam ar to nomākti. Tā ir neizbēgama. Ja ir pērkonis un zibens, mēs nemēģinām nepieņemt laikapstākļus. Ir jābūt pērkonam, zibeņošana un lietum, lai mēs varētu audzēt pārtiku.

Dukkha ir vienlīdz neizbēgama. Bez tās cilvēka stāvoklis neeksistētu. Šeit tad nebūtu pārdzimšanas, sairšanas un nāves. Kad to šādi redzam, tad zaudējam pretestību tai. Brīdī, kad *dukkha* vairs netiek atgrūsta, ciešanas ir ievērojami mazinātas. Tā ir mūsu pretestība, kas rada alkas tikt no tās vaļā, tas padara situāciju daudz smagāku.

Kad izprotam *dukkhu* šādā veidā, ir gana paveicies, lai pieskartos patiesai *Dhammai*, Budas mācībai. Tas notiek pateicoties paša labajai *kammai*. Ir neskaitāmi daudz cilvēku, kas nekad nesastopas ar *Dhammu*. Viņi var pat piedzimt vietā, kur tiek sludināta *Dhamma*, taču viņiem nerodas iespēja to dzirdēt. Daudz vairāk ir cilvēku, kuri nemeklēs *Dhammu*, jo viņi joprojām meklē pasaulīgo glābšanās ceļu, raugoties nepareizā virzienā. Kad nonāk pie secinājuma, ka pasaule nepiedāvā patiesu laimi, ir jābūt arī labai *kammai*, lai būtu iespēja dzirdēt īstu *Dhammu*. Ja šie nosacījumi parādās, rodas pārlicība.

Pārlicībai ir jābūt balstītai uz uzticēšanos un paļāvību. Ja to nav, ceļš neatvēršies. Paļaušanās ir kā bērnam turot pieaugušā roku, dodoties pāri ielai. Bērns tic, ka pieaugušais vēros satiksmi un nenotiks avārija. Mazam bērnam nav pietiekamu spēju novērtēt, vai ir droši šķērsot, taču viņš uzticas kādam, kuram ir lielāka pieredze.

Salīdzinājumā ar Budu esam kā bērni. Ja būtu tik daudz šķīstības kā bērnam, tad būtu iespējams atdot sevi mācībai un praksei, turoties pie īstenās *Dhammas*, kas mūs vadītu. Dzīve un prakse būtu vienkāršāka, kad izvēles vērtēšana un apsvēršana ir aiz muguras. Nav vairāk: „Man būtu tas jādara savādāk vai jādodas kaut kur citur, vai arī jāuzzina, kā to dara citi.” Tās ir iespējamības, kas nesekmē labo praksi vai kas ļautu izkļūt no *dukkhas*.

Uzticēšanās *Dhammai* palīdz prāta noturīgumam. Jāatklāj pašiem sev, vai šis ir korekts izglābšanās ceļš, taču, ja nepamēģināsim, neuzzināsim.

Ja *dukkha* joprojām tiek uztverta kā liels posts, mums nebūs pietiekami vietas, lai uzticētos. Prāts būs pilns ar bēdām, sāpi, žēlošanos, aizmirstot to, ka mēs visi piedzīvojam mūsu *kammās* rezultātus un neko citu. Tā ir cilvēka eksistences sastāvdaļa, atkarība no savas *kammās*.

Pretestība *dukkhai* notecina mūsu enerģiju un prāts nespēj izvērsties līdz savai pilnajai jaudai. Ja uz *dukkhu* raugās kā uz nepieciešamu sastāvdaļu, lai mudinātu pamest *samsaru*, tad šāda pozitīva attieksme norādīs pareizā virzienā. *Dukkha* nav tragēdija, drīzāk pamata sastāvdaļa atklāsmei. Tas nevar būt tikai domāšanas process, tā ir jāsajūt sirdī. Ir pārāk vienkārši tā domāt un neko nedarīt šajā sakarā. Taču, kad patiesi ir bijis pieskāriens sirdij, parādās uzticēšanās un pašlīvība *Dhammai* kā ceļam, kas ved ārā no visām ciešanām.

Dhamma ir pilnībā pretstatāma laicīgai domāšanai, kurā ciešanas tiek uzskatītas par lielu neveiksmi. *Dhammā* ciešanas tiek uzskatītas kā pirmais solis cilvēka eksistences nosacījumu pārvarēšanā. Izpratnei par *dukkhu* jābūt noturīgai, lai parādītos uzticēšanās tai mācības daļai, kuru vēl paši neesam piedzīvojuši. Ja ir mēģināti daudzi citi glābšanās ceļi un neviens no tiem nebija strādājis, tad ir vieglāk uzticēties kā bērnam, soļojot pa šo grūto ceļu, nenovirzoties pa labi vai pa kreisi, zinot, ka mācība ir īsta, ļaujot tai būt savam pavadonim. Šāda ticība nes prieku, bez kura ceļš ir smaga nasta bez iespējas uzplaukt. Prieks ir garīgās dzīves nepieciešama un svarīga sastāvdaļa.

Prieku nevajadzētu sajaukt ar baudu, jautrību vai pārpilnību. Prieks ir vieglumā un līksmē, zinot, ka ir atrasts tas, kas ir pārāks par visām ciešanām. Reizēm cilvēkiem ir kļūdaina ideja, ka svēts vai reliģiozs nozīmē būt ar skumju seju un došanos sērām pilnā ceļā. Tajā pašā laikā ir teikts, ka Buda nekad nav raudājis un parasti tiek attēlots mazliet smaidošs. Svētums nebalstās uz skumjām, tas nozīmē veselumu. Bez prieka nav veseluma. Iekšējs prieks nes sevī pārlicību, ka ceļš ir nevainojams, prakse nes augļus un uzvedība ir atbilstoša.

Mums vajadzētu sēsties meditācijā ar priecīgu sajūtu un visa meditācijas pieredze augšējā punktā pārvērtīsies par laimi. Tā sniegs mieru, ka vairs nemeklēsim apmierinājumu ārpusē. Mēs zināsim, ka ir jāmeklē vienīgi sevī. Te nav kurp iet un nekas nav darāms, viss notiek iekšpusē. Šāds miers palīdz koncentrācijas meditācijai un rada sajūtu, ka esam pareizā vietā un pareizā laikā. Tas rada vieglumu prātam, kas veicina meditāciju un palīdz tikt vaļā no skeptiskām šaubām (*vicikicha*).

Skeptiskās šaubas ir nemiera vēstnesis, prieks rada mieru. Mums nevajag uztraukties par savu vai pasaules nākotni, mēs izprātīsim absolūto realitāti, tas ir tikai laika jautājums. Kad ceļš, prakse un piepūle saslēdzas kopā, rezultāti noteikti parādīsies. Ir svarīga pilnīga pašlūšanās visam, ko Buda teicis. Mēs nevaram atlasīt idejas, kurām vēlamies ticēt, jo tās mums tāpat patīk, un citas noraidīt. Te nevar būt izvēle, vai nu viss, vai arī nekas.

Miers palīdz parādīties koncentrācijai. *Dukkha* pati var mūs virzīt uz atbilstošu koncentrāciju, ja protam ar to strādāt. Taču mēs nedrīkstam to atgrūst, domājot, ka tā ir likteņa ironija, kas atnesa mums visas šīs bēdas, vai arī domājot, ka tās iemesls ir citi cilvēki.

Ja izmantojam *dukkhu*, lai nostātos uz ceļa, tam par rezultātu var būt atbilstoša koncentrācija.

Pareiza koncentrācija padara iespējamu prāta izvēršanos. Prāts, kas ir ierobežots, apgrūtināts un piesārņots nespēj uztvert mācības dziļumu. Tas var saņemt mājienu, ka šeit ir kaut kas neparasts, taču tas nespēj nonākt līdz mācības dziļumam. Tikai koncentrēts prāts var pārsniegt savus ierobežojumus. Kad prāts to dara, tas var piedzīvot zināšanas-un-lietu-redzējumu-kā-tās-patiesi-ir.

Buda bieži izmantojis frāzi „zināšanas-un-lietu-redzējums-kā-tās-patiesi-ir” (*yatha-bhuta-ñāna-dassana*). Tas atšķiras no veida kā domājam, kādas tās ir vai var būt, vai arī tādas, kādas vēlamies tās redzēt, cerams, ērtas un patīkamas. Bet drīzāk tur ir piedzimšana, sairšana, slimība un nāve, tā, ko vēlamies, nesaņemšana, un tā, ko nevēlamies, saņemšana, nepārtraukta piedzīvošana tam, kas mums nepatīk, pieviļot mūsu ticību mūsu ego. Caur zināšanām un lietu redzējumu kā tās patiesi ir, mēs zaudējam šo nepatiku.

Mēs esam nākuši, lai ieraudzītu šajā nepastāvīguma, neapmierinošā, bezpersoniskā (*anicca, dukkha, anatta*) sfērā, ka šeit nav nekā ko tvert un nav nekas, kas būtu noturīgs un apmierinošs. Ne cilvēks, ne īpašums, ne doma, ne sajūta. Nekas, kam pieķerties, nekas, ko atzīt par stabilu un uz kā atbalstīties.

Tas ir pareizs redzējums, ārpus mūsu parastās, ikdienišķās uztveres. Tā izriet no pareizas koncentrācijas un darba ar *dukkhu* pozitīvā, laipnā veidā. Kad mēģinām izbēgt *dukkhu*, aizmirstot par to, mūkot prom no tās, vainojot tajā kādu citu, nonākot depresijā vai jūtot žēlumu pret sevi, tādējādi mēs radam vēl vairāk *dukkhas*. Visi šie paņēmieni ir balstīti sevis maldināšanā. Zināšanas-un-lietu-redzējums-kā-tās-patiesi-ir ir pirmais solis uz cēlā ceļa, viss pārējais bija sagatavošanās darbs.

Reizēm mūsu izpratne var likties līdzīga puzzle, ar ko spēlējās bērni. Te jūs redzat, te neredzat. Ja kāds *Dhammas* aspekts ir mums skaidri redzams, mums jāatjauno šis redzējums. Ja tas ir pareizs, *dukkha* ir bez dzeloņa, tā vienkārši ir. Izjukšana, slimība un nāve nešķītīs kaut kas baismīgs. Te nav no kā baidīties, jo viss nepārtraukti izjūk. Ķermenis sairst un prāts mainās katru mirkli.

Bez realitātes zināšanas un redzējuma prakse ir grūta. Kad ir bijusi šāda skaidra uztvere, prakse ir vienīgā darāmā lieta. Viss pārējais ir tikai otršķirīgs jautājums un uzmanības novēršana. No zināšanām un redzējuma parādās vilšanās tajā, ko pasaule var piedāvāt. Viss mirdzums, kas šķīta zelts, pārtop par muļķu zeltu, kurā nav apmierinājuma. Tas sniedz mums baudu uz vienu mirkli un nepatiku nākamajā un tas ir jāmeklē atkal un atkal. Maņu pasaule ir tik bieži piemūļojusi mūs, ka joprojām esam tajā iepīti un piedzīvojam *dukkhu*, līdz parādās patiens redzējums.

Austrālijā ir plakāts, uz kura uzrakstīts: „Dzīve, esi tajā.” Vai nebūtu labāk, ja tajā būtu teikts, „Dzīve, esi ārpus tās”? Dzīve un eksistence ir ierobežota ar nepārtrauktu mūsu maņu kontaktu atjaunināšanos, redzēšanu, dzirdēšanu, garšu, tausti, ožu un domāšanu. Tikai tad, kad mums ir skaidra uztvere, parādīsies vilšanās, un tad brīnišķīgākais maņu kontakts vairs nevilinās mūs reaģēt. Tas vienkārši eksistēs, taču neskars mūsu sirdi. *Mara*, kārdinātājs, ir

zaudējis savu tvērienu un tam parādītas durvis. Viņš gaidīs pie sliekšņa, lai atkal ieslīdētu iekšā pie pirmās iespējas, tomēr tas nekad vairs nebūs iekšā ērti iekārtojies.

Tas rada lielu apmierinājumu un drošības sajūtu sirdī. Vairs nav iespējams izšūpot ārā no prakses ceļa. Kamēr *Mara* joprojām sauc, nav miera sirdī. Nevar justies viegli un apmierinātam, jo šeit allaž ir kas jauns, kas mūs kārdinātu. Ar zināšanām-un-lietu-redzējumu-kā-tās-patiesi-ir un tam sekojošu vilšanos atklāsim, ka Budas ceļš virza mūs uz klusumu, mieru un *dukkhas* beigām.

Dukkha patiesi ir mūsu uzticamais draugs, mūsu īstenākais atbalstītājs. Mēs neatradīsim citu draugu vai palīgu kāds ir šis, ja tas ir ieraudzīts pareizā gaismā, bez pretestības un atgrūšanas. Kad izmantojam *dukkhu* kā mudinājumu praksei, parādīsies pateicība un atzinība tai. Tas izvilks dzeloni mūsu sāpēm un pārveidos to par vērtīgāko pieredzi.

X. Mūsu pamattendences

Vairumam cilvēku ir nosliece vainot sevi vai citus par jebko, ko uzskata par nepareizu. Daži biežāk vaino citus, citi dod priekšroku sevis vainošanai. Nevieni no šiem ceļiem nav derīgs, nedz arī sniedz mieru prātam. Noderīgi ir patiesi izprast faktus, kas dominē katrā cilvēciskā būtņē, kad zinām pamattendences (*anusaya*) mūsos.

Ja saprotam, ka katrai cilvēciskai būtnei ir šīs tendences, tad mums var būt mazāka nosliece vainot, būt sarūgtinātiem vai aizvainotiem, un lielāka nosliece nosvērtībā pieņemt. Mēs vairāk tieksimies strādāt ar negativitāti, kad apzinām to sevī.

Pamattendences ir daudz smalkākas nekā pieci šķēršļi (*pañca nivarana*): šķēršļi ir rupji un arī izrāda sevi šādā veidā. Jutekliskas vēlmes: vēlēties to, kas patīkams maņām. Nelabvēlība: kļūt dusmīgam, sarūgtinātam. Slinkums un sastingums: ne uz ko nav enerģijas. Slinkums attiecas uz ķermeni, sastingums - uz prātu. Nemiers un uztraukums: paliek slikti no nekā, nav miera. Skeptiskas šaubas: nezināt, kuru ceļu izvēlēties. Šos piecus saskatīt sevī un citos ir viegli. Taču pamattendences ir daudz grūtāk izdalīt. Tās ir apslēptais avots šķēršļiem, kuri parādās, un, lai no tiem atbrīvotos, ir nepieciešama vērtīga apzinātība un ļoti daudz izpratnes.

Kad ir strādāts ar pieciem šķēršļiem sevī un ir sasniegts to raupjo aspektu noteikts atlaišanas līmenis, var sākt strādāt ar pamattendencēm. Vārds pats uzvedina uz tā īpašībām, piemēram, ka to saknes ir dziļi apslēptas un tādēļ tās ir grūti ieraudzīt un novērst.

Pirmās divas tendences ir līdzīgas šķēršļiem - jutekliskums un aizkaitinājums, kas ir pamattendences jutekliskām vēlmēm un dusmām. Pat tad, kad jutekliskās vēlmes vairumā ir atmestas un dusmas neparādās, nosliece uz jutekliskumu un aizkaitinājumu paliek.

Jutekliskums ir neatņemama cilvēciskās būtnes sastāvdaļa un izpaužas kā pieķeršanās un reaģēšana uz to, ko redz, dzird, saož, garšo, tausta un domā. Cilvēks ir ieinteresēts sajūtajā un viņam nav vēl parādījusies izpratne, ka maņu objekti ir tikai nepastāvīgas parādības, kas parādās un pazūd. Kamēr joprojām dominē šīs atklāsmes trūkums, tiek piedēvēts svarīgums iespaidiem, kas nākuši caur maņām. Esot pievērsti tiem, tiek meklēta bauda tajos. Tik ilgi, kamēr maņas ir būtnes svarīgā daļa, ir jutekliskums. Cilvēks ir jutekliska būtne. Ir pants, kurā *Sangha* tiek aprakstīta ar „nomierinātām sajūtām.” Mīlošās Labvēlības suttā (*Karaniyametta Sutta*) ir aprakstīts ideāls mūks „ar nomierinātām sajūtām.” Daudzās suttās Buda saka, ka atbrīvošanās no jutekliskām vēlmēm ir ceļš uz *Nibbanu*.

Jutekliskums ir cilvēka būtības iesakņojusies daļa, ko var pārvarēt ar lielu piepūli un to nevar izdarīt bez atklāsmes. Ir neiespējami to izdarīt vienkārši atzīstot: „jutekliskums nav lietderīgs, atlaid to”. Nepieciešams gūt atklāsmi, ka maņu kontaktiem pašiem par sevi nav būtiskas vērtības. Te satiekas maņu bāze (acs, auss, deguns, mēle, āda, prāts) kopā ar sajūtu objektu (skats, skaņa, smarža, garša, pieskāriens, doma) un maņu apziņa (redze, dzirde, oža, garša, tauste, domāšana), lai veidotos iedarbība. Tas ir viss, kas notiek. Tik ilgi, kamēr tiek reaģēts uz šiem kontaktiem tā, it kā tie būtu svarīgi, pastāv jutekliskums. Kamēr ir jutekliskums, būs arī aizkaitinājums, tie abi iet roku rokā. Jutekliskums ir apmierināts, kad sadursme ar maņu kontaktu ir patīkama. Aizkaitinājums parādās, kad maņu kontakts ir

nepatīkams. Tam nav jāizpaužas dusmās, kliegšanā, niknumā, naida vai arī pretestībā. Tas vienkārši ir aizkaitinājums, kura rezultātā parādās nepatika, jūtas slikti no nekā un arī parādās nemiers. Tas ir roku rokā ar jutekliska cilvēka eksistenci.

Jutekliskums un aizkaitināmība pazūd tikai priekš tā-kurš-neatgriežas (*Anagami*). Tas ir pēdējais posms pirms pilnas Apskaidrības: tāds vairs neatgriežas šajā sfērā, bet sasniedz *Nibbanu* „Tīrajās Zemēs”. Pat tas-kurš-iegājis-plūsmā (*Sotapanna*) un tas-kurš-atgriezīsies-vēl-vienu-reizi (*Sakadagami*), pirmais un otrais cēlā sasnieguma līmenis, joprojām ir ielenkti ar jutekliskuma un aizkaitinājuma *dukkhu*.

Tāds, kurš iztēlojas impulsu, kas rada jutekliskumu vai aizkaitinājumu parādāmie ārpus sevis, vēl nav redzējis ceļa sākumu. Lai mēs varētu sākt strādāt ar sevi ir svarīgi aptvert, ka tā ir mūsu pašu reakcija. Ja mēs pat nepamanām to notiekam, kā varam kaut ko ar to darīt? Tas notiek nepārtraukti, bez kavēšanās, tādēļ mums ir neskaitāmas iespējas apzināt savu iekšējo pasauli.

Kļūt apzinātam vēl nenozīmē, ka varam atbrīvoties no mūsu reakcijām. Tāpat ir jābūt izpratnei par nelabvēlīgas atbildes veltīgumu un piepūlei, lai izpētītu iemeslus. Viegli ir pamanīt, ka jutekliskums un aizkaitinājums ir pamattendences, kas rada jutekliskas vēlmes un nelabvēlību. Šai atklāsmei būtu jāizsauc pieņemšana un iecietība attiecībā pret paša un citu cilvēku grūtībām. Ja tas notiek nepārtraukti ar ikvienu, tad par ko būtu jākļūst sarūgtinātam? Vienīgā darāmā lieta ir strādāt ar to, izmantot to par apceres subjektu (*kammatthana*) un introspekcijai. Noderīgi ir izmantot savas grūtības kā savu metodi attīrīšanās uzdevumā.

Mūsu tendences un šķēršļi visi savā starpā ir saistīti. Ja vienu izdodas samazināt, pārējie arī sāk mazāk traucēt, zaudē savu svaru un pārtrauc būt tik biedējoši. Pamatā cilvēki baidās no savām reakcijām. Tādēļ viņi bieži jūtas apdraudēti no citu puses; viņi ne tik daudz baidās no citu cilvēku reakcijas, kā no sevis pašu. Viņi nav droši par sevi, baidās kļūt agresīvi, dusmīgi un tad baidās zaudēt mazliet no sava paštēla.

Paštēla esamība ir ļoti kaitīga, jo tā balstās uz pastāvīguma ilūziju. Viss nepārtraukti mainās, ieskaitot pašus, kamēr paštēla priekšnosacījums ir stabilitāte. Vienu brīdi varam būt jutekliskās būtnes, nākamajā – aizkaitinātās. Reizēm mums ir viegli, citu brīdi esam nemierīgi. Kurš no tiem esam mēs? Lai mums būtu tēls, tiek radīta pastāvīguma jēdziens, kuram nav nekāda pamata. Tas bloķē atklāsmi par pamattendencēm, jo esam akli pret tām, kuras neiederas paštēlā.

Trešā pamattendence ir šaubas vai svārstīšanās. Ja kāds šaubās, viņš svārstās: „Ko es darīšu tālāk?” Viņš šaubās par paša ceļu un iespējām, un par to kā rīkoties. Laiks svārstīšanās dēļ netiek izmantots lietderīgi. Reizēm tas tiek izšķiests vai pārtērēts uz aktivitātēm, kuras nav noderīgas. Šaubas nozīmē, ka nav iekšēja redzējuma pēc kā vadīties un cilvēks ir pārņemts ar nenoteiktību. Šaubas un svārstīšanās ir mūsu sirdīs dēļ nedrošības sajūtas. Mēs baidāmies nebūt droši. Taču šeit nekur nav drošības, vienīgā, ko var atrast, ir *Nibbana*. Šīs bailes un nedrošība sirdī ir iemesls, lai parādītos šaubas un svārstīšanās. Ja būtu atstājuši tās aiz muguras un nepievērstu tām nekādu uzmanību, mēs varētu izdarīt soli uz priekšu daudz vieglāk un varētu paveikt daudzreiz vairāk.

Šaubas un svārstīšanās tiek atmesta līdz ar ieiešanu-plūsmā. Tas, kurš ir sasniedzis pirmo Ceļu un Augli, vairs nešaubās, jo viņam ir beznosacījumu realitātes personīga pieredze, kas pilnīgi atšķiras no tās nosacītās realitātēs, kurā mēs dzīvojam. Viņš var virzīties uz priekšu bez raizēm vai bailēm. Nevar būt šaubu par tiešo pieredzi. Ja sakām mazam bērnam: „Lūdzu nepieskaries plītij, tu vari apdedzināties”, ļoti iespējams, ka bērns tomēr pieskarsies plītij. Kad bērns ir vienreiz pieskaries un sajutis sāpes no apdeguma, viņš noteikti nekad tai nepieskarsies. Pieredze noņem šaubas un svārstīšanos.

Nākamā pamattendence ir kļūdainais redzējums (*ditthi*), attiecinot visu, kas notiek, uz „sevi”. Tas notiek nepārtraukti un mēs varam par to viegli pārliecināties, ka tas notiek ar ikvienu. Tikai daži cilvēki atklāj: „Tā ir tikai mentāla parādība.” Pārējie tic: „Es domāju”. Kad klātesošas ir sāpes ķermenī, daži teiks: „Tā ir tikai nepatīkama sajūta.” Pārējie teiks: „Es jūtos ļoti slikti” vai arī „Man ir drausmīgas sāpes”. Šī reakcija pret visu, kas notiek kā ar „sevi” ir dēļ tik dziļi iesakņojušās pamattendences, ka jāizdara milzu piepūle, lai zaudētu tās tvērienu.

Lai zaudētu sevis kļūdaino redzējumu vienkārši nepietiek ar intelektuālu izpratni, ka šeit nav nekāda patiesa „es.” Tas, kas nepieciešams, ir iekšējais redzējums visai šai prāta un ķermeņa gūzmai, ka tas nav nekas cits kā parādība, kam nav īpašnieka. Pirmais solis tiek izdarīts ieejot-plūsmā, kad parādās „es” pareizs redzējums, taču pilnīga pieķeršanās es koncepcijai pazūd tikai *arahanta* līmenī.

Nākamā ir lepnums un iedomība (*mana*), kas nozīmē, ka ir noteikts priekšstats par sevi, proti, būt par vīrieti vai sievieti, jaunu vai vecu, skaistu vai neglītu. Mēs iedomājamies, ko mēs vēlamies, jūtam, domājam, zinām, kas mums pieder un ko mēs varam darīt. Visi šie jēdzieni rada piederības attiecības un mēs kļūstam lepni par lietām, kas mums pieder, zināšanām, iemaņām, sajūtām, ka esam kas īpašs. Šis lepnums var būt dziļi apslēpts sevī, to var būt grūti atrast, mums ir nepieciešams mazliet parakties iekšpusē. Kad mēs sakām: „Tagad atrodi jēdzienu būt sievietei,” bieži vien atbilde ir: „Protams, esmu sieviete, kas vēl es varu būt?” Tik ilgi, kamēr „es esmu” jebkas, sieviete, vīrietis, bērns, muļķis vai inteligents, „es esmu” tālu no *Nibbanas*. Lai arī kad radu es jēdzienu, tas patur mani pašas koncepcijās.

No lepnuma un iedomības pamattendences atbrīvots ir tikai *arahants*. Tai nav saskatāmu tiešu attiecību ar kādu no šķēršļiem, taču „sevis” iedoma un kļūdainais priekšstats par „sevi” ir galvenā neziņas izpausme, visu mūsu piesārņojumu sakne.

Tālāk nonākam līdz pieķeršanās eksistencei (*bhavaraga*). Tas ir mūsu izdzīvošanas sindroms, ķeršanās pie būšanas šeit, nevēlēšanās atstāt, nebūt gataviem mirt šodien. Mums ir jāiemācās būt gataviem mirt tagad, nevis vēlēties mirt, bet būt tam gataviem. Vēlēšanās mirt ir pieķeršanās eksistencei monētas otrā puse. Tā ir mēģināšana atbrīvoties no eksistences, jo dzīve ir pārāk grūta. Taču gatavība mirt tagad nozīmē, ka pieķeršanās būt par kādu un apliecināt sevi ir atmesta, ir kļuvis redzams, ka tie ir maldi. Tad kļūdainais priekšstats par „sevi” ir likvidēts.

Pieķeršanās eksistencei noved mūs atkarības sindromā. Mēs vēlamies, lai viss strādātu labi priekš mums un apvainojamies, ja tas tā nenotiek. Tas rada aizkaitinājumu un jutekliskumu. Mēs bieži aizmirstam, ka esam tikai viesi šeit, uz šīs planētas, un mūsu ciemošanās ir ierobežota, tā var beigties jebkurā laikā. Pieķeršanās būt dzīviem sniedz mums

daudz grūtību, jo projicē mūs nākotnē, tā ka nesekojam tam, kas notiek tagadnē. Ja nedzīvojam tagadnē, palaižam iespēju vispār būt dzīviem. Nav dzīves nākotnē, tas viss ir izdomas, pieņēmumi, cerība un lūgums. Ja patiesi vēlamies būt dzīvi un pieredzēt lietas, kā tās ir, mums ir jāatgriežas šeit un tagad, pievēršot uzmanību katram mirklim. Tas nozīmē atlaist pieķeršanos attiecībā uz visu, kas notiks ar mums nākotnē, it īpaši, vai turpināsim eksistēt. Eksistēt šajā mirklī ir pietiekami. Lai atlaistu šo pieķeršanos, nepieciešams atlaist nākotni, tikai tad šeit būs spēcīga apzinātība, īsta uzmanība un skaidra izpratne.

Pieķeršanās eksistencei vienmēr dod mums ideju, ka nāks kas labāks, ja vienkārši gaidīsim pietiekami ilgi, un tas noliedz piepūli. Piepūle var būt izdarīta vienīgi tagad, kurš zina, ko atnesīs rītdiena?

Pēdējā no septiņām tendencēm ir neziņa (*avijja*). Tā ir Četru Cēlo Patiesību ignorēšana. Neziņa tāpat ir sākuma punkts cēloņu un seku virknei, kas atgriež mūs atpakaļ dzimšanā un miršanā atkal un atkal. Neziņa ir pretstats gudrībai, un šeit tā attiecās uz faktu, ka mēs ignorējam realitāti, neaptverot, ka visa mūsu *dukkha* nāk no vēlēšanās, arī ja mūsu vēlmes ir labvēlīgas. Ja turpinām ignorēt pirmās divas Cēlās Patiesības, nerunājot par trešo patiesību, kas ir *Nibbana*, mēs esam iepinušies *dukkhā*. Mūsu neziņas pamattendence pāriet uz kļūdainu „es” uzskatā – iedomātā es – parādot mums savstarpējās saites ar visām pamattendencēm. Bez neziņas nebūtu nekāda jutekliskuma vai aizkaitinājuma, nedz arī svārstīšanās vai šaubu, nebūtu nepareiza redzējuma, nedz lepnuma un iedomības, nedz pieķeršanās eksistencei.

Ļoti noderīgi ir apskatīt tās raksturiezīmes, kas rada mums sarežģījumus atkal un atkal, un novietot tās savas uzmanības centrā. Tā kā tās visas ir savstarpēji saistītas, vienas mazināšana palīdzēs samazināt pārējās līdz pārvaldāmākām proporcijām.

Lai ieraudzītu šīs pamattendences sevī, vajag daudz pienācīgas uzmanības sev, kas prasa laiku un vienatni. To nav iespējams izdarīt sarunas laikā ar citiem. Ja prāts ir skaidrs, to iespējams izdarīt meditācijas sesijās vai apcerot.

Apcere ir noderīgs papildinājums meditācijai, nozīmīgs palīgs un ir vienmēr vērsta atklāsmes virzienā, kamēr meditācija var būt reizēm virzīta uz mieru. Apcere nozīmē raudzīties iekšpus un mēģināt pamanīt to, kas parādās: „Kas man liek nosvārstīties?” Vaļsirdīgi, atceroties pamattendences, zinot, ka ikvienam tās ir, var sev jautāt: „Kā tās izpaužas manī?” Kad tas ir izprasts, tālāk būtu noderīgi apcerēt: „Ko es varu darīt, lai atbrīvotos no šīs konkrētās tendences, vai vismaz to mazināt?” Katru dienu ir jāvelta kāds laiks apcerei. Ja visa diena ir pavadīta bez introspekcijas, nav cerību doties iekšpus meditācijas laikā.

Meditācija un apcere papildina viena otru un ir vajadzīga viena otrai.

XI. Bez bēdām, bez traipiem un drošs

Bez bēdām, bez traipiem un drošs ir trīs Apskaidrotā (*arahant*) īpašības. Bez bēdām: nav *dukkhas*; Bez traipiem: nav piesārņojumu; un Drošs: nav baiļu. Viennozīmīgi šie trīs ir ļoti vēlami, jo tajos ir laime. Kad domājam, ka tās ir *arahanta* īpašības, mēs varētu brīnīties: „Tas ir tik tālu prom no manis, kā es varu kaut vai tiekties uz to?” Var rasties pārliecība, ka tas būtu pārāk daudz, lai uzskatītu to par savu mērķi.

Mēs visi zinām, ko nozīmē bēdas (*dukkha*). Esam pazīstami ar saviem piesārņojumiem, kad kļūstam sarūgtināti, uztraukti, skaudīgi vai greisirdīgi. Visi esam pieredzējuši bailes. Tās var būt bailes no paša vai tuvinieku nāves, bailes nepatikt kādam, bailes nebūt slavētam, pieņemtam, vai bailes nenasniegt savus mērķus, vai bailes padarīt sevi par muļķi.

Tāpat mēs varam pieredzēt stāvokļus pretējus šiem trim. To sēkla ir mūsos, pretējā gadījumā Apskaidrība būtu mīts. Ir iespējami mirkļi, esot bez bēdām, bez traipiem un drošs. Ja ir patiesi koncentrēta meditācija, *dukkha* uzreiz neparādās. Tikai viena virziena uzmanība. Piesārņojumi nespēj ienākt, jo prāts ir citādā veidā aizņemts. Tas var būt vai nu piesārņots vai arī koncentrēts, kas ir brīnišķīgi, kaut arī ilgst tikai kādu mirkli. Tajā nevar būt baiļu, jo viss ir labi šajā laikā. Jo biežāk tiek atjaunoti šie bez bēdām, bez traipiem un drošuma mirkļi, jo vairāk tie kļūst par daļu no sevis, un mēs varam atgriezties pie tiem atkal.

Pat tikai vienkārši atceroties to un mēģinot atmodināt nedaudz no šīm sajūtām, tas ienāk cilvēkā kā daļa no viņa vai viņas rakstura. Līdzīgi kā cilvēks ar bailēm nebūt pieņemtam, vai ar uztraukumiem par sasniegumiem, izjuzdams pašpaļāvības trūkumu, vienmēr rīkosies tādā pašā veidā. Viņam vai viņai nav pat jāpiepūlas, pietiek vienkārši atcerēties savas bailes, lai atkal ieietu tajās. Tas pats attiecināms arī uz atbrīvotiem prata stāvokļiem.

Ikviena koncentrācijas mirklis meditācijā ir mirklis bez piesārņojumiem, bez bēdām un bez bailēm. Šāda veida pieredzi jāatkārto atkal un atkal. Tādejādi pastiprinām atbrīvotos prata stāvokļus un, tā ka mēs atceramies tos, varam sasniegt tos atkal un rīkoties atbilstoši tiem parastos un arī grūtos apstākļos. Piesārņojumiem nav nepārtraukti jāparādās, ir pārtraukumi, kuros nav nelabvēlības, tikai mīloša labvēlība (*metta*), nav juteklisku vēlmju, tikai dāsnums un atsacīšanās.

Jutekliskas vēlmes nozīmē vēlēt, atsacīšanās nozīmē atdošanu. Kad kāds izpauž dāsnumu, viņa nav vēlmju tik ilgi, kamēr vien neparādās cerības uz aplausiem vai pateicības. Kamēr dāvā vienkārši došanas dēļ, tad tas ir mirklis bez piesārņojumiem. Tāpat ir ar mīlošo labvēlību, līdzjūtību un palīdzēšanu, tās visas ir pretstats alkām.

Kamēr mums nav šaubu, būdami pilnībā pārliecināti par to, ko darām – un šādi mirkļi parādās – tie tāpat ir mirkļi bez traipiem. Būt bez uztraukumiem, bez nemiera, tas arī ir papildinājums mūsu brīvībai. Nevēlēšanās jebkur doties vai nevēlēšanās jebko darīt; neuztraukšanās par izdarīto vai neizdarīto pagātnē, kas būtu absurdi, kad atklāj, ka pēc gada vai pat pēc mēneša neviens par to neuztrauksies, un vismazāk jau par pašu.

Mēs visi zinām mirkļus bez visas šīs *dukkhas*. Kad šie mirkļi parādās, mēs esam „bez traipiem”, bez jebkādas nosodīšanas, nožēlas, bailēm. Mēs jūtamies viegli un droši tādā brīdī,

ko ir grūti rast pasaulē. Šeit ir tik daudz briesmu, kas apdraud mūsu vēlmi izdzīvot, un tās ir nepārtraukti ar mums. Taču, kad sirds un prāts ir pilnībā aizņemti ar attīrītiem stāvokļiem, bailēm nav iespēju parādīties.

Mūsu ceļā uz „nemirstīgo” ir nepieciešams atjaunot šos atbrīvotos mirkļus un aktualizēt tos atkal un atkal. Mums var patikt šie prāta stāvokļi, priecājoties jau par to, ka tie ir iespējami. Dabīgā tendence ir atjaunot brīvības mirkļus atkal un atkal, tādējādi mēs paliekam uz atbrīvošanās ceļa.

Koncentrācija meditācijā nes klusumu un prieku, tā apliecinot ar pilnīgu noteiktību, ka tiem nav nekā kopīga ar ārējiem apstākļiem. Tie strikti ir prāta faktori, kuri ir mūsu durvis uz brīvību. Mēs nevaram veiksmīgi tos attīstīt, ja atstājam tos novārtā stundās, kurās nemeditējam. Mums jāsaņem un jāaizsargā prāts no ļaunām domām visu laiku.

Kad piedzīvojam atbrīvota prāta mirkļus, mums nevajag domāt, ka tiem ir jānāk pie mums no ārpuses. Līdzīgi kā mēs nevaram nosodīt ārējus triggerus par to, kad kaut kas ne tā notiek prātā, tāpat mēs nevaram tos uzslavēt par pretējo. Ārējie notikumi ir gana nedroši un ir ārpus mūsu kontroles. Mūsu prakse ir ģenerēt neaptraipītus prāta stāvokļus, kas atver ceļu uz veiksmīgu meditāciju un ir taka uz atbrīvošanos. Kad prāts ir nepiesārņots, skaidrs un neapgrūtināts, bez iekšējas spriedelēšanas pinekļiem, vienkārši ar uzmanību, rodas laime un miers. Šie mirkļi, kaut arī ir īslaicīgi, ir līdzīgi gaismai tuneļa galā, kurš parādās tumšs un smacīgs. Tas šķiet bezgalīgs, jo nav gaismas, un nevar saskatīt tā garumu. Ja attīstīsim un radīsim daudz šādu mirkļu, tad tunelī ir apgaismojums un mēs varam redzēt, ka tam ir gals. Tādēļ sirdī rodas prieks, kurš ir būtisks papildinājums praksei.

Buda mācīja sabalansētu ceļu, lai redzētu realitāti, kāda tā ir, un zinātu, ka no *dukkhas* nav iespējams izbēgt, bet pretsvarā ir prieks zinot, ka ir izeja. Ja esam pārāk piepildīti ar nožēlu un nomākti ar to, tikai ticot, ka ir ceļš, tad mūsu rīcība un reakcijas balstīsies uz pašu ciešanām. Nospiešana ar *dukkhu* neveicina nedz veiksmīgu meditāciju, nedz harmonisku dzīvi. Ja mēģinām iznīcināt *dukkhu* un apspiest to, tad mēs nesastopamies ar realitāti. Bet, ja mēs redzam *dukkhā* universālu īpašību, zinot, ka varam kaut ko darīt, lai to atmestu, tad mēs turamies līdzsvarā. Veiksmīgai praksei mums ir nepieciešams līdzsvars.

XII. Ceļš un Auglis

Ambīcijas, šķiet, ir dabīga parādība cilvēces tēlā. Daži cilvēki vēlas būt bagāti, ietekmīgi vai slaveni. Daži vēlas būt ļoti zinoši, iegūt zinātnisko grādu. Daži vienkārši vēlas atrast sev mazu nišu, kur viņi var skatīties ārā pa logu un redzēt vienu un to pašu ainavu katru dienu. Daži vēlas atrast ideālu partneri, vai gandrīz ideālu.

Kaut arī mēs nedzīvojam pasaulīgi, bet sieviešu klosterī, mums ir ambīcijas: kļūt lieliskām meditētājām, būt mierpilnām, lai šim dzīvesveidam nāktu rezultāti. Allaž ir kaut kas, uz ko cerēt. Kādēļ tas tā ir? Tādēļ, ka tas ir nākotnē, nekad tagadnē.

Tā vietā, lai būt uzmanīgiem pret to, kas ir pašreiz, mēs ceram uz ko labāku parādāties, varbūt rīt. Tad, kad atnāk rītdiena, tam atkal jābūt nākamā dienā, jo joprojām nebija pietiekami labi. Ja izmainītu šo modeli mūsu domāšanas šablonos un vairāk pievērstu uzmanību tam, kas ir, tad atrastu tajā kaut ko, kas apmierinātu mūs. Taču, kad mēs raugāmies uz to, kas vēl nepastāv, kas ir daudz perfektāks, daudz apbrīnojāmāks, daudz apmierinošāks, tad mēs nevaram neko sameklēt, jo raugāmies pēc tā, kā šeit nav.

Buda runāja par diviem cilvēku veidiem, parastiem laicīgiem (*puthujjana*) un cēliem cilvēkiem (*ariya*). Acīmredzami, ir vērts būt ar ambīciju kļūt par cēlu cilvēku, taču, ja mēs turpinām lūkot pēc tā kādā laikā nākotnē, tas no mums attālināsies. Cēlos no laicīgiem atšķir „ceļa un augļa” pieredze (*magga-phala*). Pirmais šīs pārpasaulīgās apziņas pieredzes mirklis tiek saukts par ieiešanu-plūsmā (*sotapatti*) un tas, kurš pieredz to, ir plūsmas-uzvarētājs (*sotapanna*).

Ja mēs to uzdodam par mērķi mūsu prātā nākotnē, tas nepienāks, jo neizmantojam visu mūsu enerģiju un spēkus, lai apzinātos katru mirkli. Tikai atpazīstot ikvienu mirkli var notikt ceļa mirklis.

Atšķirīgā īpašība starp laicīgo un cēlo būtņi ir likvidētās pirmās trīs važas, kas piesaista mūs nepārtrauktai eksistencei. Šie ir trīs kavēkļi, kas kavē laicīgos: nepareizs es redzējums, skeptiskās šaubas un ticība ceremonijām un rituāliem, (*sakkayaditthi*, *vicikiccha* un *silabbatta-paramasa*). Ikviens, kurš nav plūsmas-uzvarētājs, ir piesaistīts šiem trim kļūdainiem ticējumiem un reakcijām, kas virza prom no brīvības verdzībā.

Vispirms apskatīsim skeptiskās šaubas. Tā ir tāda sīka doma prāta dziļumos: „vajadzētu būt vieglākam ceļam,” vai „esmu drošs, ka varu atrast laimi kaut kur plašajā pasaulē”. Kamēr ir šaubas par to, ka atbrīvošanās ceļš virza ārpus pasaules, un ticība, ka pasaulē ir rodams apmierinājums, nav izredžu uz cēlo sasniegumu, jo raugāmies nepareizā virzienā. Šajā pasaulē ar tās cilvēkiem un lietām, dzīvniekiem un īpašumiem, ainavām un maņu kontaktiem nevar atrast neko citu, ko mēs jau nepazītu. Ja būtu kas vairāk, kādēļ nevaram to viegli saskatīt, kādēļ neesam to atraduši? Tam jābūt gana vienkāršam, lai to ieraudzītu. Pēc kā tad mēs raugāmies?

Acīmredzami, mēs lūkojamies pēc laimes un miera, līdzīgi kā to dara ikviens. Skeptiskās šaubas, šis panikas cēlājs, saka: „esmu pārliecināts, ka vienkārši ir jārikojas prasmīgāk, nekā esmu to darījis iepriekšējo reizi, tad es būšu laimīgs. Ir dažas lietas, ko vēl neesmu

izmēģinājis". Varbūt vēl neesam lidojuši ar savu lidmašīnu, vai dzīvojuši alā Himalajos, vai burājuši apkārt pasaulei, vai uzrakstījuši bestselleru. Visas šīs krāšņās lietas, ko var darīt pasaulē, nav nekas cits kā laika un enerģijas tēriņš.

Skeptiskās šaubas parādās, kad nav pietiekamas pārliecības, kas būtu jādara tālāk. „Kurp man doties, ko man darīt?” Vēl nav atrasts virziens. Skeptiskās šaubas ir važas prātam, kad nav skaidrības, kas nāk no ceļa mirkļa. Apziņa, kas parādās tajā mirklī noņem visas šaubas, jo ir pieredzēts pierādījums priekš sevis. Kad iekožamies mango, zinām tā garšu.

Nepareizs „es” redzējums ir postošākās važas, kas tur parastu cilvēku. Tas satur dziļi iesakņojušos „tas esmu es” uzskatu. Varbūt tas nav pat „mans” ķermenis, taču šeit ir „kāds”, kurš meditē. Šis „kāds” vēlas kļūt apskaidrots, vēlas kļūt par plūsmas-uzvarētāju, vēlas būt laimīgs. Nepareizs sevis redzējums ir visu iespējamo problēmu iemesls.

Kamēr šeit ir „kāds”, šai personai var būt problēmas. Kad šeit neviena nav, kuram var būt grūtības? Nepareizs es redzējums ir sakne, kas rada visas tam sekojošas sāpes, bēdas un vaimanas. Tāpat ar to nāk bailes un uztraukumi: „Vai man viss būs kārtībā, vai būs laime, vai būs miers, vai atradīšu to, pēc kā raugos, vai būšu vesels, svarīgs un gudrs?” Šie uztraukumi un bailes ir labi pamatoti ar paša pagātni. Cilvēks nav vienmēr bijis vesels, nozīmīgs un gudrs, nedz ieguvis ko vēlas, nedz juties brīnišķīgi. Tādēļ tas ir ļoti labs iemesls raizēm un bailēm tik ilgi, kamēr dominē kļūdainais es redzējums.

Ceremonijas un rituāli paši par sevi nav nekas slikts, tikai kaitīgi ir ticēt, ka tie ir daļa no ceļa uz *Nibbanu*. Tiem nav pat jābūt reliģioziem, kaut arī parasti mēs tā par tiem domājam. Tādi kā ziedu un vīraka piedāvāšana svētnīcā, klanīšanās vai noteiktu festivālu svinēšana un ticēšana, ka tādējādi uzkrāsies pietiekami daudz nopelnu, lai dotos uz *Deva* sfērām. Tas ir veltījums, cieņa un pateicība Trim Dārgumiem¹, tam ir šī nozīme. Taču šāds ticējums nav ierobežots tikai ar reliģiskām aktivitātēm. Ikviens dzīvo ar ceremonijām un rituāliem, kaut arī varbūt neesam to ievērojuši. Cilvēku attiecībās ir noteikts veids, kā rīkoties attiecībā pret saviem vecākiem, saviem bērniem, saviem partneriem. Kā viens attiecās savā darbā, pret draugiem un svešiem, kādā veidā vēlas gūt atzinību no citiem, tas viss ir saistīts ar iepriekšizveidotām idejām par to, kas ir labs un atbilstošs noteiktā kultūrā un tradīcijā. Nekam no tā nav sākotnējā patiesība apakšā, viss ir prāta veidojums. Jo vairāk kādam ir ideju, jo mazāk viņš var redzēt realitāti. Jo vairāk viņš tic tām, jo grūtāk tās atnest. Iztēlojoties sevi par noteikta veida personu, viņš šādi rīkojas visās situācijās. Tam nav jābūt tikai tajā, kā mēs uzliekam ziedus svētnīcā, tas tāpat var būt tajā, kā mēs sveicinām cilvēkus, ja mēs to darām atbilstoši noteiktam, uz stereotipiem balstītam rituālam, kuru diktē prāts, un nevis ar atvērtu sirdi.

Šie trīs kavēkļi atkrīt, kad tiek pieredzēts ceļa un augļa mirklis. Tās ir manāmas izmaiņas šādā cilvēkā, kas, protams, nav ārēji redzamas. Būtu jauki valkāt nimbu un svētlaimīgi raudzīties. Taču iekšējās izmaiņas, pirmkārt, ir šīs pieredzes atstātais nešaubīgums par to, kas šajā dzīvē ir jāizdara. Šis notikums pilnībā atšķiras no jebkā, ko esam iepriekš zinājuši, tik stipri, ka tas padara visu iepriekšējo dzīvi līdz šim mirklim nesvarīgu. Nekam no tā, ko var

¹ Trīs Dārgumi - *Buddha, Dhamma, Sangha*.

atrast pagātnē nav būtiskas nozīmes. Nozīme ir tikai doties tālāk ar praksi, lai šī minimālā pirmā ceļa mirkļa pieredze tiktu stiprināta, atdzīvināta un nostiprināta sevī.

Ceļa un augļa mirkļi atkārtojas priekš tā-kurš-atgriezīsies-vēl-vienu-reizi (*sakadagami*), tā-kurš-neatgriežas (*anagami*) un Apskaidrotā (*arahant*). Katru reizi tie ne tikai padziļinās, tie var būt arī garāki. To var salīdzināt ar eksāmeniem universitātē. Ja mācās četrus gadus universitātē, lai iegūtu noteiktu zinātnisko grādu, ir jānokārto eksāmeni katra gada beigās. Ir jāatbild katru reizi uz jautājumiem, kas ir balstīti uz iepriekš iegūtām zināšanām. Taču jautājumi kļūst dziļāki, nopietnāki un grūtāki līdz ar katru nākamo eksāmenu. Kaut arī tie attiecas uz vienu un to pašu tēmu, tie prasa dziļāku un pamatīgāku izpratni. Līdz beigās universitāte absolvēta un vairs nav tajā jāatgriežas. Tāpat ir ar mūsu garīgo attīstību. Katrs ceļa mirklis ir balstīts uz iepriekšējo un ir par to pašu tēmu, kaut arī dodas dziļāk un tālāk. Kad pēdējais tests ir nokārtots, vairs nav nepieciešamības atgriezties.

Ceļa mirklis nesatur nekādas domāšanas vai sajūtu tajā. To nevar salīdzināt ar meditātiem absorbcijas stāvokļiem (*jhana*). Kaut arī tas balstīts uz tiem, jo tikai koncentrēts prāts var ieiet ceļa mirklī, tas nesatur tādas pašas īpašības. Meditātiem absorbcijas stāvokļiem to sākuma stadijās ir sajūsmas, laimes un mierīguma sastāvdaļas. Tālāk prāts piedzīvo izvēršanos, nebūtību un uztveres izmaiņas. Ceļa mirklis nesatur neko no šiem prāta stāvokļiem.

Tam ir neeksistences kvalitāte. Tas ir tāds atvieglojums un tas izmaina pasaules redzējumu tik pilnīgi, ka paliek skaidrs, kādēļ Buda izveidojis šādu dalījumu laicīgajos un cēlajos. Kamēr meditātiem absorbcijas stāvokļi satur sevī vienotības, vienuma sajūtu, ceļa mirklis nesatur pat to. Augļa mirklis, kas seko ceļa mirklim ir izpratnes pieredze, kam rezultātā ir apvērsts eksistences redzējums.

Jaunā izpratne redz ikvienu domu, ikvienu sajūtu kā stresu (*dukkha*). Pat visdziļākajai domai, vissmalkākajai sajūtai joprojām ir šāda kvalitāte. Tikai tad, kad šeit nav nekā, nav stresa. Nav nekā iekšēja vai ārēja, kas ietvertu pilnīga apmierinājuma kvalitāti. Caur šādu redzējumu kaislīga vēlēšanās tiek atmesta. Viss ir redzēts tāds kāds tas ir patiesībā, un nekas nespēj sniegt tādu laimi, kāda parādās caur praksi un tās rezultātiem.

Nibbanisko elementu patiesībā nav iespējams aprakstīt kā svētlaimi, jo svētlaimē ir ar iepriecināšanas nokrāsu. Mēs izmantojam vārdu „svētlaimē” meditātai absorbcijai, kurā iekļauta satraukuma sajūta. *Nibbaniskais* elements nepazīst svētlaimi, jo viss, kas parādās, tiek uztverts kā stress. „*Nibbanas* svētlaimē” varētu dot iespaidu, ka varētu rast pilnīgu laimi, taču paties ir pretējais. Cilvēks pamana, ka šeit nav nekā un tādēļ nav vairs nelaimju, tikai miers.

Raudzīšanās pēc ceļa un mirkļa tos nesniegs, jo to var dot tikai uzmanība no mirkļa uz mirkli. Šī uzmanība parasti pāraugs īstā koncentrācijā, kur var atlaist domāšanu un būt pilnībā absorbēts. Tajā laikā varam atnest meditācijas objektu. Mums nevajag nolikt to nost, tas atkrit savā nodabā un notiek absorbēšanās uzmanībā. Viss pārējais nedos piepildījumu.

Nav jāpiespiež sevi atmest skeptiskās šaubas. Par ko šeit šaubīties, kad ir pieredzēta patiesība? Ja kāds iesit sev ar āmuru, viņš sajūt sāpes un par to nešaubās. Viņš zina to no savas pieredzes.

Ceremonijas un rituāli noved pie interesantām beigām, jo cilvēks, kurš ir pieredzējis ceļa mirkli, nekādā gadījumā nenodosies jebkādām lomu spēlēm. Visas lomas ir nerealitātes sastāvdaļa. Var turpināt reliģiozos rituālus, jo tie satur cieņas, pateicības un ziedošanās aspektus. Vairs nebūs nekādu rituālu tajā, kā attiekties pret cilvēkiem vai situācijām vai kā izgudrot stāstus par sevi, jo tiks atbildēts spontāni ar atvērtu sirdi.

Kļūdaina es redzējuma atlaišana, protams, ir visnopietnākā izmaiņa, kas kļūst par iemeslu visām pārējām izmaiņām. Plūsmas-uzvarētājam kļūdainis es redzējums var nekad vairs neparādīties intelektuāli, taču tas var parādīties kā sajūta, jo ceļa mirklis ir bijis tik īss. Tas nav vēl veicis pilnu iedarbi. Ja tāda būtu notikusi, tas būtu novedis pie Apskaidrības. Tas ir iespējams un ir norādīts Budas runās, ka tā ir noticis viņa dzīves laikā. Visas četras svētuma pakāpes tika realizētas *Dhammas* klausīšanās laikā.

Sākotnējo augļa mirkli nepieciešams atjaunot, tas jāatdzīvina atkal un atkal, līdz otrais ceļa mirklis var parādīties. Tā ir tāda kā atkārtošana tam, ko zina un neaizmirst, lai varētu attīstīt to.

Ļoti noderīgi ir atgādināt sev visos nomoda brīžos, ka ķermenis, sajūta, uztvere, prāta veidojumi un apziņa ir nepastāvīgi, un tiem nav kodola, un ka tie mainās no mirkļa uz mirkli. Ja ir tiešs ne-es (*anatta*) redzējums vai tikai tā izpratne, abos gadījumos tas ir jāiegulda prāta dzīlēs un jāatjauno, cik bieži vien iespējams. Kamēr turpinām to darīt, ikdienas problēmas parādās aizvien retāk. Ja turam uzmanību uz visa eksistējošā nepastāvīgumu, mūsu grūtības šķiet daudz nesvarīgākas un sevis redzējums mazliet mainās.

Redzējums, kas ir mums par sevi, ir mūsu lielākais ienaidnieks. Ikviens ir izveidojis personu, masku, ko viņš valkā, un nevēlas parādīt, kas ir aiz tās. Mēs arī neļaujam nevienam citam paraudzīties. Kad ir bijis ceļa mirklis, tas nav vairāk iespējams. Taču maska, bailes un atgrūšana iznāk uz priekšu. Labākais pretlīdzeklis ir atcerēties atkal un atkal, ka patiesībā šeit neviena nav, tikai parādības, nekas vairāk. Kaut arī iekšējais redzējums var nebūt pietiekami konkrēts, lai pamatotu šādu apgalvojumu, apstiprinājums palīdz samazināt alkatību un pieķeršanos un tie neturētos tik cieši.

Prakses virziens noteikti ir uz ieiešanu-plūsmā. Lai vai kā, šeit nav ko gūt, šeit viss ir atmetams. Kamēr tas nav izdarīts, mirklis nevar notikt, un mēs turpināsim dzīvot tāpat kā līdz šim. *Dukkhas* ielenkti, *dukkhas* kavēti, subjekti slavai un nopēlumam, zaudējumam un ieguvumam, slavai un neslavai, laimei un nelaimei. Parastās problēmas, kuru visu iemesls ir „es”, parādīsies atkal un atkal. Īstas izmaiņas parādās, kad ir izšķirošas izmaiņas veidā, kā redzam sevi, savādāk - paliek tās pašas grūtības, jo tieši tā pati persona tās generē.

Būt apzinātam meditācijā un ārpus tās ir prakse, kas dos rezultātus. Tā nozīmē darīt vienu lietu laikā, ar uzmanību prātam un ķermenim. Klausoties *Dhammu*, tikai klausīties. Sēžot meditācijā, tikai pievērsties meditācijas objektam. Stādot koku, tikai stādīt. Bez manierīguma, bez spriedumiem. Tas pieradina prātu būt ikvienā mirklī. Tikai šādā veidā ceļa

mirkļis var notikt. Tas nav attālā nākotnē, tas ir iespējams šeit un tagad. Nav iemeslu, kādēļ inteliģenta, vesela, apņēmusies persona nebūtu spējīga sasniegt to ar pacietību un neatlaidību.

Esam dzirdējuši par vilšanos un bezkaislību kā soļiem ceļā uz atbrīvošanos un brīvību. Tiem nav nozīmes un iespaids, kamēr nav pieredzēta pilnībā atšķirīga realitāte, tāda, kas nesatur pasaules daudzveidību. Kad kāds sēž meditācijā un sāk domāt, tas ir dažādošanās un izvēršanās (*papañca*) kārdinājums. *Nibbanas* elements ir viens, tas nav daudzveidīgs. Varētu teikt, ka tas ir tukšs no visa tā, ko zinām. Kad tas ir redzēts, pasaule var turpināt aicināt, bet mums vairs nav jātic. Tas ir grūts uzdevums. Tādēļ bieži sev ir jāatgādina, savādāk var būt notverts kārdinājumā. Cilvēkam nevajadzētu būt pārsteigtam, ka nevar atrast laimi; daudzveidība, dažādība nevar radīt laimi, tikai apjukumu.

Noteikti ir iespējams pieredzēt patiku caur sajūtām. Ja ir laba *karma*, būs daudz izdevību. Labs ēdiens, brīnišķīga ainava, patīkami cilvēki, laba mūzika, interesantas grāmatas, ērta māja, ne pārāk daudz fiziska diskomforta. Bet vai šīs lietas sniedz papildījumu? Ceļš un auglis sniedz papildījumu, jo tas ir no parādībām tukšs. Tukšums nemainās, nedz arī kļūst nepatīkams un tajā nevar trūkt miera, jo tur nav nekā, kas to traucētu.

Kad cilvēki dzird vai lasa par *Nibbanu*, viņiem ir tieksme jautāt: „Kā es varu vēlēties neko?” Kad ir ieraudzīts, ka viss, ko varētu vēlēties, paredzēts, lai aizpildītu iekšējo tukšumu un neapmierinātību, tad pienāk laiks vēlēties neko. Tas pārsniedz „nevēlēšanos”, jo tagad tiek atzīta realitāte, ka šeit nav nekā vērtīga, ko gūt. Nevēloties neko, kļūst iespējams pieredzēt, ka šeit patiesībā nekā nav – tikai miers un klusums.