

20.07.2002

Vakara runa

Esat izturējuši vienu dienu – pirmo - visgrūtāko. Varbūt... Jūs nezināt, kas būs rīt. Katrā ziņā tas ir tāds kultūras šoks. Varbūt jūs domājat, ka jums pietrūkst jūsu gultas, pie kuras esat pieraduši, jeb jūs gribat klausīties radio no rītiem. Tad kādēļ jūs to nedarāt? Kādēļ jūs esat šeit? Es nezinu – jums pašiem jāatbild. Kādēļ no kaut kā atteikties? Varbūt vienkārši dzīvot komfortā? Un atkal - jums pašiem uz to ir jāatbild.

Taizemiešiem Godājamais Klusums ir ļoti grūts. Ir viens jauks mūks Adjahn Džajasaro. Viņš ir angļis, bet tik ilgi nodzīvojis Taizemē, ka šobrīd jau domā taizemiešu valodā. Viņam ir lieliska humora izjūta. Taizemieši tikai pēdējo gadu laikā arī pasākuši organizēt šādus desmit dienu retrītus. Viņš ir centies panākt, lai taizemieši arī ievērotu Godājamo Klusumu. Viņš ir kļuvis arvien izmisušāks. Man ir stāstīts, ka viņš dara tā kā futbolā - reizēm parāda dzeltenu kartīti. Ja viņš redz, ka kāds runā, viņš parāda viņam dzeltenu kartīti. Ja tas cilvēks runā atkārtoti, viņam parāda sarkano kartīti un viņam jāatstāj zāle. Man tādu kartīšu nav, tādēļ varat neuztraukties. Es esmu bijis briesmīgs policists, esmu kādreiz vadījis retrītu un kontrolējis cilvēkus, teicis: *Nevajag runāt!* Bet tas man pašam radīja ļoti daudz ciešanu, jo mans prāts kļuva pārāk kritisks, un es labāk dodu priekšroku turēt savu sirdi atvērtu. Mans skolotājs bija ļoti stingrs. Un es savā ziņā biju “mīksts”. Man ļoti žēl, ka tāds esmu, bet jums mani ir tādu jāpieņem.

Taču es gribu teikt, ka Godājamais Klusums patiešām ir ļoti vērtīgs. Es domāju, ka runāšanā nav nekā sliktā, taču laiku pa laikam ir grūti būt pašam ar sevi, būt vienam. Ģimenes dzīvē mēs parasti visu laiku esam ar cilvēkiem, esam kopā, bet šeit ir iespēja būt pašiem, būt vieniem. Šeit īpašs ir tas, ka būt vienam ir droši. Sevišķi tas attiecas uz sievietēm. Piemēram, ja jūs iesiet viena pati mežā, tas nebūs tik droši. Tādā vidē, kad esat vienatnē pats ar sevi un tajā pašā laikā drošībā, jūs varat ļaut dažādām sajūtām ienākt apziņā. Jūs varat novērot tās, piemēram, vientulību. Būt vienam nenozīmē justies vientuļam, jo, esot viens pats, varat justies mierpilni. Ja sākat justies vientuļi un nevarat to izturēt, tad jūs kļūstat arvien nemierīgāki un cenšaties atrast iespēju izkļūt no šīs vientulības. Taču, ja jūs varat būt ar šo vientulības izjūtu, izpētīt to, būt tai liecinieks, tad tai vairs nebūs varas pār jums – jūs būsiet mierpilni arī ar to.

Bija tāds interesants atgadījums – mana nu jau mirušā drauga-mūka Nandas māsa bija atbraukusi uz retrītu. Tas bija nedēļas nogales retrīts, un es staigāju pa mežu un sastapu viņu raudam. Es jautāju: *Kas noticis, Džos?* Viņa atbildēja: *Es tikko sapratu, ka divdesmit piecus gadus neesmu*

bijusi vienatnē ar sevi. Es nezinu, vai viņa raudāja no prieka vai bēdām... Vienpatība – tas nav kaut kas pārāks par visu citu, taču jūs varat daudz ko mācīties, kad esat viens. Retrīti tieši tam ir paredzēti, lai jūs varētu būt paši ar sevi un mācīties no tā.

Tagad nedaudz Budisma teorijas.

Kad es ierados klosterī pie skolotāja Adjahn Cha, tad viņš juta, ka esmu ļoti izglītots, un man teica: *Tagad turpmākos piecus gadus nelasi grāmatas, lasi šo vienīgo grāmatu – savu sirdi - un tad tu mācīsies.* Es to nevarēju izturēt – man vajadzēja lasīt, taču patiešām lasīju arvien mazāk. Kaut kāda intelektuālā struktūra ir nepieciešama, lai arī mūsu intelektuālā uzmanība būtu vērsta pareizi. Esmu visu laiku uzsvēris sirdi, un par prātu es teiktu, ka svarīga ir izpratne. Ja vēl varat izturēt, es jums došu nedaudz teorijas.

Budas mācība bieži vien ir iedalīta divās kategorijās. Šis dalījums ir atkarīgs no tā, kā Buda iedalīja pasauli, kā viņš lietoja vārdu ‘pasaule’. Viena nozīme šim vārdam bija ģeogrāfiskā un sociālā versija. Tā ir nosacītā realitāte: mēs esam Latvijā, skolā, pulkstenis ir apmēram 20.30. Un šajā nosacītajā pasaulē Buda uzsvēra tādas lietas kā morāli, altruismu, atbildību, līdzjūtību. Šīs lietas raksturo budistu dzīvesveidu. Un otrs veids, kā Buda runāja par pasauli, ir mūsu iekšējā pieredze. Lai arī visi esam vienoti uzskatā par to, kāda ir nosacītā realitāte, tomēr mūsu iekšējā sajūta ir katram atšķirīga. Mūsu ķermeņi izjūt dažādas sajūtas, sāpes. Mūsu prāti apstrādā informāciju dažādos veidos: saprotot, nesaprotot. Tā ir mūsu pasaule. Tas nav pareizi vai nepareizi, bet tas ir veids, kā mēs uztveram pasauli. Kā, piemēram, mans nodoms ir panākt, lai zemnieks smaidītu. Es četras reizes esmu izgāzies. Vienā reizē es saņēmu: *Labrīt!*, trīs reizes viņš vienkārši pamāja ar galvu. Es gāju pa ceļu, un traktorists brauca pretī, un tad es viņam pamāju ar roku un smaidīju. Viņš pamāja ar galvu. Tad viņš apgriezās, un es apgriezos, un mēs viens otram tuvojamies. Viņš skatījās uz mani, un es smaidīju – es esmu “mīkstais”. Es atkal izgāzos. Bet tas, kas bija viņa prātā, un tas, kas notika manā prātā, acīmredzami bija dažādas lietas. Es patiešām nezinu, kas bija viņa prātā. Mana sajūta bija, ka viņš nav ieinteresēts. Bet es nezinu- varbūt kultūrā tā ir pieņemts. Jo, piemēram, kanādieši vienmēr smaida un saka: *Sveiki!* Viss, ko varu zināt, ir tas, ko es tajā brīdī jutu; un tā bija mana pasaule. Viņam bija viņa sajūtas. No šī nelielā kontakta es varēju izveidot priekšstatu par to, kāds tad ir šis zemnieks. Varbūt viņš ir vienkārši nīgrs zemnieks. Varbūt tad, kad es nākamreiz viņu sastapšu, – viņš man smaidīs, bet es būšu saviebies. Diezgan bieži tas ir veids, kā mēs kontaktējamies. Mēs savā ziņā dzīvojam savās pasaulēs. Tas ir tāds komisks stāsts, bet iedomājieties, ka esmu paranoīķis. Es staigāju apkārt pa ielām, un cilvēki skatās uz mani, un es nodomāju: *Viņi man seko.* Manas bailes var radīt ciešanu pilnu pasauli, sevišķi, ja tā tiešām ir paranoja. Varbūt esat pieredzējuši kādu

panikas mirkli vai spēcīgas bailes, un tai brīdī tās patiešām ir reālas. Bet patiesībā šajā situācijā nav nekā apdraudoša. Varbūt šī te ir kopēja problēma, ka esam pārāk paškritiski, paštiesājoši. Piemēram, kāds jums saka: *Jūs to patiešām labi paveicāt!* Un tad jūs iekšēji nodomājat: *Nu, tu jau nezini - es esmu traks.* Šo veidu, kā mēs uztveram, ir ļoti grūti mainīt, jo tas liekas tik paties. Veids, kā mēs varam skatīties uz savu iekšējo pasauli, ir apcere. Tajā pašā laikā mums jābūt sociāliem kontaktiem, mums jādzīvo laba sociālā dzīve. Bez ētikas, sociālās atbildības, altruisma nav budisma. Tāda apcerīga, meditatīva prakse, kura nekādi nebūtu saistīta ar apkārtējo pasauli, būtu savā ziņā nabadzīga. Un tai pat laikā ir pretēji: ja esam vairāk tikai ārējā pasaulē un neveltam uzmanību iekšējai pasaulei, tad tā atkal ir nabadzība. Šeit mēs mācāmies un padarām savu iekšējo pasauli stipru. Cerams, ka tad, kad dzīvē pārdzīvosim kādu stresa situāciju, šī prakse mums palīdzēs, tā pieslēgsies. Vienai mūsu komitejas loceklei Velingtonā tika atklāts vēzis. Sākotnējā reakcija – lielas bailes. Bija jauki dzirdēt no viņas, ka tad prakse palīdzēja. Viņa pazina bailes un nepazuda tajās. Apzinātība izglāba viņu no ieslīgšanas bailēs. Viņa tiešām ar to ļoti labi tika galā.

Šeit mēs padarām sevi iekšēji stiprākus. Ne tikai situācijā: šeit un tagad, bet vispār dzīvē. Ja jums nav stipra iekšējā pasaule, tad, ja kaut kas atgadās, jūs reaģējat, ieradumu vadīti. Skolotājs Adjahn Cha bija ļoti prasīgs pret cilvēkiem tuvējos ciematos. Sociālā norma Taizemes ciematā ir: kad tu kļūsti vecs, tad tu dodies uz klosteri. Tad viņš reizēm tiešām ļoti bargi runāja ar taizemiešiem: *Jūs, ļautiņi, nākat pie manis uz klosteri tad, kad esat veci. Bet tad jūs esat kurli un nedzirdat mani.* Kaut gan jums ir spēks ķermenī, spēks prātā, ir svarīgi to attīstīt un ar to strādāt. Jo tad, kad patiešām būs kādas lejupslīdes dzīvē, tas jums palīdzēs.

Nedaudz vēl teorijas. Vai kāds objekts var sniegt mums apmierinājumu? Budismā ar objektiem mēs saprotam arī skaņas objektus, piemēram, šī interesantā elektriskā skaņa. (*Ik pa brīdim meditācijas zālē bija dzirdama elektriskā sūkņa dūkšana.*) Vēl pastāv vizuālie objekti, smaržas objekti, piemēram, aromātiskās nūjiņas smarža, fizisko sajūtu objekti, piemēram, dunduri, garšas objekti, kā kafija, un prāta objekti. Un tie ir: atmiņas, idejas, uztvere, kritika. Un tad ir kombinācijas, piemēram, bailes ir mentāls objekts, kuram ir arī fiziskās sajūtas. Tātad šie visi ir objekti. Viens no veidiem, kā Buda aprakstīja pasauli, ir tāds, ka pasaule ir šo te objektu maiņa: kāds objekts aiziet un kāds atkal atnāk. Pasaule rodas un izzūd mūsu ķermenī, kad mēs to jūtam. Tas nenoliedz ārējo pasauli, taču tas runā par to, kā mums rodas šīs pasaules pieredze tieši caur šiem sajūtu objektiem. Mēs visi vēlamies būt laimīgi, mierpilni, piepildīti vai apskaidroti. Lai kā jūs to nosauktu, tas ir tas, ko mēs vēlamies. Tātad ir vēlēšanās. Tā ir dabiska. Kad jūs esat izslāpuši un ir karsti, kāds pasniedz jums ledus tēju. Un jums patiešām patīk ledus tēja, jūs dzerat

to, un tad jūs jūtat, ka vēlēšanās ir izbeigusies. Tad ir jautājums: ko jūs meklējat - ledus tēju vai to, lai vēlēšanās izbeigtos? Vai ledus tēja palīdzēs izbeigt vēlēšanos? Jā un nē. Cik daudz ledus tējas varat izdzert? Mēs patiesībā meklējam vēlēšanos izbeigšanos. Pastāv pieņēmums, ka, ja man visi objekti būs pareizā veidā, man nebūs vairs vēlēšanās. Bet problēma ir tā, ka to nevar kontrolēt. Jūs varat izdzert ledus tēju un apsaldēt kaklu. Kā, piemēram, man bija draugs Oklendā, kurš vēlējās BMW. Viņš to nopirka un bija ļoti priecīgs. Taču pēc kāda laika viņš atklāja, ka mašīnas uzturēšana un apkope ir ļoti dārga...

Vai jūs esat kādreiz jutušies vīlušies? Budisms saka, ka dziļākais piepildījums nav sasniedzams ne caur vienu no šiem objektiem, jo objekti vienmēr mainās, tie ir nepastāvīgi. Tad ir jautājums: kur lai atrod piepildījumu? Un vai jūs varat atrast piepildījumu? Ja jums nav šo objektu, tad kas paliek? Jums paliek zināšana. Nevis intelektuālās zināšanas, bet izjūtas par to klātbūtni, esamību, zināšanu. Garīgā valodā klausīšanās, skatīšanās, zināšana, apzināšanās ir sinonīmi.

Man patīk mācīt meditāciju un ieteikt to darīt, tikai klausoties. Un es aicinu jūs klausīties un nevērtēt, kāda ir skaņa. Mums ir šis mīļais elektriskais draudziņš ☺ un satiksme, un kāds grozās jums aiz muguras. Tās ir skaņas. Taču tas, kas zina šo skaņu – vai tā ir skaņa? Tā nav.

Atšķirība starp koncepciju un realitāti. Šeit ir mans draugs – elektriķa kungs. Tīrā klausīšanās ir tikai tas. Bet, kad ir vēlēšanās, tad ar klausīšanos ir aizspriedumi. Es, piemēram, klausos, un man tas nepatīk, es labāk klausītos Tracy Chapman vai es labāk būtu klusumā. Un, tiklīdz es veicu šo izvēli, es meklēju objektus. Es noliedzu elektrisko skaņu un meklēju klusumu, un manī rodas nepatika. Bet, tikai klausoties, ir skaidrība, tīrība. Skaņa norāda uz zināšanu. Un zināšana ir saistīta ar Nirvānu. Tā ir tā vieta, kur jūs rodat patvērumu. Tas ir tas, par ko runā Buda. Tās ir jūsu īstās mājas. Neapskaidrota būtne meklē kādu objektu, lai justos piepildīta. Budisti saka, ka objekti ir tādi, kādi tie ir, bet tie nav tie, kas jāmeklē. Skolotājs Samedho teiktu: *Esi zināšana!* Problēma ir tā, ka tas nav viegli. Un tieši vēlēšanās padara to grūtu. Piemēram, jūs sēžat šeit un pēc pusstundas sāk sāpēt celis. Tas ir dabiski, jo ķermenis grib kustēties. Tad ir vēlēšanās atbrīvoties no sāpēm. Jūs maināt pozu. Tie, kas ir meditējuši, varbūt atceraties, ka esat grozījušies un grozījušies, un nekādi neesat varējuši panākt atvieglotu stāvokli. Un reizēm jūs pielietojat gribasspēku, lai noturētu pozu, un arī tas nepalīdz. Jo jūs to nevarat izturēt pārāk ilgi. Vidusceļš ir tas, ka mēs pieņemam šo objektu, kas ir sāpes. Mēs tiešām pieņemam sāpes. Un šeit ir atšķirība starp jēdzienu *sāpes* un realitāti *sāpes*. Jo vārdam *sāpes* ir dažādas blakus nianses. Bet sāpju izjūta ir tāda, kāda tā ir. Un es iesaku - mēģiniet būt pacietīgi, nemokiet sevi, taču pievērsiet uzmanību sāpēm – kā jūs to izjūtat? Jo tieši tas palīdz nomierināties.

Vai arī - jūs jūtaties garlaikoti. Kas var būt vēl garlaicīgāks par šo? Retrīts ir izdomāts, lai garlaikotu - vienkārši sastopieties ar to. Mēģiniet arī to pieņemt nevis vienkārši idejiskā plāksnē: *Jā, es pieņemu garlaicību*, bet izjūti to. Atļaujiet tai dzīvot jūsos. Brīnums ir tas, ka visas šīs lietas norāda uz zināšanu. Visi apstākļi ved jūs uz Nirvānu. Un visas vēlmes ved jūs pie ciešanām, ja jūs pieķeraties. Vēlmes pašas par sevi nav nekas slikts. Ir labi izdzert ledus tēju vai klausīties Tracy Chapman. Taču tā nav Nirvāna. Nav nekā ļauna vēlmēs, taču jums tās ir jāatpazīst un jāzina, ka tām ir savas robežas. Daudz smagākas lietas ir tad, ja kāda bērnības trauma ienāk apziņā – tad patiešām ir grūti. Ir ļoti, ļoti grūti pieņemt to. Tomēr - arī tā noved uz zināšanu. Mums ir pazīstamas tādas smagas izjūtas kā izmisums. Kad atkal jūti šo izmisumu, ļaujiet, lai tas dzīvo jūsos, jūsu sirdī, jūti to, nevis vienkārši domājiet: *Jā, man tagad jāpieņem izmisums*. Šajā izjūtā, kad jūs vienkārši esat klātesošs, slēpjas prāta miers.

Ja šajā retrītā jūtat kādu neapmierinātību - garlaicību vai bailes - patiesi akceptējiet to, pievērsiet tai uzmanību. Necentieties to uzvarēt, neanalizējiet to, nedomājiet par to, vienkārši ziniet. Un tad skatieties, kas notiek. Ja jūtat dusmas, jūs vienkārši jūtat dusmas, jums nav jājūtas vainīgiem par to. Ja jūtaties dusmīgi pret mani - arī labi, tikai nesitiet mani. Tās ir vienkārši dusmas. Neiesaistieties šajā cīņā, kad jūs sakāt sev: *Man nevajadzētu justies dusmīgam, man vajadzētu visus mīlēt*. Interesanti ir tas, ka viss var pastāvēt tikai tādēļ, ka ir zināšana, vienkārša klātesamība. Un neviens uz to neskatās, visi dzenas pēc objektiem. Buda saka: *Pagriezies pats pret sevi*. Tas ir ļoti vienkārši, taču mūsu prāti ir ļoti sarežģīti. Vienmēr cenšamies kaut ko izprātot. Šis retrīts dod mums unikālu iespēju – vienkārši būt. Ja esat laimīgi – labi, ja esat nelaimīgi – arī labi, ja jums patīk būt šeit – labi, ja nepatīk – arī labi, ja jums patīk ēdiens – labi, ja jums tas riebjas – arī labi: tā ir tāda kustība. Taču tas, kas zina, nekustas. Ja jūs pieķeraties tam, kurš kustas, tad jūs sekojat tam līdz pa apli - jūs it kā esat riteņa malā. Taču - ja paliekat centrā, tad viss pārējais iet apkārt. Un jūs nekustaties. Tā mēs saprotam nepieķeršanos. Tā ir teorija. Tas viss ir tik tuvs mums, taču tanī pašā laikā tik smalks.