

# IEVADS BUDDHISMA DOMĀŠANĀ

## Lāma Thubten Ješe

Saturs:

**Atklāt sevi ar buddhismu**

**Reliģija: atklāsmes ceļš**

**Ieskats buddhisma psiholoģijā**

### *1. Atklāt sevi ar buddhismu*

Mācoties buddhismu mēs iepazīstam paši sevi, savu prātu. Buddhisms nekoncentrējas uz kādu pārdabīgu būtni, bet vairāk uzsver praktisko pieeju piem. kā vadīt savu dzīvi, kā pielietot savu prātu, kā dzīvot mierīgu un veselīgu ikdienu. Citiem vārdiem, buddhisms vienmēr uzsver pieredzi un tās zināšanu-gudrību, nekā kādu dogmatisku uzskatu. Patiesībā mēs neuzlūkojam buddhismu kā reliģiju parastajā nozīmē. Lāmas uzskata, ka Buddhas mācība drīzāk ir filozofijas, zinātnes vai psiholoģijas plāksnē.

Cilvēka prāts instinktīvi tiecas pēc laimes. Austrumi vai Rietumi - nav nekāda starpība, visi daram un jūtam to pašu. Bet ja mūsu tieksme pēc laimes izraisa emocionālu pieķeršanos maņu pasaulei, tad tas var kļūt ļoti riskanti. Tā var zaudēt kontroli pār sevi. Nedomājat, ka kontrole ir kāda austrumu vai buddhisma īpašība. Mums visiem ir nepieciešama kontrole, it sevišķi tiem, kuri esam pilnīgi iesaistīti materiālistiskā dzīvē. Psiholoģiski un emocionāli mēs esam pārāk piesieti vēlmju priekšmetiem. No buddhisma viedokļa, tas ir neveselīgs prāts; tas ir garīgi slim cilvēks.

No pieredzes mēs zinām, ka ārēja, zinātniski tehnoloģiska attīstība vien nevar apmierināt mūsu vēlmes un atrisināt mūsu emocionālās problēmas. Bet Buddhas mācība mums izskaidro cilvēka īpatnējo garīgo potenciālu un viņa lielās, apslēptās prāta spējas. Studējot buddhismu mēs mācamies izprast kas mēs īsti esam un kā veidot mūsu prāta spējas tālāk; nevis uzskatīt šo mācību kā kādu pārdabīgu ticības sistēmu. Buddhisma metodes māca izveidot dziļu mūsu pašu un visu pārējo parādību pareizu izpratni.

Neatkarīgi no tā, vai esam reliģiozi vai materiālisti, ticīgi vai neticīgi, ir ļoti svarīgi zināt kā darbojas mūsu prāts. Ja to nezinām, tad pieņemam, ka esam garīgi veseli, lai gan īstenībā mūsu apziņā ir dziļi iesakņojušās sliktas emocijas, kas ir īstais cēlonis visām psiholoģiskām slimībām. Un tādēļ, ir vajadzīga tikai maza ārēja pārmaiņa, kāda niecīga neveiksme, un dažās sekundēs mēs esam pilnīgi uztraukti. Tas norāda, ka esam garīgi slimi. Kādēļ? Tādēļ, ka esam pilnīgā maņu pasaules ietekmē, akli pieķērušies lietām un mūs vada neziņa, kas ir pamatcēlonis visām mūsu problēmām, proti - ka nezinām mūsu prāta īpašības un darbību.

Nav svarīgi, ja mēs mēģinām noraidīt šo mācību sakot, ka neticam tai. Tā nav ticēšanas vai neticēšanas problēma. Piemēram, es varu teikt, "es neticu, ka man ir deguns", bet mans deguns ir un būs starp manām acīm, vienalga vai es ticu tam vai nē. Mēs bieži dzirdam cilvēkus pašapzinīgi sakam, "es neticu". Šie cilvēki ir ļoti lepni uz savu neticību. To mēs paši varam pārbaudīt un ir svarīgi to zināt. Šodienas pasaulē ir ļoti daudz pretrunas. Zinātnieki materiālisti lepojas "es neticu", reliģiski cilvēki pastāv, "es ticu". Neatkarīgi no tā ko katrs domā, ikvienam ir ļoti svarīgi zināt viņa prāta uzbūvi un funkcijas. Ja to nezina, tad vienalga cik daudz runājam par pieķeršanās nevēlamību, mēs nezina, kas pieķeršanās īstenībā ir un kā to kontrolēt. Par to runāt ir viegli, bet saprast pieķeršanās īsto būtību ir grūti.

Piemēram, kad cilvēki sāka lietot moderno tehnoloģiju, viņu nolūks bija padarīt darbu daudz ātrāk, lai būtu vairāk laika atpūtai. Bet notika tas, ka cilvēki kļuva vēl steidzīgāki un nemierīgāki. Pārbaudīsim mūsu pašu ikdienas dzīvi. Pieķeršanās rezultātā, mēs esam emocionāli iesaistīti noteiktā maņu pasaulē, kas ir mūsu pašu radīta. Tā mēs sev atņemam telpu vai laiku iepazīt mūsu pašu prāta realitāti. Man tas nozīmē grūtas dzīves definīciju. Mēs nevaram atrast apmierinājumu vai prieku. Patiesībā prieks un labpatika veidojas mūsu prātā, ne ārējās materiālās parādībās. Tomēr daži inteligenti, skeptiski cilvēki saprot līdz zināmai pakāpei, ka materiālas vērtības negarantē vērtīgu un priecīgu dzīvi. Viņi mēģina saskatīt vai dzīvē ir kaut kas cits, kas var sagādāt īstu laimi.

Kad Buddha mācīja par ciešanām šinī dzīvē (četras cēlās patiesības), Viņš neattiecināja to tikai uz vienkāršām problēmām kā slimībām un ievainojumiem, bet norādīja uz faktu, ka nezinātājs prāta stāvoklis pats par sevi ir ciešanas. Neatkarīgi no tā, cik daudz mantas kādam ir, cilvēks nekad nebūs ar to apmierināts un vienmēr vēlēties vairāk vai labāku. Šī nebeidzamā tieksme ir ciešanas un šo tieksmju būtība ir neapmierinātība, emocionāls satraukums.

Buddhisma psiholoģija apraksta sešas pamata emocijas, kas visvairāk satrauc cilvēka prātu un rada nemieru. Tās ir: neziņa, pieķeršanās, dusmas, lepnums, maldīgas šaubas un nepareizi uzskati. Tie ir mūsu garīgie stāvokļi, ne ārējās parādības. Buddhismms māca, ka, lai pārvarētu šos maldīgos, nepareizos uzskatus, kas ir visu ciešanu pamatā, nepietiek tikai ar pārlicību un ticību, ir īsti jāizprot viņu dziļākā būtība.

Ja nemēģināsim izprast savu prātu ar introspektīvu gudrību, tad mēs nekad neuzzināsim kas tas ir un kā tas darbojas. Nav svarīgi cik daudz runājam par prātu un emocijām, bez dziļas analīzes mēs nekad īsti nesapratīsim, ka pamata emocija ir mūsu "ego", mūsu patmīlība, kas mums nedod mieru. Lai pārvarētu patmīlību, nav jāatsakās no mantas. To mēs varam paturēt, jo tā pati no sevis nerada problēmas. Īstais problēmu cēlonis ir, ka mēs pilnīgi pieķeramies laicīgai mantai un dzīvojam mantas dēļ. Mūsu ego un pieķeršanās mantai piesārņo prātu, padara to neskaidru, nesaprotamu un satrauktu un aizkavē gudrības augšanu. Atrisinājums šai problēmai ir

meditācija.

Meditācija nenozīmē tikai attīstīt koncentrēšanos vienā punktā, sēdot un nedarot neko. Meditācija ir modrs prāta stāvoklis, pretējais kūtrumam. Meditācija ir gudrības attīstība. Katru brīdi ir jāapzinās ko es daru, kādēļ un kā es to daru. Fakts ir, ka mēs gandrīz visu darām neapzināti, bez koncentrēšanās. Lai gan sakām, ka esam pie pilnas apziņas, bet mēs pilnīgi neapzināmies un nemanām kā dažādas ierašas un tendences visu laiku ietekmē mūsu prātu un to ko darām. Tas mums pašiem ir vienmēr jāpārbauda, jāeksperimentē. Tas ir kā buddhisms darbojas! Tas mums izskaidro jaunas idejas, kuras mēs varam pārbaudīt paši pie sevis, mūsu ikdienas dzīvē un redzēt vai tās ir patiesas vai nē. Buddhisma mācība ir ļoti praktiska. Tā nav kaut kas mākoņos, bet ir ļoti vienkārša, praktiska psiholoģija!

Ja mēs nepazīstam pieķeršanās īpašības un tās objektus, tad nevaram veidot mīlošu laipnību pret vecākiem, draugiem un tautu. No buddhisma viedokļa tas nav iespējams. Ja mēs sāpinām savus vecākus vai draugus, tad tas ir mūsu nezinātājs prāts kas to dara. Rīkojoties dusmu stāvoklī, dusmīgā persona pilnīgi nezina kas notiek viņa prātā. Šādā neziņā mēs ievainojam un nerespektējam citus cilvēkus un pārējās būtnes. Neapzinoties mūsu izturēšanos un mentālo pieeju, padara mūs nehumānus, necilvēcīgus. Tas ir ļoti vienkārši saprotams.

Šinīs dienās cilvēki studē, mācās lai kļūtu par psihologiem. Buddha mācīja, ka ikvienam no mums jābūt psihologam un ir labi jāpazīst savs prāts! Tas ir pilnīgi iespējams, jo katram cilvēkam ir šī spēja izziņāt un saprast savu prātu. Ja labi pazīstam savu prātu un tā darbību, tad prāta kontrole seko dabīgi. Nedomājiet, ka prāta kontrole ir kāda speciāla joga spēja vai ceļojums uz Himalajiem un, ka tas ir vieglāk panākams trūcīgajiem. Tas tā nav. Nākošreiz, kad esiet emocionāli satraukti, pārbaudiet to visu pie sevis. Ja dariet kautko kas novērš jūsu uzmanību, koncentrēšanos, tad atbrīvojiet ķermeni un prātu un mēģiniet koncentrēties uz to, ko dariet. Jautājiet sev, "kādēļ es to daru, kāds ir cēlonis? kā es to daru?" Tā būs laba un interesanta pieredze. Galvenā problēma ir, ka mums trūkst labas zināšanas, gudrība un saprašana. Tādēļ mums atklāsies, ka ar pareizu pieeju un saprašanu, varam viegli atrisināt visas problēmas.

Lai justu mīlošu laipnību pret kādu objektu, mums ir jāpazīst tā daba, raksturs. Ja nezīnām, tad, lai gan sakām, "es viņu mīlu", tas būs tikai paša augstprātīgais prāts, kas dodas savtīgā ceļojumā! Tādēļ ir labi jāizprot mūsu prāta īpašības. Lai to panāktu ir svarīgi, ka mēs ikviens esam pats savs psihologs. Tad pielietojot sava prāta saprotošo gudrību, varam paši sevi dziedināt. Tādejādi varēsīm labi saprasties ar piederīgajiem, pareizi izlietot savu mantu un visu dzīvi.

Lai kļūtu par šādu psihologu, nav jāstudē kāda liela filozofija. Viss kas ir jādara, katru dienu ir jāuzmana un jāpārbauda savs prāts, domu gaita. Mēs

gan katru dienu cītīgi uzmanām materiālās lietas, piem. naudu, pārtiku, TV, bet gandrīz nekad nepārbaudam savu prātu. Bet to darīt ir daudz, daudz svarīgāk kā laicīgās lietas. Tomēr, lielākā daļa cilvēku šķietami domā pretējo. Viņi domā, ka šinīs dienās viņi var vienkārši "nopirkt" savu problēmu atrisinājumus. Šāda materiālistiska pieeja, ka nauda var nopirkt visu kas nepieciešams lai būtu laimīgs un nopirkt mierīgu prātu (mieru dvēselē!), acīmredzot nav patiesa. Varbūt mēs to tā nesakam vārdos, tad ļoti daudzi no mums patiešām tā domā. Tas ir pilnīgi nepareizs priekšstats.

Ari cilvēkiem, kuri sevi uzskata par reliģioziem, ir jāizprot un jāpazīst viņu pašu prāts. Ticība vien neatrisinās mūsu problēmas. Lai to panāktu ir jābūt arī labām zināšanām, dziļai gudrībai un loģiskai saprašanai. Pats Buddha teica, ka šaura un nezinoša ticība ir pat bīstama un, ka aklas ticības vietā cilvēkiem būtu jālieto viņu prāts savas īstās dabas un būtības atklāšanai. Ticība, bāzēta saprašanā, ir daudz spēcīgāka. Līdzko mēs atskārstam un esam intelektuāli skaidrībā par kautko, tad ticība seko automātiski. Bet kamēr mūsu ticība balstās uz vājām zināšanām, nesaprašanu un pārprašanu, tikmēr to var viegli iznīcināt nepareizas mācības.

Lai gan dažkārt cilvēki sevi uzskata par ticīgiem, diemžēl daudz garīgi noskaņoti cilvēki ir vāji savā reliģiskā pārliecībā un izpratnē. Kādēļ? Tādēļ, ka viņi nesaprot sava prāta īsto būtību. Ja mēs patiesi zinām kas ir mūsu patreizējais nekontrolētais prāts un kā tas patreiz darbojas, tad sapratīsim, ka tā ir mentālā enerģija, kas mūs kavē būt fiziski un garīgi veseliem. Kad saprotam mūsu prāta pasaules iztēli, tad redzam, ka mēs nepārtraukti pieķeramies mūsu maņu pasaulei. Bet šī pasaule ir tikai šķietama, fiktīva, kā sapnis! Mēs sapratīsim, ka pārāk raizējamies par neesošu nākotni un pilnīgi neapzināmies tagadnes brīdi, ti. dzīvojam tikai nākotnes iztēlei. Vai jūs piekritisiet, ka prāts kas neapzinas tagadni un nepārtraukti pieķeras neesošai nākotnei ir slims?

Ir svarīgi mūsu ikdienas gaitās visu laiku apzināties, būt nomodā par visu kas notiek mūsu prātā un ap mums. Apziņas un gudrības daba ir miers un prieka sajūta. Mums nav jāpieķeras kādam priekam nākotnē. Ja mēs tagad sekojam pareizi saprastam un pareizi izpildītam Ceļam pēc mūsu labākās sirdsapziņas, rezultāti būs nekavējoties, reizē ar rīcību! Nav jādomā "ja es tagad rīkojos pareizi, varbūt es saņemšu labu rezultātu nākošajā dzīvē". Nav pārmērīgi jāraizējas par pašatklāsmes rezultātiem nākotnē. Kamēr mēs tagadnē darbojamies ar labu saprašanu un tīru sirdsapziņu, mēs drīz vien saņemsim paliekošo mieru un prieku!

Jautājumi un atbildes:

*Jaut.* Kad Jūs runājat par meditāciju, Jūs neminējat iztēli. Šķiet, ka dažiem cilvēkiem ir laba iztēle, kamēr citiem tas ir grūti. Cik svarīgi ir izveidot spēju iztēlot lietas savā prātā?

*Lāma.* Daudziem cilvēkiem ir grūtības iztēlot to, kas viņiem ir paskaidrots, vienkārši tādēļ, ka viņi nav vingrinājuši savu prātu iztēlē, citiem ir grūtības,

tādēļ, ka viņiem ir slikta izdoma; viņi ir pārāk materiāli. Varbūt viņi domā, ka visa viņu eksistence sastāv no fiziskā ķermeņa un, ka nav prāts, izņemot smadzeņu darbību. Bet buddhisms māca metodes kā jūs varat vingrināt savu prātu un attīstīt iztēles spēju meditācijā. Bet īstenībā jūs iztēlojat visu dienu. Brokastis, ko jūs ēdat no rīta, ir iztēle. Kad jūs iepērkaties un domājat, "Tas ir skaists," vai "Tas man nepatīk," viss ko jūs apskatāt ir jūsu pašu prāta iztēle. Kad jūs pieceļaties no rīta un redzat, ka spīd saule un domājat, "Ā, šodien būs skaista diena." Tā ir jūsu pašu prāta iztēle. Īstenībā, iztēle ir labi izprasta parādība. Pat veikalnieki un sludinājumu aģenti zina iztēles nozīmi, tādēļ viņi iekārto sludinājumus lai pievērstu jūsu uzmanību: "Pērkat to!" Viņi zina, ka lietas, ko jūs redzat, ietekmē jūsu prātu, jūsu iztēli. Iztēle nav nekas pārdabīgs; tas ir zinātnisks.

J. No Jūsu teiktā, man šķiet, ka Jūs kritiski vērtējat Rietumus, ka Jūs kritizējat ko mēs daram, un kādā veidā mēs mēģinām civilizēt necivilizētos. Man īstenībā nav jautājums, tikai doma, kādu nākotni Jūs saskatāt cilvēcei, no viedokļa ko, tā sauktie, progresīvie Rietumi piedāvā kā: lielākas lidmašīnas, lielākas mājas, lielākus veikalus. Kādu nākotni Jūs saskatāt Rietumiem?

L. Es redzu, ka Rietumu cilvēki kļūst aizvien nevaljīgāki, aizvien nemierīgāki. Es nekritizēju materiālos vai tehnoloģiskos sasniegumus kā tādus, bet gan nekontrolēto prātu. Tādēļ, ka jūs nezinat kas jūs esat, kas ir jūsu būtība, jūs pavadat jūsu dzīves akli pieķeroties tam, ko es apzīmēju par "materiāliem labumiem." Jūs traucējat paši savas dzīves, jūs padarat sevi nemierīgus. Sakarīgas dzīves vietā, jūs to sadrumstalojat. To pārbaudiet paši. Es jūs nenosodu. Patiesībā, buddhisms mums neatļauj nosodīt neviena cita dzīves veidu. Viss ko es mēģinu paskaidrot ir, ka jums būtu jāpadomā redzēt lietas no cita viedokļa.

J. Vairākums tibetiešu skolotāji, kurus mēs sastopam, ir vīrieši. Vai ir arī sievietes kā Rinpočes vai Tulkūs?

L. Ja, protams. Vīrieši un sievietes ir pilnīgi vienlīdzīgi augstāku prāta stāvokļu sasniegšanā. Mūkus bieži vien māca sievietes Rinpočes. Buddhisms māca, ka cilvēkus nevar vērtēt no ārpusē; nevar teikt, "Viņš nav nekas; Es esmu speciāls." No ārējā izskata nekad nevar pateikt kurš ir augstāks un kurš ir zemāks.

J. Vai buddhistu mūķenes nozīme ir ļoti atšķirīga no mūka?

L. Īstenībā nē. Abi studē tās pašas mācības un tos māca tādā pašā veidā.

J. Dažkārt ir grūti atrast skolotāju. Vai ir bīstami, piemēram, pielietot tantru bez skolotāja, tikai lasot grāmatas?

L. Ja, ļoti bīstami. Jūs nevarat vienkārši paņemt grāmatu par tantru un, bez specifiskām instrukcijām, domājot, "Ak, kādas fantastiskas idejas. Es gribu tās tūlīt pielietot!" Šāda veida pieeja nekad nedos labus rezultātus,

atklāsmes. Ir nepieciešama pieredzējuša skolotāja vadība. Noteikti, idejas patiešām ir fantastiskas, bet ja jūs nepārzinat metodes, tad jūs nevarat šīs idejas pārdzīvot pie sevis; jums ir jābūt atslēgai kā tās atvērt. Daudz Buddhistu grāmatas ir pārtulkotas angļiski. Tur ir lasāms, "Pieķeršanās ir slikta; neesat dusmīgs," bet kā jūs īstenībā atmetat pieķeršanos un dusmas? Ari Bībele iesaka universālu mīlestību, bet kā jūs to varat ieviest savos pārdzīvojumos? Jums ir nepieciešamas zināšanas kā to izdarīt, un dažkārt tikai skolotājs var jums to izskaidrot.

*J.* Ko lai cilvēki Rietumos dara, ja viņi nevar atrast skolotāju? Vai tie, kas nopietni meklē, lai dodas uz Austrumiem un meklē tur?

*L.* Neraizējaties, kad pienāks īstais laiks, jūs sastapsiet savu skolotāju. Buddhisms neatbalsta domu, ka cilvēki ir jāsteidzina; "Katram būtu jāmācas meditēt; katram būtu jāklūst par buddhistu." Tas ir nepareizi. Steidzināt cilvēkus nav gudri. Kad jūs būsiet tam gatavi, tad kaut kāda magnētiska enerģija jūs savedīs kopā ar jūsu skolotāju. Par to, vai doties uz Austrumiem, tas atkarājas no jūsu personīgajiem apstākļiem. To pārbaudiet. Svarīgākais ir, meklēt ar gudrību, nevis ar aklu ticību. Dažreiz, ja arī jūs dodaties uz Austrumiem, jūs neatradīsiet skolotāju. Tas prasa laiku.

*J.* Kā buddhisti uzskata pašnāvību?

*L.* Cilvēki, kuri nogalina paši sevi, neizprot jēgu vai vērtību būt piedzimušam kā cilvēkam. Viņi sevi nogalina aiz pilnīgas neziņas. Viņi nevar atrast apmierinājumu, tādēļ viņi domā, "Es esmu bezcerīgs."

*J.* Ja cilvēks domā, varbūt aiz neziņas, ka viņš ir sasniedzis apgaismību, kāda nozīme ir viņam turpināt dzīvot?

*L.* Ja cilvēks savā neziņā domā, ka viņš ir apgaismots, tad viņš ir garīgi piesārņots un vienkārši pavairo to neziņu, kas viņam jau ir. Viss kas viņam ir jādara, jāpārbauda sava nekontrolētā prāta darbība, un tad viņš tūlīt redzēs, ka nav apgaismots. Ari nav jājautā citiem, "Vai es esmu apgaismots?" Tikai pārbaudāt savus pārdzīvojumus, un jūs to tūlīt redzēsiet. Apgaismība ir ļoti personīga lieta.

*J.* Jūs uzsverat, ka saprast ir svarīgāk kā ticēt, bet es nezinu kā cilvēks, kurš ir uzaudzis Rietumos un mācījies šejienes zinātni, var saprast reinkarnācijas jēdzienu, tas ir, pagātnes, tagadnes un nākotnes dzīves. Kā to var pierādīt, ka tās eksistē?

*L.* Ja jūs varat aptvert sava prāta turpināšanos no tā laika, kad jūs bijāt niecīgs embrijs savas mātes dzemdē, līdz šim brīdim, tad jūs to sapratīsiet. Jūsu mentālās enerģijas turpināšanās ir mazliet līdzīga elektrības plūsmai no ģeneratora, caur vadiem līdz gaismai spuldzē. No radīšanas brīža, jūsu ķermenim izveidojoties, mentālā enerģija nepārtraukti plūst tam cauri un visu laiku mainās, un ja jūs varat to izprast, tad jums būs vieglāk saprast jūsu prāta *iepriekšējo* nepārtrauktību. Kā es allaž atgādinu, tas nekad nav

vienkāršs *ticības* jautājums. Protams, iesākumā ir grūti pieņemt reinkarnācijas ideju, jo šinīs dienās daudziem cilvēkiem tas ir jauns jēdziens, sevišķi tiem, kuri uzauguši Rietumos. Šeit skolās nemāca apziņas nepārtrauktību, koledžās jūs nestudējat prāta dabu – kas jūs esat, kā jūs eksistējat. Protams, tās jums ir jaunas idejas. Bet ja jūs domājat, ka ir svarīgi noskaidrot cilvēka būtību, un jūs izpētat savu prātu ar meditācijas palīdzību, tad jūs viegli sapratīsiet atšķirību starp ķermeni un prātu; jūs atklāsiet sava prāta nepārtrauktību, un tad jūs varēsiet uzzināt savas iepriekšējās dzīves. Nav nepieciešams pieņemt reinkarnāciju tikai ticot tai.

J. Lūdzu paskaidrojiet sakarību starp meditāciju, apgaismību un paranormālām garīgām spējām, kā piemēram, redzēt nākotni, uztvert citu cilvēku domas un redzēt kas notiek tālā vietā?

L. Lai gan ir noteikti iespējams sasniegt gaišredzību attīstot vienpunkta koncentrāciju, mums vēl ir ejams tāls ceļš. Kad jūs palēnām, palēnām iegūstat labāku sava prāta izpratni, jūs pakāpeniski iegūstat spēju redzēt šādas lietas. Bet tas nav tik viegli kā vienas reizes meditācija, un jūs jau pēkšņi redzēsiet nākotni vai kļūsiet apgaismots. Tas prasa ilgu laiku un lielu piepūli.

J. Ja jūs meditējat un tiecaties uz apgaismību, vai šīs spējas rodas ar kontroli vai bez kontroles, pašas no sevis?

L. Īstas spējas rodas ar kontroli. Tās nav kā nekontrolētas emocionālas halucinācijas, ko jūs pārdzīvojat lietojot narkotiku. Pat pirms jūs sasniedzat apgaismību, jūs varat attīstīt ieskatu savās pagājušajās un nākošajās dzīvēs un uztvert citu domas, bet tas rodas tikai ar kontrolētu un pakāpenisku gudrības izveidi.

J. Vai Viņa Svētība Dalai Lāma spēj atdalīt savu apziņu no sava ķermeņa, pārvietoties astrāli vai citas līdzīgas spējas?

L. Tibetas mahājāna buddhisms noteikti satur sevī nepārtrauktu mutiskās mācības tradīciju par pārdabīgu spēju izveidi, kas ir nodotas no gurus, kuri ir sasnieguši visas atklāsmes, uz viņu mācekļiem no paša Buddhas laika līdz tagadnei, bet lai gan šī mācība pastāv, tas nenozīmē, ka es esmu to pilnīgi apguvis. Vēl vairāk, Tibetas buddhisms aizliedz ikvienu guru, kuram ir šādas spējas, tās atklāt citiem. Pat ja jūs sasniedzat apgaismību, ja nav patieses iemesls, jums nav atļauts stāstīt ikvienam, ka jūs esat buddha. Esiet ļoti uzmanīgi. Mūsu sistēma atšķiras no jūsējās. Rietumos jūs dzirdat cilvēkus sakam, "Pagājušā naktī sapnī Dievs runāja ar mani." Mēs domājam, ka tas var būt riskanti cilvēkiem stāstīt citiem detaļas par saviem mistiskajiem pārdzīvojumiem, tādēļ mēs to neatļaujam.

J. Pirms dažiem gadiem es lasīju grāmatu *Trešā Acs*, par kādu cilvēku, kuram, šķietami, bija ārkārtējas spējas. Vai daudziem cilvēkiem ir atvērta trešā acs?

L. Ko tās grāmatas autors, Lobsang Rampa, saka ir pilnīgs pārpratums. Trešā acs nav nekas fizisks, bet ir tikai metafora gudrībai. Jūsu trešā acs ir tā, kas redz pāri parastajām maņu uztverēm, kas redz jūsu prāta dabu.

J. Kopš buddhisms tic pārdzimšanai, vai Jūs varētu man pateikt cik ilgs laiks paiet starp dzīvēm?

L. Tas var būt no dažiem momentiem līdz septiņām nedēļām. Tanī brīdī, kad apziņa atdalās no fiziskā ķermeņa, garīgais (astrālais) ķermenis jau sagaida apziņu pēcnāves dzīvei. Šī starplaika būtne, spēcīgu alku ietekmē, tiecas pēc nākošā fiziskā ķermeņa, un kad pareizā forma ir atrasta, notiek pārdzimšana.

J. Kā buddhisms izskaidro lielo cilvēku skaita pieaugumu pasaulē? Ja jūs ticat pārdzimšanai, tad kādēļ cilvēku skaits nepārtraukti pieaug?

L. Tas ir vienkārši. Tāpat kā modernā zinātne, arī buddhisms māca, ka eksistē biljoni un biljoni galaktikas. Cilvēka apziņa, kurš ir piedzimis uz šīs planētas, varētu būt nākusi no citas galaktikas, pievilkta šeit ar karmas spēku, kas savieno šīs personas mentālo enerģiju ar šo planētu. No otras puses, cilvēka apziņa, kurš ir miris uz šīs planētas, varbūt ir karmiski virzīta pārdzimšanai uz citu galaktiku, tālu no šejienes. Ja vairāk prāti ir virzīti uz šo planētu kā projām, tad cilvēku skaits pieaug; ja otrādi, tad samazinājās. Tas nenozīmē, ka rodas pilnīgi jauni prāti. Katrs prāts, kurš pārdzimst uz šīs planētas, ir nācis no tā iepriekšējās dzīves saskaņā ar pasaulīgās eksistences ciklisko dabu, varbūt no citas galaktikas, varbūt tepat no šīs planētas, bet vienmēr no kaut kurienes.

## 2. RELIĢIJA: Atklāsmes ceļš

Cilvēkiem ir dažādi uzskati par reliģijas būtību vispār un sevišķi par buddhismu. Tie, kuri aplūko reliģiju un buddhismu tikai virspusēji, intelektuāli, nekad nesapratis tā īsto nozīmi. Un tie, kuru interese ir vēl seklāka, tie pat neuzlūkos buddhismu kā reliģiju.

Vispirms, buddhismā mēs neesam sevišķi ieinteresēti runāt par pašu Buddhu. Arī Viņš pats to nedarīja. Viņš nebija ieinteresēts vai cilvēki Viņam tic un tā līdz šai dienai buddhisms nekad nav spiedis savus sekotājus akli ticēt Buddham. Mēs vienmēr esam centušies saprast cilvēka psiholoģiju, prāta būtību. Tādēļ buddhisma sekotāji vienmēr cenšas saprast viņu pašu garīgo uzbūvi, jēdzienus, kas saistīti ar cilvēka prātu, apziņu. Tikai šīs ir īsti svarīgās lietas.

Citādi, ja mēs aizmirstam paši sevi un savas nepareizās domas, neziņu, bet tai vietā koncentrējamies uz kādu gaisīgu ideju, piem. "kas ir Buddha?" utl., mūsu garīgais ceļš kļūst par sapņainu ilūziju. Tā var notikt - esiet uzmanīgi! Varētu domāt, ka mūsu ikdienas prātam nav nekā kopēja ar Buddhu vai Dievu un mums pašiem. It kā tās būtu pilnīgi atšķirīgas lietas, mēs esam



pilnīgi šeit, bet Buddha vai Dievs ir pilnīgi kaut kur augšā. Bet tas ir nereāli domāt šādā veidā. Tās ir pārāk lielas galējības. Mēs liekam vienu lietu pārāk zemu un otru pārāk augstu. Buddhismā šādu apziņu sauc par dualistisku.

Tālāk, ja cilvēce pēc savas dabas būtu pilnīgi negatīva, kāda jēga būtu meklēt augstāku ideju? Bet, idejas nav garīgas atklāsmes. Cilvēki vienmēr grib uzzināt visu par augstākajām atklāsmēm, vai Dieva būtību. Bet šādām intelektuālām zināšanām nav nekas kopējs ar viņu ikdienas dzīvi vai viņu prātu. Īstai reliģijai ir jābūt patiesai tieksmei pēc pašatklāsmes, nevis nodarbībai uzkrāt dažādus faktus.

Tādēļ buddhismā mēs cenšamies apgūt netikai intelektuālas zināšanas, bet mēs esam daudz vairāk ieinteresēti uzzināt un saprast kas ar mums notiek šeit un tagad, izprast mūsu patreizējās pieredzes, kas mēs esam šinī brīdī, mūsu īsto būtību. Mēs gribam zināt kā apmierināt sevi, kā atrast laimi un prieku un atbrīvoties no nospīstības un bēdām, kā pārvarēt sajūtu, ka mūsu daba ir pilnīgi negatīva.

Augstais Buddha pats mācīja, ka pamatā cilvēka daba, būtība ir tīra, nesavtīga, tāpat kā debesis pēc dabas ir skaidras, bez mākoņiem. Mākoņi nāk un iet, bet pašas debesis ir vienmēr zilas un skaidras, jo mākoņi neizmaina debess īsto dabu. Līdzīgi, cilvēka prāts pamatā ir tīrs, tas nav viens ar viņa ego (savtību, patmīlību). Vienalga, vai jūs esiet reliģiska persona vai nē, ja jūs nevariet atdalīt jūsu prātu no jūsu ego, tad jūs esiet pilnīgi maldināts. Jūs esiet izveidojis sev pilnīgi nereālu dzīves filozofiju, kam nav nekāda sakara ar realitāti. Jūs iegūtu daudz vairāk ja jūs censtos izprast sava prāta īsto dabu, būtību un kā tagad ar to rīkoties, nevis pieķerties intelektuālām zināšanām par augstām doktrīnām. Ir ļoti svarīgi zināt kā rīkoties lai gūtu panākumus, jo ikvienā reliģijā metode, rīcības veids ir svarīgākais kas jāiemācās.

Piemērs, jūs uzziniet par kādu brīnišķīgu māju, pilnu ar dārglietām, kas visas ir likumīgi ņemamas, bet izrādās, ka jums nav mājas durvju atslēga! Tā jūsu priekšlaicīgā fantāzija, kā šīs bagātības izlietosiet, ir pilnīga halucinācija. Un līdzīgi, tikai fantazēt par brīnišķām reliģiskām idejām un pārdzīvojumiem, bez intereses un bez rīcības metodēm kaut ko darīt lai to panāktu, ir pilnīgi nereāli. Ja jums nav metodes, nav atslēgas, nav veids kā ievest reliģiju ikdienas dzīvē, tad varbūt labāk veiktos ar kokakolas pudeli. Tā vismaz remdētu slāpes! Ja jūsu reliģija ir tikai ideja, tad tā ir tikpat nebūtiska kā gaiss. Tādēļ jums būtu ļoti pareizi jāsaprot, kas ir reliģija un kā tā ir jāpielieto.

Augstais Buddha teica, "Ticība nav svarīga. Neticat tam ko es saku tikai tādēļ, ka es to teicu." Tie bija Viņa pēdējie vārdi. "Es esmu mācījis daudz un dažādas metodes tādēļ, ka pasaulē ir daudz un dažādi cilvēki. Pirms jūs pieņemat kādu metodi, pielietojat savu gudrību un pārbaudat to lai zinātu vai tā der jūsu psiholoģiskajai uzbūvei, jūsu prātam. Ja manas metodes ir jums pieņemamas un palīdz, tad noteikti pieņemat tās. Bet ja jums tās nav

pieņemamas, lai gan tās jums šķiet labas, tad atstāt tās mierā. Tās noderēs kādam citam."

Šinīs dienās daudziem cilvēkiem nemaz nevar ieteikt, ka viņiem būtu jātic kaut kam tādēļ, ka Buddha vai Dievs to mācīja. Tas viņiem nav pietiekoši. Viņi to noraida, jo viņi grib pierādījumus. Bet tie, kuri nevar saprast, ka viņu prāta daba ir tīra, pozitīva, tie nebūs spējīgi aptvert šo iespēju atklāt dabīgo prāta skaidrību un tā zaudēs šo iespēju kāda viņiem bija to izdarīt. Ja jūs domājat, ka jūsu prāts pamatā ir negatīvs, tad jūs tiecaties zaudēt jebkādu cerību. Protams, cilvēka prātam ir pozitīva un negatīva puse. Bet viss negatīvais ir pārejošs, īslaicīgs. Jūsu svārstīgās emocijas ir kā mākoņi debesīs. Aiz šīm emocijām īstā cilvēka daba ir skaidra un tīra.

Daudz cilvēki pārprot buddhismu. Pat daži buddhisma pētnieki pārāk pievēršas vārdiem un iztulko Buddhas mācību pārāk šauri, burtiski. Viņi nesaprot Buddhas metodes, bet tās ir Viņa mācību īstais saturs. Mans uzskats ir, ka vissvarīgākais aspekts ikvienā reliģijā ir tās pielietošanas metodes; kā šo reliģiju vislabāk saprast un pārdzīvot. Jo labāk jūs sapratīsiet kā to panākt, jo labāk šī reliģija iedarbosies uz jums. Reliģijas pielietošana tad kļūst dabīga, patiesa. Jūs sākat īsti saprast savu dabu, būtību, savu prātu un jūs nepārsteidz tas ko jūs tur atrodat. Tad kad jūs saprotat sava prāta dabu, tā darbību, tad jūs varat to dabīgi un viegli kontrolēt, jums nav pārāk jāpiepūlas, jo saprašana dabīgi noved pie kontroles.

Daudzi cilvēki iedomājas, ka prāta kontrole ir kāda neelastīga, ierobežotāja saite ar to. Patiesībā kontrole ir dabīgs prāta stāvoklis. Cilvēki parasti pieņem, ka prāta dabīgais stāvoklis ir nekontrolēts. Bet tā nav. Kad jūs labi iepazīstat sava nekontrolētā prāta dabu, tad kontrole rodas tik pat dabīgi kā rodas tagadējais nekontrolētais stāvoklis. Tātad, vienīgais veids kā īsti kontrolēt savu prātu, ir pilnīgi saprast tā dabu, būtību! Jūs nevarat no ārpusē mainīt iekšējo pasauli, savu prātu. Tāpat prātu nevar attīrīt šaustot vai kā citādi sodot savu ķermeni. Tas ir pilnīgi neiespējams. Garīga netīrība, grēks, negativitāte vai kā nu to sauktu, ir psiholoģiskas dabas, garīga parādība, tādēļ to nevar atturēt fiziski. Garīgai attīrīšanai nepieciešama laba prasme apvienot metodi un gudrību.

Lai attīrītu savu prātu, nav nepieciešams ticēt kaut kam speciālam tur augšā - Dievam vai Buddham. Tas nav tas svarīgākais. Kad jūs patiesi aptveriet savas ikdienas dzīves mainīgo dabu, jūsu mentālās pieejas raksturīgās īpašības, jūs automātiski vēlēsaties rast atrisinājumu.

Šinīs dienās daudz cilvēki nav apmierināti ar reliģiju. Viņi domā, ka tā nedarbojas. Bet reliģija darbojas. Tā piedāvā brīnišķus atrisinājumus visām problēmām. Bet īstā problēma ir tā, ka cilvēki nesaprot reliģijas īpatnējo nozīmi un tādēļ viņiem nav gribas pielietot reliģijas metodes. Palūkojaties materiālistiskajā dzīvē. Tas ir pilnīgs nemiera un pretrunu stāvoklis. Jūs nekad nevarat nokārtot lietas lai tās būtu tā kā jūs to vēlaties. Jūs nevarat pamosties no rīta un nolemt lai jūsu diena noritētu tieši tā kā jūs to vēlētos.

Jūs nevarat pilnīgi noteikt pat vienas dienas norisi, kur nu vēl nedēļas, mēnešus vai gadus. Ja es jums tagad jautātu, vai jūs varat no rīta piecelties un noteikt tieši kā jūsu diena noritēs, kā jūs jutīsities ikvienā brīdī, ko jūs atbildētu? Nav tādas iespējas to izdarīt, vai ne?

Neskatoties uz to, ka jūs esat materiāli nodrošināts, ka varat iekārtot savu māju kā vēlaties, ka jums ir viss nepieciešamais, tomēr jūs nekad nevarat šādā veidā izkārtot savu prātu. Jūs nekad nevarat noteikt kā jūs jutīsities visu dienu. Kā var teikt, "šodien es noteikti jutīšos šādi". To es jums droši saku, kamēr jūsu prāts nav kontrolēts, ir nemierīgs un dualistisks, tikmēr tas nav iespējams. Kad es to saku, es jūs nenolieku, es tikai runāju par to kā cilvēka prāts darbojas.

Viss iepriekšējais rāda, ka ne materiālas ērtības, ne vienkārša pašiedvesma, piem. "ā, tas mani aplaimo un šodien es būšu laimīgs visu dienu", ka nav iespējams regulēt dzīvi šādā veidā. Jūsu jūtas automātiski un nepārtraukti mainās. Tas norāda, ka materiālistiskā dzīve nedarbojas apmierinoši. Ar to es nedomāju, ka jums būtu jāatsakās no ikdienas dzīves un jākļūst par askētu. Bet ir ļoti svarīgi pareizi saprast garīgos principus un rīkoties pēc tiem, tad jums radīsies daudz lielāka apmierinātība un dzīves jēga, nekā balstoties uz maņu pasauli, jo maņu pasaule vien nevar apmierināt cilvēka prātu.

Tādēļ, vienīgā nozīme reliģijas pastāvēšanai ir lai mēs varētu saprast mūsu psihes, mūsu prāta un mūsu jūtu dabu, būtību. Vienaļģa kā mēs saucam mūsu garīgo ceļu, vissvarīgākais ir, ka mēs iepazīstam mūsu pārdzīvojumus, mūsu jūtas. Tādēļ, no manas pieredzes, buddhisms mazāk uzsver ticību, bet pievērš galveno nozīmi personīgai Dharmas metožu pielietošanai un rezultātu izvērtēšanai, kā tās ietekmē mūsu prātus. Vai šīs metodes palīdz, ir mūsu prāti mainījušies vai ir tikpat nekontrolēti kā vienmēr? Tas ir buddhisms un šī metode, prāta pārbaudīšanai, saucās meditēšana!

Tā ir individuāla lieta, to nevar vispārināt. Tas viss saistās ar personīgo saprašanu, personīgo pārdzīvojumu. Ja jūsu ceļš nerod atrisinājumus jūsu problēmām, atbildes jūsu jautājumiem, apmierinājumu jūsu prātam, tad jums ir viss uzmanīgi jāpārbauda. Varbūt jūsu uzskati ir nepareizi, vai jūs kaut ko pārprotat. Jūs nevarat pieņemt, ka jūsu reliģija ir nepareiza tādēļ, ka jūs to izmēģinājāt, bet tā jums nepalīdzēja. Cilvēki ir dažādi, kā ir arī viņu idejas, uzskati un reliģijas izprašana un viņi var kļūdīties. Tādēļ pārbaudat vai veids, kā jūs saprotat jūsu reliģijas idejas un metodes, ir pareizs. Ja jūs pieliekat patiesas pūles un pamatojaties uz pareizu saprašanu, tad jūs izjutīsiet dziļu iekšēju labsajūtu. Tādejādi jūs sev pierādīsiet, ka īsta labsajūta nebalstās uz kaut ko ārēju, bet tā nāk no jūsu prāta.

Mēs bieži jūtamies nožēlojami un mūsu pasaule šķiet apgriezta otrādi, tas tādēļ, ka mēs pieņemam, ka ārējie apstākļi un lietas izkārtosies tieši tā kā mēs plānojam un vēlamies. Mēs sagaidām, ka lietas, kas pēc dabas ir mainīgas, nemainīsies, ka nepastāvīgas lietas turpināsies mūžīgi. Tad, ja tās tomēr mainās, mēs uztraucamies. Uztraucoties par to, ka jūsu mājā kaut kas

salūzt, norāda, ka jūs vēl neesiet īsti sapratis visa nepastāvības likumu. Ja ir laiks kaut kam lūzt, tad tas lūzīs, neatkarīgi no jūsu vēlēšanās. Neskatoties uz to, mēs joprojām sagaidām, ka materiālas lietas pastāvēs mūžīgi, bet nekas materiāls nav pastāvīgs, tas nav iespējams! Tādēļ, lai rastu paliekošu labsajūtu, laimi, jums būtu jāpieliek vairāk enerģijas jūsu garīgajām nodarbībām, kā meditēšanai, nevis ārējās pasaules kārtošanā. Paliekoša laime un labsajūta nāk no prāta, no jūsu iekšējās pasaules. Jūsu galvenā problēma ir jūsu nekontrolētais, neapmierinātais prāts, jo šāda prāta daba ir ciešanas.

Zinot to, kad rodas problēma, tad parastā ārējā nemiera vietā, kas rodas nepiepildīto cerību dēļ, apsēžaties, atbrīvojaties no fiziskā un garīgā sprieguma un pārskatiet visu problēmu ar mierīgu prātu. Tas ir daudz sekmīgāks veids kā rīkoties ar problēmām un nomierināt prātu. Un vairāk, ar šādu rīcību jūs veicināt jūsu iedzimtās zinību-gudrības augšanu. Gudrība nevar augt satrauktā un samulsušā prātā.

Satraukti prāta stāvokļi ir galvenais kavēklis gudrības apgūšanai. Tāpat arī maldīgais uzskats, ka jūsu ego un jūsu prāta daba ir viens un tas pats. Ja jūs tam ticat, tad jūs nekad nevarēsiet tos atšķirt un pārāugt savu ego. Kamēr vien jūs ticēsiet, ka jūs esat viens un tas pats kas grēks un negativitātes, tikmēr jūs nevarēsiet pacelties tiem pāri! Ir ļoti svarīgi kam jūs ticat, jo tas efektīgi turpina jūsu nepareizos uzskatus. Rietumos cilvēki šķietami domā, ja es neesmu tas pats kas mans ego, tad man nav sava dzīve. Tā ir riskanta maldīšanās, ja jūs nespējat atšķirt ego no prāta un no dzīves. Tā ir jūsu lielā problēma! Jo jūs domājat, ka zaudējot savu ego, savu Es, jūs zaudējat jūsu būtību, jūsu prātu un cilvēka dabu.

Tas ir pilnīgi nepareizi un par to nebūtu jāraizējas. Ja jūs zaudējat savu ego, jūs būsiet laimīgs, vismaz jums būtu jābūt laimīgam! Protams rodas jautājums, kas ir šis ego? Rietumos tam ir dažādi apzīmējumi, bet vai mēs īsti zinām kas tas ir? Nav svarīgi cik labi jūs pārvaldat attiecīgo valodu, jo ego nav vārds. Vārds ir tikai pieņemts simbols, apzīmējums. Pats ego ir mūsu garīgā sastāvdaļa. Ir nepareizs uzskats, ka jūsu "pats" vai "es" ir neatkarīgs, paliekošs, patstāvīgi eksistējošs. Patiesībā, ko jūs pieņemat kā "es", īstenībā nemaz neeksistē!

Ja es ikvienam šeit jautātu dziļi sevī pārbaudīt, bez vārdiem, kas pēc viņa domām ir ego, katrai personai būtu savādāka ideja. Es nejokoju - tā ir mana pieredze. Ikvienam to vajadzētu pārbaudīt pie sevis. Mēs allaž sakam, "tas ir jūsu ego", bet parasti mums nav nekāda nojauta, kas tas īsti ir. Ja mēs to pārbaudām dziļāk, tad atradīsim, ka caurmēra cilvēks ar to domā, ka ego ir viņa personība, viņa dzīve. Vīrieši domā, ka zaudējot viņu ego viņi zaudētu savu personību un vairs nebūtu vīrieši. Bet tas ir pilnīgi nepareizi. Pamatojoties uz rietumnieku dzīves un ego izskaidrojumu, tas būtu apmēram pareizi. Viņi domā, ka ego ir kaut kas pozitīvs tādā nozīmē, ka tas ir nepieciešams dzīvošanai sabiedrībā. Ja nav šis ego, tad nevar dzīvot sabiedrībā. To pārbaudat vēl dziļāk mentālā līmenī, ne fiziskā. Tas būs

interesanti.

Pat daudzi psihologi izskaidro ego šādā paviršā veidā un varētu domāt, ka tas ir kāda fiziska esamība. No buddhistu viedokļa ego ir garīgs jēdziens. Protams, ego darbības pazīmes var izpausties ārēji, piem. ja kāds ir dusmīgs, tad viņa seja, ķermenis izsaka dusmu vibrācijas. Bet tās nav pašas dusmas, tās ir tikai dusmu pazīmes. Tāpat, ego nav tā ārējās izpausmes, bet tas ir garīgs aģents, faktors, psiholoģiska izpausme. To nevar redzēt no ārpuses.

Kad jūs sevī meklējat, tad jūs varat atrast kādēļ jūs šodien jūtaties labi, rīt - slikti, jo jūsu prāts rada šīs noskaņojuma maiņas. Cilvēki, kuri to sevī nepārbauda, izsaka ļoti paviršus iemeslus, kā "šodien es jūtos nelaimīgs tādēļ, ka nespīd saule", bet visumā jūsu sajūtu kontrolē psiholoģiski cēloņi. Kad pūš stiprs vējš, mākoņi pazūd un parādās zila debess. Līdzīgi, kad mūs pārņem spēcīgā, tīrā gudrība, kas saprot mūsu prāta būtību, tad tumšie ego mākoņi pazūd. Pāri šim ego, kas būtībā ir nemierīgs un nekontrolēts prāts, ir mūžīgais miers un laime. Tas ir kādēļ Augstai Buddha mācīja lietot dziļu analītisko meditāciju mūsu pozitīvā un negatīvā prāta izpētei. Jo sevišķi kad jūsu negatīvais prāts ir aktīvs. Tad nav jānobīstas, bet tas ir jāpārbauda tuvāk.

Redziet, buddhisms nav "smalkjūtīga" reliģija, kas censtos neaizskārt "jūtas". Buddhisms pievēršas tiešai un precīzai analīzei, kas mēs esam un kas ir mūsu prāts šeit un tagad! Tas ir kas to dara interesantu. Jūs nevarat sagaidīt, ka vienmēr dzirdēsiet tikai pozitīvu. Protams, mums ir pozitīvā puse, bet ir arī daudz negatīvā. Lai pareizi saprastu abas puses un tā visu mūsu būtību, eksistenci kopumā, viss ir droši un objektīvi jāpārbauda.

*Jaut.:* Lāma, vai Jūs teicāt, ka mums vajadzētu izteikt, nevis apspiest mūsu negatīvo rīcību, ka mums vajadzētu ļaut šai negatīvitātei nākt ārā?

*Lāma:* Tas atkarājas no apstākļiem. Ir divas lietas; ja negatīvā emocija jau ir uzpeldējusi virspusē, tad varbūt ir labāk to izpaust kaut kādā veidā, bet ir vēlams to atrisināt pirms tā sasniedz izpausmes līmeni. Protams, ja jums nav metode kā rīkoties ar spēcīgām negatīvām emocijām, un jūs mēģināt tās apspiest dziļi sevī, tad eventuāli tas var novest pie nopietnām problēmām kā, piemēram, dusmu izvirdums, kas var būt par iemeslu kādam paņemt ieroci un nošaut cilvēkus. Buddhisms māca metodi kā pārbaudīt šo emociju ar gudrību un izvērtēt to ar meditāciju, kas atļauj šai emocijai vienkārši izzust. Izteikt stipras negatīvas emocijas uz āru, tas atstāj ļoti spēcīgu un dziļu ietekmi jūsu apziņā. Šī ietekme jums atvieglina atkal reaģēt tādā pat negatīvā veidā nākotnē, izņemot, ka otro reizi tā var būt vēl spēcīgāka kā pirmo reizi. Tas iesāk cēloņa un seku karmisku ķēdi, kas turpina šādu negatīvu izpausmi. Tādēļ, jums ir jāpielieto prasme un pareizs vērtējums rīkojoties ar negatīvu enerģiju, ir jāmācas kad un kā to izpaust uz āru un sevišķi, kā to atklāt savlaicīgi un likvidēt ar gudrību pirms ārējās izpausmes.

*J.* Lūdzu paskaidrojiet sakarību starp buddhistu meditācijas tehniku un hatha jogu.

L. Buddhismā mēs cenšamies koncentrēties vairāk uz iedziļināšanos savā apziņā un ne tik daudz uz ķermeņa kustībām, lai gan ir zināmas meditācijas, kur ķermeņa kustības uzlabo meditēšanas tehniku. Bet visumā, buddhistu meditēšana mums māca ielūkoties sevī lai noskaidrotu kas mēs esam, saprast mūsu pašu īsto dabu. Lai gan tas nenozīmē, ka buddhistu meditēšana ir sēdēšana lotosa pozīcijā ar aizvērtām acīm – meditēšanu var pielietot ikvienā ikdienas nodarbībā. Bet ir svarīgi vienmēr apzināties ko jūs darāt, lai neapzināti nenodarītu pāri sev un citiem. Vienalga ko jūs darāt – staigājat, runājat, strādājat, ēdat ... vienmēr apzināties sava ķermeņa, runas un prāta darbību.

J. Vai buddhisti kontrolē savu mentālo enerģiju tikai ar prātu?

L. Ja. Ja jūs spējat kontrolēt savu prātu, tad jūs varat kontrolēt visu ko. Nav iespējams kontrolēt fizisko ķermeni, ja vispirms nevar kontrolēt prātu. Ja jūs mēģināt kontrolēt savu ķermeni ar varu, ja jūs sevi uzbudināt neizprotot prāta – ķermeņa sakarību, tas var kļūt riskanti un nodarīt jūsu prātam lielu ļaunumu.

J. Vai ir iespējams sasniegt dziļu meditācijas stāvokli staigājot tāpat kā sēdot?

L. Noteikti, tas ir iespējams, bet tas atkarājas no indivīda. Iesācējam ir daudz vieglāk sasniegt dziļāku koncentrēšanās stāvokli meditējot sēdot. Kamēr piedzīvojuši meditētāji var uzturēt viena punkta koncentrēšanos, pilnīgi mierīgu, viengabalainu prātu, vienalga ko viņi dara, ieskaitot staigāšanu. Protams, ja kāda prāts ir pilnīgi iztraucēts, tad pat meditēšana sēdot varbūt nebūs viņam pietiekoša lai nomierinātu savu prātu. Viena no Buddhisma raksturīgām iezīmēm ir, ka nevar teikt lai ikviens darītu tā, lai ikviens būtu tāds; tas viss atkarājas no individuāla. Tomēr, mums ir meditēšanas pielietošanai skaidri definēts, pakāpeniskais ceļš: vispirms jūs izveidojat to, tad jūs ejat uz to, un tā tālāk cauri dažādām koncentrēšanās pakāpēm. Līdzīgi, viss ceļš uz apgaismību – mēs to saucam *lam rim* – ir izveidots pakāpeniskā, loģiskā veidā tā lai katrs indivīds varētu atrast savu pakāpi un sākt no turienes.

J. Lāma, vai dažādas negatīvās domas, kas rodas mūsu prātos, var nākt arī no ārpusēs, no citiem cilvēkiem, vai varbūt no gariem?

L. Tas ir ļoti labs jautājums. Īstais cēlonis, dziļā negativitātes sakne ir mūsu pašu prātā, bet lai tas izpaustos, parasti ir nepieciešama mijiedarbība ar sadarbīgu apkārtnes cēloni, piem. citi cilvēki vai materiālā pasaule. Piemēram, daži cilvēki piedzīvo omas maiņas kā sekas no astroloģiskām ietekmēm, kā planētu kustību vibrācijām. Citiem emocijas ietekmē hormonu maiņas viņu ķermenī. Šādi piedzīvojumi nenāk tikai no prāta vien, bet fiziskās un mentālās enerģijas mijiedarbības. Protams, mēs varētu teikt, ka šis fakts, ka mēs esam ķermenī, kas ir jūtīgs pret šādām maiņām, jau pirmatnēji nāk no mūsu prāta. Bet es nedomāju, ka Augstais Buddha teiktu, ka ir kāds gars ārpusē, kas kaitētu jums šādā veidā. Bet ir iespējams, ka

jūsu iekšējā enerģija sadarbojas ar kādu ārēju enerģiju, un no šīs mijiedarbības jūs kļūstat slims.

Jūs zināt no jūsu pašu pieredzes, kā vide var jūs ietekmēt. Kad jūs esat starp mierīgiem, devīgiem, laimīgiem cilvēkiem, arī jums ir tendence justies laimīgam un mierīgam. Kad jūs esat starp dusmīgiem, agresīviem cilvēkiem, jums rodas tendence justies līdzīgam tiem. Cilvēka prāts ir līdzīgs spogulim. Spogulis nešķiro, bet vienkārši atspoguļo to, kas ir tā priekšā, neatkarīgi vai tas ir ļauns vai labs. Līdzīgi, jūsu prāts pieņem apkārtnes aspektu, un ja jūs neuzmanāt, kas notiek ap jums, jūsu prāts var piepildīties ar atkritumiem. Tādēļ, ir ļoti svarīgi uzmanīties, kas notiek ap jums un kā tas ietekmē jūsu prātu.

Kas jums ir jāsaprot par reliģiju ir, kādas jūsu reliģijai ir attieksmes ar jūsu prātu, kādas attieksmes tai ir ar jūsu dzīves veidu. Ja jūs varat to savienot, tad reliģija ir brīnišķīga; tur ir visas atklāsmes. Jums nav nepieciešams uzsvērt ticību Dievam vai Buddham, vai grēkam vai vienai kam; neraizējaties par visu to. Rīkojaties pēc labākās saprašanas, cik vien labi tas jums ir iespējams, un jūs gūsiet rezultātus, pat šodien. Aizmirstiet par pārāko apziņu vai pārāko universālo mīlestību – universālā mīlestība aug lēnām, noteikti, pakāpeniski. Bet ja jūs pieķeraties tikai uzskatam, "Ak, fantastiski! Bezgalīgas zināšanas, bezgalīgs spēks," tad jūs esat tikai iedomu ceļojumā. Protams, garīgais spēks patiešām eksistē, bet vienīgais veids kā pie tā nokļūt ir iesaistoties pareizās garīgās nodarbībās. Spēks rodas no iekšienes; daļa no jums arī kļūst par spēku. Nedomājat, ka vienīgais patiesais spēks ir augšā, kaut kur debesīs. Spēks ir jūsos; jūsu prāts ir spēks.

J. Garīgā uztvere ir daļa no pieciem agregātiem, kas saskaņā ar buddhisma filozofiju, veido personu. Kā tas notiek?

L. Ja, tas arī ir labs jautājums. Gandrīz vienmēr mūsu uztvere ir ilūzija; mēs neuztveram īstenību. Ja, mēs uztveram maņu pasauli – pievilcīgas formas, skaistas krāsas, patīkamas garšas un tā tālāk, bet mēs neuztveram šo formu, krāsu un garšu īsto, patieso dabu. Tas ir kā, gandrīz vienmēr, mūsu uztvere ir kļūdaina. Tā mūsu nepareizā uztvere apstrādā mūsu piecu maņu piegādāto informāciju un nosūta šo nepareizo informāciju prātam, kas reaģē mūsu ego ietekmē. Kopējais rezultāts ir, ka mēs gandrīz vienmēr halucinējam, neredzot lietu patieso dabu un nesaprotot pat maņu pasaules īstenību.

J. Vai pagātnes karma ietekmē mūsu uztveri?

L. Ja, protams. Pagātnes karma ļoti ietekmē mūsu uztveri, izpratni. Mūsu ego pieķeras nekontrolētās uztveres uzskatiem un mūsu prāts vienkārši seko tiem. Šī visa nekontrolētā situācija ir ko mēs saucam par karmu. Karma nav vienkārši kāda nenozīmīga teorija, tās ir mūsu ikdienas uztveres kurās mēs dzīvojam, tas viss.

J. Lama, kā ēdiens ietekmē ķermeņa un prāta attiecības?

L. Ķermenis nav prāts un prāts nav ķermenis, bet tiem abiem ir ļoti speciālas saistības. Tie ir ļoti cieši saistīti, ļoti jūtīgi pret izmaiņām kā vienā, tā otrā. Piemēram, kad cilvēki lieto narkotiku, tā neietekmē prātu tieši. Bet kopš prāts ir savienots ar ķermeņa nervu sistēmu un maņas orgāniem, narkotikas radītās pārmaiņas nervu sistēmā, traucē tās līdzsvaru un tā rada prāta halucinācijas. Starp ķermeni un prātu pastāv ļoti cieša saistība. Tibetas tantriskajā jogā mēs izmantojam šo ciešo saikni tādejādi, ka spēcīgi koncentrējoties uz ķermeņa psihiskajiem kanāliem mēs varam attiecīgi ietekmēt prātu. Tādēļ arī ikdienas dzīvē, ēdiens ko jūs ēdat, un citas lietas ko jūsu ķermenis skar, tas viss ietekmē jūsu prātu.

J. Vai gavēšana ir vēlama?

L. Gavēšana nav tik svarīga, izņemot ja jūs praktizējat zināmus, speciālus prāta vingrinājumus. Tādā gadījumā gavēšana var būt pat nepieciešama. Tā noteikti ir mana pieredze. Piemēram, ja jūs ēdat un dzerat visu dienu un tad vakarā mēģinat medītēt, jūsu koncentrēšanās būs ļoti vāja. Tādēļ, ja mēs gribam nopietni medītēt, mēs ēdam tikai reizi dienā. No rīta mēs dzeram tikai tēju; dienas vidū mēs ēdam pusdienas; vakarā mēs neēdam, bet dzeram tikai tēju. Mums šāda rutīna padara dzīvi vēlami vienkāršu un ķermenis jūtas ļoti atvieglots, bet cilvēkiem, kuri nav iesaistīti prāta vingrinājumos, tas varbūt sagādātu lielas mokas. Normāli mēs neiesakām gavēšanu. Mēs sakām cilvēkiem nesodīt sevi, bet būt priecīgiem un prātīgiem un uzturēt savus ķermeņus cik veselīgus vien viņi var. Ja jūsu ķermenis novājē, jūsu prāts kļūst nelietojams. Ja jūsu prāts kļūst nelietojams, jūsu vērtīgā cilvēka dzīve kļūst nelietojama. Bet speciālos gadījumos, kad gavēšana uzlabo jūsu medītēšanu, tātad ja ir augstāks iemesls, es teiktu, ja, gavēšana ir jums vēlama.

### *3. Ieskats buddhisma psiholoģijā*

Studēt buddhismu nav sauss, intelektuāls pasākums vai skeptiska kādas reliģiskas, filozofiskas doktrīnas analīze. Tieši pretēji, kad jūs studējat Dharmu un mācaties medītēt, tad jūs paši esat galvenais studiju priekšmets; jūsu galvenā interese ir jūsu pašu prāts, jūsu pašu īstā daba. Buddhisms ir metode mūsu nedisciplinētā prāta kontrolei, lai vestu to no ciešanās uz laimi. Patreiz mums visiem ir nedisciplinēts prāts, bet ja mēs varam izveidot pareizu izpratni par tā īpatnējo dabu, tad kontrole sekos dabīgi, un mēs varēsim atbrīvoties no emocionālās neziņas un ciešanās, ko tā automātiski sagādā. Tādēļ, neatkarīgi no tā vai jūs esat ticīgais vai neticīgais, kristīgais, hindu, zinātnieks, melnais vai baltais, no austrumiem vai rietumiem, vissvarīgākā lieta, kas mums ir jānoskaidro un jāzin, ir mūsu pašu prāts un kā tas darbojas.



Ja mēs nepazīstam mūsu pašu prātu, tad mūsu nepareizie priekšstati un nepareizā izpratne mums neatļaus redzēt īstenību. Ja arī jūs varētu teikt, ka jūs praktizējat vienu vai otru reliģiju, ja jūs to noskaidrojat dziļāk, tad jūs varbūt atradīsiet, ka jūs neesat nekur tikuši un zinat ļoti maz. Tādēļ, esiet uzmanīgi. Neviena reliģija nav pret to, ka cilvēks cenšas noskaidrot pats savu dabu, bet pārāk bieži reliģiozi cilvēki nododas savas reliģijas vēsturei, filozofijai vai doktrīnai, un ignorē kā un kas viņi paši ir, viņu patreizējās eksistences stāvoklis. Viņi nelieto savu reliģiju lai sasniegtu tās īstos mērķus – glābšanu, atbrīvošanu, iekšējo brīvību, mūžīgo laimi un prieku, bet izlieto to intelektuālām nodarbībām, it kā tā būtu kāda materiāla vērtība.

Nezinot kā jūsu iekšējā daba izveidojas, kā jūs varat atklāt mūžīgo laimi? Kur ir mūžīgā laime? Tā nav debesīs vai džungļos; jūs to neatradīsiet gaisā vai zem zemes. Paliekoša laime ir jūsos pašos, jūsu psihē, jūsu apziņā, jūsu prātā. Un tādēļ ir ļoti svarīgi, ka jūs izpētāt jūsu pašu prāta dabu. Ja reliģiskā teorija, ko jūs mācaties, jums nesagādā laimi un prieku ikdienas dzīvē, tad kāda tai ir nozīme? Ja arī jūs sakait, "Es dzīvoju pēc šīs vai tās reliģijas," pārbaudat, ko jūs esat darījis, kā jūs esat rīkojies, un ko jūs esat atklājis kopš jūs sekojat šai reliģijai. Un nebaidāties izjautāt sevi detaļās. Paša pieredze ir laba. Ir ļoti svarīgi pārbaudīt visu ko jūs darāt, savādāk, kā jūs zināsiet ko jūs darāt? Es esmu drošs, ka jūs jau zinat, ka akla ticība kādai reliģijai nevar atrisināt jūsu problēmas. Daudzi cilvēki ir neizpratnē par savu garīgo dzīvi. Viņi saka, "Tas ir viegli, es eju baznīcā katru nedēļu un man ar to pietiek." Tā nav pietiekoša atbilde. Kāda ir jūsu reliģijas nozīme jūsu dzīvē? Vai jūs saņemat atbildes, kas jums nepieciešamas, jeb jūsu reliģiskās nodarbības ir tikai joks? Tas viss jums ir uzmanīgi jāpārbauda. Es nevienu nenolieku, bet jums ir jābūt pārliecinātiem par to, ko jūs darāt. Vai jūsu garīgās nodarbības ir sabojātas, piesārņotas ar halucinācijām, jeb tās ir reālas? Ja jūsu ceļš jūs māca darboties un censties pareizi un ved uz garīgām atklāsmēm, kā mīlestību, līdzietību un gudrību, tad, protams, tas ir vērtīgs. Bet ja tā nav, tad jūs vienkārši tērējat savu laiku.

Garīgā piesārņošana ar nepareiziem uzskatiem ir daudz bīstamāka, nekā narkotika. Nepareizas idejas un kļūdaina praktizēšana dziļi iesakņojas jūsu prātā, pieaug šīs dzīves laikā un pavada jūsu prātu nākošajā dzīvē. Tas ir daudz bīstamāk kā kāda materiāla lieta. Mēs visi, reliģiskie un nereliģiskie, no austrumiem un rietumiem, visi vēlamies būt laimīgi. Ikviens meklē laimi, bet vai jūs to meklējat pareizās vietās? Varbūt laime ir šeit, bet jūs to meklējat tur. Pārliecināties, ka jūs meklējat laimi tur, kur tā ir atrodama.

Mēs buddhisti, uzlūkojam Augstā Buddhas mācības tuvāk psiholoģijai un filozofijai, nekā tam, ko parasti varētu iedomāties kā reliģiju. Daudz cilvēki domā, ka reliģija parasti ir ticības jautājums, bet ja jūsu reliģiskā darbība galvenokārt balstās uz ticību, tad dažkārt viens skeptisks drauga jautājums, "Ko tu īsti dari?", var to pilnīgi satriekt: "Ak, Dievs! Viss ko es esmu darījis ir nepareizi." Tādēļ, pirms jūs paļaujaties kādam garīgam ceļam, pārliecināties par to, ko jūs īsti dariet.

Buddhistu psiholoģija māca, ka emocionāla pieķeršanās maņu pasaulei ir fizisko un mentālo jūtu rezultāts. Mūsu piecas maņas informē mūsu prātu un tā rodas dažādas jūtas, kas visas ir iedalāmas trijās grupās: patīkamās, nepatīkamās un neitrālās. Šīs jūtas rodas reaģējot uz fiziskiem vai mentāliem uzbudinājumiem. Kad mēs pārdzīvojam patīkamas jūtas, rodas emocionāla pieķeršanās, un kad šī patīkamā sajūta samazinās, rodas alkas, tas ir, vēlme to pārdzīvot atkal. Šī prāta daba ir neapmierinātība; tas traucē mūsu garīgo mieru tādēļ, ka tā daba ir nemiers. Kad mēs pārdzīvojam nepatīkamas jūtas, mums tās automātiski nepatīk un mēs gribam no tām atbrīvoties; rodas nepatika, kas arī traucē mūsu garīgo mieru. Kad mūsu jūtas ir neitrālas, mēs ignorējam to, kas notiek un nevēlamies redzēt realitāti. Un tā, kādas vien jūtas rodas mūsu ikdienas dzīvē – patīkamas, nepatīkamas vai neitrālas – tās mūs traucē emocionāli un mūsu prātā zūd līdzsvars. Tādēļ, pārbaudīt savas jūtas šādā veidā, tam nav nekā kopējs ar ticību, tikai padomājiet! Tā nav nekāda Austrumu, Himalaja kalnu lieta. Tas ir es un tu; tā ir mūsu lieta. Jūs nevarat noliegt to, ko es saku, pretendējot, ka - "Man nav jūtas." Tas ir tik vienkārši, jo tā ir!

Tālāk, daudzas mūsu negatīvās darbības ir jūtu reakcijas. To pārbaudiet paši. Kad jūs jūtaties patīkami tiekoties ar citiem cilvēkiem vai citiem maņu objektiem, analizējiet kā jūs tieši jūtaties, kādēļ jums ir patīkama sajūta. Patīkamā sajūta nemīt ārējā objektā, vai ne? Tā ir jūsu prātā. Es esmu drošs, ka mēs visi varam vienoties, ka šī patīkamā sajūta nav ārpus mums. Bet kādēļ jūs izjūtat to tādā veidā? Ja jūs eksperimentējat šādā veidā, jūs atklāsiet, ka laime un prieks, bēdas un nelaime un neitrālās jūtas, tas viss ir jūsu apziņā. Jūs atklāsiet, ka, galvenokārt, jūs paši esat atbildīgi par jūtām, ko jūs pārdzīvojat un, ka jūs nevarat vainot citus par to, piem. : "Viņš padara mani nožēlojamu; viņa padara mani nožēlojamu; tā lieta padara mani nožēlojamu." Jūs nevarat vainot sabiedrību par jūsu problēmām, lai gan tas ir ko mēs vienmēr darām, vai nē? Bet tas nav reāli.

Ja jūs atklājat jūsu mentālo problēmu patieso izveidošanos, tad jūs nekad nevainosiet citu dzīvo būtni par to kā jūs jūtaties. Šī atklāsmē ir iesākums labiem sakariem ar citiem un arī to respektēšana. Normāli, mēs esam neapzinīgi; mēs rīkojamies neapzinīgi un automātiski nerespektējam citus un tā nodaram tiem ļaunu. Mēs nerūpējamies par citiem; mēs tikai to darām un tas viss!

Daudz cilvēki, starp tiem arī daži psihologi, domā, ka alku – vēlmju emociju var apturēt sagādājot tai kādu objektu vai ko citu, piem., ja jūs ciešat tādēļ, ka jūsu vīrs vai sieva ir jūs atstājis, tad sagādājot citu atrisinās jūsu problēmu. Tas nav iespējams. Neizprotot jūsu patīkamo, nepatīkamo un neitrālo jūtu īpatnējo dabu, jūs nekad neatklāsiet jūsu mentālās attieksmes dabu, un to nezinot, jūs nekad neizbeigsiet jūsu emocionālās problēmas.

Piemēram, buddhisms māca, ka jums būtu jājūt līdzcietība un mīlestība pret visām dzīvajām būtnēm. Bet kā jūs varat just kaut tikai nosvērtu, vienlīdzīgu pieeju pret visām būtnēm, kamēr jūsos spēcīgi darbojas šis neziņas un

duālistiskais prāts? Jūs to nevarat tādēļ, ka emocionāli jūs esat galējībās. Kad jūs jūtaties laimīgs, tādēļ, ka ir radušās patīkamas jūtas saskarē ar attiecīgu objektu, tad jūs ļoti pārspilējat to, ko jūs uzlūkojat kā šī objekta labās īpašības, tā pastiprinot jūsu emocijas cik vien iespējams. Bet jūs zināt, ka jūsu prāts nevar palikt šādā emocionālā stāvoklī. Tas ir nepastāvīgs, pārejošs, un protams, jūs drīz vien krītat lejā. Tad, automātiski, jūsu nelīdzsvarotais prāts nonāk depresijā. Jums ir pareizi jāsaprot cik daudz enerģijas jūs iztērējat dzenoties pēc vai bēgot no mentālām jūtām. Mēs vienmēr esam galējībās; mums ir jāatrod vidus ceļš.

Ja jūs ielūkojaties dziļāk, jūs atradīsiet, ka jūtas ir atbildīgas par visiem konfliktiem pasaulē. No diviem maziem bērniem, kuri kaujās par vienu gabaliņu salduma, līdz divām lielvalstīm, kas karo par savu eksistenci, kādēļ tās karo? Pamatā, par patīkamām jūtām. Pat bērni, kuri ir par jaunu lai prastu runāt, kausies lai justos priecīgi.

Ar meditācijas palīdzību jūs viegli redzēsiet tā visa patiesību. Meditācija atklāj visu kas ir jūsu prātā; visu negatīvo un visu pozitīvo; viss ir redzams meditējot. Bet nedomājat, ka meditēt nozīmē tikai sēdēt uz grīdas lotosa pozīcijā nedarot neko. Meditācija nozīmē vienmēr būt ļoti uzmanīgam, vienmēr būt nomodā un pilnīgi apzināties ko mēs daram – ejam, ēdam, dzeram, runājam, meditējam. Jo drīzāk jūs to sapratīsiet, jo ātrāk jūs atklāsiet, ka jūs paši esat atbildīgi par jūsu darbiem, ka jūs paši esat atbildīgi par jūsu laimi un nelaimi un, ka neviens cits jūs nekontrolē.

Kad rodas patīkamas jūtas un tad tās atkal zūd, jo tāda ir jūtu daba, jūs jūtaties vīlušies, jo jūs vēlaties lai šīs jūtas atgrieztos. Bet, nedz šī jūtu rašanās, nedz zušana, nav Dieva, Krišnas, Buddhas vai kādas citas ārējas būtnes radītas. Tas ir jūsu pašu darbības rezultāts. Vai tas nav viegli redzams? Prāts, kas to nesaprot, domā šādi, "Viņš padarīja mani slimu, viņa man sagādāja nepatīkšanas." Tas ir neziņas un nesaprašanas prāts, kas vienmēr mēģina vainot citus vai kaut ko citu. Patiesībā, es domāju, ka pārbaudīt jūsu pašu ikdienas dzīves pieredzes, lai redzētu kā rodas jūsu fiziskās un mentālās jūtas, ir ļoti vērtīgs darbs. Jūs mācaties nepārtraukti; nav tāds brīdis kad jūs nemācītos. Šādā veidā, pielietojot jūsu pašu zināšanu-gudrību, jūs atklāsiet, ka paliekoša miera un laimes atklāsme ir jūsu pašu rokās. Diemžēl, nezinošam prātam nav daudz zināšanu-gudrības enerģijas; jums ir jāveido šī enerģija jūsu pašu prātā.

Kādēļ mahājānas buddhisms mūs māca izveidot vienlīdzības sajūtu pret visām dzīvajām būtnēm? Mēs bieži izvēlamies tikai vienu mazu lietu, vienu mazu atomu, tikai vienu dzīvu būtni, domājot, "Tikai tā ir priekš manis; tā ir tā labākā." Šādā veidā mēs radam vērtību galējības; mēs pārspilējam tā vērtību, kas mums patīk un nonicinām visa pārējā vērtību. Tas nav vēlams jūsu garīgajam mieram. Tādēļ jums vajadzētu pārbaudīt savu izturēšanos, "Kādēļ es tā daru? Mans nereālais, savtīgais prāts piesārņo manu apziņu." Tad, meditējot par vienlīdzību, ka visas dzīvās būtnes ir pilnīgi vienādas, jo visas vēlas laimi un nevēlas ciešanas, jūs šādā veidā varat mācīties novērst

lielas pieķeršanās un lielas nepatikas galējības. Šādā veidā jūs varat viegli noturēt savu prātu līdzsvarotu un veselu. Daudz cilvēkiem ir bijusi šāda pieredze.

Tādēļ Augstā Buddhas psiholoģija var būt liela palīdzība novērst garīgas problēmas, kas traucē jūsu ikdienas dzīvi. Atceraties to, ka patīkamām jūtām seko pieķeršanās, vēlmes un alkas; nepatīkamām jūtām seko nepatika, dusmas un naidis; ar neitrālām jūtām prātu pārņem neziņa un īstenības neredzēšana. Ja no šīm mācībām jūs varat saprast patiesību kā jūtas rodas un kā jūs reaģējat uz tām, tad jūsu dzīve ļoti uzlabosies un jūs izbaudīsiet lielu laimi, mieru un prieku.

*Jaut.* Buddhismā vienmēr piemin karmu. Kas tas ir?

*Lama.* Karma ir jūsu ķermeņa un prāta pieredzes, pārdzīvojumi. Tas ir sanskrita vārds un nozīmē – cēlonis un sekas. Jūsu mentālās un fiziskās laimes vai nelaimes pārdzīvojumi ir kādu noteiktu cēloņu sekas, kas pašas savukārt kļūst par cēloņiem nākotnes sekām. Viena zināma darbība rada rezultātu – tā ir karma. Kā austrumu filozofijas tā zinātne izskaidro, ka visa viela ir savstarpēji radniecīga. Ja jūs varat to saprast, tad jūs arī sapratīsiet kā karma darbojas. Visa eksistence, iekšējā un ārējā, nerodas gadījuma pēc, visu iekšējo un ārējo parādību enerģija ir savstarpēji atkarīga. Piemēram, jūsu ķermeņa enerģija ir radniecīga jūsu vecāku ķermeņu enerģijai, viņu ķermeņu enerģija ir savukārt radniecīga viņu vecāku ķermeņu enerģijai un tā tālāk. Šāda veida evolūcija ir karma.

*J.* Kas ir nirvāna un vai daudz cilvēki to sasniedz?

*L.* Kad jūs izveidojat savas koncentrēšanās spējas tik tālu, ka jūs spējat integrēt savu prātu vienā punktā, jūs varēsiet pakāpeniski samazināt jūsu ego emocionālās reakcijas kamēr tās pilnīgi izzūd. Tajā brīdī jūs pārsniedzat savu ego un atklājat mūžīgo, svētlaimīgo, sava prāta miera stāvokli. Tas ir ko mēs saucam par nirvānu. Daudz cilvēki ir sasnieguši šo stāvokli un daudz vairāk ir ceļā uz to.

*J.* Vai nirvānas stāvoklī jūs beidzat eksistēt ķermeņa formā; vai persona pazūd?

*L.* Nē, jums joprojām ir forma, bet tai vairs nav nekontrolēta nervu sistēma, tāda kāda mums ir patreiz. Neraizējaties, kad jūs sasniegsit nirvānu, jūs joprojām eksistēsiet, tikai tas būs pilnīgas laimes stāvoklis. Tādēļ, pūlaties to sasniegt cik vien ātri iespējams.

*J.* Vai Buddha teica, ka viņš nekad neatdzims pēc nirvānas sasniegšanas?

*L.* Varbūt, bet ko viņš ar to domāja? Tas nozīmē, ka viņš neatdzims nekontrolētā veidā, ego spēka ietekmē, kā tas notiek ar mums, samsāriskajām dzīvajām būtnēm. Kamēr Buddhas atdzimšana ir pilnīgi viņa apziņas kontrolē, un tās vienīgais mērķis ir palīdzēt visām dzīvajām būtnēm.

*J.* Jūs daudz runājāt par prieku un laimi, un es mēģinu noskaidrot atšķirību starp šiem diviem jēdzieniem. Vai tie ir viens un tas pats? Vai var pieķerties priekam, bet ne laimei?

*L.* Tie ir viens un tas pats, un mēs varam pieķerties abiem. Kas mums būtu jāpanāk ir, pārdzīvot prieku bez pieķeršanās tam; mums vajadzētu izbaudīt laimes jūtas reizē saprotot subjekta, objekta, mūsu prāta un mūsu jūtu dabu. Tas, kurš ir sasniedzis nirvānu, ir spējīgs to panākt.

*J.* Es vēlētos noskaidrot kā buddhisti saprot meditāciju. Vai es pareizi interpretēju to kā "novērot sava prāta plūsmu"?

*L.* Ja, jūs varat to interpretēt tādā veidā. Kā es jau minēju, buddhistu meditācija nav tikai sēdēt krustotām kājām un aizvērtām acīm. Vienkārši novērojot kā jūsu prāts reaģē maņu pasaulei ikdienas gaitās – staigājot, runājot, iepērkoties, vienalga ko jūs dariet – tas viss var būt īsta un pilnīga meditācija un dot pilnīgu rezultātu.

*J.* Attiecībā uz pārdzimšanu, kas tas ir, kas pārdzimst?

*L.* Kad jūs mirstiet, jūsu apziņa atdalās no jūsu ķermeņa, ieiet pārejas stāvoklī un no turienes piedzimst citā fiziskā formā. To mēs saucam par pārdzimšanu. Fiziskā un mentālā enerģija atšķiras viena no otras. Fiziskā enerģija ir ļoti ierobežota, bet mentālā enerģija vienmēr turpinās.

*J.* Vai ir iespējams, ka apziņa turpina izveidoties pēcnāves stāvoklī vai tas notiek tikai šīs dzīves laikā, kad apziņa var attīstīties?

*L.* Nāves procesa laikā apziņa turpina savu plūsmu, līdzīgi kā elektrība, kas nāk no ģenerators un plūst nepārtraukti caur mājām un dažādām elektriskām iekārtām. Un tā arī apziņai ir iespējams turpināt attīstīties pēcnāves jeb pārejas stāvoklī.

*J.* Tad prātam nav nepieciešams fizisks ķermenis lai tas varētu attīstīties?

*L.* Pārejas stāvoklī arī ir ķermenis, bet tas ir savādāks kā mūsējais, tas ir ļoti viegls, psihisks ķermenis.

*J.* Kad Jūs skaitat mantras, vai Jūs kādreiz koncentrējaties uz kādu no ķermeņa fiziskajiem orgāniem vai Jūs koncentrējaties tikai uz savu apziņu? Vai Jūs varat koncentrēties uz Jūsu čakrām jeb enerģijas centriem?

*L.* Tas ir iespējams, bet jums jāatceras, ka ir dažādas metodes dažādām vajadzībām. Nedomājat, ka Augstais Buddha mācīja tikai vienu lietu. Buddhisms satur tūkstošiem un tūkstošiem, varbūt pat bezgalīgu skaitu meditācijas metožu, kas visas mācītas atbilstoši bezgalīgajam individuālo dzīvo būtņu skaitam, kuras ir ar dažādām vajadzībām, dažādām tendencēm un kapacitātēm.

*J.* Vai tā apziņa, kas izveidojas mūsu dzīves laikā un atstāj šo ķermeni kad

mēs mirstam, vai tā ir daļa no kādas augstākas apziņas? Kā Dievs vai universāla apziņa?

L. Nē, tas ir parastais, vienkāršais prāts, kas ir jūsu patreizējā prāta tiešs turpinājums. Starpība ir tikai tā, ka tas ir atdalījies no jūsu ķermeņa un meklē citu. Šis pēcnāves prāts ir karmas kontrolē un tādēļ tas ir satraukts, pretrunās un apmulsis. Tādēļ to nekādā gadījumā nevar saukt par augstāku vai pārāku.

J. Vai Jūs labi pārzinat hindu jēdzienus *atman* un *brahman*?

L. Kamēr hindu filozofija pieņem dvēseles ideju (*atman*), buddhisms to nepieņem. Mēs pilnīgi noliedzam paliekoša Es eksistenci, vai nemainīgu, neatkarīgu dvēseli. Visi jūsu ķermeņa un prāta aspekti ir nepastāvīgi: tie vienmēr mainās, mainās, mainās... buddhisti arī noliedz paliekošas elles eksistenci. Visas sāpes, visi prieki ko mēs pārdzīvojam, ir pastāvīgas plūsmas stāvoklī; tik pārejoši, tik nepastāvīgi, vienmēr mainīgi, nekad paliekoši. Tādēļ, zinot mūsu tagadējās eksistences neapmierinošo dabu un atsakoties no pasaules, kur pārejoši maņu objekti saskaras ar pārejošiem maņu orgāniem, tā radot pārejošas jūtas, no kurām neviena nav vērtā lai tām pieķertos, to vietā mēs meklējam mūžīgās, paliekoši priedīgās apgaismības vai nirvānas atklāsmes.

J. Vai Jūs domājat, ka rituāls ir tikpat svarīgs rietumu personai, kura mēģina praktizēt buddhismu, kā tas ir austrumu personai, kurai ir sajūta pēc tās?

L. Tas atkarājas ko jūs ar to domājat. Pati buddhistu meditācija neprasa lai jūs lietotu kādus materiālus objektus; vienīgā lieta kas ir svarīga, ir jūsu prāts. Nav nepieciešams zvanīt zvanus vai rīkoties ar citiem priekšmetiem. Vai tas ir ko Jūs domājat ar rituālu? (Ja). Labi, tad Jums nav jāraizējas, un tas attiecas vienlīdzīgi uz Austrumiem, tāpat kā Rietumiem. Neskatoties uz to, citiem cilvēkiem ir nepieciešami šie rituāla priekšmeti; dažādiem prātiem ir nepieciešamas dažādas metodes. Piemēram, jūs valkājat acenes. Tās nav vissvarīgākā lieta, bet dažiem cilvēkiem tās ir nepieciešamas. Tā paša iemesla dēļ, dažādās pasaules reliģijas māca dažādus ceļus, kas ir nepieciešami sakarā ar viņu daudzo un dažādo sekotāju individuālajām spējām un līmeņiem. Tādēļ mēs nevaram teikt, "Šis ir vienīgais patiesais veids. Visiem vajadzētu sekot manam ceļam."

J. Vai tagad Rietumos vajag jaunas praktizēšanas metodes?

L. Nē. Jaunas metodes nav vajadzīgas. Visas metodes jau tur ir, jums pašiem ir tās jāatklāj.

J. Es mēģinu saprast sakarību starp ķermeni un prātu buddhismā. Vai prāts ir svarīgāks kā ķermenis? Piemēram, tantras mūki, kuri dzied virstoņos, šķiet, ka viņi attīsta zināmu ķermeņa daļu lai varētu tā dziedāt, Cik svarīgs ir ķermenis?

L. Prāts ir vissvarīgākā daļa, bet ir dažas meditācijas, kas ir uzlabotas ar zinamiem fiziskās jomas vingrinājumiem. Un otrādi, ja jūsu ķermenis ir slims, tas var ietekmēt jūsu prātu. Tādēļ, ir arī svarīgi uzturēt jūsu ķermeni veselū. Bet ja jūs rūpējaties tikai par fizisko un atstājat novārtā noskaidrot jūsu pašā prāta īstenību, tas arī nav gudri; tas nav līdzsvaroti, nav reāli. Tā, es domāju, ka mēs visi piekrītam, ka prāts ir svarīgāks kā ķermenis, bet tanī pašā laikā mēs nevaram pilnīgi aizmirst savu ķermeni. Es esmu redzējis Rietumniekus, kuri nāk uz Austrumiem mācīties, un kad viņi dzird par tibetiešu jogiem, kuri dzīvo augstu kalnos bez pārtikas, viņi domā, "Tas ir fantastiski! Es gribu būt līdzīgs Milarepam." Tā ir kļūda. Tā kā jūs piedzimāt Rietumos, tad jūsu ķermenis ir pieradis zinamiem specifiskiem apstākļiem, lai to uzturētu veselū, jums ir jārada vēlama vide. Jūs to nevarat izveidot Himalājos. Esi gudrs, ne pārsmērīgs.

J. Vai tā ir patiesība, ka cilvēks piedzimst, viņa vai viņas prāts ir tīrs un nevainīgs?

L. Kā mēs visi zinam, kad jūs piedzimstat, jūsu prāts nav pārāk aizņemts ar intelektuālām komplikācijām. Bet kļūstot vecākam un sākot domāt, prāts sāk piepildīties ar ļoti daudz informāciju, filozofiju, šis-tas, tas ir labs, tas ir slikts, man vajadzētu to, man nevajadzētu to ... jūs pārāk daudz intelektualizējat, piepildat savu prātu ar atkritumiem. Tas noteikti padara jūsu prātu sliktāku. Tomēr tas nenozīmē, ka jūs piedzimāt absolūti tīrs un, ka tikai pēc intelekta ierašanās jūs kļūvat negatīvs. Tas to nenozīmē. Kādēļ nē? Tādēļ, ja jau pamatā jūs būtu brīvs no neziņas un pieķeršanās, tad nekas negatīvs nevarētu ietekmēt jūsu prātu. Diemžēl mēs tādi neesam. Pamatā, mēs esam netikai plaši atvērti visādiem intelektuāliem atkritumiem, kas plūst mūsu virzienā, bet mēs esam pat izkāruši lielu sagaidīšanas zīmi. Tā katru brīdi vairāk un vairāk atkritumi uzkrājas mūsu prātos. Tādēļ nevar teikt, ka bērni piedzimst ar absolūti tīriem prātiem. Tas ir nepareizi. Zīdaiņi raud tādēļ, ka viņiem ir jūtas. Viņi raud ja rodas nepatīkamas jūtas vai, varbūt, viņi grib mātes pienu.

J. Mums ir šī ideja par apziņas pārdzimšanu no viena ķermeņa citā, no vienas dzīves citā, bet ja apziņa turpinājās, kādēļ mēs neatceramies mūsu iepriekšējās dzīves?

L. Pārāk daudz lieltirgus informācija, kas piepilda mūsu prātus, liek mums aizmirst iepriekšējās pieredzes. Pat zinātne māca, ka smadzenēm ir ierobežota kapacitāte un tādēļ jaunākā informācija nospiež vecāko. Tā māca, bet tas nav īsti pareizi. Kas īstenībā notiek ir tā: cilvēka prāts pamatā pa lielākai daļai ir bezapziņas un neziņas stāvoklī un ir tā aizņemts ar jauniem piedzīvojumiem, ka tas aizmirst iepriekšējos. Atskatīties uz iepriekšējo mēnesi: kas patiesi notika, precīzi kādas jūtas jums bija katru dienu? Jūs nevarat atcerēties, vai ne? Tā pārbaudot vēl tālāk pagātnē, līdz tam laikam, kad jūs bijāt tikai dažas šūnas jūsu mātes dzemdē, tad vēl tālāk par to; tas ir ļoti grūti, vai ne? Bet ja jūs to praktizējat lēnām, lēnām, nepārtraukti pārbaudot savā prātā, tad beidzot jūs varēsiet atcerēties vairāk un vairāk

savus iepriekšējos piedzīvojumus.

Daudziem no mums varbūt ir bijusi pieredze, kad mēs reaģējam ļoti neparasti uz kādu notikumu un esam samulsuši par mūsu reakciju, kas šķietami nebalstās ne uz vienu šīs dzīves piedzīvojumu: "Tas ir savādi. Kādēļ es reaģēju tādā veidā? Man nav ne jausmas no kurienes tas nāca." Bet tam pamatā ir piedzīvojums no iepriekšējās dzīves. Modernie psihologi nevar izskaidrot šādus piedzīvojumus tādēļ, ka viņi nesaprot apziņas turpināšanos, katra indivīda prāta bezgalību. Viņi nesaprot, ka mentālas reakcijas var rasties no impulsiem, kas radās pirms gadu tūkstošiem. Bet ja jūs turpināsiet izziņāt savu prātu ar meditācijas palīdzību, tad jūs beidzot visu to sapratīsiet no savas personīgās pieredzes.

*J.* Vai tas varētu būt kas negatīvs, uzzināt par iepriekšējām dzīvēm? Vai tas varētu būt satraucoši?

*L.* Nu, tas varētu būt vai nu pozitīvs, vai negatīvs pārdzīvojums. Ja jūs pareizi izprotat savas iepriekšējās dzīves, tad tas būs pozitīvs pārdzīvojums. Satraukumi nāk no neziņas (par īstenību). Jums būtu jāmēģina izprast neziņas raksturīgo dabu. Kad jūs to zināt, tad problēma ir atrisināta. Saprotot negativitātes dabu, tas aptur visas problēmas, ko tā rada. Tādēļ, pareiza saprašana ir vienīgais atrisinājums kā fiziskām, tā mentālām problēmām. Jums vienmēr vajadzētu pārbaudīt ļoti uzmanīgi kā jūs izlietojat jūsu enerģiju: vai tas darīs jūs laimīgu vai nē. Tā ir liela atbildība, ne tā? Tā ir jūsu izvēle: gudrības ceļš vai neziņas ceļš.

*J.* Ko nozīmē ciešanas?

*L.* Mentāls nemiers ir ciešanas, neapmierinātība ir ciešanas. Patiesībā, ir ļoti svarīgi saprast vissīkākos ciešanu līmeņus, citādi cilvēki teiks, "Kādēļ buddhisms māca, ka ikviens cieš? Es esmu laimīgs." Kad Augstais Buddha runāja par ciešanām, viņš nedomāja tikai ievainojuma sāpes vai lielas garīgas sāpes ko mēs parasti pārdzīvojam. Mēs sakām, ka esam laimīgi, bet ja mēs pārbaudīsim mūsu laimi tuvāk, mēs atradīsim, ka mūsu prātos vēl ir daudz neapmierinātības. No buddhistu viedokļa, vienkārši fakts, ka mēs nevaram kontrolēt mūsu prātus, ir mentālas ciešanas; un patiesībā tās ir sliktākas par dažādām fiziskām ciešanām ko mēs piedzīvojam. Tādēļ, kad buddhisms runā par ciešanām, tas uzsver mentālo līmeni daudz vairāk nekā fizisko un tas ir kādēļ, praktiskā nozīmē, buddhisma mācības pamatā ir pielietotā psiholoģija. Buddhisms māca ciešanu dabu mentālajā līmenī un metodes kā izskaust šīs ciešanas.

*J.* Kādēļ mēs visi piedzīvojam ciešanas un ko mēs no tā mācamies?

*L.* Tas ir ļoti vienkārši, ne tā? Kādēļ jūs ciešat? Tādēļ, ka jūs esat pārāk aizņemts darbojoties neziņā un pieķeraties materiālismam. Jūs mācāties no ciešanām un saprotot no kurienes tās nāk un kas īstenībā liek jums ciest. Mūsu bezgalīgajās iepriekšējās dzīvēs mums ir bijuši tik daudz piedzīvojumi, bet mēs vēl joprojām esam mācījušies maz. Daudz cilvēki domā, ka viņi



mācās no savas pieredzes, bet viņi to nedara. Ir bezgalīgi daudz pagātnes pieredzes viņu zemapziņā, bet viņi joprojām nezin neko par savu īsto dabu.

*J.* Kādēļ mums ir iespēja pieķerties?

*L.* Tādēļ, ka mēs halucinējam; mēs neredzam ne subjekta ne objekta īstenību. Kad jūs izprotat pieķeršanās objekta dabu, subjektīvais pieķeršanās prāts automātiski pazūd. Tas ir aizmiglotais prāts, prāts kas ir pievilkts kādam objektam un vēl uzkrāso šim objektam pilnīgi sagrozītu attēlu, tas ir kas jums sagādā ciešanas. Tas ir viss. Tas patiesībā ir ļoti vienkārši.

*J.* Es esmu redzējis dusmīgo dievību tibetiešu attēlus, bet lai gan tie izskatījās ļoti nikni, viņi nelikās ļauni. Tas man lika domāt vai buddhisms uzsver vai nē, ļaunas un sliktas lietas.

*L.* Buddhisms nekad neuzsver ārēja ļaunuma eksistenci. Ļaunums ir tikai jūsu prāta radīts. Ja ļaunums eksistē, tad tas ir tikai jūsu prātā. Ārpus tā nav nekāda ļaunuma no kā būtu jābaidās. Dusmīgās dievības ir augstākās gudrības izstarojumi, un tās palīdz cilvēkiem, kuriem ir daudz nekontrolētas dusmas. Meditācijā dusmīgā persona pārvērš savas dusmas gudrībā, kas tad ir iztēlota dusmīgas dievības veidā; tā gudrība saēd dusmu enerģiju. Tas ir īsumā kā šī metode darbojas.

*J.* Ko Jūs domājat par to, ja paš aizsargājoties kāda persona nogalina citu personu? Vai Jūs domājat, ka cilvēkiem ir tiesības sevi aizsargāt, ja arī uzbrucējs zaudētu dzīvību?

*L.* Lielāko daļu gadījumos, kad kādu nogalina paš aizsargājoties, to izdara nekontrolētās dusmās. Jums vajadzētu aizsargāt sevi tā, lai nebūtu jānogalina otrs. Piemēram, ja jūs man uzbrūkat, es esmu atbildīgs sevi aizsargāt, bet tādā veidā lai man nebūtu jūs jānogalina.

*J.* Ja nogalināt mani būtu vienīgais veids kā Jūs varētu sevi aizsargāt, vai jūs to darītu?

*L.* Tad būtu labāk ja jūs nogalinātu mani!

*Šis teksts ir no grāmatīņas "Dziedini Pats Sevi", ko izdevis Lama Yeshe Wisdom Archive 1998.gadā. Saturā ir Lamas trīs mācības Austrālijā un Jaunzēlandē, 1975.gadā.*

©Jānis Balodis

Tulkots 2002. gada oktobrī, Melburnā.

Es pazemīgi izlūdzos Lamas piedošanu ja tulkojumā ir ieviesušās kādas kļūdas.