

## KĀ MEDITĒT PAR PAKĀPENISKO CEĻU UZ ATMODU

### PĀRDOMĀT:

Manas dzīves nolūks ir atbrīvot visas cietošās būtnes no apmulsuma un to cēloņiem, un pavadīt viņas līdz, ne tikai atbrīvošanas, bet arī līdz nesalīdzināmai atmodai.

Man pašam ir atbildība sagādāt prieku visām būtnēm un atbrīvot viņas no visām ciešanām. Kā to panākt? Ja es tagad radītu cēlsirdību, tas radīs cēloni man dot labumu citiem... vismaz viņi nesaņems ļaunu no manis. Es esmu atbildīgs par visu būtņu laimi, tādēļ, vai es palīdzu jeb nodaru ļaunu viņām, galīgi atkarājās no tā, vai manā prātā ir cēlsirdība, vai nē.

Tādēļ ka, manas dzīves galamērķis ir strādāt tikai priekš citiem, man ir jāsasniedz atmoda. Lai to panāktu, man jāpraktizē pakāpeniskais ceļš uz atmodu. Tādēļ es veikšu tiešo meditāciju par pakāpenisko ceļu.

### GURU ŠĀKJAMUNI BUDDHAS VIZUALIZĀCIJA

*(piezīme: katrs vizualizācijas aspekts ir veidots no gaismas - caurspīdīgs, spīdošs un nesataustāms).*

Pieres līmenī 2m attālumā ir milzīgs zelta tronis, izgreznots ar dārgakmeņiem un katrā pusē to balsta pāris sniega lauvas. Uz troņa ir atvērts lotoss un uz tā divi (horizontāli) diski – mēness un saule.

Uz tā sēž visu buddhu vizinošo prātu iemiesojums, kas ir galīgais guru, bet Šākjamuni buddhas aspektā. Viņš ir attīrījis visus piesārņojumus un sasniedzis visas perfektās realizācijas. Viņa ķermenis ir veidots no zelta gaismas un viņš ir ģērbies mūka safrāna krāsas talārā. Viņš sēž vadžras pozā, viņa labā plauksta atbalstās uz labā ceļgala, un pirksti pieskaras mēness spilvenam, simbolizējot viņa lielo varu pār dievības Māras dēlu. Viņa kreisā plauksta novietota klēpī – meditācijas pozā, turot trauku, pildītu ar nektāru, kas nomierina māru Nāves dievību, arī Samsārisko sakoļojumu māru. Tās ir zāles, kas izdziedē mūsu traucējošās nostājas un citus šķēršļus. Izjūti, ka tev priekšā ir īstais Buddha.

Buddhas seja ir skaista; viņa mīlošais, smaidīgais līdzjūtīgais skatiens ir vērsts uz tevi un vienlaicīgi ietver visas aptumsotas būtnes. Viņš ir bez novērtējošām un kritiskām domām un pieņem tevi tādu, kāds tu esi. Viņa acis ir iegarenas, puspievērtas un ļoti mierīgas. Viņa lūpas ir sarkanas un auss ļipiņas ir garas. Viņa mati ir zilgani un savijušies uz labo pusi. Katra viņa svētā ķermeņa pazīme simbolizē kādu viņa vizinošā prāta aspektu. Viņš ir visaugstākais patvērumš, kurš ietver Guru, Buddha, Dharmu un Sanghu.

### PATVĒRŠANĀS UN BODHIČITTAS RADĪŠANA

Es patveros pie Buddhas, Dharmas un Sanghas līdz es sasniedzu atmodu.

Par labu visiem pārceļotājiem es kļūšu par buddhu krājot nopelnus ar devību un pārējām pilnveidošanām. (x3)

### ČETRAS NEIZMĒRAMĀS DOMAS

Cik brīnišķīgi būtu, ja visas būtnes būtu apveltītas ar nosvērtību, būtu brīvas no ienaida un pieķeršanās!

Lai tās būtu apveltītas ar nosvērtību!

Es pats izraisīšu viņām šo nosvērtību!  
Lūdzu, guru-dievība, svēti mani, lai es to varu panākt.

Cik brīnišķīgi būtu, ja visas būtnes būtu laimīgas un viņām būtu cēloņi priekam!  
Lai tām būtu prieks un tā cēloņi!  
Es pats izraisīšu viņām šo prieku un tā cēloņus!  
Lūdzu, guru-dievība, svēti mani, lai es to varu panākt.

Cik brīnišķīgi būtu, ja visas būtnes būtu brīvas no ciešanām un to cēloņiem!  
Lai tās būtu brīvas no ciešanām un to cēloņiem!  
Es pats atbrīvošu viņas no ciešanām un to cēloņiem!  
Lūdzu, guru-dievība, svēti mani, lai es to varu panākt.

Cik brīnišķīgi būtu, ja visas būtnes nekad nebūtu atdalītas no augstākās atdzimšanas  
un atbrīvošanās prieka!  
Lai tās nekad nebūtu atdalītas no tā!  
Es pats izraisīšu to, ka viņas nekad nebūtu atdalītas no tā!  
Lūdzu, guru-dievība, svēti mani, lai es to varu panākt.

### **SEPTIŅU ZARU LŪGŠANA**

Ar cieņu es zemojos ar savu ķermeni, runu un prātu.  
Es pasniedzu visdažādāko veidu piedāvājumu mākoņus, aktuālus un tēlotus.  
Es atzīstu visas manas negatīvās darbības, uzkrātas bezgalīgā laikā,  
un priecājos par svēto un parasto būtņu tikumiem.  
Lūdzu, paliec līdz samsāras beigām,  
un visām apmulsušām būtnēm pagriez Dharmas riteni.  
Es savus un citu tikumus veltu lielajai atmodai.

### **ĪSĀ MANDALAS PIEDĀVĀŠANA**

#### **Ārejā mandala**

Šo pamatu, iesvaidītu ar smaržām, nokaisītu ar ziediem,  
rotātu ar Meru kalnu, četriem kontinentiem, sauli un mēnesi  
es vizualizēju kā buddhas sfēru un piedāvāju to.  
Kaut visas būtnes baudītu šo tīro zemi!

#### **Iekšējā mandala**

Bez jebkādas zaudējuma izjūtas es piedāvāju šo manas pieķeršanās, nepatikas un  
neziņas objektu kolekciju –  
draugus, ienaidniekus un svešiniekus,  
arī manu īpašumu, ķermeni un baudas.  
Lūdzu, pieņem to ar prieku un svēti mani ar brīvību no trim indēm.

#### **Lūgšana trīs lielajiem mērķiem**

Es zemojos un patveros pie guru un trīs vērtīgām, neparastām, cēlām dārglietām.  
Lūdzu svēti, lai tūlīt izbeigtu nepareizās nostādnes, no neuzticēšanās līdz smalkam  
duālam uzskatam (parādība, pieaugšana un tuvošanās sasniegumam tumšais ceļš),  
Un tūlīt aktualizēt pareizās realizācijas no uzticības guru līdz vairs-nemācīšanās  
vienotībai.  
Lūdzu nomierināriet visus iekšējos un ārējos šķēršļus.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRJATAYĀMI

## LŪGUMI

Krāšņs un vērtīgais saknes guru apsēžaties lotoss un mēness spilvenā, kas atrodas virs manas galvas.

Vadot mani ar savu lielo cēlsirdību, piešķir tava ķermeņa, runas un prāta sasniegumus.

Es lūzu pie Augstākā Šakjas svētajām pēdām; tam, kura svētais ķermenis ir veidots no miljona tikumiem un labumiem; kura svētā balss izpilda visu dzīvo būtņu vēlēsānās; kura svētais prāts redz visu, kas eksistē.

Guru Vadžradhara, kurš ietver visus trīs patvēruma objektus, pieņemot tikumīgā drauga formu, jebkurā veidā var savaldīt un piedāvāt parastās un smalkās realizācijas – jums laipnajiem guru es lūdzos.

## PAKĀPENISKĀ CEĻA ĪSĀ LŪGŠANA

Pamats visām labām īpašībām ir laipnais un tīrais, teicams guru;  
Pareiza nodošanās viņam ir ceļa pamats.  
Skaidri to redzot, lūdzu, svēti mani paļauties uz viņu  
Ar lielu cieņu un neizsīkstošu cenšanos.

Saprotot, ka šīs pārdzimšanas vērtīgā brīvība ir iegūta tikai šo vienu reizi,  
Cik tā ir nozīmīga un grūti iegūstama,  
Lūdzu, svēti mani veidot prātu, kas nepārtraukti,  
Dienu un nakti, izmanto to visbūtiskākajam.

Šī dzīve ir trausla un nepastāvīga kā ūdens burbulis;  
Atceries nāvi, jo mēs viegli iznīkstam.  
Pēc nāves labās un sliktās karmas ietekme  
Mums neatlaidīgi seko visur, kā ēna seko ķermenim.

Iegūstot par to stabilu un drošu pārlicību,  
Lūdzu, svēti mani vienmēr  
Uzmanīgi pamest pat vismazāko negatīvo darbību  
Un veikt tikai pozitīvas darbības.

Durvis uz visām ciešanās ir meklēt apmierinājumu samsāriskos priekos,  
Tie nekad nespēj pilnīgi apmierināt, un uz tiem nevar paļauties.  
Apzinoties to trūkumus,  
Lūdzu, svēti mani radīt spēcīgu vēlēsānos sasniegt atbrīvošanās svētlaimi.

Ar apzinātību, modrību un lielu rūpību,  
Ko rada šī tīrā motivācija,  
Lūdzu, svēti mani ievērot individuālās atbrīvošanās solījumus,  
Kas ir mācību pamats.

Redzot, ka visas pārceļojošās būtnes, manas mīļās mātes,  
Atrodas samsāras okeānā tāpat kā es,  
Lūdzu, svēti mani praktizēt izcilo bodhičittu,  
Un uzņemties atbildību atbrīvot visas pārceļojošās būtnes.  
Pat ja es radu bodhičittu, bet nepraktizēju trīs morāles veidus,  
Es nevarēšu sasniegt atmodu.

To skaidri saprotot,  
Es lūdzu, svēti mani uzturēt bodhisattvas solījumus ar lielu apņēmību.

Kad esmu nomierinājis prāta aizraušanos ar traucējošiem objektiem  
Un pareizi analizējis realitātes nozīmi,  
Lūdzu, svēti mani ātri radīt savā apziņas plūsmā ceļu,  
Kas apvieno rāmo paliksānu (*śamatha*) un īpašo ieskatu (*vispasjanā*).

Kad esmu pietiekoši trenējies pamata ceļā,  
Lūdzu, svēti mani ieiet  
Laimīgo svētajā ceļā -  
Dimanta ceļā, visaugstākajā no visiem ceļiem.

Tad, pamats, lai iegūtu divu veidu sasniegumus,  
Ir turēt solījumus un saistības tīrus.  
Kad esmu ieguvis par to pilnīgu pārliecību,  
Lūdzu, svēti mani sargāt šos solījumus un saistības kā paša dzīvību.

Kad esmu izpratis divu posmu nozīmi,  
Kas ir Dimanta ceļa būtība,  
Lūdzu, svēti mani sasniegt to, ko svētais guru ir mācījis,  
Praktizējot ar lielu enerģiju un nekad nepametot četras sesijas.

Lai visiem guru, kuri rāda svēto ceļu,  
Un garīgajiem draugiem, kuri iet šo ceļu, būtu ilgas dzīves.  
Lūdzu, svēti mani pilnībā nomierināt  
Visus iekšējos un ārējos šķēršļus.

Lai visās manās dzīvēs es būtu kopā ar perfektiem guru  
Un izbaudītu perfektu Dharmu.  
Iegūstot visas labās īpašības, pabeidzot posmus un ceļus,  
Lai es ātri sasniedzu Vadžradhāras izcilo stāvokli.

## **MANTRAS SKAITĪŠANA**

Vizualizē, ka baltas gaismas-nektāra stari nāk no Guru Šākjamuni sirds. Tie ienāk tavā ķermenī, runā un prātā, attīrot no slimībām, garu ļaunumiem, negatīvām karmām un neskaidrībām. Tie tiek izskaloti no sevis tā kā netīrumi no mazgātām drēbēm.

Arī tu vari vizualizēt visas apmulsušas būtnes uz ļoti liela mēness diska savā sirdī, un ka viņas tiek attīrītas kopā ar tevi.

To vizualizē, kamēr noskaiti Guru Šākjamuni buddhas mantru 50 vai 100 reizes.

*TADJATĀ OM MUNI MUNI MAHĀ MUNĀJE SVĀHĀ*

Tad, mantru skaitīdams, vizualizē, ka dzeltena gaisma un nektārs plūst no Guru Šākjamuni Buddhas sirds un ieplūst tavā ķermenī, runā un prātā. Tu saņem visas Buddhas svētā ķermeņa, runas un prāta īpašības. Sevišķi koncentrējies, ka tavš prāts ir pārveidots par Buddhas vizinošo prātu. Domā, ka tu esi saņēmis pilnveidotu spēku, līdzjutību un gudrību, lai tad varētu izpildīt visu dzīvo būtņu vēlēšanās un novest viņas pie augstākā prieka. Tās visas dzīvās būtnes, kas atrodas tavā sirdī uz mēness diska arī saņem visas Buddhas kvalitātes.

Jūti kā apmulsušo būtņu ciešanas ir nepaciešamas. Jūti, cik nepaciešams tas ir, ka pat vienai dzīvai būtnei ir jāpārdzīvo tik daudz nelaimju, un kad pat viena minūte ciešanu samsārā ir tāpat kā daudzu mūžību ciešanas. Stipri gribi un apņemies atbrīvot katru būtņi no ciešanām un to cēloņiem. Ne tikai to, bet arī jūti, cik brīnišķīgi būtu, ja pats uzņemtu to būtņu karmu, maldīgos priekšstatus, ciešanas un problēmas! Un vēl tālāk: jūties priecīgs uzņemt visu sfēru dzīvo būtņu ciešanas un to cēloņus, un dot viņām galīgo atbrīvošanu un apgaismības nesalīdzināmo prieku.

Jūti noteikti, ka tu pavadīsi dzīvi šādā veidā: ar labu sirdi; ar lielu līdzjūtību un mīlošu labsirdību pret visām dzīvām būtņēm; un būdams nolemts atbrīvot viņas no ciešanām un to cēloņiem, un novedīsi viņas līdz atmodai. Iedomājies, ka Buddha ir ļoti priecīgs ar tevi, ka tu esi radījis šo domu, labo sirdi, lai palīdzētu visām būtņēm, tādēļ, ka tu padari dzīvi nozīmīgu. Tad vizualizē, ka Buddha izkūst gaismā, kura tad iesūcas starp tavām uzacīm un svētī tavu ķermeni, runu un prātu.

## **VELTĪJUMI**

Triju laiku tikumu un visu buddhu un bodhisattvu tikumu rezultātā,  
lai altruistiskā vēlēšanās sasniegt atmodu  
rastos manā prātā un visu aptumsoto būtņu prātos;  
un lai tiem, kam tā ir, tā nesamazinātos, bet gan pieaugtu.

Kādas vien ciešanas apmulsušās būtnes izjūt, lai es tās piedzīvotu.  
Kādus vien tikumus es esmu radījis, lai citi tos piedzīvotu.

Manu un buddhu un bodhisattvu, kuri ir vienīgi-tukši no pašu puses, trijos laikos  
radīto tikumu rezultātā,  
Lai es, kas ir vienīgi-tukšs no tā paša puses,  
Sasniegtu Šākjāmuni Buddhas atmodināto stāvokli, kas ir vienīgi-tukšs no tā paša  
pusēs,  
un pavadītu visas aptumsotās būtnes, kuras ir vienīgi-tukšas no viņu pašu puses, līdz  
tam stāvoklim.

Manu un citu trīs laikos iekrāto tikumu rezultātā,  
lai jebkura būtne mani tikai ieraugot, dzirdot,  
atceroties, pieskaroties vai sarunājoties ar mani,  
tajā pašā sekundē būtu atbrīvota no visām sāpēm un vienmēr dzīvotu priekā.

Lai guru dzīves būtu ilgas un stabilas,  
lai visām būtņēm, kuras ir skaitā līdz telpas galam, būtu prieks.  
Lai es un visi citi sakrātu tikumus un attīrītos no piesārņojumiem  
un lai mēs būtu svētīti ātri sasniegt buddhas stāvokli.

Manu un citu, buddhu un bodhisattvu trīs laiku tikumu rezultātā,  
lai mēs varētu satikt pilnīgi kvalificētos  
mahājānas tikumīgos draugus  
visās nākamajās dzīvēs.

No mūsu puses, lai mēs redzētu viņus kā atmodušus.  
Lai mēs vienmēr veiktu darbības, kuras priecētu  
tikumīgo draugu svētos prātus,  
lai mēs vienmēr varētu tūlīt piepildīt viņu svētās vēlēšanās.

Šo tikumu rezultātā, lai manas darbības neizraisītu ne mazāko nelaimi nevienai  
būtnei,  
bet to vietā lai vienīgi nestu vislielākos labumus.  
Vienalga, ko es pārdzīvoju, prieku vai ciešanas,  
lai tas būtu tikai par lielāko labumu citiem.

Tāpat kā drosmīgais Mandžušrī un Samantabhadra  
ir realizējuši lietas tādas, kā tās ir,  
es veltu visus šos tikumus vislabākajā veidā,  
lai es spētu tiem sekot.

Vienalga, lai kādu veltījumu triju laiku Uzvarošie, kas ir sasnieguši svētlaimi  
ir apbrīnojuši kā vislabāko,  
tāpat es arī pilnīgi veltīšu visas šīs tikuma saknes  
lai es spētu veikt labus darbus.

Lai es un visi citi spētu dzīvot tīras morālas uzvedības pilnu dzīvi (līdzīgi Lāmam  
Tsongkhapam),  
trenētu prātu bodhičittā un dzīvotu ar tīriem uzskatiem un uzvedību.  
Tādējādi lai mēs spētu nodzīvot mūsu dzīves nesagrozot  
Otrā buddhas mācību tīro gudrību.

(neobligāti)

Tikai pateicoties manu guru laipnībai, es esmu saticies  
ar Buddhas nepārspētajām mācībām,  
es veltu visus nopelnus lai laipnie un svētie guru nākotnē vadītu  
visas pārceļotājas-būtnes bez izņēmuma.

Lai mācību, kura nes labumu,  
jaunas māņticības vējš neaizpūstu prom līdz laikam, kamēr nebeigsies samsāra.  
Lai visa pasaule vienmēr būtu pilna ar ļaudīm,  
kas ir sapratuši un atraduši stabilu ticību patiesās mācībās.  
Lai es pavadītu laiku, dienas un naktis  
domājot un pētot, kādā veidā  
šī mācība varētu izplatīties cilvēku prātos.