



Četras Cēlās Patiesības

Godājamais Ajahn Sumedho

ČETRAS CĒLĀS PATIESĪBAS

Godājamais Ajahn Sumedho



AMARAVATI
PUBLICATIONS

ČETRAS CĒLĀS PATIESĪBAS
Godājamais Ajahn Sumedho

Grāmata ir paredzēta izplatīšanai bez maksas.

Amaravati publikācijas ir paredzētas izplatīšanai par brīvu. Lielākoties tas ir iespējams pateicoties personīgiem un kolektīviem ziedojumiem, kas veltīti budisma mācības publicēšanai. Vairāk informācijas varat iegūt no Amaravati budistu klostera, skatiet adresi zemāk.

Sabbadānam dhammadānam jināti
“Dhammas dāvana ir pārāka par visām citām dāvanām.”

1992 ©Amaravati Publications, Translation 2013.

ISBN 978-1-87205-69-6

Vāka foto: Chinch Gryniewicz

Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HPI 3BZ
England
www.amaravati.org

Grāmatu uz latviešu valodu tulkojusi Inga Krastiņa. Rediģējusi Evija Apine. Korektūru veikusi Merita Meiere. Grāmatas tulkošanu ir atbalstījusi Latvijas Teravādas budisma biedrība. Latvijas Teravādas budisma biedrība rīko meditācijas seminārus (retrītus). Vairāk informācijas par biedrību un tās rīkotajiem pasākumiem varat iegūt mājaslapā www.anjali.lv

SATURS

Priekšvārds	5
Piezīmes par tekstu	5
Ievads	6
Pirmā Cēlā Patiesība	12
Ciešanas un paštēls	14
Ciešanu noliegums	16
Morāle un līdzcietība	17
Ciešanu izpēte	19
Bauda un nepatika	21
Atklāsme situācijās	24
Otrā Cēlā Patiesība	28
Triju veidu vēlmes	29
Pieķeršanās ir ciešanas	32
Atlaišana	33
Sasniegums	35
Trešā Cēlā Patiesība	38
Patiesība par nepastāvīgumu	40
Mirstīgums un izbeigšanās	43
Ļaut lietām rasties	44
Izprašana	48
Ceturtnā Cēlā Patiesība	52
Pareiza Izpratne	54
Pareiza Tiekšanās	59
Pareiza Runa, Pareiza Darbība, Pareizs Dzīvesveids	62
Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība, Pareiza Koncentrēšanās	65
Meditācijas aspekti	66
Racionalitāte un emocijas	67
Viss ir tāds, kāds tas ir	69
Harmonija	72
Astoņu Posmu Ceļš kā apcerošā mācība	74
Vārdnīca	78

Sauja lapu

Svētītais reiz dzīvoja Kosambi rožkoku mežā. Viņš paņēma rokā dažas lapas un jautāja bhikkhus: „Kā jūs domājat, bhikkhus, kur ir vairāk lapu – manā rokā vai mežā kokos?”

„Lapas, ko Svētītais ir paņēmis savā rokā, ir tikai dažas, Kungs; mežā to ir daudz vairāk.”

„Tāpat, bhikkhus, to lietu, ko esmu izzinājis tiešas zināšanas ceļā, ir daudz vairāk, nekā esmu jums pastāstījis. Kāpēc es visu neesmu stāstījis? Tāpēc, ka tam nebūtu labuma, tas nepalīdzētu virzīties uz priekšu Svētajā Dzīvē, un tāpēc, ka tās nenoved pie bezkaislības, izgaišanas, izbeigšanās, apņemšanas, tiešas zināšanas, apskaidrības, Nibbanas. Tāpēc es visu neesmu stāstījis. Un ko es esmu jums stāstījis? Ka ir ciešanas; ir ciešanu cēloņi; ir ciešanu izbeigšanās; ir ceļš, kas ved pie ciešanu izbeigšanās. To es esmu jums stāstījis. Kāpēc es esmu to stāstījis? Tāpēc, ka tas nes labumu un palīdz virzīties uz priekšu Svētajā Dzīvē, un tāpēc, ka tas ved pie bezkaislības, izgaišanas, izbeigšanās, apņemšanas, tiešas zināšanas, apskaidrības, Nibbanas. Tāpēc, bhikkhus, lai jūsu uzdevums ir atklāt sekojošo: ir ciešanas; ir ciešanu cēloņi; ir ciešanu izbeigšanās; ir ceļš, kas ved pie ciešanu izbeigšanās.” [Samyutta Nikaya LVI, 31]

Priekšvārds

Šī brošūra ir sastādīta, izmantojot rediģētas Godājamā *Ajahn Sumedho* runas par galveno Budas mācību: cilvēces nelaiemes var pārvarēt garīgās pilnveides ceļā.

Mācība ir nodota, balstoties uz Budas Četrām Cēlajām Patiesībām, kas pirmo reizi tika izklāstītas 528.gadā pirms Kristus dzimšanas Briežu Parkā Sarnasā netālu no Varanasi, un budistu pasaulē ir joprojām dzīvas.

Godājamais *Ajahn Sumedho* ir budisma Teravādas tradīcijas *bhikku* (mūks, kas pārtiek no ziedojumiem). Viņš tika ordinēts Taizemē 1966.gadā, kur turpmākos desmit gadus apguva mācību. Viņš ir nodibinājis daudzus klosterus rietumos, ievērojamākais no kuriem ir Amaravati Budistu klosteris Anglijā, kā arī ir daudzu *bhikkus*, budistu mūķeņu un laicīgo cilvēku skolotājs un garīgais padomdevējs. 2010. gadā *Ajahn Sumedho* atvaļinājās no saviem pienākumiem, lai vadītu klusas vecumdienas Taizemē, tomēr ik pa laikam arī māca.

Šī brošūra ir pieejama, pateicoties daudzu cilvēku brīvprātīgiem pūļiem citu labklājības vārdā.

Piezīmes par tekstu

Pirmo reizi Četras Cēlās Patiesības tika izklāstītas diskursā (sutta) ar nosaukumu *Dhammacakkappavattana Sutta* (burtiski „diskurss, kas iegriež mācību kustībā”). Katras nodaļas sākumā ir šis suttas citāti, kas apraksta Četras Patiesības. Norādītā atsauce apzīmē svēto rakstu nodaļu, kurā šis diskurss ir atrodams. Tomēr Četru Cēlo Patiesību tēma atkārtojas daudzas reizes, piemēram, citātā ievada sākumā.

Ievads

Iemesls tam, ka gan tev, gan man ir bijis jāceļo un jābrien šis garais ceļš, ir tas, ka neesam atklājuši, neesam iedziļinājušies četrās patiesībās. Tās ir: Cēlā Patiesība par ciešanām, Cēlā Patiesība par ciešanu cēloņiem, Cēlā Patiesība par ciešanu izbeigšanos un Cēlā Patiesība par Ceļu, kas ved uz ciešanu izbeigšanos.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

Dhammacakkappavattana Sutta - Budas mācība par Četrām Cēlajām Patiesībām ir bijusi galvenā norāde, ko esmu izmantojis savā praksē gadu garumā. Tā ir mācība, kuru izmantojām klosterī Taizemē. Budisma Terevādas skola uzskata šo suttu par Budas mācības kvintesenci. Šī viena sutta satur visu, kas nepieciešams Dhammas izpratnei un apskaidrībai.

Kaut arī *Dhammacakkappavattana Sutta* tiek uzskatīta par pirmo sprediķi, ko Buda sniedza pēc apskaidrības sasniegšanas, es dažkārt domāju, ka pirmo sprediķi viņš sniedza, kad savā ceļā uz Varanasi sastapa askētu. Pēc savas apskaidrības Bodhgajā Buda domāja: „Šī ir ļoti smalka mācība. Ir pilnīgi neiespējams, ka varēšu izteikt vārdos to, ko esmu atklājis, tāpēc es nemācīšu. Vienkārši sēdēšu zem vīģes koka visu savu atlikušo dzīvi.”

Man tā ir ļoti kārdinoša ideja - vienkārši aiziet un dzīvot vienatnē, kur nevajadzētu sastapties ar sabiedrības problēmām. Tomēr, kamēr Buda šādi domāja, Brahma Sahampati, radības dievs hinduismā, ieradās pie Budas un pārlicināja viņu, ka ir jāiet un jāmaca. Brahma Sahampati izskaidroja Budam, ka ir būtnes, kas sapratīs, būtnes, kurām ir tikai nedaudz putekļu acīs. Tādējādi Budas mācība tika nodota

tiem, kam ir tikai nedaudz putekļu acīs – esmu pārlicināts, ka viņš nedomāja, ka tā varētu kļūt par populāru masu kustību.

Pēc Brahma Sahampati vizītes Buda bija ceļā no Bodhgaja uz Varanasi, kad satika askētu, kuru pārsteidza viņa starojošais izskats. Askēts jautāja: „Kas ir tas, ko tu esi atklājis?” - , un Buda atbildēja: „Es esmu Pilnībā Apskaidrotais, Arahants, Buda.”

Es uzskatu šo par viņa pirmo sprediķi. Tas bija neveiksmīgs, jo vīrs, kas klausījās, domāja, ka Buda ir pārāk daudz praktizējis un pārvērtē sevi. Ja kāds mums teiktu šādus vārdus, esmu pārlicināts, mēs reaģētu līdzīgi. Ko jūs darītu, ja es teiktu: es esmu pilnībā apskaidrotais?

Patiesību sakot, Budas apgalvojums bija ļoti patiesa, precīza mācība. Tā ir nevainojama mācība, bet cilvēki to nespēj saprast. Viņiem ir tendence pārprast un domāt, ka tā ir ego izpausme, jo cilvēki vienmēr visu interpretē no sava ego skatupunkta. Apgalvojums „Es esmu pilnībā apskaidrotais” var izlikties egoistisks, bet vai patiesībā tas nav transcendentāls? Šo apgalvojumu „Es esmu Buda, pilnībā apskaidrotais” ir interesanti apcerēt, jo tas savieno „es esmu” izmantojumu ar visaugstākajiem sasniegumiem vai atklāsmēm. Tomēr, Budas pirmās mācības rezultāts bija tāds, ka klausītājs nespēja to saprast un aizgāja.

Vēlāk Briežu parkā Varanasī Buda sastapa savus iepriekšējos piecus ceļabiedrus. Visi pieci bija patiesi nodevušies bargam askētismam. Iepriekš viņi bija vilušies Budā, jo domāja, ka viņš ir kļuvis nepatīss savā praksē. Tas bija tāpēc, ka Buda, pirms sasniedza apskaidrību, sāka saprast, ka strikts askētisms nekādi neveicina apskaidrotu stāvokli, un vairs nepraktizēja šādā veidā. Šie pieci draugi domāja, ka viņš ir padevis: varbūt tie redzēja viņu ēdot piena rīsus, kas mūsdienās būtu

salīdzināms ar saldējuma ēšanu. Ja tu esi askēts un redzi mūku ēdam saldējumu, tu vari zaudēt ticību viņam, jo uzskati, ka mūkiem jāēd nātru zupa. Ja tu patiesi mīlētu askētismu un redzētu mani ēdam saldējumu, tev vairs nebūtu ticības Ajahn Sumedho. Tas ir veids, kā cilvēka prāts strādā - mums ir tendence apbrīnot iespaidīgus pašpīdzināšanas varoņdarbus un noliegšanu. Kad šie pieci draugi jeb mācekļi zaudēja ticību Budam, tie atstāja viņu, tas, savukārt, deva viņam iespēju apsēsties zem vīģes koka un kļūt apskaidrotam.

Pēc tam, kad viņi atkal satika Budu Briežu Parkā Varanasi, šie pieci vispirms nodomāja: „Mēs zinām, kāds viņš ir. Labāk ar viņu nesaistīties.” Tomēr, Budam nākot tuvāk, tie juta, ka viņā ir kaut kas īpašs. Visi pieci piecēlās, lai dotu Budam vietu apsēsties, un viņš sniedza savu sprediķi par Četrām Cēlajām Patiesībām.

Šoreiz tā vietā, lai teiktu „Es esmu apskaidrotais”, viņš teica: „Ir ciešanas. Ir ciešanu cēloņi. Ir ciešanu izbeigšanās. Ir ceļš, kas ved pie ciešanu izbeigšanās.” Pasniegta šādā veidā, viņa mācība neprasa pieņemšanu vai noliegšanu. Ja viņš būtu teicis „Es esmu visa-apskaidrotais”, mēs būtu spiesti vai nu piekrist, vai nepiekrist vai arī justos vienkārši apmulsuši. Mēs īsti nezinātu, kā tādu apgalvojumu uztvert. Tāpēc, sakot „Ir ciešanas, ir cēlonis, ir ciešanu beigas un ir ceļš, kas atbrīvo no ciešanām”, viņš piedāvāja vielu pārdomām: „Ko tu ar to domā? Ko tu saproti ar ciešanām, to cēloņiem, izbeigšanos un ceļu?”

Tādējādi mēs sākam to apcerēt, domāt par to. Par apgalvojumu „Es esmu visa-apskaidrotais” mēs varētu vienkārši sākt strīdēties. „Vai viņš patiesi ir apskaidrots?” ... „Es nu gan tā nedomāju.” Mēs vienkārši strīdētos; mēs

neesam gatavi mācībai, kas ir tik tieša. Acīmredzot Budas pirmais sprediķis bija sacīts kādam, kam joprojām daudz putekļu acīs, un tas bija neveiksmīgs. Tāpēc otrajā reizē viņš sniedza mācību par Četrām Cēlajām Patiesībām.

Tātad Četras Cēlās Patiesības ir šādas: ir ciešanas, ciešanām ir cēlonis, ir ciešanu izbeigšanās un ir Astoņposmu Ceļš, kas atbrīvo no ciešanām. Katrai no šīm Patiesībām ir trīs aspekti, tādējādi kopā ir divpadsmit atklāsmes. Teravādas skolā arahants, pilnīgais, ir skaidri izpratis Četras Cēlās Patiesības, to trīs aspektus un divpadsmit atklāsmes. Ar vārdu „arahants” apzīmē cilvēku, kas saprot patiesību; galvenokārt tas attiecas uz mācību par Četrām Cēlajām Patiesībām.

Pirmās Cēlās Patiesības pirmā atklāsmē ir – „Ir ciešanas”. Kāda ir šī atklāsmē? Tā nav nekas grandiozs; tā ir tikai atzišana: „Ir ciešanas.” Tā ir pamatatklāsmē. Tumsonīgs cilvēks saka: „Es ciešu. Es negribu ciest. Es meditēju un dodos uz retrītiem, lai tiktu vaļā no ciešanām, bet es joprojām ciešu, un es negribu ciest...Kā lai atbrīvojos no ciešanām? Ko lai daru, lai tiktu vaļā no ciešanām?” Tomēr tā nav Pirmā Cēlā Patiesība; tā nav „es ciešu un gribu, lai tas beidzas”. Atklāsmē ir: „Ir ciešanas”.

Tagad jūs lūkojaties uz sāpēm vai mokām, ko jūtat, nevis no perspektīvas „tās ir manas”, bet apceroši: „Ir šīs ciešanas, šī dukkha.” Šāds skatījums rodas no „Buddhas, kas redz Dhammu” apcerošās pozīcijas. Atklāsmē ir vienkārši atzišana, ka ir ciešanas, neuztverot tās personiski. Šī atzišana ir svarīga atklāsmē; vienkārši lūkoties uz garīgām mokām vai fiziskām sāpēm un redzēt tās kā dukkha nevis uztvert kā personīgas mokas – redzēt tās kā dukkha un nereaģēt uz tām ierastajā

veidā.

Pirmās Cēlās Patiesības otra atklāsme ir: „Ciešanas ir jāsaprot.” Katras Cēlās Patiesības otrai atklāsmei vai aspektam ir priedēklis „jā”: Tas ir jā-saprot. Otra atklāsme ir, ka dukkha ir kaut kas, kas jāsaprot. Dukkha ir jāsaprot, ne tikai jāmēģina tikt no tās vaļā.

Mēs varam paskatīties uz vārdu „saprast” kā „stāvēt zem” (angliski „understanding” – saprašana; „standing under” – „stāvēt zem”- *tulk. piezīme*). Tas ir pietiekami parasts vārds, bet pali valodā „saprast” nozīmē patiesi pieņemt ciešanas, būt *zem tām* vai apskaut tās, nevis vienkārši reaģēt uz tām. Pieredzot jebkādas ciešanas – fiziskas vai garīgas –, mēs parasti vienkārši reaģējam, bet saprotot mēs varam patiesi palūkoties uz ciešanām; patiesi tās pieņemt, patiesi ļaut tām būt un apskaut. Tātad tas ir otrs aspekts: „Mums ir jāsaprot ciešanas.”

Pirmās Cēlās Patiesības trešais aspekts ir: „Ciešanas ir saprastas”. Kad jūs patiesi esat pievērsušies ciešanu izpētei – lūkojušies uz tām, pieņēmuši tās, apzinājušies tās un ļāvuši tām būt tā, kā tās ir, tad nāk trešais aspekts: „Ciešanas ir saprastas” vai „Dukkha ir saprasta”. Tātad šie ir trīs Pirmās Cēlās Patiesības aspekti: „Ir dukkha”; „Tā ir jāsaprot” un „Tā ir saprasta”.

Šis ir katras Cēlās Patiesības trīs aspektu modelis. Vispirms ir apgalvojums, tad norādījums un tad rezultāts, kas sasniegts praktizējot. Varam uz to palūkoties arī caur Pali vārdiem *pariyatti*, *patipatti* un *pativedha*. *Pariyatti* ir teorija vai apgalvojums „Ir ciešanas”. *Patipatti* ir prakse – patiesi praktizēt to; un *pativedha* ir prakses rezultāts. To mēs saucam

par apceres modeli; jūs patiesībā attīstāt savu prātu ar apceres palīdzību. Budas prāts ir apcerošs prāts, kas zina visu tā, kā tas ir.

Mēs izmantojam šīs Četras Cēlās Patiesības, lai attīstītos. Mēs tās lietojam ikdienišķās savas dzīves situācijās, vērojot ikdienišķas pieķeršanās un prāta apsēstības. Mēs varam izmantot šīs patiesības, lai izpētītu savas pieķeršanās, tā iegūstot atklāsmes. Ar Trešo Cēlo Patiesību mēs varam īstenot izbeigšanu, ciešanu beigas un praktizēt Astoņposmu Ceļu, līdz gūstam pilnīgu izpratni. Ja Astoņposmu Ceļš ir pilnībā izprasts un īstenots, cilvēks ir arahants, ir sasniedzis pilnību. Kaut arī tas izklausās sarežģīti – četras patiesības, trīs aspekti, divpadsmit atklāsmes –, tas ir diezgan vienkārši. Tas ir līdzeklis, ko varam izmantot, lai saprastu ciešanas un ciešanu neesamību.

Budistu pasaulē vairs nav daudz budistu, kas izmanto Četras Cēlās Patiesības, pat Taizemē ne. Cilvēki saka: „Ak, jā, Četras Cēlās patiesības – iesācēju lieta.” Tad viņi izmanto visa veida atklāsmes meditācijas tehnikas un kļūst patiesi apsēsti ar sešpadsmit pakāpēm, pirms nonāk pie Cēlajām Patiesībām. Mani tas patiesi izbrīna, ka budistu pasaulē patiesi dziļa mācība tiek noniecināta kā primitīvs budisms: „Tas priekš maziem bērniem, iesācējiem. Augstākais līmenis ir...” Un tad viņi iegrimst sarežģītās teorijās un idejās, aizmirstot visdziļāko mācību.

Četras Cēlās Patiesības ir apcere visai dzīvei. Tas nav tikai Četru Cēlo Patiesību, trīs aspektu un divpadsmit posmu saprašanas jautājums un kļūšana par arahantu vienā retrītā, un tad pievēršanās kaut kam augstākam. Četras Cēlās Patiesības nav tik vieglas. Tās prasa nepārtrauktu modrību un nodrošina

kontekstu izpētei visas dzīves garumā.

Pirmā Cēlā Patiesība

Kāda ir Cēlā Patiesība par Ciešanām? Dzimšana ir ciešanas, novecošana ir ciešanas un nāve ir ciešanas. Šķiršanās no mīļotajiem ir ciešanas, neiegūt vēlamo ir ciešanas: īsumā piecas kategorijas, ko ietekmē pieķeršanās, ir ciešanas.

Te ir šī Cēlā Patiesība par Ciešanām: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nebija dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir jāiedziļinās, pilnībā izprotot ciešanas: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir notikusi iedziļināšanās, pilnībā izprotot ciešanas: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

[Samyutta Nikaya LV1,11]

Pirmā Cēlā Patiesība ar tās trīs aspektiem ir: „Ir ciešanas, dukkha. Dukkha ir jāizprot. Dukkha ir tikusi izprasta.”

Šī ir ļoti prasmīga mācība, jo tā ir izteikta vienkāršā formulā, ko viegli atcerēties, un ir pielietojama visam, ko iespējams piedzīvot, izdarīt vai izdomāt attiecībā uz pagātņi, tagadni vai nākotni.

Ciešanas vai dukkha ir saite, kas mūs visus vieno. Ikviens it visur cieš. Cilvēki cieta pagātnē, senajā Indijā; cieš modernajā Britānijā, un nākotnē cilvēki arī cietīs... Kas mums ir kopīgs ar Karalieni Elizabeti? Mēs ciešam. Ar klaidoni Čaringkrosā, kas mums ar to kopīgs? Ciešanas. Tās aptver visus līmeņus no visprivileģētākajiem cilvēkiem līdz visizmisušākajiem

un nabadzīgākajiem, un visu diapazonu starp tiem. Ikviens it visur cieš. Tā ir saite, kas mūs vieno, kaut kas, ko mēs visi saprotam.

Kad mēs runājam par cilvēku ciešanām, tad mūsos rodas līdzjūtība. Bet, kad runājam par viedokļiem, par to, ko es domāju un ko tu domā par politiku un reliģiju, tad varam nonākt līdz kariem. Es atceros filmu, ko redzēju Londonā pirms desmit gadiem. Tā mēģināja attēlot krievu cilvēkus kā cilvēciskas būtnes, rādot krievu sievietes ar zīdaiņiem rokās un krievu vīriešus, kas dodas ar bērniem piknikā. Tajā laikā krievu cilvēku parādīšana tādā gaismā bija neparasta, jo vairums rietumu propagandas padarīja viņus par titāniskiem briesmoņiem vai aukstasinīgiem, zemiskiem cilvēkiem – tādējādi neviens neuzskatīja viņus par cilvēciskām būtnēm. Ja gribat nogalināt cilvēkus, jums viņi jābūvē tādā gaismā; jūs nevarat vienkārši nogalināt kādu, ja saprotat, ka viņš cieš tāpat kā jūs. Jums jādomā, ka viņi ir aukstasinīgi, netikumīgi, bezvērtīgi un slikti un ka labākais ir tikt no viņiem vaļā. Jums jādomā, ka viņi ir ļaunums un ka ir labi tikt vaļā no ļaunuma. Ar šādu attieksmi varat domāt, ka bumbu mešana un šaušana uz viņiem ir pamatota. Ja paturat prātā mūsu kopīgo saiti – ciešanas, ir diezgan neiespējami to darīt.

Pirmā Cēlā Patiesība nav nomācošs metafizisks apgalvojums, ka viss ir ciešanas. Ievērojiet, ka ir atšķirība starp metafizisku doktrīnu, ar kuru sniedzat apgalvojumu par Absolūto un Cēlo Patiesību, kas ir apcere. Cēlā Patiesība ir patiesība, kas ir jāapcer; tā nav absolūta; tā nav Absolūts. Te rietumu cilvēki apjūk, jo interpretē šo Cēlo Patiesību kā sava veida budisma metafizisku patiesību, bet tas nekad nav bijis tā domāts.

To, ka Pirmā Cēlā Patiesība nav absolūts apgalvojums, varat redzēt no Ceturtās Cēlās Patiesības, kas ir ciešanu neesamības ceļš. Nav iespējams būt absolūtās ciešanās un tad atrast ceļu ārā no tām, vai ne tā? Tam nav jēgas. Tomēr daži cilvēki norādīs uz Pirmo Cēlo Patiesību un teiks, ka Buda mācīja, ka viss ir ciešanas.

Pali vārds *dukkha* nozīmē „nеспējīgs apmierināt” vai „nеспējīgs paciest vai izturēt kaut ko”: vienmēr mainīgs, nеспējīgs mūs patiesi piepildīt vai padarīt laimīgus. Sensuālā pasaule tāda ir, tai ir vibrējoša daba. Patiesību sakot, tas būtu drausmīgi, ja mēs atrastu apmierinājumu jutekliskajā pasaulē, jo tad mēs nemeklētu neko vairāk; mēs vienkārši būtu pie tās piesieti. Tomēr, mostoties no šīs *dukkhas*, mēs sākam atrast izeju, lai nebūtu pastāvīgi ieslēgti jutekliskajā apziņā.

Ciešanas un paštēls

Ir svarīgi pārdomāt veidu, kā Pirmā Cēlā Patiesība ir formulēta. Tā ir formulēta ļoti skaidri: „Ir ciešanas”, nevis „Es ciešu.” Psiholoģiski šāds atspoguļojums ir daudz prasmīgāks veids. Mums ir tendence interpretēt savas ciešanas kā „Es patiesi ciešu. Es daudz ciešu – un es negribu ciest”. Tas ir veids, kā mūsu domājošais prāts ir pakļauts nosacījumiem.

„Es ciešu” vienmēr kaut kādā ziņā ietver „Es esmu kāds, kurš daudz cieš. Šīs ciešanas ir manas. Man daudz ir bijis jācieš dzīvē”. Tad ir sācies process, kurā saistām sevi ar sevi pašu un savām atmiņām. Jūs atceraties, kas notika, kad bijāt zīdains... un tā tālāk.

Bet ievērojiet, mēs nesakām, ka ir kāds, kam ir ciešanas.

Tur vairs nav personisku ciešanu, ja mēs redzam to tikai kā „Ir ciešanas”. Tas nav „Ak, nabaga es, kāpēc man tik daudz jācieš? Ko esmu izdarījis, lai būtu to pelnījis? Kāpēc man jānoveco? Kāpēc man jābūt bēdām, sāpēm, postam un izmisumam? Tas nav godīgi! Es to negribu. Es tikai gribu laimi un drošību”. Tāda veida domāšana rodas no tumsonības, kas visu sarežģī un rada personības problēmas.

Lai ciešanas atlaistu, mums tās jāpieņem apziņā. Pieņemšana budistu meditācijā nenāk no „Es ciešu” pozīcijas, bet no izpratnes – „Te ir ciešanas”, jo mēs nemēģinām identificēties ar problēmu, bet gan vienkārši atzīt, ka tā pastāv. Ir neprasmīgi domāt tādos jēdzienos kā „Es esmu dusmīgs cilvēks. Es ļoti ātri sadusmojos. Kā lai tieku vaļā no dusmām?” – tas uzjundī visus pamata pieņēmumus par sevi, un ir ļoti grūti iegūt kaut kādu citu perspektīvu. Iestājas sajukums, jo sajūta, ka tās ir manas problēmas vai manas domas, viegli noved mūs pie to apspiešanas vai nosodišanas un sevis kritizēšanas. Mums ir tendence pieķerties un identificēties, nevis novērot, būt par lieciniekiem un saprast visu tādu, kāds tas ir. Kad jūs vienkārši atzīstat, ka ir šī apjukuma sajūta, ka ir alkatība vai dusmas, tad tā ir godīga apcere par to, kā tas ir, un jūs esat aizvākuši visus pamata pieņēmumus – vai vismaz mazinājuši tos.

Tāpēc neuztveriet šīs lietas kā personiskus trūkumus, bet turpiniet apcerēt šos stāvokļus kā nepastāvīgus, neapmierinošus un bez patības. Turpiniet tos apcerēt, redzot tos tādus, kādi tie ir. Pastāv tendence uztvert dzīvi no tāda skatu punkta, ka tās ir manas problēmas un ka esmu ļoti godīgs un atklāts, to atzīstot. Tad mūsu dzīves pieredze to apstiprina, jo mēs turpinām darboties no šī aplamā pieņēmuma. Bet pats

šis uzskats ir nepastāvīgs, neapmierinošs un bez patības.

„Ir ciešanas” ir ļoti skaidrs, precīzs apliecinājums, ka šajā brīdī ar kaut ko neesam apmierināti. Tas var variēt no mokām un izmisuma līdz vieglam aizkaitinājumam; dukkhai nav katrā ziņā jābūt smagām ciešanām. Dzīvei nav jūs necilvēcīgi jāmoka; jums nav jānāk no Aušvicas vai Belsenas, lai teiktu, ka pastāv ciešanas. Pat Karaliene Elizabete varētu teikt: „Ir ciešanas.” Esmu pārliecināts, arī viņai ir moku un izmisuma pilni brīži vai vismaz aizkaitinājuma momenti.

Maņu pasaule ir sensitīva pieredze. Tas nozīmē, ka vienmēr esam pakļauti baudai un sāpēm, un samsāras duālismam. Tas ir tā, it kā mēs būtu ievietoti ļoti jutīgā vidē un uztvertu jebko, kam pagādās nonākt kontaktā ar šiem ķermeņiem un to maņām. Tā tas ir. Tas ir dzimšanas rezultāts.

Ciešanu noliegums

Ciešanas ir kaut kas tāds, ko parasti nevēlamies zināt, vienkārši vēlamies no tām tikt vaļā. Tiklīdz ir kādas neērtības vai satraukums, neapskaidrota cilvēka tendence ir no tā tikt vaļā vai arī to apspiest. Varam saprast, kāpēc modernā sabiedrība ir pārņemta ar baudas un tīksmes meklēšanu tajā, kas ir jauns, aizraujošs un romantisks. Mums ir tendence uzsvērt jaunības skaistumu un baudas, kamēr dzīves neglītās puses – vecums, slimība, nāve, garlaicība, izmisums un depresija – tiek nostumtas malā. Kad ir kaut kas, kas mums nepatīk, mēs mēģinām no tā tikt prom pie kaut kā, kas mums patīk. Ja jūtamies garlaikoti, meklējam kaut ko interesantu. Ja jūtamies nobijušies, mēģinām atrast drošību. Tas ir pilnīgi dabiski. Mēs esam saistīti ar šo baudas/sāpju principu, kad

kaut kas mūs piesaista vai atgrūž. Tāpēc, ja prāts nav atvērts un uztverošs, tas ir selektīvs – tas izvēlas, kas tam patīk, un mēģina apspiest to, kas nepatīk. Liela daļa mūsu pieredzes ir jāapspiež, jo daudz kas, ar ko esam neizbēgami saistīti, ir kaut kādā ziņā nepatīkams.

Ja parādās kaut kas nepatīkams, mēs sakām: „Bēdz!” Ja kāds stājas mums ceļā, mēs sakām: „Nogalini viņu!” Šī tendence bieži vērojama valdību rīcībā... Baisi, kad padomājam, kādi cilvēki vada mūsu valstis – jo viņi joprojām ir ļoti tumsonīgi un neapgaismoti. Bet tas ir tā, kā ir. Tumsonīgs prāts domā par iznīcināšanu: „Te ir ods, nogalini to! Šīs skudras ir pārņēmušas visu istabu, izsmidzini skudru indi!” Britānijā ir kompānija, kas saucas “Rent-o-Kil” (*burtiski: Izīrē un nogalini-tulk. piezīme*). Es nezinu, vai tā ir kāda britu mafija vai kas, bet tā specializējas parazītu nogalināšanā – interpretējiet vārdu “parazīti”, kā gribat.

Morāle un līdzcietība

Tāpēc mums nepieciešami tādi likumi kā „Es atturēšos no tīšas nogalināšanas”, jo mūsu instinktīvā daba ir nogalināt: ja kaut kas stāv ceļā, nogalini to. To varam redzēt dzīvnieku valstībā. Mēs paši esam diezgan plēsīgi radījumi; mēs uzskatām, ka esam civilizēti, bet mūsu vēsture ir patiesi asiņaina – burtiski. Tā ir pilna ar nebeidzamiem slaktiņiem un attaisnojumiem dažāda veida šaušalībām pret citiem cilvēkiem, nerunājot nemaz par dzīvniekiem; un tas viss ir šīs tumsonības, šī neapcerošā prāta, kas liek iznīcināt visu, kas stāv ceļā, dēļ.

Tomēr ar apceres palīdzību mēs to mainām; mēs

pārveidojam šo pamatā instinktīvo, dzīvniecisko modeli. Mēs neesam tikai likumam pakļautas sabiedrības lelles, kas baidās nogalināt, jo baidās no soda. Tagad mēs patiesi uzņemamies atbildību. Mēs respektējam citu būtņu dzīvības, pat kukaiņu un būtņu, kas mums nepatīk, dzīvības. Diez vai kādam jebkad patīk kukaiņi un skudras, bet mēs varam apcerēt faktu, ka viņiem ir tiesības dzīvot. Tā ir prāta apcere; tā nav tikai reakcija: „Kur ir tā kukaiņu inde?” *Man* arī nepatīk, ja skudras rāpo pa *manu* grīdu; mana pirmā reakcija ir: „Kur ir tā kukaiņu inde?” Bet tad apcerošais prāts man parāda, ka kaut arī šie radījumi mani kaitina un es labprātāk redzētu viņus aizvācamies, viņiem ir tiesības dzīvot. Tā ir cilvēka prāta apcere.

Tas pats attiecas uz nepatīkamiem prāta stāvokļiem. Tāpēc, ja esat dusmīgi, tā vietā, lai teiktu „Ak, te nu es esmu – atkal dusmīgs!”, labāk apceriet: „Te ir dusmas”. Tāpat ar bailēm – ja redzat tās kā savas mātes bailes vai sava tēva bailes, vai suņa bailes, vai savas bailes, tad tas viss pārvēršas lipīgā tīklā, kurā dažādas būtnes ir vienā veidā saistītas un nesaistītas citā; un tad ir grūti gūt kādu patiesu izpratni. Un tomēr šīs būtnes bailes un tā kažķainā kranča bailes ir vienas un tās pašas. „Ir bailes.” Tik vienkārši. Bailes, ko es esmu izjutis, nav atšķirīgas no citu bailēm. Tādējādi mūsos rodas līdzcietība pat pret kažķainiem veciem suņiem. Mēs saprotam, ka kažķainiem suņiem bailes ir tikpat briesmīgas kā mums. Kad sunim iesper ar smagu zābaku un kad jums iesper ar smagu zābaku, sāpju sajūta ir viena un tā pati. Sāpes ir vienkārši sāpes, aukstums ir vienkārši aukstums, dusmas ir vienkārši dusmas. Tās nav manas, bet drīzāk „Te ir sāpes”. Tas ir prasmīgs domāšanas izmantojums, kas palīdz redzēt lietas skaidrāk, nevis pastiprina personisko viedokli. Tad ciešanu stāvokļa atpazīšanas rezultātā – ka ir ciešanas –

nāk Pirmās Cēlās Patiesības otra atklāsme: „Tās ir jāsaprot.” Šīs ciešanas ir jāizpēta.

Ciešanu izpēte

Es mudinu jūs mēģināt saprast dukkha: patiesi palūkoties uz to, „stāvēt zem” un pieņemt savas ciešanas. Mēģiniet tās saprast, kad jums ir fiziskas sāpes vai izmisums un mokas, vai ienaidis un nepatika – lai kādā veidā ciešanas izpaustos, lai kādas ir to īpašības, vai tās ir galējas, vai niecīgas. Šī mācība nenozīmē, ka, lai kļūtu apskaidrots, jums jābūt galēji un pilnīgi nožēlojamā stāvoklī. Nav nepieciešams piedzīvot to, ka jums viss tiek atņemts, nav jāpieredz spīdzināšana uz moku rata; ir tikai jābūt spējīgam palūkoties uz ciešanām, pat ja tās ir tikai viegla neapmierinātības sajūta, un jāizprot tās.

Ir viegli atrast grēkāzi, ko vainot mūsu problēmās. „Ja mana māte patiesi būtu mani mīlējusi vai visi man apkārt būtu patiesi viedi un pilnībā nodrošinātu man perfektu vidi izaugsmei, tad man nebūtu tās emocionālās problēmas, kas ir tagad.” Tas ir patiesām mulķīgi! Tomēr tieši tā daudzi cilvēki lūkojas uz pasauli, domājot, ka viņi jūtas apmulsuši un nožēlojami tāpēc, ka ir apdalīti. Bet ar Pirmās Cēlās Patiesības formulu, pat ja mums ir bijusi diezgan nožēlojama dzīve, mēs neskatāmies uz ciešanām, kas nāk no ārpusē, bet uz tām, ko radām paši savā prātā. Tā ir indivīda pamošanās – pamošanās ciešanu Patiesībai. Un tā ir Cēla Patiesība, jo mēs vairs nevainojam citus savās ciešanās. Tādējādi - salīdzinot ar citām reliģijām - budistu pieeja ir diezgan unikāla, jo uzsvars ir uz ceļu, kas ved prom no ciešanām. Šo ceļu veic, ja attīsta gudrību, kļūst brīvs no visiem maldiem, nevis nododas kāda svētlaimīga stāvokļa

sasniegšanai vai saplūst ar Galīgo Patiesību.

Nepārprotiet, es nesaku, ka citi nekad nav cēlonis mūsu neapmierinātībai vai aizkaitinājumam, bet ar šo mācību mēs aicinām lūkoties uz mūsu pašu reakcijām uz dzīvi. Ja kāds ir nejauks pret jums vai tīši un ļauni mēģina likt jums ciest un jūs uzskatāt, ka ciešanas izraisa tas cilvēks, tad jūs joprojām neesat sapratuši Pirmo Cēlo Patiesību. Pat ja viņš mauc nost jums nagus vai dara citas briesmu lietas – ja jūs domājat, ka ciešat tā cilvēka dēļ, jūs neesat sapratuši šo Pirmo Cēlo Patiesību. Saprast ciešanas nozīmē skaidri redzēt, ka tā ir mūsu reakcija uz cilvēku, kas mauc mums nost nagus; ka ciešanas ir „Es ienīstu tevi”. Kad mauc nost nagus, tad sāp, bet ciešanas ietver „Es ienīstu tevi” un „Kā tu vari kaut ko tādu man nodarīt”, un „Es nekad tev nepiedošu”.

Tomēr negaidiet, kad kāds jums mauks nost nagus, lai sāktu praktizēt Pirmo Cēlo Patiesību. Mēģiniet to ar mazām lietām, piemēram, ja kāds ir nejūtīgs vai rupjš, vai ignorē jūs. Ja ciešat tāpēc, ka tas cilvēks ir nevērīgi pret jums izturējies, kaut kādā veidā aizvainojis, jūs varat ar to strādāt. Ikdienas dzīvē ir daudzas reizes, kad varam justies aizvainoti vai aizskarti. Mēs varam justies aizkaitināti vai uzbudināti vienkārši tādēļ, ka mums nepatīk, kā kāds iet vai paskatās uz mums, es vismaz varu. Dažkārt varam pamanīt nepatikas sajūtu sevī vienkārši tādēļ, kā kāds iet vai tāpēc, ka nedara kaut ko, kas viņam jādara – varam justies ļoti aizvainoti vai dusmīgi šo lietu dēļ. Cilvēks patiesībā pat nav aizskāris jūs vai kaut ko jums nodarījis, kā, piemēram, nomaucis jums nagus, bet jūs tomēr ciešat. Ja nevarat paskatīties uz ciešanām šajos vienkāršajos gadījumos, tad nekad nespēsiet būt tik varonīgs, lai paskatītos uz tām, kad kāds patiesi mauks jums nost nagus!

Mēs strādājam ar mazām ikdienas dzīves neapmierinātībām. Mēs skatāmies uz to, kā mūs var sāpināt un aizskart vai apgrūtināt un aizkaitināt mūsu kaimiņi, cilvēki, ar ko kopā dzīvojam, valdība, tas, kā tas ir, vai mēs paši. Mēs zinām, ka šīs ciešanas ir jāsaprot. Mēs praktizējam, patiesi palūkojoties uz ciešanām kā uz objektu un saprotot - „Šis ir ciešanas”. Tādā veidā mums ir dziļa izpratne par ciešanām.

Bauda un nepatika

Varam pētīt: kur šī hedonistiskā baudas meklēšana kā pašmērķis ir mūs novedusi? Tā ir tagad turpinājusies vairākas dekādes, bet vai cilvēce ir laimīgāka? Šķiet, ka mūsdienās mums ir dotas tiesības un brīvība darīt jebko, kas mums patīk saistībā ar narkotikām, seksu, ceļojumiem un tā tālāk – viss der, viss ir atļauts; nekas nav aizliegts. Jums jāizdara kaut kas patiesi neķītrs, patiesi vardarbīgs, lai tiktu izstumts no sabiedrības. Bet vai tas, ka varam sekot saviem impulsiem, ir padarījis mūs laimīgākus vai relaksētākus un apmierinātākus? Patiesību sakot, tas ir padarījis mūs ļoti savtīgus; mēs nedomājam, kā mūsu rīcība varētu iespaidot pārējos. Mums ir tendence domāt tikai par sevi: es un *mana* laime, *mana* brīvība un *manas* tiesības. Tādējādi apkārtējiem cilvēkiem es kļūstu milzīgs traucēklis, lielas frustrācijas, apgrūtinājuma un posta avots. Ja es uzskatu, ka varu darīt vai teikt jebko, ko vēlos, pat uz citu rēķina, tad esmu cilvēks, kurš nav nekas cits kā sabiedrības traucēklis.

Kad rodas sajūta par to „ko es gribu” un „ko es domāju, kā visam vajadzētu vai nevajadzētu būt” un vēlamies izbaudīt visus dzīves priekus, neizbēgami esam sarūgtināti, jo dzīve

šķiet tik bezcerīga, un nekas neiet tā, kā vajadzētu. Mēs vienkārši virpuļojam dzīvē – vienkārši skrienam apkārt, baiļu un vēlmju pārņemti. Un, pat ja iegūstam visu, ko gribam, mēs domājam, ka kaut kā trūkst, kaut kas vēl nav pilnīgs. Tādējādi, pat tad, kad dzīve ir lieliska, joprojām pastāv ciešanu sajūta – kaut kas vēl jāizdara, kaut kādas šaubas vai bailes mūs vajā.

Piemēram, man vienmēr patikušas skaistas ainavas. Vienreiz retrīta laikā Šveicē mani aizveda uz skaistiem kalniem, un es ievēroju, ka visu laiku manā prātā bija tāda kā sāpju sajūta, jo tur bija tik daudz skaistuma, nepārtraukta brīnišķīgu skatu plūsma. Man bija sajūta, ka vēlos visu to paturēt, ka visu laiku man jābūt modram, lai ar acīm visu to „apēstu”. Tas mani patiesi nogurdināja! Tā bija dukkha, vai ne tā?

Esmu atklājis, ka, ja daru kaut ko nevērīgi – pat kaut ko tik nevainīgu kā brīnišķīgu kalnu vērošanu –, ja es vienkārši sniedzos pēc kaut kā un mēģinu to noturēt, tas vienmēr izraisa nepatīkamas sajūtas. Kā gan tu vari paturēt Jungfrau un Eigeru? Labākais, ko vari izdarīt, ir tos nofotografēt, mēģinot visu paturēt uz papīra. Tā ir dukkha; ja tu gribi kaut ko skaistu noturēt, jo nevēlies no tā šķirties – tās ir ciešanas.

Būt situācijās, kas jums nepatīk, arī ir ciešanas. Piemēram, man nekad nav paticis braukt metro Londonā. Es žēlojos: „Man nepatīk braukt metro ar tiem briesmīgajiem plakātiem un apdilušajām stacijām. Man nepatīk būt iespiestam tajos mazajos vilcieniņos zem zemes.” Man tā bija ļoti nepatīkama pieredze. Bet es klausījos tajā žēlabainajā, vaidošajā balsī – ciešanās, kas rodas, ja nevēlies būt ar kaut ko nepatīkamu. Tad, to apcerējis, es pārtraucu to padarīt par problēmu, lai bez ciešanām es varētu būt ar nepatīkamo un nebrīnišķīgo.

Es sapratu, ka tas ir tā, kā ir, un viss ir kārtībā. Mums nav nepieciešamības taisīt problēmas – vai nu esot apdilušā metro stacijā, vai vērojot brīnišķīgu ainavu. Viss ir tāds, kāds tas ir, un mēs varam jebko atzīt un novērtēt to mainīgajā formā bez pieķeršanās. Pieķeršanās ir vēlme noturēt kaut ko, kas mums patīk; vēlme tikt vaļā no kaut kā, kas mums nepatīk, vai vēlme dabūt kaut ko, kā mums nav.

Mēs varam daudz ciest arī citu cilvēku dēļ. Es atceros, ka Taizemē man bija diezgan negatīvas domas par vienu no mūkiem. Viņš kaut ko izdarīja un es domāju – „viņam nevajadzēja to darīt”, vai arī viņš kaut ko pateica, un es domāju – „viņam nevajadzēja to teikt”. Es nēsāju šo mūku sev līdz savā prātā un, pat, ja es devos uz citu vietu, es domāju par viņu; ienāk prātā viņa tēls, un rodas tā pati reakcija: „Vai atceries, kad viņš teica to un darīja šo? Viņam nevajadzēja teikt to un darīt šo.”

Kad es atradu tādu skolotāju kā Ajahn Chah, es atceros, ka gribēju, lai viņš ir perfekts. Es domāju: „Ak, viņš ir apbrīnojams skolotājs, apbrīnojams!” Bet tad viņš izdarīja kaut ko, kas mani apbēdināja, un es domāju: „Es negribu, ka viņš dara kaut ko tādu, kas mani apbēdina, jo es gribu domāt, ka viņš ir apbrīnojams.” Tas bija tāpat kā teikt: „Ajahn Chah, esiet man apbrīnojams visu laiku. Nekad nedariet neko tādu, kas manā prātā radīs negatīvas domas.” Tādējādi, pat ja jūs atrodat kādu, ko patiesi respektējat un mīlat, pieķeršanās ciešanas būs klātesošas. Neizbēgami viņi izdarīs vai pateiks kaut ko tādu, kas jums nepatīks vai ko neatbalstīsiet, izraisot jūsos šaubas – un jūs cietīsiet.

Vienreiz vairāki Amerikas mūki atbrauca uz mūsu klosteri Wat Pah Pong Ziemeļaustrumu Taizemē. Viņi bija ļoti kritiski

un, šķiet, redzēja tikai to, kas nebija kārtībā. Viņi nedomāja, ka Ajahn Chah bija ļoti labs skolotājs un viņiem nepatika klosteris. Es jutu sevī augam lielas dusmas un naidu, jo viņi kritizēja kaut ko, ko es mīlēju. Es biju sašutis: „Nu ko, ja jums te nepatīk, vācieties prom. Viņš ir labākais skolotājs pasaulē un ja jūs to nespējat saredzēt, vienkārši EJIET!” Tāda veida pieķeršanās – mīlēt un veltīt sevi kādam – ir ciešanas, jo, ja kāds vai kaut kas, ko mīlat vai kas jums patīk, tiek kritizēts, jūs jūtat dusmas un sašutumu.

Atklāsme situācijās

Dažkārt atklāsme rodas visnegaidītākajos brīžos. Ar mani tas notika, kad dzīvoju Wat Pah Pong. Taizemes Ziemeļaustrumi ar tās aizaugušajiem mežiem un vienmuļajiem līdzenumiem nav pati skaistākā vai iekārojamākā vieta pasaulē; karstajā sezonā tur ir briesmīgs karstums. Pusdienas laikā pirms katras Rituāldienas (pilna un jauna mēness dienas) mums bija jāiet laukā karstumā un jāslauka no takām lapas. Tur bija milzīgas platības, ko slaucīt. Mēs pavadījām visu pēcpusdienu karstajā saulē, nosvīduši, ar raupjām slotām slaukot lapas kaudzē; tas bija viens no mūsu pienākumiem. Man nepatika to darīt. Es domāju: „Es to negribu. Es te neierados, lai slaucītu lapas; es te ierados, lai sasniegtu apskaidrību – bet tā vietā man liek slaucīt lapas. Bez tam ir karsts un man ir gaiša āda; es varu dabūt ādas vēzi, esot ārā šajā karstajā klimatā.”

Kādu pēcpusdienu es tur tā stāvēju, jūtoties patiesi nožēlojami un domājot: „Ko es te daru? Kāpēc es uz šejieni atbraucu? Kāpēc es šeit stāvu?” Tā nu es tur stāvēju ar savu garo, primitīvo slotu pilnīgi bez enerģijas, sevi žēlojot un visu

ienīstot. Tad Ajahn Chah pienāca, pasmaidīja un teica: „Wat Pah Pong ir daudz ciešanu, vai ne?” - un aizgāja prom. Tad es domāju: „Kāpēc viņš to teica? Ziniet, patiesību sakot nav jau nemaz tik slikti.” Viņš lika man apcerēt: vai lapu slaucīšana patiesi ir tik nepatīkama?... Nē, nav. Tā ir savā ziņā neitrāla; tu slauki lapas, un tas nav tik svarīgi... Vai svišana ir tik briesmīga? Vai tā patiesi ir nožēlojama, pazemojoša pieredze? Vai patiesi ir tik slikti, kā es to iztēlojos?... Nē - svišana ir pieņemama, tā ir pilnīgi dabiska lieta. Un man nav ādas vēzis, un cilvēki Wat Pah Pong ir ļoti jauki. Skolotājs ir ļoti laipns, vieds cilvēks. Mūki pret mani izturas labi. Laicīgie cilvēki nāk un dod man ēdienu, un... Par ko es sūdzos?”

Apcerot faktisko pieredzi, tur esot, es domāju: „Man viss ir kārtībā. Cilvēki mani ciena, pret mani izturas labi. Mani māca patīkami cilvēki ļoti patīkamā zemē. Patiesi, viss ir kārtībā, izņemot *mani*; es no tā taisu problēmu, jo es negribu svīst un negribu slaucīt lapas.” Tad man atnāca skaidra atklāsme. Es pēkšņi sevī pamanīju kādu, kas vienmēr sūdzējās un kritizēja un kas mani kavēja sevi veltīt kaut kam vai ļauties jebkurai situācijai.

Otra situācija, no kuras mācījos, bija paraža mazgāt vecāko mūku kājas, kad viņi atgriezās no dāvanu lūgšanas apgaitas. Pēc tam, kad viņi basām kājām bija gājuši cauri ciematiem un rīsu laukiem, viņu kājas bija dubļainas. Pie ieejas pusdienu zālē bija vanniņas kāju mazgāšanai. Kad Ajahn Chah atnāca, visi mūki - kādi divdesmit vai trīsdesmit - steidzās klāt un mazgāja Ajahn Chah kājas. Kad es pirmoreiz to redzēju, es nodomāju: „Nē, es to nedarīšu - tikai ne es!” Nākamajā dienā, tiklīdz Ajahn Chah parādījās, trīsdesmit mūki steidzās klāt un mazgāja viņa kājas, es domāju: „Cik muļķīgi - trīsdesmit mūki

mazgā viena vīra kājas. Es nu gan to nedarišu.” Dienu vēlāk mana reakcija kļuva vēl niknāka... trīsdesmit mūki piesteidzās un mazgāja Ajahn Chah kājas....un: „Tas patiesi mani sadusmo, man pietiek! Man vienkārši liekas, tā ir vismulķīgākā lieta, ko esmu jebkad redzējis – trīsdesmit vīri steidzas mazgāt viena vīra kājas! Viņš laikam domā, ka to pelna; ziniet – tas patiešām stiprina viņa ego. Viņam noteikti jābūt milzīgam ego, lai tik daudz cilvēku mazgātu viņa kājas katru dienu. Es nekad to nedarišu!”

Es sāku radīt spēcīgu reakciju, pārmērīgu reakciju. Tā es tur sēdēju, jūtoties patiešām nožēlojams un dusmīgs. Es skatījos uz mūkiem un domāju: „Viņi visi izskatās mulķīgi manās acīs. Es nesaprotu, ko šeit daru.”

Bet tad es sāku ieklausīties un domāju: „Šis patiesi ir nepatīkams prāta stāvoklis. Vai ir kāds pamats būt apbēdinātam? Viņi nav likuši *man* to darīt; viss ir kārtībā, nav nekā ļauna tajā, ka trīsdesmit vīri mazgā viena vīra kājas. Tā nav ne amorāla, ne slikta uzvedība, un, iespējams, viņi gūst prieku no tā. Iespējams, viņi grib to darīt; iespējams, nav slikti to darīt... Iespējams, *man* to vajadzētu darīt!” Tā nākamajā rītā trīsdesmit viens vīrs steidzās mazgāt Ajahn Chah kājas. Pēc tam tā nebija problēma. Es jutos patiesi labi; tā nejaukā balss manī bija apklususi.

Mēs varam apcerēt to, kas mūsos izraisa niknumu un dusmas: vai patiesi tur ir kaut kas nepareizs vai tas ir kaut kas tāds, par ko *mēs* radām dukkha? Tad mēs sākam saprast problēmas, ko radām savā un apkārtējo cilvēku dzīvē.

Ja esam apzināti, tad esam gatavi paciest dzīvi tās pilnībā – gan priecīgu savīļņojumu, gan garlaicību, cerības un izmisumu, baudu un sāpes, apbrīnu un nogurumu, sākumu

un beigas, dzimšanu un nāvi. Mūsos ir gatavība pieņemt prātā to visu pilnībā, nevis tikai uzsūkt patīkamo un apspiest nepatīkamo. Atklāsmes process ir iešana pie dukkha, lūkošanās uz dukkha, dukkha pieņemšana un atzišana visās tās formās. Tad jūs vairāk nereaģējat pierastajā veidā, nododoties tam vai apspiežot. Tā rezultātā jūs varat labāk panest ciešanas, būt pacietīgāks ar tām.

Šī mācība nepastāv ārpus mūsu pieredzes. Faktiski tā ir mūsu reālās pieredzes atspoguļojums – nevis sarežģīti intelektuāli jautājumi. Tādēļ patiesi pielieciet pūles, lai attīstītos, nevis vienkārši staigātu ierastus ceļus! Cik reizes jums jājūtas vainīgai par abortu vai kļūdām, ko esat izdarījuši pagātnē? Vai jums jāpavada viss laiks, vienkārši atvemjot to, kas ar jums dzīvē ir noticis, un nododoties nebeidzamām spekulācijām un analīzei? Daži cilvēki sevi padara par ļoti sarežģītām personībām. Ja jūs tikai nododaties savām atmiņām, viedokļiem un uzskatiem, tad vienmēr paliksiet iestrēdzis pasaulē un nekad neaiziesiet aiz tās robežām.

Jūs varat šo nastu nomest, ja esat gatavi prasmīgi izmantot mācību. Sakiet sev: „Es vairs tajā neiepišos; es atsakos piedalīties šajā spēlē. Es nepadošos šim garastāvoklim.” Sāciet nostādīt sevi zinošā pozīcijā: „Es zinu, ka tā ir dukkha; šeit ir dukkha.” Ir patiesi svarīgi pieņemt lēmumu iet tur, kur ir ciešanas, un tad sadzīvot ar tām. Tikai šādā veidā izpētot ciešanas un sastopoties ar tām aci pret aci, var cerēt uz milzīgu atklāsmi: „Šīs ciešanas ir saprastas.”

Tātad šie ir Pirmās Cēlās Patiesības trīs aspekti. Šī ir formula, kas mums jāizmanto un jālieto, pārdomājot savu dzīvi. Kad vien jūtat ciešanas, vispirms atzīstiet tās „Ir ciešanas”, tad „Tās ir jāsaprot”, un visbeidzot „Tās ir saprastas”. Šī dukkha

izpratne ir Pirmās Cēlās Patiesības atklāsme.

Otrā Cēlā Patiesība

Kāda ir Cēlā patiesība par ciešanu izcelsmi? Alkas atjauno esību, un tās pavada bauda un iekāre, baudot šo un to: citiem vārdiem sakot, alkas pēc jutekliskām vēlmēm, alkas eksistēt, alkas neeksistēt. Bet kā šīs alkas rodas un plaukst? Kad vien kaut kas šķiet pievilcīgs un iepriecinošs, tad tās rodas un plaukst. Te ir šī Cēlā Patiesība par Ciešanu izcelsmi: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir jāiedziļinās, atsakoties no ciešanu cēloņiem: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir notikusi iedziļināšanās, atsakoties no ciešanu cēloņiem: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

[Samyutta Nikaya LV1,11]

Otrā Cēlā Patiesība ar tās trīs aspektiem ir: “Ciešanām ir cēlonis, un tas ir pieķeršanās vēlmei. Vēlmei jāļauj iet. Vēlme ir tikusi atlaista.”

Otrā Cēlā Patiesība atklāj, ka ciešanām ir cēlonis un ka ciešanu cēlonis ir pieķeršanās trīs veidu vēlmēm: vēlme pēc jutekliskas baudas (*kama tanha*), vēlme kļūt (*bhava tanha*) un vēlme atbrīvoties (*vibhava tanha*). Tas ir Otrās Cēlās Patiesības apgalvojums, tēze, *pariyatti*. Tas ir tas, kas jāapcer: ciešanas rodas no pieķeršanās vēlmei.

Triju veidu vēlmes

Ir svarīgi izprast vēlmi jeb *tanha* Pali valodā. Kas ir vēlme? Ir ļoti viegli izprast *kama tanha*. Tā nozīmē vēlēšanos izjust jutekliskas baudas, gūt baudījumu ķermenim vai caur citām maņām un vienmēr meklēt lietas, kas sajūsminātu vai sniegtu sensuālu baudu – tā ir *kama tanha*. Varam patiesi apcerēt: kā tas ir, kad jums ir vēlme pēc baudas? Piemēram, kad ēdat, ja esat izsalcis un ēdiens garšo dievīgi, varat apzināties vēlmi nokost vēl vienu gabaliņu. Ievērojiet sajūtu, kad kaut kas lieliski garšo, un ievērojiet, kā jūs vēlaties vēl. Ne tikai ticiet tam, bet izmēģiniet to. Nedomājiet, ka to zināt tikai tāpēc, ka tas jau kādreiz pagātnē tā ir noticis. Izmēģiniet šo vērošanu, kad ēdat. Pagaršojiet kaut ko gardu un novērojiet, kas notiks: radīsies vēlme gūt vairāk. Tā ir *kama tanha*.

Tāpat varam apcerēt vēlmi par kaut ko kļūt. Ja ir neziņa, tad mēs, kad nemeklējam kaut ko garšīgu, ko apēst, vai labu mūziku, ko paklausīties, varam iestrēgt ambīciju un sasniegumu jomā – vēlmē kļūt. Mēs iestrēgstam rosībā, pūloties kļūt laimīgi, cenšoties kļūt bagāti; vai arī mēģinām gūt personīgās nozīmības izjūtu, pūloties pasauli padarīt labāku. Vienkārši ievērojiet šo vēlmi kļūt par kaut ko citu, nekā esat pašlaik.

Ieklausieties savas dzīves *bhava tanhā*: „Es gribu praktizēt meditāciju, lai atbrīvotos no savām sāpēm. Es gribu kļūt apskaidrots. Es gribu kļūt par mūku vai mūķeni. Es gribu kļūt apskaidrots kā laicīgais cilvēks. Es gribu, lai man ir sieva un bērni, un profesija. Es gribu izbaudīt juteklisko pasauli, ne no kā neatsakoties, un gribu kļūt arī apskaidrots arahants.”

Kad mēs viņamies mēģinājumos par kaut ko kļūt, tad rodas vēlme atbrīvoties no visa kā. Tad apceram *vibhava tanha*, vēlmi atbrīvoties: „Es gribu atbrīvoties no savām ciešanām. Es gribu atbrīvoties no savām dusmām. Manī ir dusmas, un es gribu no tām tikt vaļā. Es gribu atbrīvoties no greizsirdības, bailēm un nemiera.” Ņemiet vērā to kā apceri par *vibhava tanha*. Patiesībā mēs apceram, kas tas ir mūsos, kas grib tikt vaļā no kaut kā; mēs nemēģinām tikt vaļā no *vibhava tanha*. Mēs nenostājamies pret vēlmi tikt vaļā no kaut kā, ne arī veicinām šo vēlmi. Tā vietā mēs apceram: „Tā tas ir; tāda ir sajūta, kad vēlos tikt no kaut kā vaļā; man jāuzvar savas dusmas; man jānogalina velns sevī un jātiek vaļā no savas alkatības – tad es kļūšu par...” No šīs domu virknes mēs redzam, ka kļūšana par kaut ko un tikšana no kaut kā vaļā ir ļoti saistītas.

Tomēr paturiet prātā, ka šīs trīs kategorijas *kama tanha*, *bhava tanha* un *vibhava tanha* ir tikai ērts veids, kā apcerēt vēlmi. Tās nav pilnīgi atsevišķas vēlmju formas, bet gan dažādi tās aspekti.

Otras Cēlās Patiesības otra atklāsme ir: „Vēlmei jāļauj iet.” Tādā veidā atlaišana ienāk mūsu praksē. Jums ir atklāsme, ka vēlmei jāļauj iet, bet šī atklāsme nav *vēlme* kaut ko atlaist. Ja neesat pietiekami gudrs un patiesi savā prātā neapcerat, tad jūs sliecaties sekot „es gribu tikt vaļā no, es gribu atlaist visas savas vēlmes”, bet tā ir vienkārši vēl viena vēlme. Tomēr jūs to varat apcerēt; jūs varat pamanīt vēlmi tikt vaļā no, vēlmi kļūt vai vēlmi pēc jutekliskām baudām. Izprotot šīs triju veidu vēlmes, jūs varat tās atlaist.

Otra Cēlā Patiesība jums nepieprasa domāt „Man ir daudz juteklisku vēlmju” vai „Esmu patiesi godkārīgs. Man ir *bhava tanha* un vēl, un vēl, un vēl!”, vai arī „Esmu īsts nihilists. Es

vienkārši gribu aizbēgt. Esmu īsts *vibhava tanha* fanātiķis. Tāds nu esmu.” Tā nav Otrā Cēlā Patiesība. Tā nav jebkāda veida identificēšanās ar vēlmēm; tā ir vēlmju *atpazīšana*.

Es mēdzu pavadīt daudz laika, vērojot, cik daudz mana prakse bija saistīta ar vēlmi par kaut ko kļūt. Piemēram, cik daudz no labajiem nodomiem manā mūka meditācijas praksē bija vēlme iepatīties – cik daudz manas attiecības ar citiem mūkiem vai mūķenēm, vai laicīgajiem cilvēkiem balstījās uz vēlmi patikt un gūt atzinību? Tā ir *bhava tanha* - vēlme pēc uzslavas un panākumiem. Kā mūkam jums ir šāda veida *bhava tanha*: griba, lai cilvēki visu saprot un novērtē Dhammu. Pat šīs smalkās, gandrīz cildenās vēlmes ir *bhava tanha*.

Tad vēl garīgajā dzīvē ir *vibhava tanha*, kas var būt ļoti paštaisna: „Es gribu tikt vaļā no šiem sārņiem, iznīdēt un izskaust tos.” Es patiesi ieklausījos savā domāšanā: „Es gribu tikt vaļā no vēlmes. Es gribu tikt vaļā no dusmām. Es vairs negribu būties vai būt greizsirdīgs. Es gribu būt drosmīgs. Es gribu, lai manā sirdī ir prieks un liksme.”

Šī Dhammas prakse nenozīmē sevi ienīst par tādām domām, bet patiesi redzēt, ka tās ir, jo tā ir veidots mūsu prāts. Tās ir nepastāvīgas. Vēlme nav mūsu būtība, bet tā ir veids, kādā mums ir tieksme reaģēt nezināšanas dēļ, kad mēs neesam izpratuši Četras Cēlās Patiesības to trīs aspektos. Mums ir tieksme tā reaģēt uz visu. Neziņas dēļ tās ir normālas reakcijas.

Bet mums nav jāturpina ciest. Mēs neesam tikai bezcerīgi vēlmes upuri. Mēs varam atļaut vēlmei būt tādai, kāda tā ir, un tādējādi sākt to atlaist. Vēlmei pār mums ir spēks, un tā mūs maldina tikai tad, ja mēs tai pieķeramies, ticam tai un reaģējam uz to.

Pieķeršanās ir ciešanas

Parasti mēs liekam vienlīdzības zīmi starp ciešanām un izjūtām, bet izjūtas nav ciešanas. Ciešanas ir pieķeršanās vēlmei. Vēlme nerada ciešanas; ciešanu cēlonis ir pieķeršanās vēlmei. Šo apgalvojumu izmantojiet savas personiskās pieredzes apcerei un kontemplācijai.

Jums patiesi jāizpēta vēlme un jāiepazīst tāda, kāda tā ir. Jums jāzina, kas ir dabisks un nepieciešams izdzīvošanai un kas nav nepieciešams izdzīvošanai. Mēs varam ļoti ideālistiski domāt, ka pat vajadzība pēc ēdiena ir kaut kāda vēlme, kurai mums nevajadzētu būt. Tā var nonākt līdz smieklīgumam. Bet Buda nebija ne ideālists, ne arī morālists. Viņš neko nemēģināja nosodīt. Viņš mēģināja pamodināt mūs patiesībai, lai mēs visu skaidri redzētu.

Tiklīdz ir šī skaidrība un visu redzam to patiesajā realitātē, vairs nav ciešanu. Jūs joprojām varat just izsalkumu. Jūs joprojām būs nepieciešams ēdiens, bet tas nepārtaps par vēlmi. Ēdiens ir dabiska ķermeņa vajadzība. Ķermenis nav patība; tam ir nepieciešams ēdiens, citādi tas novārgs un mirs. Tāda ir ķermeņa daba – tur nav nekā slika. Ja mēs paliekam ļoti moralizējoši un cēli un ticam, ka *esam* ķermenis, ka izsalkums ir mūsu pašu problēma, un ka mums pat nevajag ēst – tā nav gudrība, tā ir muļķība.

Kad jūs patiesi redzat ciešanu cēloni, jūs saprotat, ka problēma ir pieķeršanās vēlmei, nevis vēlme pati par sevi. Pieķeršanās nozīmē ļaut vēlmei maldināt un domāt, ka tas esmu patiesais „es” un „mans”: „Šīs vēlmes esmu es, un ar mani kaut kas nav kārtībā, ja man tās ir” vai arī „Man nepatīk,

kāds pašlaik esmu. Man jāklūst par kaut ko citu” vai „Man no kaut kā jāatbrīvojas pirms varu kļūt par to, ko vēlos”. Tās visas ir vēlmes. Tāpēc klausieties tajās ļoti uzmanīgi, nesakot, ka tas ir labi vai slikti, bet vienkārši atpazīstot tās tādas, kādas tās ir.

Atlaišana

Ja mēs apceram vēlmes un ieklausāties tajās, mēs patiesībā tām vairs nepieķeramies; mēs vienkārši atļaujam tām būt tādām, kādas tās ir. Tad mēs nonākam pie izpratnes, ka ciešanu cēlonis – vēlme – var tikt nolikta malā un atlaista.

Kā mēs kaut ko atlaižam? Tas nozīmē atstāt to tādu, kāds tas ir; tas nenozīmē kaut ko iznīcināt vai aizmest prom. Tas ir vairāk nekā ļaut tam nostāties un vienkārši būt. Praktizējot atlaišanu, mēs saprotam, ka ciešanām ir cēlonis un tas ir pieķeršanās vēlmei, un mēs saprotam, ka mums jāatlaiž šīs trīs veidu vēlmes. Tad mēs saprotam, ka esam šīs vēlmes atlaiduši; vairs nav pieķeršanās tām.

Kad atklājat, ka esat pieķērušies, atcerieties, ka „atlaišana” nenozīmē „tikšanu vaļā no kaut kā” vai „aizmešanu”. Ja esmu pieķēries šim pulkstenim un jūs sakāt „Laid to vaļā!”, tas nenozīmē „Aizmet to!” Es varētu domāt, ka man tas ir jāaizmet, jo esmu tam pieķēries, bet tā būtu vienkārši vēlme tikt no tā vaļā. Mums ir tendence domāt, ka tikšana vaļā no objektiem ir veids, kā tikt vaļā no pieķeršanās. Bet, ja es spēju apcerēt pieķeršanos, šo turēšanos pie pulksteņa, es saprotu, ka nav nekādas jēgas tikt no tā vaļā – tas ir labs pulkstenis; pareizi rāda laiku un nav pārāk smags, lai to nēsātu līdzī. Problēma nav pulkstenī. Problēma ir pieķeršanās pulkstenim. Ko lai dara? Laid to vaļā, noliec malā – noliec uzmanīgi bez

jebkādas nepatikas. Vēlāk es atkal to varu pacelt, paskatīties, cik tas rāda, un nolikt malā, kad nepieciešams.

Jūs varat lietot šo „atlaišanas” atklāsmi arī attiecībā uz vēlmēm pēc jutekliskām baudām. Iespējams, jūs vēlaties lielu jautrību. Kā jūs atlaistu šo vēlmi bez jebkādas nepatikas? Vienkārši atzīstiet, ka pastāv vēlme, un to netiesājiet. Jūs varat apcerēt vēlēšanos tikt no tās vaļā, jo jūtaties vainīgs par tādas mulķīgas vēlmes esamību, bet vienkārši atlaidiet to. Tad, kad redzat to tādu, kāda tā ir, atzīstot, ka tā ir tikai vēlme, jūs vairs neesat tai pieķēries.

Tātad, tas ir veids, kā strādāt ar ikdienas dzīves situācijām. Kad jūs nomāc depresija un esat negāciju pilns, tad tas mirklis, kad atsakāties ļauties šīm sajūtām, ir apskaidrojoša pieredze. Kad jūs to redzat, vairs nav nepieciešamības grimt depresijas un izmisuma jūrā un tajā noslīkt. Jūs patiesībā varat pārstāt to darīt, iemācoties nedomāt to pašu otrreiz.

Jums tas jāatklāj pašam praksē, lai jūs zinātu, kā atlaist ciešanu cēloni. Vai jūs varat atlaist vēlmi, gribot to atlaist? Kas īsti ir tas, kas atlaiž katrā dotajā momentā? Jums jāapcer atlaišanas pieredze un patiesi jāpārbauda, un jāizpēta, līdz atnāk atklāsme. Dariet to, līdz atnāk atklāsme: „Ak, jā, atlaišana, tagad es saprotu. Vēlme ir atlaista.” Tas nenozīmē, ka esat atlaiduši vēlmi uz visiem laikiem, bet tajā vienā mirklī jūs esat tai ļāvuši iet un esat to darījuši pilnībā apzināti. Tā ir atklāsme. Tas ir tas, ko saucam par atklāsmes zināšanām. Pali valodā to saucam *nanadassana* jeb dziļā izpratne.

Mana pirmā atklāsme atlaišanā bija pirmajā meditācijas gadā. Es intelektuāli izprātoju, ka man jāatlaiž pilnīgi viss, un tad domāju: „Kā lai atlaiž?” Izlikās neiespējami atlaist visu. Es turpināju apcerēt: „Kā lai atlaiž?” Tad es teicu: „Tu vari

atlaist atlaižot.” „Nu, tad atlaid!” Tad es teicu: „Bet vai es esmu atlaidis? Kā lai atlaiž?” „Nu, vienkārši atlaid!” Tā es turpināju, kļūstot arvien neapmierinātāks. Bet galu galā man kļuva skaidrs, kas notiek. Ja tu mēģini analizēt atlaišanu detaļās, tu nonāc pie tā, ka to visu ļoti sarežģī. Tas vairs nebija kaut kas, ko vari izprātot vārdos, bet kaut kas, ko tu patiesībā jau darīji. Tā es vienkārši atlaidu uz brīdi, tā – vienkārši.

Ar personīgām problēmām un uzmācīgām idejām atlaišana ir tieši tāda pati. Nav svarīgi analizēt un nebeidzami radīt no tā arvien lielākas problēmas, bet praktizēt šo lietu atlaišanas stāvokli, ļaušanu tām iet. Vispirms jūs ļaujiet tām iet, bet tad atkal paceļat, jo paradums pieķerties ir ļoti spēcīgs. Bet vismaz jums tagad ir priekšstats. Pat tad, kad man bija šī atlaišanas atklāsmē, es atlaidu uz brīdi, bet tad sāku atkal pieķerties, domājot: „Es to nevaru izdarīt, man ir tik daudz sliktu paradumu!” Tomēr nezticieties tendencei sev piesieties un noniecināt sevi! Tā nav uzticības vērtība. Svarīgi ir vienkārši praktizēt atlaišanu. Jo vairāk jūs sākat ievērot, kā to darīt, jo vairāk esat spējīgi noturēt ne-pieķeršanās stāvokli.

Sasniegums

Ir svarīgi zināt, kad jūs esat ļāvuši vēlmei iet: kad jūs vairs netiesājat vai nemēģināt tikt no tās vaļā; kad jūs atzīstat, ka tas ir tā, kā ir. Kad esat patiesi nosvērts un mierīgs, tad atklāsi, ka nav pieķeršanās nekam. Jūs neesat iestrēdzis mēģinājumos kaut ko dabūt vai no kaut kā tikt vaļā. Labklājība nozīmē vienkārši zināt visu, kā tas ir, bez nepieciešamības tiesāt vai vērtēt.

Mēs visu laiku sakām „Tam tā nav jābūt!”, „Man nevajag

tādam būt!” un „Tev nevajag būt tādam un nevajag darīt to!”, un tamlīdzīgi. Esmu pārliecināts, ka varētu jums pateikt, kādiem jums jābūt, un jūs varētu pateikt, kādam jābūt man. Mums jābūt laipniem, mīlošiem, devīgiem, ar labu sirdi, strādīgiem, čakliem, drosmīgiem un līdzjūtīgiem. Man nav nepieciešams jūs pazīt, lai to pateiktu. Bet, lai patiesi iepazītu jūs, man ir jums jāatveras, nevis jāsāk no ideāla pozīcijām par to, kādai jābūt sievietei vai vīrietim, kādam jābūt budistam vai kristietim. Nav jau tā, ka mēs nezinām, kādiem mums jābūt.

Mūsu ciešanas rodas no mūsu pieķeršanās ideāliem un no tā, cik sarežģītu mēs padarām lietu kārtību. Mēs nekad neesam tie, kam mums jābūt saskaņā ar mūsu augstākajiem ideāliem. Dzīve, citi cilvēki, valsts, kurā esam, pasaule, kurā dzīvojam – nekas nekad nav tā, kā tam jābūt. Mēs pret sevi un citiem kļūstam ļoti kritiski: „Es zinu, ka man jābūt pacietīgākam, bet es vienkārši NESPĒJU būt pacietīgs!”.. Ieklausieties visos „jābūt”, „nav jābūt” un vēlmēs: vēlmē pēc patīkamā, vēlmē kļūt vai tikt vaļā no neglītā un sāpīgā! Tas ir, it kā dzirdēt kādu runājam aiz sētas: „Es gribu to un man nepatīk tas. Tam jābūt tā un tam nav jābūt tā.” Patiesi veltiet laiku, lai ieklausītos savā apsūdzošajā prātā; ienesiet to apziņā!

Es bieži to darīju, kad jutos neapmierināts vai kritisks. Es aizvēru acis un sāku domāt: „Man nepatīk tas un es negribu to. Tam cilvēkam nav jābūt tādam. Pasaulei nav tādai jābūt.” Es turpināju klausīties šajā kritiskajā dēmonā, kas neapstājās, kritizējot mani, jūs un pasauli. Tad es domāju: „Es gribu laimi un komfortu; es gribu justies drošībā; es gribu būt milēts!” Es tišām domāju par šīm lietām un ieklausījos tajās, lai iepazītu tās vienkārši kā prāta stāvokļus, kas rodas prātā. Tātad pievērsieties tam savā prātā – atmodiniet visas cerības,

vēlmes un kritiku. Ienesiet tās apziņā. Tad jūs iepazīsiet vēlmi un būsiet spējīgi to atlaist.

Jo vairāk mēs apceram un izpētām pieķeršanos, jo vairāk rodas atklāsme: „Vēlme ir jāatlaiž.” Tad, praktizējot un izpratot to, kas atlaišana patiesi ir, mums rodas trešā Otrās Cēlās Patiesības atklāsme, kas ir: „Vēlme ir atlaista.” Mēs patiesībā zinām atlaišanu. Tā nav teorētiska atlaišana, bet tieša atklāsme. Jūs zināt, ka atlaišana ir sasniegta. Tā arī ir īstā prakse.

Trešā Cēlā Patiesība

Kāda ir Cēlā patiesība par ciešanu izbeigšanos? Tā ir par alku izbalēšanu un izbeigšanos bez atlikuma; to noraidīšanu, atmešanu, atstāšanu un atsacīšanos no tām. Bet kad šīs alkas tiek atmestas un beidzas? Kad vien ir kaut kas, kas šķiet milams un iepriecinošs, tās tiek atmestas un beidzas. Te ir šī Cēlā Patiesība par Ciešanu izbeigšanos: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir jāiedziļinās, saprotot ciešanu izbeigšanos: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

Šajā Cēlajā Patiesībā ir notikusi iedziļināšanās, saprotot ciešanu izbeigšanos: tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.

[Samyutta Nikaya LV1,11]

Trešā Cēlā Patiesība ar tās trīs aspektiem ir: „Pastāv ciešanu, *dukkhas*, izbeigšanās. *Dukkhas* izbeigšanās ir jāsaprot. *Dukkhas* izbeigšanās ir tikusi saprasta.”

Galvenais budisma mācības mērķis ir attīstīt apcerošu prātu, lai atbrīvotos no maldiem. Četras Cēlās Patiesības ir mācība par atbrīvošanos, pētot vai iedziļinoties – apcerot: „Kāpēc tas ir tā? Kāpēc tas ir tādā veidā?” Ir labi apcerēt, piemēram, kāpēc mūki noskuj galvas vai kāpēc Buddhas-rūpas izskatās tieši tā. Mēs apceram... prāts neveido viedokli

par to, vai tas ir labi, slikti, vai tās ir noderīgas vai nederīgas. Patiesībā prāts atveras un apsver: „Ko tas nozīmē? Ko mūki pārstāv? Kāpēc viņi nēsā dāvanu lūgšanas bļodas? Kāpēc viņi nedrīkst rīkoties ar naudu? Kāpēc viņi nedrīkst audzēt paši sev pārtiku?” Mēs apceram, kā šis dzīvesveids ir saglabājis tradīciju un ļāvis to nodot no tās pamatdibinātāja Gotama Budas līdz mūsdienām.

Mēs apceram, redzot ciešanas, izprotot vēlmju dabu, kad atzīstam, ka pieķeršanās vēlmēm ir ciešanas. Tad gūstam atklāsmi par vēlmes atlaišanu un izpratni par ciešanu izbeigšanos. Šīs atklāsmes varam gūt vienīgi ar apceres palīdzību, tās nevaram gūt noticot. Jūs nevarat piespiest sevi ticēt vai sasniegt atklāsmi ar gribasspēku. Atklāsmes nāk pie jums, kad patiesi apcerat un apdomājat šīs patiesības. Tās nāk tikai tad, kad prāts ir atvērts mācībai un uztverošs – pilnīgi noteikti akla ticība nav ieteicama un netiek gaidīta ne no viena. Tā vietā prātam jābūt gatavam būt uztverošam, apcerošam un apsverošam.

Šāds prāta stāvoklis ir ļoti svarīgs – tas ir ceļš, kas ved prom no ciešanām. Tas nav prāts, kam ir fiksēti viedokļi un aizspriedumi un kas domā, ka zina visu, vai arī kas vienkārši pieņem citu cilvēku teikto par patiesību. Tas ir prāts, kas ir atvērts šīm Četrām Cēlajām Patiesībām un spēj apcerēt to, ko varam novērot paši savā prātā.

Cilvēki reti izprot ne-ciešanas (*non-suffering - angl.*), jo ir nepieciešama īpaša gatavība, lai apcerētu un izpētītu, un ieskatītos aiz uzkrītošā un acīmredzamā. Ir nepieciešama gatavība patiesi palūkoties uz savām reakcijām, lai spētu ieraudzīt pieķeršanos un to apcerētu: „Kāda ir sajūta, kad ir pieķeršanās?”

Piemēram, vai jūtaties laimīgs vai atbrīvots, kad esat pieķēries vēlmei? Vai tas ir pacilājoši vai nomācoši? Šie jautājumi jums ir jāizpēta. Ja atklājat, ka pieķeršanās vēlmei ir atbrīvojoša, tad dariet to. Pieķerieties visām savām vēlmēm un novērojiet rezultātu.

Savā praksē esmu novērojis, ka pieķeršanās manām vēlmēm ir ciešanas. Par to nav šaubu. Es redzu, cik daudz ciešanu manā dzīvē ir radījusi pieķeršanās materiālām lietām, idejām, attieksmei vai bailēm. Es redzu to nevajadzīgo postu, ko esmu sev radījis ar pieķeršanos, jo vienkārši nepratu savādāk. Es esmu uzaudzis Amerikā – brīvības zemē. Tā apsola tiesības būt laimīgiem, bet patiesībā piedāvā tiesības pieķerties it visam. Amerika iedrošina tevi būt, cik vien iespējams, laimīgam patērētājam. Tomēr, ja jūs strādājat ar Četrām Cēlajām Patiesībām, pieķeršanās ir jāsaprot un jāapcer; tad ataut atklāsme par nepieķeršanos. Tā nav intelektuāla nostāja vai jūsu smadzeņu komanda, kas saka, ka jums nav jāpieķeras, tā vienkārši ir dabiska atklāsme par nepieķeršanos vai neciešanām.

Patiesība par nepastāvīgumu

Šeit, Amaravati, mēs skandējam Dhammacakkappavattana Sutru tās tradicionālajā formā. Kad Buda noturēja sprediķi par Četrām Cēlajām Patiesībām saviem pieciem mācekļiem, tikai viens no tiem to patiesi saprata, tikai vienam bija dziļa atklāsme. Pārējiem četriem tas diezgan labi patika, un viņi domāja „Patiesi ļoti jauka mācība”, bet tikai viens – Kondanja - pilnībā saprata Budas teikto.

Arī *devas* klausījās sprediķi. *Devas* ir dievišķīgas, ēteriskas

būtnes, kas ir ievērojami pārākas par mums. Tām nav rupji ķermeņi kā mums, tām ir ēteriski ķermeņi, un tās ir brīnišķīgas un jaukas, inteligentas būtnes. Tomēr, kaut arī tās sajūsminājās par sprediķi, neviena no tām nekļuva apskaidrota.

Mums stāstīts, ka tās kļuva ļoti priecīgas par Budas apskaidrību un kļiedza augšup caur debesu valstībām, kad dzirdēja viņa mācību. Vispirms to dzirdēja pirmā līmeņa *devata*, tās kļiedza uz nākamo līmeni, un drīz visas *devas* liksmoja – līdz pat augstākajai, Brahma valstībai. Tas bija milzīgs prieks, ka Dhammas Rats ir iekustināts, un šīs *devas* un *brahmas* liksmoja par to. Tomēr tikai Kondanja, viens no pieciem mācekļiem, kļuva apskaidrots, kad dzirdēja šo sprediķi. Pašās sutras beigās Buda sauca viņu „Anja Kondanja”. „Anja” nozīmē dziļa zināšana, tādējādi „Anja Kondanja” nozīmē „Kondanja-Kurš-Zina”.

Ko Kondanja zināja? Kāda bija viņa atklāsme, ko Buda slavēja pašās sprediķa beigās? Tā bija: „Viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts arī beigšanās procesam.” Varbūt tās neizliekas nekādas lielās zināšanas, bet patiesībā tas ietver universālu modeli: jebkas, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts izbeigšanās procesam, tas ir nepastāvīgs, un tam nav patības... Tādējādi nepieķerieties! Neļaujieties, lai jūs maldina tas, kas rodas un beidzas! Nemeklējiet patvērumu, kurā gribat uzturēties un uz ko paļauties tajā, kas rodas, jo tas viss kādreiz beigsies.

Ja gribat ciest un izniekot savu dzīvi, ejiet un meklējiet to, kas rodas. Tas viss aizvedīs jūs līdz galam, līdz beigām, un jūs no tā nebūsiat kļuvuši gudrāki. Jūs vienkārši staigāsiat apkārt, atkārtojot tos pašus apnicīgos paradumus un, kad nomirsiet, nebūsiat no savas dzīves iemācījies neko svarīgu.

Tā vietā, lai vienkārši par to domātu, patiesi apceriet: „Viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts beigšanās procesam.” Izmantojiet to dzīvē kopumā, savā paša pieredzē. Tad jūs sapratīsiet. Vienkārši ievērojiet: sākums...beigas. Apceriet lietu dabu. Visa šī jutekliskā sfēra ir balstīta uz rašanos un izbeigšanos, sākumu un beigām. Šajā dzīvē ir iespējama perfekta izpratne, *samma ditthi*. Es nezinu, cik ilgi Kondanja dzīvoja pēc Budas sprediķa, bet viņš kļuva apskaidrots tajā momentā. Tieši tad viņam bija pilnīga izpratne.

Es gribētu uzsvērt, cik svarīgi ir attīstīt šāda veida apceri. Tā vietā, lai vienkārši attīstītu metodi, ar kuru nomierināt prātu, kas pilnīgi noteikti ir daļa no prakses, patiesi saprotiet, ka īsta meditācija nozīmē nodošanos viedai izpētei. Ir nepieciešami drosmīgi pūliņi, lai dziļi izzinātu, neanalizējot sevi un neveidojot spriedumus personīgā līmenī par to, kāpēc tu ciet, bet pieņemot lēmumu patiesi sekot ceļam, līdz ir sasniegta dziļa izpratne. Tāda dziļa izpratne balstās uz rašanās un izbeigšanās modeļa sapratni. Tiklīdz šis likums ir saprasts, viss tiek aplūkots kā atbilstošs šim modelim.

Šī nav metafiziska mācība: „Viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts arī beigšanās procesam.” Tā nav par galīgo realitāti – nemirstības realitāti, tomēr, ja dziļi izprotat un zināt, ka viss, kas rodas, arī beidzas, tad jūs aptversiet galīgo realitāti, nemirstību, mūžīgas patiesības. Tie ir prasmīgi līdzekļi galīgās realitātes aptveršanai. Ievērojiet starpību: apgalvojums nav metafizisks, bet tāds, kurš noved pie metafiziskas apjēgsmes.

Mirstīgums un izbeigšanās

Apcerot Cēlās Patiesības, mēs ienesam apziņā šo cilvēciskās eksistences problēmu. Mēs lūkojamies uz atsvešinātības sajūtu un aklu pieķeršanos jutekliskajai apziņai, pieķeršanos tam, kas ir atsevišķs un stāv apziņas priekšplānā. Nezināšanas dēļ mēs pieķeramies vēlmei pēc jutekliskām baudām. Kad mēs identificējamies ar to, kas ir mirstīgs vai ar nāvi saistīts, kā arī ar to, kas ir neapmierinošs, tad pati šī pieķeršanās ir ciešanas.

Visas jutekliskās baudas ir mirstīgas baudas. Lai ko mēs redzētu, dzirdētu, lai kam pieskartos, ko nogaršotu, lai ko domātu vai justu, tas viss ir mirstīgs – ar nāvi saistīts. Tādējādi, pieķeroties mirstīgām sajūtām, mēs pieķeramies nāvei. Ja mēs neesam to apcerējuši vai sapratuši, mēs vienkārši akli pieķeramies mirstīgumam, cerot, ka varam to uz brīdi atvairīt. Mēs izliekamies, ka būsīm patiesi laimīgi ar lietām, kurām esam pieķērušies, lai beigu beigās zaudētu ilūzijas, viltos un kristu izmisumā. Mēs varam gūt panākumus un kļūt par to, ko gribam, bet arī tas ir mirstīgs. Mēs esam pieķērušies vēl vienam ar nāvi saistītam stāvoklim. Tad, ja ir vēlme nomirt, mēs varam pieķerties pašnāvībai vai iznīcībai, bet nāve pati par sevi ir vēl viens ar nāvi saistīts stāvoklis. Lai kuram no šiem trīs vēlmes veidiem mēs pieķertos, mēs pieķeramies nāvei, un tas nozīmē, ka mēs piedzīvosim vilšanos vai izmisumu.

Prāta nāve ir izmisums. Depresija ir veids, kā prāts pieredz nāvi. Tieši tāpat kā ķermenis mirst fiziskā nāvē, arī prāts mirst. Garīgi stāvokļi un garīgi nosacījumi mirst. Mēs saucam to par izmisumu, garlaikotību, depresiju un mokām. Kad vien mēs pieķeramies, ja pārdzīvojam garlaikotību, izmisumu, bēdas un mokas, mēs mēģinām meklēt kādu citu mirstīgu nosacījumu,

kas rodas. Piemēram, jūs jūtaties izmisuši un domājat: „Es gribu gabaliņu šokolādes kūkas.” Uz priekšu! Kādu brīdi jūs nododaties saldajai, brīnišķīgai šokolādes garšai! Tajā brīdī notiek tapšana – jūs patiesībā pārtopat par to saldo, brīnišķīgo šokolādes garšu! Bet nav iespējams noturēt to pārāk ilgi. Jūs norijiat, un kas paliek? Tad jums jāiet un jādara kaut kas cits. Tā ir „tapšana”.

Mēs esam akli iestrēguši šajā kļūšanas procesā jutekliskā plānā. Bet, iepazīstot vēlmi bez jutekliskā līmeņa skaistuma vai neglītuma vērtēšanas, mēs sākam redzēt vēlmi tādu, kāda tā ir. Tad ir zināšana. Tad, noliekot šīs vēlmes malā, nevis pieķeroties tām, mēs piedzīvojam *nirodha*, ciešanu izbeigšanos. Tā ir Trešā Cēlā Patiesība, kas mums pašiem jāizprot. Mēs apceram izbeigšanos. Mēs sakām: „Ir izbeigšanās”, un mēs zinām, kad kaut kas ir beidzies.

Ļaut lietām rasties

Pirms ļaujiet kaut kam iet, jums tas pilnībā apziņā jāatzīst. Meditācijā mūsu mērķis ir prasmīgi atļaut zemapziņai pacelties apziņā. Visam izmisumam, bailēm, mokām, apslāpēšanai un dusmām tiek atļauts pacelties apziņā. Cilvēkiem ir tendence turēties pie cēliem ideāliem. Mēs sevī varam ļoti vilties, jo dažkārt jūtam, ka neesam tik labi, cik labiem mums vajadzētu būt, vai arī mēs nedrīkstam dusmoties - visi šie „mums jābūt” un „mums nav jābūt”. Tad mēs radām vēlmi tikt vaļā no sliktām lietām, un šai vēlmei ir paštaisna kvalitāte. Šķiet pareizi tikt vaļā no sliktām domām, dusmām un greizsirdības, jo labam cilvēkam tādām „nevajag būt”. Tādējādi mēs radām vainas sajūtu.

To apcerot, mēs ienesam apziņā vēlmi būt ideālam un vēlmi tikt vaļā no šīm sliktajām lietām. To darot, mēs varam atlaist – tā vietā, lai kļūtu par šo pilnīgo cilvēku, jūs atlaižat vēlmi tāds būt. Tas, kas paliek, ir tīrais prāts. Nav nepieciešamības kļūt par pilnīgu personu, jo tīrais prāts ir vieta, kur cilvēki rodas un izaist.

Beigšanos ir viegli saprast intelektuālā līmenī, bet to izprast var būt diezgan grūti. Lai to izprastu, mums jābūt ar to, ko, mūsaprāt, nevaram izturēt. Piemēram, kad pirmoreiz sāku meditēt, man bija ideja, ka meditēšana padarīs mani laipnāku un laimīgāku, un es cerēju piedzīvot svētlaimīgus prāta stāvokļus. Bet pirmos divus mēnešus es piedzīvoju vairāk naida un dusmas nekā visā savā dzīvē. Es domāju: „Tas ir briesmīgi; meditācija padara mani sliktāku.” Bet tad es apcerēju, kāpēc radās tik daudz naida un nepatikas, un sapratu, ka lielu daļu no manas dzīves aizņēma mēģinājumi no tā visa aizbēgt. Es biju alkains lasītājs. Lai kur es neietu, man līdzi bija grāmatas. Kad vien sajutu tuvojamies bailes vai nepatiku, es izvilku savu grāmatu un lasīju vai arī smēķēju, vai košļāju kārumus. Man bija priekšstats par sevi kā par laipnu cilvēku, kas neienīst citus, tāpēc jebkura nojausma par nepatiku vai naidu tika apspiesta.

Tieši tāpēc pirmos mēnešus mūka dzīvē visu laiku meklēju kaut ko, ko darīt. Es mēģināju atrast kaut ko, kā novērst savu uzmanību, jo meditācijās sāku atcerēties visas lietas, ko tieši gribēju aizmirst. Atmiņas no bērnības un pusaudža gadiem turpināja nākt manā prātā, un tad šīs dusmas un naidis bija tik acīmredzams, ka likās pārņems mani visu. Bet kaut kas manī sāka apzināties, ka man tas viss jāiztur, tāpēc es turējos. Viss naidis un dusmas, kas tika apspiests trīsdesmit gados,

sasniedza savu virsotni un pats sevi sadedzināja, un beidzās ar meditācijas palīdzību. Tas bija attīrīšanās process.

Lai atļautu šim izbeigšanās procesam darboties, mums jābūt gataviem uz ciešanām. Tāpēc es uzsvēru pacietības nozīmi. Mums jāatver savs prāts ciešanām, jo tikai pieņemot ciešanas, tās beidzas. Kad mēs atklājam, ka ciešam fiziski vai garīgi, tad mēs pievēršamies reālajām ciešanām. Mēs pilnībā tām atveramies, sveicinām tās, koncentrējamies uz tām, ļaujot tām būt tādām, kādas tās ir. Tas nozīmē, ka mums jābūt pacietīgiem un jāiztur noteiktā stāvokļa diskomforts. Mums jāiztur garlaikotība, izmisums, šaubas un bailes, lai saprastu, ka tas viss beidzas, nevis jābēg no tā prom.

Kamēr mēs neļaujam kaut kam beigties, mēs vienkārši radām jaunu *kammu*, kas tikai pastiprina mūsu paradumus. Kad kaut kas rodas, mēs pieķeramies tam un to vairojam, un tas visu sarežģī. Tad tas atkārtojas un atkārtojas mūsu dzīvē, jo nav iespējams visu laiku sekot vēlmēm un bailēm un rast mieru. Mēs apceram bailes un vēlmes, lai tās mūs vairs nemaldinātu, mums jāzina, kas mūs maldina, pirms to atlaižam. Vēlmes un bailes ir zināmas kā nepastāvīgas, neapmierinošas un bez patības. Tās pamanām un tajās iedziļināmies, lai ciešanas sevi sadedzinātu.

Šeit ir ļoti svarīgi saprast atšķirību starp *izbeigšanos* un *iznīcināšanu* – vēlmi, kas ienāk prātā, lai tiktu no kaut kā vaļā. Izbeigšanās ir jebkura stāvokļa, kas ir radies, dabiskas beigas. Tātad tā nav vēlme! Tas nav kaut kas, ko radām prātā, bet tās ir beigas tam, kas bija sācies, nāve tam, kas ir dzimis. Tādējādi izbeigšanās nav patības – tā nerodas no sajūtas „Man jātiek no kaut kā vaļā”, bet, kad mēs ļaujam tam, kas ir radies, beigties. Lai to darītu, ir jāatsakās no alkām - jāatlaiž tās. Atsacīties

nenozīmē noraidīt vai mest prom, bet gan atlaist.

Tad, kad vēlmes ir beigušās, jūs piedzīvojat *nirodha* – izbeigšanos, tukšumu, ne-pieķeršanos. *Nirodha* ir cits *Nibbana* nosaukums. Kad esat kaut ko atlaiduši un ļāvuši tam beigties, tas, kas paliek, ir miers.

Šo mieru varat piedzīvot savās meditācijās. Kad savā prātā esat ļāvuši vēlmei beigties, tad tas, kas paliek pāri, ir miers. Tas ir īsts miers, Nemirstība. Kad jūs to patiesi zināt tādu, kāds tas ir, jūs aptverat *nirodha sacca*, Beigšanās Patiesību, kurā nav patības izjūtas, bet ir klusa modrība un skaidrība. Patiesā svētlaimes nozīme ir šī mierīgā, transcendentā apziņa.

Ja mēs neļaujam izbeigties, tad mēdzam rīkoties atbilstīgi pieņēmumiem par sevi, pat īsti nezinot, ko darām. Dažkārt, tikai sākot meditēt, mēs atskāršam, cik daudz baiļu un pārlicības trūkuma nāk no mūsu bērnības pieredzes. Es atceros, kad biju mazs zēns, man bija ļoti labs draugs, kas sākumā pievērsa man uzmanību un tad atraidīja. Pēc tam es vairākus mēnešus biju izmisis. Tas atstāja neizdzēšamu iespaidu manā prātā. Tad meditācijā es sapratu, cik lielā mērā tāds mazs incidents iespaidoja manas attiecības nākotnē ar citiem – man vienmēr bija briesmīgas bailes tikt noraidītam. Es nekad par to pat nedomāju, līdz šīs īpašās atmiņas atausa apziņā meditācijas laikā. Racionālais prāts zina, ka ir smieklīgi visu laiku domāt par bērnības traģēdijām. Bet, ja tās turpina nākt apziņā, kad esat pusmūžā, iespējams, tās mēģina kaut ko pateikt par pieņēmumiem, kurus izveidojāt, kad bijāt bērns.

Kad meditāciju laikā rodas atmiņas vai uzmācīgas bailes, tā vietā, lai kļūtu sarūgtināts vai neapmierināts, raugieties uz tām kā uz kaut ko, kas ir jāpieņem apziņā, lai pēc tam atlaistu. Jūs varat iekārtot savu ikdienas dzīvi tā, lai nekad uz tām

nebūtu jāskatās; tad tām ir minimālas iespējas ienākt apziņā. Jūs varat veltīt sevi daudz svarīgākām lietām un nodarbināt sevi, un tad šis nemiers un bezvārda bailes nekad neienāks apziņā. Bet kas notiek, kad jūs atlaižat? Vēlme vai apsēstība kustas – un tā kustas izbeigšanās virzienā. Tā izsīkst. Tad jums ir atklāsme par vēlmes izbeigšanos. Tādējādi Trešās Cēlās Patiesības trešais aspekts ir: izbeigšanās ir saprasta.

Izprašana

Tas ir jāsaprot. Buda empātiski izteicās: „Šī ir Patiesība, kas jāsaprot šeit un tagad.” Mums nav jāgaida, līdz nomirstam, pirms uzzinām, vai tas viss ir patiesība – šī mācība ir dzīvām cilvēciskām būtnēm, kā mums. Katram no mums tā ir jāsaprot. Es varu jums par to pastāstīt un iedrošināt jūs to izmantot, bet es nevaru piespiest jūs to saprast!

Nedomājiet par to kā par kaut ko tālu un jums neiespējamu. Kad mēs runājam par Dhammu un Patiesību, mēs sakām, ka tā ir šeit un tagad un kaut kas tāds, ko varam paši redzēt. Mēs varam pievērsties tai, mēs varam tiekties uz Patiesību. Mēs varam pievērst uzmanību tam, kas ir šeit un tagad, šajā laikā un šajā vietā. Tā ir apzinātība – būt modriem un pievērst uzmanību tam, kas ir. Apzinoties mēs izpētām savas patības sajūtu, sajūtu par „es” un „mans”: mans ķermenis, manas jūtas, manas atmiņas, manas domas, mani uzskati, mani viedokļi, mana māja, mana mašīna un tā tālāk.

Es biju tendēts uz sevis pazemošanu; piemēram, domājot: „Es esmu Sumedho”, es domāju par sevi negatīvi: „Es neesmu labs”. Bet ieklausieties, kur tas rodas un kur tas beidzas?... Vai arī „Es patiesi esmu labāks par tevi. Es esmu vairāk sasniedzis.

Esmu dzīvojis Svēto Dzīvi ilgu laiku, tāpēc man jābūt labākam nekā jums!” Kur TAS rodas un beidzas?

Kad pamanāt augstprātību, iedomību vai sevis pazemošanu – lai kas tas arī būtu – izpētiet to; iekšēji ieklausieties: „Es esmu...” Esiet apzināti un pievērsiet uzmanību laika sprīdim, pirms jūs domājat; tad domājiet un ievērojiet neaizpildīto laika sprīdi, kas seko. Noturiet uzmanību uz tukšumu beigās un ievērojiet, cik ilgi jūs spējat noturēt savu uzmanību uz to. Ievērojiet, vai varat dzirdēt tādu kā zvanošu skaņu prātā, klusuma skaņu, pirmatnējo skaņu. Kad koncentrējat savu uzmanību uz to, jūs varat apcerēt: „Vai tur parādās sajūta par esību?” Jūs redzat, ka tad, kad patiesi esat tukši – kad ir tikai skaidrība, modrība un uzmanība – tur nav es jeb patības. Nav sajūtas par es un mans. Tādējādi es ieeju šajā tukšuma stāvoklī un apceru Dhamma. Es domāju, „Tas ir vienkārši tā, kā ir. Tas ķermenis šeit vienkārši tāds ir.” Es tam varu dot vārdu vai nē, bet tieši tagad tas ir tā. Tas nav Sumedho!

Tukšumā nav Budistu mūka. „Budistu mūks” ir tikai paraža, piemērota laikam un vietai. Kad cilvēki jūs slavē un saka „Cik brīnišķīgi!”, jūs zināt, ka kāds slavē, un neuztverat to personiski. Jūs zināt, ka šeit nav Budistu mūka; ir tikai Tādējādība (*Suchness - angl.*). Tas vienkārši tā ir. Ja es gribu, lai Amaravati ir veiksmīga vieta, un tāda tā ir, es esmu laimīgs. Bet, ja tas cieš neveiksmi, ja neviens nav ieinteresēts, mēs nevaram nomaksāt elektrības rēķinus un viss jūk un brūk – tā ir neveiksme! Bet patiesībā nav tāda Amaravati. Ideja par personu, kas ir Budistu mūks, vai vietu, kas saucas Amaravati – tās ir tikai vienošanās, tās nav galīgās realitātes. Tieši tagad tas ir tā, tieši tā, kā tam jābūt. Nav uz saviem pleciem jānes tādas vietas smagums, ja to redz tā, kā tas patiesībā ir, un nav

personas, kas tajā jāiesaista. Tāpat vairs nav svarīgi, vai tas gūst panākumus vai cieš neveiksmi.

Tukšumā viss vienkārši ir tāds, kā ir. Kad mēs to šādi apzināmies, tas nenozīmē, ka mēs paliekam vienaldzīgi pret veiksmi vai neveiksmi un ka mēs vairs ne par ko nerūpējamies. Mēs varam nodoties kaut kam. Mēs zinām, ko varam darīt, zinām, kas jādara, un varam to izdarīt pareizi. Tad viss kļūst par Dhamma, tā, kā tas ir. Mēs kaut ko darām tāpēc, ka tas ir tas, kas šajā brīdī un vietā ir nepieciešams, nevis personisku ambīciju vai baiļu no neveiksmes dēļ.

Ceļš uz ciešanu izbeigšanos ir ceļš uz pilnību. Pilnība var būt diezgan biedējošs vārds, jo mēs jūtamies ļoti nepilnīgi. Kā personības mēs prātojam, kā vispār varam uzdrošināties lolot cerības būt pilnīgiem. Cilvēciskā pilnība ir kaut kas, par ko neviens nerunā. Vispār nešķiet iespējams domāt par pilnību, esot cilvēkam. Bet arahants ir vienkārši cilvēciska būtne, kas ir pilnīgojusi dzīvi, kāds, kurš ir apguvis visu iespējamo, izprotot vienu pamatlikumu: „Viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts arī beigšanās procesam.” Arahantam nav jāzina viss par visu, ir tikai nepieciešams zināt un pilnībā izprast šo likumu.

Mēs izmantojam Budas viedumu, lai apcerētu Dhamma, to, kā viss ir. Mēs pieņemam patvērumu Sanghā, kas dara labu un atturas no ļauna. Sangha ir kopiena. Tā nav individuālu personību vai dažādu raksturu grupa. Izjūta par to, ka esam indivīds, vīrietis vai sieviete, vairs nav mums svarīga. Šajā nozīmē Sangha tiek uztverta kā Patvērums. Ir tāda vienotība, ka pat manifestējot sevi kā indivīdus, mūsu izpratne ir vienāda. Esot pamodušies, modri un vairs nepieķērušies, mēs izprotam beigšanos un uzturamies tukšumā, kurā visi saplūstam. Tur

vairs nav personu. Cilvēki var rasties un beigties tukšumā, bet tur nav personu. Ir tikai skaidrība, apzinātība, miers un tīrība.

Ceturrtā Cēlā Patiesība

*Kāda ir Cēlā Patiesība par Ceļu, kas ved uz Ciešanu Izbeigšanos?
Tas ir Astoņu Posmu Ceļš, tas ir: Pareizs Uzskats, Pareizs Nodoms,
Pareiza Runa, Pareiza Darbība, Pareizs Dzīvesveids, Pareiza Piepūle,
Pareiza Apzinātība un Pareiza Koncentrēšanās.*

*Te ir šī Cēlā Patiesība par Ceļu, kas ved uz Ciešanu Izbeigšanos:
tāda bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima
manī par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts...*

Šajā Cēlajā Patiesībā ir jāiedziļinās, kopjot Ceļu...

*Šajā Cēlajā Patiesībā ir notikusi iedziļināšanās, kopjot Ceļu: tāda
bija vīzija, atklāsme, gudrība, zināšana un gaisma, kas dzima manī
par lietām, par kurām iepriekš nav dzirdēts.*

[Samyutta Nikaya LV1,11]

Ceturtajai Cēlajai patiesībai, tāpat kā pirmajām trīs, ir trīs aspekti. Pirmais aspekts ir „Ir Astoņu Posmu Ceļš, *atthagika magga* – ceļš, kas ved uz ciešanu izbeigšanos.” To sauc arī par *ariya magga*, Ariyan jeb Cēlo Ceļu. Otrs aspekts ir: „Šis ceļš ir jāattīsta.” Pēdējā atklāsme, lai kļūtu par arahantu, ir: „Šis ceļš ir ticis pilnībā attīstīts.”

Astoņu Posmu Ceļš tiek izklāstīts secībā: tas sākas ar Pareizu (vai pilnīgu) sapratni, *samma ditthi*, tad ved uz Pareizu (vai nevainojamu) Nodomu vai Tiekšanos, *samma sankappa*. Šie divi ceļa elementi tiek grupēti kopā kā Gudrība (*pañña*). No *pañña* izriet morālās saistības (*sila*), kas ietver Pareizu Runu, Pareizu Darbību un Pareizu Dzīvesveidu –tās var saukt arī par nevainojamu runu, nevainojamu darbību un nevainojamu dzīvesveidu, *samma vaca, samma kammanta un samma ajiva*.

Tad vēl ir Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība un Pareiza

Koncentrēšanās, samma vayama, samma sati un samma *samadhi*, kas dabiski izriet no *сила*. Pēdējie trīs nodrošina emocionālu līdzsvaru. Tie attiecas uz sirdi – sirdi, kas ir atbrīvota no uzskata par savu patību un savtības. Ar Pareizu Piepūli, Pareizu Apzinātību un Pareizu Koncentrēšanos sirds ir tīra, brīva no trūkumiem un sārņiem. Kad sirds ir tīra, prāts ir mierīgs. Gudrība (*pañña*) vai Pareiza Izpratne un Pareiza Tiekšanās nāk no tīras sirds. Tas mūs aizved atpakaļ tur, kur sākām.

Tātad šie ir Astoņu Posmu Ceļa elementi, sagrupēti trīs daļās.

Gudrība (*pañña*):

Pareiza Izpratne (*samma ditthi*),
Pareiza Tiekšanās (*samma sankappa*).

1. Morāle (*сила*):

Pareiza Runa (*samma vaca*),
Pareiza Darbība (*samma kammanta*),
Pareizs Dzīvesveids (*samma ajiva*).

2. Koncentrēšanās (*samadhi*):

Pareiza Piepūle (*samma vayama*),
Pareiza Apzinātība (*samma sati*),
Pareiza Koncentrēšanās (*samma samadhi*).

Fakts, ka mēs sarindojam tos secībā, nenozīmē, ka tie istenojas lineāri, viens pēc otra – tie attīstās visi kopā. Mēs varam runāt par Astoņu Posmu Ceļu un teikt „Vispirms tev jābūt Pareizai Izpratnei, tad Pareizai Tiekšanās, tad...”. Bet patiesībā, pasniegts šādā veidā, tas vienkārši aicina mūs apcerēt, cik svarīgi ir uzņemties atbildību par to, ko sakām un kā dzīvojam savu dzīvi.

Pareiza Izpratne

Pirmais Astoņu Posmu Ceļa elements ir Pareiza Izpratne, kas balstās uz atklāsmēm par pirmajām trim Cēlajām Patiesībām. Ja jums ir šīs atklāsmes, tad ir pilnīga izpratne par Dhammu – izpratne, ka „viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts beigšanās procesam”. Tā ir visa gudrība. Jums nav daudz laika jāpavada, lasot „viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts beigšanās procesam”, lai saprastu vārdus, bet vairumam no mums vajag pietiekami daudz laika, lai atklātu vārdu patieso, dziļo nozīmi, nevis tikai izprastu ar loģiskā prāta palīdzību.

Atklāsme ir instinktīvas zināšanas – tā nebalstās tikai uz idejām. Tas vairs nav „es domāju, ka zinu”, vai arī „Ak, jā, tas šķiet pieņemami, saprātīgi. Es tam piekrītu. Man patīk tā doma”. Tāda veida izpratni joprojām rada loģiskais prāts, turpretī zināšanas, kas balstās uz atklāsmi, ir dziļas. Tas ir kaut kas, ko patiesi zinām, un vairs nerodas šaubas.

Šī dziļā izpratne balstās uz iepriekšējām deviņām atklāsmēm. Tātad pastāv secība, kas ved uz Pareizu Izpratni par to, kā viss notiek, un konkrēti, ka viss, kas ir pakļauts rašanās procesam, ir pakļauts beigšanās procesam un tam nav patības. Ar Pareizu Izpratni jūs atmetat ilūzijas par sevi, kas ir pakļauts mirstībai. Joprojām ir ķermenis, joprojām ir sajūtas un domas, bet tie vienkārši ir tie, kas ir – vairs nav ticības, ka jūs esat jūsu ķermenis vai jūsu sajūtas, vai jūsu domas. Vienkārši „Viss ir tāds, kāds tas ir”. Mēs nemēģinām teikt, ka vispār nekā nav vai ka viss ir pilnīgi kaut kas cits, nekā ir. Jebkas ir tieši tas, kas ir, un nekas vairāk. Bet, kad esam nezinoši, kad neesam sapratuši šīs patiesības, mums ir tendence domāt, ka kaut kas

ir vairāk, nekā tas ir. Mēs ticam visneiedomājamākajām lietām un radām dažādas problēmas ap pieredzēto situāciju.

Tik daudz cilvēcisko moku un izmisuma rodas no tā, ko papildus pievienojam tam, kas jau ir, neziņas mirklī. Ir skumji apzināties, cik daudz cilvēces posta, moku un izmisuma balstās uz maldiem: izmisums ir tukšs un bezjēdzīgs. Kad to saprotat, jūs sākat izjust bezgalīgu līdzjūtību pret visām būtnēm. Kā gan iespējams ienīst, skaust, vai nosodīt kādu, kas ir sapinies šajos neziņas tīklos? Katra rīcību ietekmē nepareizi uzskati.

Kad mēs meditējam, mēs piedzīvojam zināmu klusumu un mieru, kad prāts ir pieklusis. Kad mēs lūkojamies uz kaut ko, piemēram, puķi, ar mierīgu prātu, mēs redzam to tādu, kāda tā ir. Kad nav pieķeršanās – nekā, ko iegūt, vai nekā, no kā tikt vaļā – un tas, ko redzam, dzirdam vai piedzīvojam caur sajūtām, ir skaists, tad tas ir patiesi skaists. Mēs to nekritizējam, nesalīdzinām, nemēģinām to iegūt vai piesavināties. Mēs atklājam sajūsmu un prieku skaistumā mums apkārt, jo nav nepieciešamības to par kaut ko pārtaisīt. Tas ir tieši tas, kas ir.

Skaistums atgādina mums par skaidrību, patiesību un bezgalīgo skaistumu. Mums to nevajadzētu redzēt kā kārdinājumu mūs maldināt: „Šie ziedi ir tikai, lai pievilinātu mani, lai es iekristu to maldos!” Tā ir veca meditējoša iņņas attieksme! Kad mēs lūkojamies uz pretējā dzimuma cilvēku ar skaidru sirdi, mēs novērtējam skaistumu bez jebkādas vēlmes pēc kontakta vai vēlmes to iegūt. Mēs varam sajūsmināties par citu cilvēku skaistumu, gan vīriešu, gan sieviešu bez savtīgas intereses vai vēlmes. Tad ir godīgums; tas ir tā, kā tas ir. To mēs saprotam kā atbrīvotību vai *vimutti* pali valodā. Mēs esam atbrīvoti no saitēm, kas izkropļo un samaitā skaistumu mums apkārt, kā, piemēram, mūsu ķermeņa skaistumu. Tomēr mūsu

prāts var kļūt tik uzpērkams, negatīvs, depresīvs un pārņemts ar kaut ko, ka mēs vairs neredzam to tādu, kāds tas ir. Ja mums nav Pareizas Izpratnes, tad visu redzam caur aizvien biežākiem filtriem un plīvuriem.

Pareiza Izpratne ir jāattīsta ar apceres palīdzību, izmantojot Budas mācību. *Dhammacakkappavattana* Sutra pati par sevi ir ļoti interesanta mācība, lai to apcerētu un izmantotu kā atskaites punktu. Tāpat varam izmantot citas sutras no budistu svētajiem rakstiem, kā, piemēram, tās, kas izskaidro *paticasamuppada* (savstarpēji atkarīgo izcelsmi). Tā ir fascinējoša mācība apcerei. Ja spējat apcerēt tādas mācības, varat ļoti skaidri redzēt atšķirību starp to, kā kas pastāv kā Dhamma, un to, kad ļaujamies tendencei radīt maldus ap to, kas ir. Tāpēc mums ir nepieciešams nostiprināt pilnīgu apzinātību par to, kā viss ir. Ja ir Četru Cēlo Patiesību zināšanas, tad ir Dhamma.

Ar Pareizu Izpratni viss tiek uztverts kā Dhamma, piemēram, mēs šeit sēžam...Tā ir Dhamma. Mēs nedomājam par šo ķermeni un prātu kā par personību ar visiem tās uzskatiem un viedokļiem, visām ieprogrammētajām domām un reakcijām, ko esam apguvuši neziņas dēļ. Šo mirkli tagad mēs apceram: „Tas ir tā, kā ir. Tā ir Dhamma.” Mēs ienesam prātā sapratni, ka šis fiziskais veidojums ir vienkārši Dhamma. Tai nav patības. Tā nav personīga.

Tāpat šis fiziskās formas jūtīgumu mēs redzam kā Dhammu, neuztverot to personīgi: „Es esmu jūtīgs. Es neesmu jūtīgs.” „Tu neesi jūtīgs pret mani. Kurš ir visjūtīgākais?”... „Kāpēc mēs jūtam sāpes? Kāpēc Dievs radīja sāpes, kāpēc viņš neradīja tikai baudu? Kāpēc tik daudz posta un ciešanu pasaulē? Tas nav godīgi. Cilvēki mirst un mēs tiekam šķirti no

tiem, ko mīlam. Mokas ir nepanesamas.”

Tajā nav Dhamma, vai ne tā? Tas ir sevis-uzskats: „Nabaga es. Man tas nepatīk, es negribu, ka tas tā ir. Es gribu drošību, laimi, baudu un visu to labāko. Tas nav godīgi, ka man tā nav. Tas nav godīgi, ka mani vecāki nebija arahanti, kad es ienācu šajā pasaulē. Tas nav godīgi, ka arahanti nekad netiek ievēlēti Lielbritānijas premjerministra krēslā. Ja viss būtu godīgi, arahanti tiktu ievēlēti par premjerministriem!”

Es mēģinu attīstīt šo izjūtu „Tas nav pareizi, tas nav godīgi” līdz absurdam, lai parādītu, kā mēs sagaidām, lai Dievs radītu visu mums, padarītu mūs laimīgus un ļautu justies drošībā. Cilvēki bieži tā domā, kaut arī viņi to nesaka. Kad mēs apceram, mēs redzam, ka „tas ir tā, kā ir; sāpes ir tādas; un bauda tiek izjauta tā; apzinātība ir tāda”. Mēs jūtam. Mēs elpojam. Mēs varam tiekties.

Kad mēs pārdomājam, mēs apceram savu cilvēcību tādu, kā tā ir. Mēs to vairs neuztveram personīgi, ne arī vainojam kādu, ja kaut kas nenotiek tieši tā, kā mums patīk vai kā vēlamies. Viss ir tā, kā tas ir, un mēs esam tādi, kādi esam. Jūs varētu jautāt, kāpēc mēs nevaram visi būt vienādi – ar vienādām dusmām, vienādu alkatību un vienādu neziņu, bez visām variācijām un pārmaiņām. Kaut arī varam novienādot cilvēcisko pieredzi pamatlietās, katram no mums ir sava *kamma* (latv. val. *karma*), ar ko tikt galā, – katram savas pārņemtības un tendences, kas vienmēr atšķiras no jebkura cita cilvēka tendencēm pēc kvalitātes un kvantitātes.

Kāpēc mēs nevaram būt pilnīgi vienādi, lai mums visiem viss būtu viens un tas pats – viena vienīga androgēna būtne? Tādā pasaulē nekas nebūtu negodīgs, nebūtu pieļaujamas nekādas atšķirības, viss būtu pilnīgs un nebūtu nekādu

iespēju nevienlīdzībai. Bet, kad mēs atpazīstam Dhammu, mēs redzam, ka nosacījumu pasaulē nav divu identisku lietu. Viss ir diezgan atšķirīgs, nebeidzami nepastāvīgs un mainīgs, un, jo vairāk mēģinām pielāgot apstākļus, lai tie atbilstu mūsu idejām, jo vairāk viņamies. Mēs mēģinām veidot cits citu un sabiedrību, lai tā atbilstu mūsu priekšstatiem par to, kādai tai vajadzētu būt, bet vienmēr jūtamies vīlušies. Apcerot mēs saprotam: tas ir tā, kā tas ir, tas ir tā, kā visam ir jābūt – tas ir vienīgais veids, kā tas var pastāvēt.

Tomēr tā nav fatālistiska vai negatīva apcere. Tā nav „Tas ir tā, kā ir, un tu tur neko nevari darīt” attieksme. Tā ir ļoti pozitīva reakcija, jo pieņemam dzīves plūsmu tādu, kāda tā ir. Pat ja tā nav tāda, kā vēlamies, mēs varam to pieņemt un no tās mācīties.

Mēs esam apzinīgas, inteligēntas būtnes ar labu atmiņu. Mums ir valoda. Pēdējo dažu tūkstošu gadu laikā mēs esam attīstījuši saprātu, loģiku un diferencētu intelektu. Mums ir jāizdomā, kā izmantot šīs spējas Dhammas izpratnei, nevis personīgiem sasniegumiem vai personīgām problēmām. Cilvēki, kas attīsta savu atšķirt spējīgo intelektu, bieži nonāk līdz tam, ka pavērš to pret sevi. Viņi kļūst ļoti paškritiski un pat sāk sevi ienīst. Tas ir tāpēc, ka mūsu spējas atšķirt fokusējas uz to, kas ir nepareizi. To arī diferencēšana nozīmē – spēju redzēt, kā šīs atšķiras no tā. Kad to izmantojat pret sevi, ar ko tas beidzas? Jums ir garš saraksts ar defektiem un trūkumiem, kas liek jums izskatīties pilnīgi nekam nederīgam.

Kad mēs attīstām Pareizu Izpratni, mēs izmantojam savu intelektu pārdomām un apcerei. Mēs izmantojam savu apzinātību un gudrību. Tādējādi mēs izmantojam savu spēju diferencēt reizē ar gudrību (*vijja*), nevis neziņu (*avijja*). Četru

Cēlo Patiesību mācība palīdz jums izmantot savu intelektu – jūsu spēju apcerēt, pārdomāt un domāt – gudrā, nevis pašiznīcinošā, alkatīgā vai naidīgā, veidā.

Pareiza Tiekšanās

Otrs Astoņu Posmu Ceļa elements ir *samma sankappa*. Dažkārt tas tiek tulkots kā „Pareiza Doma”, domāšana pareizā veidā. Tomēr tā ir dinamiskāka – līdzīgi kā „nodoms”, „attieksme” vai „tiekšanās”. Man patīk teikt „tiekšanās”, kas zināmā veidā ir ļoti nozīmīga šajā Astoņu Posmu Ceļā – jo mēs tiecamies.

Ir svarīgi ievērot, ka tiekšanās nav vēlme. Pali vārds „*tanha*” nozīmē vēlmi, kas izriet no neziņas, bet „*sankappa*” nozīmē tiekšanos, kas neizriet no neziņas. Tiekšanās mums varētu likties kā vēlmes paveids, jo angļu valodā tiek izmantots vārds „vēlme” (*desire - angl. val.*), attiecinot to uz visiem tādas dabas vārdiem – vai nu tiekšanās, vai gribēšana. Jums varētu likties, ka tiekšanās ir *tanhas* veids, vēlme kļūt apskaidrotam (*bhava tanha*), bet *samma sankappa* izriet no Pareizas Izpratnes, skaidrības. Tā nav gribēšana par kaut ko kļūt, tā nav vēlme kļūt par apskaidrotu cilvēku. Ja ir Pareiza Izpratne, tad šī ilūzija un tāda veida domāšana vairs nav nozīmīga.

Tiekšanās ir sajūta, nodoms, attieksme vai kustība mūsos. Mūsu gars paceļas, tas nenolaižas – tas nav izmisums! Kad ir Pareizā Izpratne, mēs tiecamies uz patiesību, skaistumu un labestību. *Samma ditthi* un *samma sankappa*, Pareizā Izpratne un Pareizā Tiekšanās, tiek sauktas *pañña* jeb gudrība, un tās veido pirmo no trīs Astoņu Posmu Ceļa daļām.

Varam apcerēt: kāpēc ir tā, ka jūtamies neapmierināti pat

tad, kad mums ir viss tas labākais? Mēs neesam pilnīgi laimīgi pat tad, ja mums ir skaista māja, mašina, perfekta laulība, brīnišķīgi, gudri bērni un viss pārējais. Un mēs pilnīgi noteikti neesam apmierināti, kad mums tā visa nav! ... Ja mums tā nav, mēs domājam: „Nu, ja man būtu tas viss labākais, tad es būtu apmierināts”. Bet mēs nebūtu. Zeme nav vieta mūsu apmierinājumam, tā nav tam domāta. Kad to saprotam, mēs vairs negaidām apmierinājumu no planētas Zeme, mēs vairs neuzturam šo prasību.

Kamēr mēs neaptveram, ka šī planēta nevar apmierināt visas mūsu vēlmes, mēs turpinām jautāt: „Kāpēc tu nevari mani apmierināt, Māte Zeme?” Mēs esam kā mazi bērni, kas izsūc savu māti, pastāvīgi mēģinot dabūt, ko vien iespējams, un vēloties, lai viņa vienmēr mūs aprūpē, pabaro un liek mums justies apmierinātiem.

Ja mēs būtu apmierināti, mēs nevēlētos neko izzināt. Tomēr mēs atzīstam, ka te ir kaut kas vairāk nekā tikai zeme zem mūsu kājām, virs mums ir kaut kas, ko mēs īsti nespējam saprast. Mums piemīt spēja brīnīties un prātot par dzīvi, apcerēt tās nozīmi. Ja vēlaties uzzināt savas dzīves jēgu, jūs nevarat samierināties tikai ar materiālo bagātību, komfortu un drošību.

Tātad mēs tiecamies uzzināt patiesību. Jums varētu likties, ka tā ir zināmā mērā iedomīga vēlme vai tiekšanās: „Kas es tāds esmu? Mazais, vecais „es” mēģina uzzināt patiesību par visu”. Un tomēr pastāv šī tiekšanās. Kāpēc mums tā ir, ja tā ir neiespējama? Apsveriet galīgās realitātes jēdzienu. Absolūtā vai galīgā patiesība ir ļoti smalks jēdziens. Ideja par Dievu, nemirstību vai mūžību patiesībā ir ļoti smalka doma. Mēs tiecamies uzzināt šo galīgo realitāti. Mūsu dzīvnieciskā puse

netiecas, tā neko nezina par tādu tiekšanos. Bet ikvienā no mums ir intuitīvs intelekts, kas grib zināt. Tas vienmēr ir ar mums, bet mums ir tendence to neievērot, mēs to nesaprotam. Mums ir tendence to atmet vai tam neuzticēties, īpaši moderniem materiālistiem. Viņi domā, ka tā ir tikai fantāzija un nav reāla.

Kas attiecas uz mani, es kļuvu patiesi laimīgs, kad sapratu, ka planēta nav manas īstās mājas. Man vienmēr par to bija aizdomas. Atceros, jau kā mazs bērns es domāju: „Es patiesībā te nepiederu.” Es nekad neesmu īpaši jutis, ka planēta Zeme ir vieta, kurai es piederu – pat pirms kļuvu par mūku, es nekad nejutu, ka iederos sabiedrībā. Dažiem tā šķitīs tikai neirotiska problēma, bet, iespējams, tā ir sava veida intuīcija, kas bieži piemīt bērniem. Kad esat nevainīgs, jūsu prāts ir ļoti intuitīvs. Bērna prāts intuitīvi vairāk ir saskarē ar mistiskiem spēkiem nekā vairuma pieaugušo prāts. Kad kļūstam pieauguši, mēs esam ievirzīti domāt noteiktā veidā, un mums ir fiksētas idejas par to, kas ir un kas nav reāls. Kad attīstām savu ego, sabiedrība diktē, kas ir reāls un kas nav, kas ir pareizi un kas nepareizi, un mēs sākam interpretēt pasauli caur šiem fiksētajiem pieņēmumiem. Bērni ir apburoši tādā ziņā, ka viņi to vēl nedara. Viņi joprojām redz pasauli ar intuitīvo prātu, kas vēl nav ieprogrammēts.

Meditācija ir veids, kā atbrīvot prātu no nosacījumiem (jeb programmām), un tas palīdz atlaist visus mūsu stingros uzskatus un fiksētās idejas. Parasti mēs atmetam to, kas ir reāls, un pievēršam visu uzmanību tam, kas nav reāls. Tā ir neziņa (*avijja*).

Apcere par mūsu cilvēcisko tiekšanos saista mūs ar kaut ko augstāku ne tikai ar dzīvnieku valstību vai planētu Zeme. Man

Šī saikne šķiet patiesāka nekā ideja par to, ka te nekā vairāk nav, ka nomirstot mūsu ķermenis sapūst un tas ir viss, kas ir. Kad mēs apceram un apbrīnojam Visumu, kurā dzīvojam, mēs redzam, ka tas ir ļoti plašs, mistēriju pilns un mums neizprotams. Tomēr, kad vairāk uzticamies savam intuitīvajam prātam, mēs vairāk varam uztvert to, ko esam aizmirsuši vai kam nekad neesam bijuši atvērti, mēs atveramies, kad atlaižam fiksētas nosacījumu reakcijas.

Mums var būt fiksēta ideja par to, ka esam personība, vīrietis vai sieviete, anglis vai amerikānis. Tā var būt ļoti reāla, un mūs var viegli apbēdināt vai sadusmot tā dēļ. Mums pat ir vēlme nogalināt citam citu šo uzskatu, kuriem ticam un nekad neapšaubām, dēļ. Bez Pareizas Tiekšanās un Pareizas Izpratnes, bez *paņņa* mēs nekad neieraugām šo uzskatu patieso dabu.

Pareiza Runa, Pareiza Darbība, Pareizs Dzīvesveids

Sila, Astoņu Posmu Ceļa ētiskais aspekts sastāv no Pareizas Runas, Pareizas Darbības un Pareiza Dzīvesveida. Tas nozīmē uzņemties atbildību par savu runu un būt uzmanīgiem attiecībā uz savu ķermeni. Kad esmu apzinātā stāvoklī, es runāju tādā veidā, kas ir piemērots laikam un vietai. Līdzīgi es darbojos vai strādāju saskaņā ar laiku un vietu.

Mēs sākam saprast, ka mums jābūt uzmanīgiem par to, ko sakām vai darām, citādi mēs patstāvīgi sevi sāpinām. Ja jūs darāt vai sakāt ko nelaipnu vai ļaunu, tad rezultāts vienmēr redzams nekavējoties. Pagātnē, iespējams, jums izdevās tikt cauri ar melošanu, novēršot savu uzmanību, pievēršoties kaut kam citam, lai jums nebūtu par to jādomā. Jūs varējāt aizmirst

par to uz kādu brīdi, līdz galu galā tas nāk atpakaļ. Bet, ja praktizējam *sila*, šķiet, ka sekas izjūtam nekavējoties. Pat tad, kad es pārspilēju, kaut kas manī saka: „Tev nevajadzētu pārspilēt, tev jābūt uzmanīgākam.” Man piemita paradums pārspilēt – tā ir daļa no mūsu kultūras, tas šķiet pilnīgi normāli. Bet, kad to apzināties, tad vismazāko melu vai baumu efekts ir nekavējošs, jo jūs esat pilnīgi atvērts, ievainojams un jūtīgs. Tāpēc tad jūs pievēršat uzmanību tam, ko darāt, jo saprotat, ka ir svarīgi būt atbildīgam par saviem vārdiem un darbiem.

Impulss kādam palīdzēt ir prasmīga *dhamma*. Ja jūs redzat, ka kāds noģībis nokrīt, caur jūsu prātu izskrien prasmīga *dhamma*: „Palīdzi šim cilvēkam” – un jūs dodaties palīgā šim cilvēkam atgūties. Ja to darāt ar tukšu prātu – nevis tādēļ, ka vēlaties kaut ko iegūt, bet līdzjūtības dēļ un tāpēc, ka tas šķiet pareizi –, tad tā vienkārši ir prasmīga *dhamma*. Tā nav personīga *kamma*, tā nav jūsu. Bet, ja to darāt tādēļ, ka vēlaties iemantot nopelnus un lai atstātu iespaidu uz citiem cilvēkiem, vai tādēļ, ka cilvēks ir bagāts un jūs sagaidāt atalgojumu par savu rīcību, tad – pat, ja darbība ir prasmīga – jūs veidojat personīgas saites ar šo rīcību un tas pastiprina „es” izjūtu. Kad mēs darām labus darbus, vadoties pēc apzinātības un gudrības, nevis neziņas, tad tās ir prasmīgas *dhammas* bez personīgas *kammas*.

Buda nodibināja klostera ordeni, lai vīrieši un sievietes varētu dzīvot šķīstu dzīvi, kas būtu pilnībā nevainojama. Kā *bhikkhu* jūs dzīvojat veselā uzvedības noteikumu apmācības sistēmā, ko sauc par *Patimokkha* disciplīnu. Kad dzīvojat saskaņā ar šo disciplīnu, pat ja jūsu rīcība un runa ir nevērīga, tā neatstāj spēcīgu iespaidu. Jums nedrīkst būt nauda, tāpēc varat kaut kur iet tikai tad, ja esat uzaicināts. Jūs dzīvojat

celibātā. Tā kā pārtiekat no saziēdotās pārtikas, jūs nenogalināt nevienu dzīvnieku. Jūs pat nelasāt puķes vai lapas un nedarāt neko tādu, kas izjauktu dabisko lietu plūdumu. Jūs patiesi nevienam nekaitējat. Patiesību sakot, Taizemē mēs nēsājām sev līdzī ūdens filtrus, lai izfiltrētu jebkuras dzīvas būtnes no ūdens, kā piemēram, moskītu kūniņas, jo ir absolūti aizliegts nogalināt apzināti.

Pēc šiem likumiem esmu dzīvojis jau divdesmit piecus gadus, tā ka neesmu īsti veicis nekādas smagas karmiskas darbības. Esot saskaņā ar šo disciplīnu, mēs dzīvojam ļoti nekaitīgi, ļoti atbildīgi. Iespējams, visgrūtāk ir pārtraukt un atlaist runas paradumus – tomēr arī tos var uzlabot. Apcerot un pārdomājot mēs sākam saprast, cik nepatīkami ir runāt muļķības, vienkārši vāvuļot vai tērzēt bez jebkāda iemesla.

Laicīgiem cilvēkiem Pareizs Dzīvesveids attīstās, ja pirms viņi kaut ko uzsāk, tie vispirms apzinās savus nodomus. Jūs varat mēģināt izvairīties no tīšas ļauna darišanas citām būtnēm vai pelnīt dzīvošanai nekaitīgā, labestīgā veidā. Tāpat varat mēģināt izvairīties no dzīvesveida, kas ir cēlonis citu cilvēku atkarībai no narkotikām, alkohola vai kas apdraud planētas ekoloģisko līdzsvaru.

Tātad šie trīs – Pareiza Darbība, Pareiza Runa un Pareizs Dzīvesveids – seko Pareizai Izpratnei vai perfektai zināšanai. Mēs sākam just, ka vēlamies dzīvot tā, kā ir svētīgi šai planētai vai vismaz nenodara tai ļaunu.

Pareiza Izpratne un Pareiza Tiekšanās ietekmē to, ko mēs sakām un darām. Tādējādi *pañña* jeb gudrība ved pie *сила*: Pareizas Runas, Pareizas Darbības un Pareiza Dzīvesveida. *Sila* attiecas uz mūsu runu un darbību. Ar *сила* mēs apvaldām seksuālo tieksmi vai sava ķermeņa izmantošanu varmācīgiem

darbiem – mēs to neizmantojam nogalināšanai vai zagšanai. Šādā veidā *pañña* un *сила* darbojas kopā nevainojamā harmonijā.

Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība, Pareiza Koncentrēšanās

Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība, Pareiza Koncentrēšanās attiecas uz mūsu garu, mūsu sirdi. Kad domājam par garu, mēs norādām uz centru krūšu vidū, uz sirdi. Tātad mums ir *pañña* (galva), *сила* (ķermenis) un *samadhi* (sirds). Jūs varat izmantot savu ķermeni kā sava veida diagrammu, Astoņu Posmu Ceļa simbolu. Tie darbojas kopā integrēti, atbalstot viens otru kā trijkājis. Nevienš nedominē, neekspluatē vai nenoraida otru.

Tie darbojas kopā: Pareizas Izpratnes un Pareiza Nodoma gudrība, tad ētika, kas ir Pareiza Runa, Pareiza Darbība un Pareizs Dzīvesveids, un Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība un Pareiza Koncentrēšanās – līdzsvarots, nosvērts prāts, emocionāls rāmums. Rāmums ir, ja emocijas ir līdzsvarā, cita citu atbalstošas. Tās nelēkā augšup lejup. Tad ir svētlaiques, rāmuma izjūta, kad pastāv perfekta harmonija starp intelektu, instinktiem un emocijām. Tie ir savstarpēji atbalstoši, palīdz cits citam. Tie vairs nav konfliktā, ne arī ved mūs galējībās un tādēļ mēs savā prātā sākam just milzīgu mieru. Ir viegluma un bezbailības izjūta, kas nāk no Astoņu Posmu Ceļa, kā arī nosvērtības un emocionālā līdzsvara izjūta. Bijušā nemiera, spriedzes un emocionālā konflikta vietā mēs jūtam vieglumu. Ir skaidrība, ir miers, klusums, zināšana. Šī Astoņu Posmu Ceļa atklāsme ir jāattīsta. Tā ir *bhavana*. Mēs izmantojam vārdu *bhavana*, lai uzsvērtu attīstību.

Meditācijas aspekti

Šī prāta spēja apcerēt jeb emocionālais līdzsvars tiek attīstīts koncentrēšanās un apzinātības meditācijas prakses rezultātā. Piemēram, eksperimentējiet retrīta laikā un pavadiet vienu stundu *samatha* meditācijā, kad jūs koncentrējat savu prātu tikai uz vienu objektu, piemēram, uz elpošanas izjūtu. Paturiet to apziņā un noturiet tā, lai tā prātā būtu nepārtraukti klātesoša.

Tādā veidā jūs pietuvojaties tam, kas notiek jūsu paša ķermenī, nevis tiek pievilkti ārējiem maņu objektiem. Ja jums iekšienē nav nekāda patvēruma, tad jūs nepārtraukti ejat uz āru, tiek ierauts grāmatās, ēdienā un cita veida izklaidēs. Bet šī nebeidzamā prāta kustība ir ļoti nogurdinoša. Tāpēc tā vietā praktizējiet elpas novērošanu – kas nozīmē, ka jums jāatturas jeb nav jāseko tendencei vienmēr atrast kaut ko ārpus sevis. Jums ir jāpievērš uzmanība savam ķermenim, tā elpošanai un jākoncentrē prāts uz sajūtām, kādas rodas elpojot. Kad jūs atlaižat rupjo formu, jūs patiesībā kļūstat šī sajūta, pati šī norāde. Lai arī kam jūs nodotos, jūs par to kļūstat uz kādu laika periodu. Kad jūs patiesi koncentrējaties, jūs kļūstat par rāmu stāvokli. Jūs esat kļuvis rāmums. To mēs saucam par tapšanu. *Samatha* meditācija ir tapšanas process.

Bet, ja jūs pētāt šo rāmumu, jūs atklājat, ka tas nav apmierinošs. Kaut kā tajā trūkst, jo tas ir atkarīgs no tehnikas, no pieķeršanās un turēšanās pie tā, kas tāpat sākas un beidzas. Tas, kas jūs kļūstat, jūs varat kļūt tikai pagaidām, jo tapšana ir mainīga. Tā nav pastāvīgs stāvoklis. Lai kas jūs kļūtu, jūs tas vairs nebūsi. Tā nav galīgā realitāte. Lai cik augstu koncentrēšanās pakāpi jūs sasniegtu, tas vienmēr būs

neapmierinošs stāvoklis. *Samatha* meditācija ievēd jūs ļoti spēcīgās un mirdzošās prāta pieredzēs, bet tās visas beidzas.

Tad, ja otro stundu praktizējat *vipassana* meditāciju, esot apzināts, visu atlaižot un pieņemot nenoteiktību, klusumu un stāvokļu izbeigšanos, rezultātā jutīsieties drīzāk mierīgs, nevis rāms. Un šis miers ir perfekts miers. Tas ir pilnīgs. Tas nav *samatha* rāmums, kurā ir kaut kas nepabeigts un neapmierinošs pat tā augstākajā pakāpē. Atklāsme par izbeigšanos, kad to izstrādājat un saprotat vairāk un vairāk, ved pie patiesa miera, nepieķeršanās, *Nibbana*.

Tādējādi *samatha* un *vipassana* ir meditācijas divi virzieni. Viens attīsta uz smalkiem objektiem koncentrētu prāta stāvokli, kurā jūsu apziņa kļūst smalka koncentrēšanās dēļ. Bet, ja esat ļoti izsmalcināts, ar teicamu intelektu un gaumes izjūtu, tieksmi uz izcilu skaistumu, tad šis pieķeršanās izsmalcinātajam dēļ viss rupjais kļūst neizturams. Cilvēki, kas velta savu dzīvi izsmalcinātībai, jūtas vilušies un nobijušies, kad vairs ilgāk nespēj uzturēt tik augstus standartus.

Racionalitāte un emocijas

Ja jūs mīlat racionāli domāt un esat pieķērušies idejām un priekšstatiem, tad jums ir nosliece noniecināt emocijas. Šo tendenci varat ievērot, kad sākat just emocijas un jūs sev sakāt: „Es tās izslēgšu. Es tās negribu just.” Jūs negribat just nekādas emocijas, jo savā ziņā gūstat eiforiju no intelekta tīrības un baudas, ko dod racionāla domāšana. Prātam patīk viss loģiskais un kontrolējamais, tas, kā tas piešķir kaut kam jēgu. Tad viss ir tīrs un kārtīgs, un precīzs kā matemātikā – bet emocijām nav ne gala, ne malas, vai ne tā? Tās nav precīzas,

tās nav kārtīgas, un tās viegli var iziet ārpus kontroles.

Tādējādi emocionālā daba bieži tiek noniecināta. Mēs no tās baidāmies. Piemēram, vīrieši bieži jūt lielas bailes no emocijām, jo mēs esam audzināti ticēt, ka vīrieši neraud. Kad biju mazs zēns, vismaz manā paaudzē, mums tika mācīts, ka zēni neraud. Tādējādi mēs mēģinājām atbilst tiem standartiem, kas no mums, zēniem, tika sagaidīti. Vecāki teica: „Tu esi zēns”-, un mēs mēģinājām būt tādi, kādiem, pēc viņu domām, mums vajadzēja būt. Sabiedrības idejas ietekmē mūsu prātu, un tāpēc mēs uzskatām, ka emocijas ir apgrūtinošas un mulsinošas. Anglijā cilvēki uzskata, ka emocijas ir ļoti apkaunojošas. Ja kāds kļūst mazliet emocionāls, tad domā, ka viņš ir itālis vai kādas citas nacionalitātes cilvēks.

Ja esat ļoti racionāls un visu izskaitļojat, tad parasti nezināt, ko darīt, ja kāds kļūst emocionāls. Ja kāds sāk raudāt, jūs domājat: „Kas man tagad būtu jādara?” Iespējams, jūs sakāt: „Galvu augšā, viss ir kārtībā, mīļais. Viss būs labi, nav par ko raudāt.” Ja esat ļoti pieķēries racionālam domāšanas veidam, tad jums ir tieksme atvairīt emocijas, izmantojot loģiku, bet emocijas nepakļaujas loģikai. Bieži tās reaģē uz loģiku, bet tās tai *neklausā*. Emocijas ir ļoti jūtīga padarīšana un darbojas tādā veidā, ko mēs dažkārt nesaprotam. Ja mēs nekad neesam pētījuši vai mēģinājuši saprast, ko nozīmē izjust dzīvi, patiesi atklāties un ļaut sev būt jūtīgiem, tad emocionālas lietas var mūs biedēt un apkaunot. Mēs nezinām, ko tas viss nozīmē, jo esam nolieguši šo sevis daļu.

Savā trīsdesmitajā dzimšanas dienā es sapratu, ka esmu emocionāli neattīstīts vīrietis. Tā man bija svarīga dzimšanas diena. Es sapratu, ka esmu pieaudzis, nobriedis vīrietis – es

vairs sevi neuzskatīju par jaunekli, bet emocionāli, man šķiet, es dažkārt biju kā sešgadīgs puika. Tanī jomā es patiesi nebiju īpaši attīstījies. Pat ja es varēju noturēt sava veida nobrieduša vīrieša stāju un izskatu sabiedrībā, ne vienmēr es tā jutos. Man joprojām prātā bija spēcīgas neatrisinātas izjūtas un bailes. Kļuva acīmredzams, ka man kaut kas bija jādara, jo doma, ka es varētu pavadīt savu dzīvi emocionāla sešgadnieka līmenī, bija diezgan biedējoša.

Mūsu sabiedrībā daudzi emocionāli nenobriest. Piemēram, Amerikas sabiedrība neļaus jums attīstīties emocionāli, nobriest. Tā nepavisam nesaprot šo vajadzību, tādējādi nenodrošina vīriešiem nekādus pārejas rituālus. Sabiedrība nenodrošina emocionālu ievadīšanu nobriedušo pasaulē. Tiek sagaidīts, ka paliksiet nenobriedis visu dzīvi. Jums ir jā*rikojas* nobriedušā veidā, bet netiek sagaidīts, ka *būsiet* nobriedis. Tādējādi, ļoti nedaudz cilvēku tādi ir. Emocijas patiesībā nav īsti saprastas vai atrisinātas – to bērnišķīgās tendences ir tikai apspiestas, nevis attīstītas briedumā.

Meditācija piedāvā iespēju nobriest emocionālā plānā. Perfekts emocionāls briedums būtu *samma vayama*, *samma sati* un *samma samadhi*. Šī ir apcere. Jūs to neatradīsiet nevienā grāmatā – tas ir jums pārdomāšanai. Perfekts emocionālais briedums ietver Pareizu Piepūli, Pareizu Apzinātību un Pareizu Koncentrēšanos. Tas ir klātesošs, kad mēs nesvārstāmies un nemētājamies dzīves likstās, kad esam līdzsvarā un skaidrībā un spējam būt uztveroši un jūtīgi.

Viss ir tāds, kāds tas ir

Ar Pareizu Piepūli ir mierīga situācijas pieņemšana, nevis

panika, kas rodas no pārlicības, ka man viss jāatrisina, viss jāizlabo un jāatrisina ikviena problēma. Mēs darām labāko, ko spējam, bet mēs arī saprotam, ka nav mūsu uzdevums pilnīgi visu izdarīt un visu sakārtot.

Kādreiz, kad biju Wat Pah Pong kopā ar Ajahn Chah, es redzēju, ka daudz kas klosterī notiek nepareizi. Tā es piegāju pie viņa un teicu: „Ajahn Chah, šīs lietas nav kārtībā, Jums kaut kas jādara šai sakarā.” Viņš palūkojās uz mani un teica: „Ak, tu daudz ciet Sumedho. Tu daudz ciet. Tas mainīsies.” Es nodomāju: „Viņam vienalga! Šis ir klosteris, kuram viņš veltījis savu dzīvi, un viņš vienkārši ļaus tam pagrimt!” Bet viņam bija taisnība. Pēc kāda laika sākās izmaiņas, un tikai tās izturot, cilvēki sāka pamanīt, ko viņi dara. Kādreiz mums jāļauj visam saiet grīstē, lai cilvēki to redzētu un pieredzētu. Tad mēs varam mācīties, kā nepagrimt.

Vai saprotat, ko domāju? Dažkārt situācijas dzīvē ir tieši šādas. Nevienam tur neko nevar izdarīt, tāpēc mēs ļaujam tam tā būt. Pat tad, ja kļūst ļaunāk, mēs ļaujam tam kļūt ļaunāk. Bet tā nav fatālistiska vai negatīva pieeja. Tā ir sava veida pacietība – būt gataviem kaut ko izturēt, ļaut tam mainīties dabiski, nevis egoistiski, mēģinot visu nostiprināt, visu sakārtot tikai tāpēc, ka mums tas nepatīk, vai tāpēc, ka mums riebjas nekārtība.

Tādējādi, kad cilvēki „uzkāpj mums uz varžacīm”, mēs ne vienmēr būsim apvainoti, sāpināti vai apbēdināti, vai arī satriekti un sagrauti tā dēļ, ko cilvēki saka vai dara. Kādam cilvēkam, ko pazīstu, ir tieksme visu pārspilēt. Ja šodien kaut kas noietu greizi, viņa teiktu: „Es esmu pilnīgi un galīgi satriekta!” Bet tas, kas noticis, ir kaut kāda maza problēma. Tomēr viņas prāts to pārspilē tik ļoti, ka kaut kas pavisam mazs var pilnīgi sagraut viņas dienu. Kad mēs kaut ko tādu

redzam, mums jāsaprot, ka tā ir liela nelīdzsvarotība, jo nevienam nevajadzētu būt satriektam mazu nieku dēļ.

Es sapratu, ka mani var viegli aizvainot, tāpēc es apsolījos neaizvainoties. Es ievēroju, cik viegli mani var aizvainot sīkumi, vai nu ar nodomu, vai bez. Mēs zinām, cik viegli ir justies sāpinātam, ievainotam, aizvainotam, apbēdinātam vai būt norūpējušamies – kā kāds mūsos vienmēr mēģina būt jauks, bet vienmēr arī jūtas mazliet aizvainots par šo, vai mazliet sāpināts par kaut ko citu.

Apcerot jūs redzat, ka pasaule ir tāda, kā ir, tā ir jūtīga vieta. Ne vienmēr tā jūs mierinās un padarīs laimīgus, drošus un pozitīvi noskaņotus. Dzīvē bieži ir situācijas, kas var apvainot, sāpināt, ievainot vai satriekt. Tāda ir dzīve. Tāda tā ir. Ja kāds runās dūsmīgā balsī, jūs to jutīsiet. Tad prāts var to attīstīt tālāk un justies apvainots: „Ak, tas patiesi sāpēja, kad viņa man to teica, ziniet, tas nebija jaukākais balss tonis. Es jutos krietni aizvainots. Es nekad neesmu darījis neko tādu, kas viņu sāpinātu.” Un prātā šīs domas vairojas, vai ne tā? Jūs esat ticis satriekts, ievainots un apvainots. Tomēr, ja apcerat, jūs saprotat, ka tas ir tikai jūtīgums.

Kad to apcerat, tas nenozīmē, ka jūs mēģināt nejust. Kad kāds ar jums runā nelaipnā balsī, nav tā, ka jūs to pavisam nejutat. Mēs nemēģinām būt nejutīgi. Tā vietā mēs nemēģinām to interpretēt nepareizi, mēģinām to neuztvert personīgi. Ja emocijas ir līdzsvarā, tas nozīmē, ka cilvēki var jums teikt aizvainojošus vārdus, un jūs to spējat pieņemt. Jums ir līdzsvars un emocionāls spēks nebūt aizvainotam, ievainotam vai satriektam, jo dzīvē tā notiek.

Ja jūs esat no tiem, ko dzīve vienmēr sāpina un aizvaino, jūs vienmēr būsiet skrējienā, vienmēr jums būs jāslēpjas vai

jāatrod padevīgu lišķu grupa, ar ko dzīvot kopā. Cilvēki, kas teiktu: „Tu esi brīnišķīgs, Ajahn Sumedho.” „Vai es patiesi esmu brīnišķīgs?” „Jā, Tu esi.” „Tu to vienkārši saki tāpat, vai ne?” „Nē, nē, es to domāju no visas sirds.” „Jā, bet tas tur cilvēks nedomā, ka es esmu brīnišķīgs.” „Nu, viņš ir muļķis!” „Tā jau es domāju.” Tas ir kā stāsts par imperatora jaunajām drēbēm, vai ne? Jums jāmeklē speciāla vide, lai pilnīgi viss apstiprinātu jūsu uzskatus – droša un nekādā veidā neapdraudoša vide.

Harmonija

Kad ir Pareiza Piepūle, Pareiza Apzinātība un Pareiza Koncentrēšanās, cilvēks ir bezbailīgs. Bezbailība pastāv, jo nav nekas, no kā būtu jābaidās. Cilvēkam ir drosme palūkoties uz lietām un neuztvert tās nepareizi. Ir gudrība pārdomāt un apcerēt dzīvi. Ir drošība un *сила* pārliecinātība, cilvēka morālo saistību spēks un apņēmība darīt labu un atturēties no ļauna darīšanas gan vārdos, gan darbos. Tā viss ir saistīts kopā attīstības ceļā. Tas ir perfekts ceļš, jo viss palīdz un atbalsta: ķermenis, emocionālā daba (spēja just) un intelekts. Tie visi ir perfektā harmonijā un atbalsta cits citu.

Bez tādas harmonijas mūsu instinktīvā daba var visu pārņemt. Ja mums nav morālu saistību, tad kontroli pārņem mūsu instinkti. Piemēram, ja mēs vienkārši sekojam seksuālām vēlmēm bez jebkādam pārdomām par morāli, tad viegli ieslīgstam visādās darbībās, kas rada nepatiku pret sevi pašu. Ir laulības pārkāpšana, neizvēlīgums, slimības, dažādi pārkāpumi un apjukums, kas rodas, valdot mūsu instinktīvai dabai, kad morāle neuzliek nekādus ierobežojumus.

Mēs varam izmantot savu intelektu, lai krāptos un melotu,

vai ne tā? Bet, kad mums ir morāls pamats, mūs vada gudrība un *samadhi*. Tie ved pie emocionāla līdzsvara un emocionāla spēka. Bet mēs neizmantojam gudrību, lai apspiestu jūtīgumu. Mēs nedominējam pār savām emocijām, domājot un apspiežot savu emocionālo dabu. Mums rietumos to ir tieksme darīt. Mēs esam izmantojuši savu racionālo domāšanu un ideālus, lai pārvaldītu un apspiestu savas emocijas, un tādējādi esam kļuvuši nejutīgi pret daudz ko, pret dzīvi un paši pret sevi.

Tomēr, praktizējot apzinātību *vipassana* meditācijā, prāts ir tik absolūti uztverošs un atvērts, ka tam ir raksturīga pārpilnība un spēja visu ietvert. Tāpēc, ka tas ir atvērts, prāts ir apcerošs. Kad koncentrējaties uz konkrētu punktu, jūsu prāts vairs nav apcerošs – tas ir iegrimis koncentrēšanās objekta īpašībās. Prāta spēju reflektēt rada apzinātība, pilnīga noskaņošanās. Jūs neko nefiltrējat vai neizvēlaties. Jūs vienkārši novērojat, ka jebkas, kas rodas, arī beidzas. Jūs apcerat, ka, ja esat pieķēries kaut kam, kas rodas, tas arī beidzas. Jūs esat pieredzējuši, ka pat tad, ja tas, kas rodas, ir pievilcīgs rašanās procesā, tas arī beidzas, izzūd. Tad tā pievilcība samazinās un mums jāatrod kaut kas cits, kam piesaistīt savas domas un uzmanību.

Būt par cilvēku nozīmē būt saskarē ar zemi. Mums jāpieņem ar šo cilvēcisko formu un dzīvi uz planētas saistītie ierobežojumi. Ja to darām, tad ceļš uz brīvību no ciešanām neietver atbrīvošanos no cilvēciskās pieredzes, dzīvojot izsmacinātos apziņas stāvokļos, bet aptver cilvēcisko esību tās pilnībā un *Brahma* valstības ar apzinātību. Tādā veidā Buda norādīja uz pilnīgu izpratni, nevis pagaidu izbēgšanu, glābjoties izsmalcinātībā un skaistumā. Tas ir tas, ko Buda domāja, kad norādīja ceļu uz Nibbana.

Astoņu Posmu Ceļš kā apcerošā mācība

Astoņu Posmu Ceļā astoņi elementi darbojas kā astoņas kājas, kas jūs atbalsta. Tas nav kā 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 uz lineāras skalas, bet tā drīzāk ir sadarbība. Tas nav tā, ka jūs vispirms attīstāt *pañña* un, kad jums ir *pañña*, varat attīstīt *сила*, un, kad *сила* ir attīstīta, tad būs *samadhi*. Mēs tā domājam: „Vispirms tev vajag pirmo, tad otro un tad trešo.” Kā patiesa izpratne astoņu posmu ceļa attīstīšana ir mirkļa pieredze, tas viss ir viens. Visas daļas darbojas kopā kā viena spēcīga izaugsme. Tas nav lineārs process – mums var likties, ka ir tikai tāpēc, ka mums vienlaicīgi var būt tikai viena doma.

Viss, ko esmu teicis par Astoņu Posmu Ceļu un Četrām Cēlajām Patiesībām, ir tikai apcere. Ir svarīgi, lai jūs saprastu, ko es patiesībā daru, kad apceru, nevis pieķertos manis teiktajam. Tas ir process, kad jūs ienesat Astoņu Posmu Ceļu savā prātā, izmantojot to kā mācību apcerei, lai jūs varat apsvērt, ko tas patiesi nozīmē. Nedomājiet, ka jūs to zināt tikai tāpēc, ka varat pateikt: „*Samma ditthi* nozīmē Pareiza Izpratne. *Samma sankappa* nozīmē Pareiza Domāšana.” Tā ir intelektuāla sapratne. Kāds varētu pateikt: „Nē, es domāju, ka *samma sankappa* nozīmē...” Un jūs atbildat: „Nē, grāmatā teikts, ka tā ir Pareiza Domāšana. Tu to neesi sapratis.” Tā nav apcere.

Mēs varam tulkot *samma sankappa* kā Pareiza Domāšana vai Attieksme, vai Pareizs Nolūks, mēs izmēģinām dažādas pieejas. Mēs varam izmantot šos līdzekļus apcerei, nevis domāt, ka tie ir absolūti fiksēti un ka mums tie jāpieņem ortodoksāli, ka jebkura veida variācija no tiešās interpretācijas ir ķecerība. Dažkārt mūsu prāts domā diezgan stīvi, bet mēs mēģinām

pārveidot šādu domāšanu, attīstot prātu, kas kustas, vēro, pēta, apsver, brīnās un apcer.

Es mudīnu jebkuru no jums būt pietiekami drosmīgiem, lai gudri apsvērtu it visu tādu, kāds tas ir, nevis gaidītu, ka kāds pateiks, vai esat gatavi būt apskaidroti, vai nē. Patiesībā budisms māca būt apskaidrotam tagad, nevis darīt kaut ko, lai kļūtu apskaidrots. Ideja, ka jums ir kaut kas jādara, lai kļūtu apskaidrots, var rasties tikai no nepareizas izpratnes. Tad apskaidrība ir tikai vēl viens nosacījums, atkarīgs no kaut kā cita – tādējādi tā patiesībā nav apskaidrība. Tā ir tikai apskaidrības uztvere. Tomēr es nerunāju par kaut kādu uztveri, bet par spēju būt modram un uztvert visu tādu, kāds tas ir. Pašreizējais moments ir tas, ko varam novērot: mēs vēl nevaram novērot rītdienu un varam tikai atcerēties vakardienas. Bet budisma prakse ir ļoti tūlītēja šeit un tagad, lūkojoties uz visu, kāds tas ir.

Kā lai to dara? Vispirms mums jāpalūkojas uz savām šaubām un bailēm – mēs tik ļoti pieķeramies savam viedoklim un uzskatiem, ka tie mūs ievieš šaubās par to, ko darām. Dažkārt cilvēks var attīstīt maldīgu pārliecību, ticot, ka ir apskaidrots. Bet ticība, ka esat apskaidrots, un ticība, ka neesat, abi ir maldi. Es norādu uz būšanu apskaidrotam, nevis ticēšanu tam. Tāpēc mums jābūt atvērtiem tam, kā viss ir.

Mēs sākam ar to, kā viss ir tieši tagad – piemēram, mūsu ķermeņa elpošana. Kāds tam sakars ar Patiesību, ar apskaidrību? Vai savas elpas novērošana nozīmē, ka esmu apskaidrots? Bet, jo vairāk mēģināsiet domāt par to un izprātot, kas tas ir, jo nepārliecinātāks un nedrošāks jutīsieties. Viss, ko varam darīt šajā konvencionālajā formā, ir atlaist maldus. Tā ir Četru Cēlo Patiesību prakse un Astoņu Posmu

Ceļa pilnveidošana savā dzīvē.

Vārdnīca

Ajahn – taizemiešu valodā „skolotājs”; bieži lietots tituls, uzrunājot augstākstāvošu klostera mūku vai mūkus. Raksta arī „achaan”, „acharn” (un dažos citos veidos – visi atvasinājumi no pali vārda „acariya”).

bhikku – ziedojumu lūdzējs; tā apzīmē budistu mūku, kas pārtiek no ziedojumiem un dzīvo saskaņā ar apmācības noteikumiem, kas nosaka uz atsacīšanos un morāli balstītu dzīvesveidu.

Budas rupa – Budas tēls

Savstarpēji atkarīgā izcelsme – attēlojums soli pa solim, kā neziņa un vēlmes rada ciešanas un kā ciešanas beidzas, kad neziņas un vēlmju vairs nav.

dhamma – fenomens, kas tiek uztverts kā visuma aspekts, nevis saistīts ar personīgo. Rakstīts ar lielo burtu, šis termins apzīmē Budas mācību, kas ietverta svētajos rakstos vai arī Galīgo Patiesību, uz ko mācība norāda. (Sanskritā „dharma”).

karma – darbība vai cēlonis, kuru rada vai izraisa ieradumi, griba vai dabiska enerģija. Populārā lietojumā tā bieži ietver rezultāta sajūtu vai darbības sekas, kaut arī precīzs termins tam ir vipaka. (Sanskritā „karma”).

Buda – apskaidrotais; persona, kas sasniegusi Nibbanu – bez pamācībām.

nibbana – maldu, alku un ciešanu izcelšanās izbeigšanās.
(Sanskritā „nirvāna”.)

pali – svēto rakstu valoda teravādas budismā, cieši saistīta ar sanskritu.

samadhi – nosvērtība, mentāls miers, fokusēts, līdzsvarots prāta stāvoklis.

samsara – frustrāciju pilna dzimšanas un nāves atkārtotāšanās.



Šis darbs ir licencēts saskaņā ar
Creative Commons Atsaucoties-Nekomerciāli 2.0 Apvienotā Karaliste:
Anglija un Velsa licenci. Lai apskatītu šīs licences kopiju, apmeklējiet vietni:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

Kopsavilkums:

Jūs drīkstat bez maksas:

- kopēt, izplatīt, izlikt apskatei un pārraidīt darbu, ievērojot šādus nosacījumus:
- atsaucoties – jums ir jāatsaucas uz oriģinālo autoru;
- nekomerciāls – jūs nedrīkstat izmantot šo darbu komerciāliem mērķiem;
- neveidot atvasinātus darbus – jūs nedrīkstat mainīt vai pārveidot šo darbu, nedz arī veidot atvasinātu darbus uz šī darba pamata;

un apzinoties šādu tiesību esamību:

- atteikšanās – jebkurš no iepriekšminētajiem nosacījumiem var tikt atsaukts ar tiešu autortiesību turētāja atļauju;
- sabiedrības īpašums – ja darbs vai jebkura tā daļa saskaņā ar likumdošanu ir sabiedrības īpašums, licence to nekādi neietekmē;
- citas tiesības – licence nekādā ziņā neskar nevienu no šādām tiesībām:
 - godīgas izmantošanas tiesības vai citus atbilstošu autortiesību ierobežojumus vai izņēmumus;
 - autora morālās tiesības;
 - citu personu tiesības attiecībā uz šo darbu vai uz darba izmantošanu, piemēram, publicitātes vai privātuma tiesības.
- Paziņojums: izmantojot vai izplatot darbu, jums ir skaidri jānorāda šī darba licencēšanas noteikumi.

Amaravati Budistu klosteris, kuru pārstāv Amaravati Publications, apstiprina savas morālās tiesības tikt uzskatītiem par šīs grāmatas autoriem.

Amaravati Budistu klosteris pieprasa, lai veicot kopēšanu, izplatīšanu, kā arī izliekot apskatei vai pārraidot šo darbu, tiktu iekļauta atsaucē par Amaravati Publications īpašumtiesībām uz šo darbu.



AMARAVATI
PUBLICATIONS

GRĀMATA IR PAREDŽĒTA
IZPLATĪŠANAI BEZ MAKSAS