

TIKUMS UN ĪSTENĪBA

METODE UN GUDRĪBA DHARMAS PIELIETOŠANĀ

Lāma Thubten Zopa Rinpoče

1. DZĪVES UZDEVUMU ĪSTENOŠANA

Ja mēs rūpējamies par citiem, strādājam viņu laimei, mēs automātiski rūpējamies arī par sevi. Mēģināt darīt citus laimīgus ir labākais veids kā mīlēt sevi. Līdzīgi, ja darām pāri citiem, mēs darām pāri arī sev. Darot citiem pāri, mums nenes ne mieru ne laimi, bet sagādā nepatīkšanas un bēdas tagad un arī nākotnē. Sagādājot prieku citiem, ir labākais veids kā sagādāt prieku arī sev. Tā ir dabīga norise! Tas, ko mēs darām citu labā, labvēlīgi ietekmē mūsu prātu.

Bet ja mēs izturamies pret citiem ar negatīvu pieeju un darām tiem pāri, tad šāda rīcība negatīvi ietekmē mūsu mentālo plūsmu, atstājot tur negatīvu enerģiju. Šī enerģija vēlāk izpaužas kā nevēlamas parādības. Kad mūsu maņas nāk saskarē šīm parādībām, rodas nepatīkamas sajūtas. Šāda ir mūsu dzīves problēmu attīstība un tas ir kā tās rodas. Šo problēmu sākums ir mūsu pašu prātā, ar mūsu negatīvajām domām. Gala rezultāts ir mūsu ciešanas, ko mēs piedzīvojam šinī dzīvē vai nākošajās.

Labi, pozitīvi darbi, kas palīdz citiem un ir darīti ar līdzcietību, patiesumu, kas dara citus laimīgus, tie atstāj pozitīvu enerģiju mūsu mentālajā plūsmā. Tā izpaužas kā vēlamas, labas parādības. Kad mūsu maņas saskaras ar šādām parādībām, rodas patīkama sajūta, noskaņa un panākumi ko vien darām un vēlamies. Šādi izveidojas laimīga ikdienas dzīve, prieks un labsajūta no šī brīža līdz pašatklāsmei. Tās ir sekas pozitīvai domāšanai, pozitīviem nolūkiem un pozitīvai rīcībai.

Tādēļ Viņa Svētība Dalai Lāma (Līdzcietības buddha), bieži saka, ka rūpēties par citiem ir labākais veids kā rūpēties par sevi. Dalai Lāma to apzīmē par gudru jeb intelligentu savtīgumu tādēļ, ka rūpējoties par citiem, atturoties darīt tiem pāri, bet darot tiem tikai labu, piepildīsies visas mūsu vēlēšanās būt laimīgiem tagad un nākotnē! Pieredze ir rādījusi, ka ne tikai ikdienas laime, bet arī pašatklāsmē, kas ir augstākais mūžīgās laimes stāvoklis, augstākais pilnīga miera un svētlaimes stāvoklis, ir sasniedzami mīlot citus un kalpojot tiem. Patiesībā, jo vairāk mēs ziedojam sevi citu labā, jo ātrāk un vieglāk mēs sasniedzam paši savu laimi. Tā ir dabīgā laimes attīstīšanās.

Tādēļ atbilde jautājumam, kā vislabāk izlietot šo dzīvi, ir - dzīvot līdzcietīgi un ar gudrību. Ar līdzcietību vien nepietiek, mums ir arī jāsasniedz gudrība.

Kā izveidot gudrību? Mēs nesapņemam gudrību ar tabletēm vai diētu, vai pārstādot cita smadzenes savā galvā, vai cita sirdi savās krūtīs. Mēs varam sasniegt gudrību vienīgi ar paša pūlēm, pielietojot meditāciju. Gudrība rodas uz klausot pareizās mācības, tās dziļi pārdomājot un meditējot par tām.

Tādēļ mums jāuzklausā pareizas mācības, tās pareizi jāsaprot, pareizi jāpielieto un tā mēs sasniegsim patiesas atklāsmes. Tas ir ļoti svarīgi! Šādā veidā mēs neizniekosim savas dzīves, neaiziesim pa nepareiziem ceļiem, bet realizēsime šīs dzīves lielās iespējas, kas ir neierobežotas kā universs! Visas dzīvās būtnes vēlas tikai laimi un būt brīvas no ciešanām. Tādēļ mūsu dzīves nolūks ir palīdzēt šīm būtnēm cik vien iespējams. Bez tam mums ir jāmacās analizēt un meditēt. Kā tikai lasot recepti mēs nevaram izārstēties, mums ir jālieto zāles, tā tikai intelektuāla, virspusēja mācību saprašana vien nav pietiekoša. Mums šīs mācības ir jāpielieto ikdienā.

Lai izbeigtu visas mūsu ciešanas, samsāras ciklisko eksistenci ar dzimšanu, slimībām, vecumu, nāvi un atdzimšanu, ieskaitot starplaika (*bardo*) problēmas, mums ir jāpārveido un jāatveseļo mūsu slimais prāts. Mums pilnīgi jāatveseļojas no garīgajām slimībām - traucējošām, emocionālām domām, no maldīgiem uzskatiem, kas rada visus nevēlamos pārdzīvojumus. Mums tas ir jādara mūsu pašu un pārējo dzīvo būtnu augstākā, paliekošā miera sasniegšanai.

Mēs esam piedzīvojuši īslaicīgo laimi neskaitāmas reizes. Vairs nav nevienas īslaicīgas laimes palicis ko piedzīvot. Bet kas ir jauns, ko mēs vēl nekad neesam piedzīvojuši, ir paliekošais miers, kas rodas pēc samsāras izbeigšanās un paliekošā laime, kas rodas pēc pilnīga ciešanu cēloņa - neziņas, kā arī traucējošo, emocionālo domu un to radīto aktivitāšu, izbeigšanās! Lūk, to mēs vēl nekad neesam piedzīvojuši! Kopš nezināmiem laikiem mēs esam bijuši spiesti nepārtraukti riņķot samsārā un atkārtoti pārdzīvot nāvi, ciešanas un atdzimšanu. Mēs vēl nekad neesam piedzīvojuši visa tā izbeigšanos un sasnieguši paliekošo laimi, ti. pilnīgu visu problēmu un to cēloņu izbeigšanos. Šie cēloņi ir mūsu pašu traucējošās domas un darbība, ko tās izraisa, tas ir, karma.

Šī lielā rezultāta sasniegšana, ko mēs panākam izpildot visus pakāpeniskā ceļa posmus, ir vienreizējas pūles. Kad sasniedzam paliekošo laimi, t.i. visu ciešanu izbeigšanos, mums nekad vairs nebūs jācieš, tādēļ, ka mūsu problēmu cēloņi, ko mēs esam sējuši savā garīgajā plūsmā, ir pilnīgi iznīcināti, pilnīgi attīrīti. Tādēļ nav iespējams atkal ciest, jo vairs nav cēloņa. Reiz esam nogājuši pakāpenisko ceļu līdz galam, mums tas nekad vairs nebūs atkal jāstaigā, nebūs jānodarbojas ar prāta pārveidošanu, jo viss ko esam sasnieguši tas paliek mūžīgi! Tādēļ ir ļoti svarīgi ziedot šim mērķim savu dzīvi. Tas ir visvērtīgākais ko mēs varam darīt ar savu dzīvi!

2. DZĪVOT AR BODHIČITTU

Ir vēlams pa laikam pārtraukt lasīšanu un meditēt par dzīvi un par nozīmi būt dzīvam. Domā sekojoši: "Manas dzīves nozīme ir ne tikai gūt laimi sev un atrisināt savas problēmas. Manas dzīves uzdevums ir atbrīvot visas dzīvās būtnes no ciešanām un vadīt tās uz paliekošo laimi. Tas man jādara tādēļ, ka es saņemšu savu bijušo, tagadējo un nākotnes laimi no neskaitāmām, vērtīgajām dzīvajām būtnēm, kā laicīgo tā īsto, paliekošo, sākot ar ikdienas ērtībām un prieku līdz augstākajai pašatklāsmei". Izjūti to īsti savā sirdī.

Meditējot par visām dzīvajām radībām, ir labi iesākt ar cilvēkiem, kurus sastopam tagad ikdienā un kuri ir vistuvāk ap mums, kā ģimene, darba biedri, kaimiņi utl. Kad šī bodhicitta ir nostiprinājusies, tad varam pamazām šīs apziņas lokā ietvert visu dzīvo radību ap mums un tālumā, un beidzot visu dzīvo radību visā bezgalīgajā telpā! Radiet savī vēlēšanos atbrīvot šīs būtnes no visām ciešanām un to cēloņiem un sagādāt visiem laimi. Pēc šādas meditācijas, pieņemiet sevī, "Tas ir manas dzīves nolūks un iemesls kādēļ es esmu dzīvs". Izjūti to dziļi sevī. Tālāk domā šādi, "Es vienīgais esmu atbildīgs sagādāt laimi visām dzīvajām būtnēm un atbrīvot tās no ciešanām un to cēloņiem. Es personīgi esmu atbildīgs par ikvienas un visu būtni laimi." Paliec savā prātā šādā universālas atbildības stāvoklī.

Atceries arī, ka šī atbildība attiecas ne tikai uz cilvēku pasauli vien. Ir ļoti daudz un dažādas citas dzīvās būtnes, kuras eksistē citās apziņas sfērās. Trīs no tām ir zem un divas virs cilvēku pasaules. Ir neskaitami dzīvnieki, neskaitamas elles būtnes un neskaitami izsalkušie gari, kas visi cieš. Tāpat arī neskaitami pasaulīgie dievi (*devas: sūras, asūras*), kas cieš. Ari starplaika būtnes izjūt lielas bailes laikā starp nāvi un atdzimšanu, tādēļ ka viņu sliktā karma rada atbaidošas parādības. Turi savā prātā šādu domu, "Es esmu atbildīgs sagādāt šīm neskaitamajām būtnēm laimi, tādēļ, ka tās ir manas bijušās, tagadējās un nākotnes laimes cēloņi." Tagad domā šādi, "Visu šo dzīvo radību laime - laicīgā, paliekošā un neapprakstamā pilnīgas pašatklāsmes laime - atkarājas no tā vai man ir līdzcietība, mīloša laipnība un laba sirds. Tādēļ man ir sevī jāizveido līdzcietības metode, laba sirds un - gudrība, saprast visa īsto būtību. Tādēļ es attīrīšu savu prātu, uzkrāšu labo (darbu) enerģiju un sagatavošos pašatklāsmei meditējot par to un par ceļu, kas ved uz to. Ne tikai savā labā, bet visas dzīvās radības labā, sagādājot laimi visai dzīvajai radībai, kuras vērtība daudz pārsniedz neskaitāmas maģiskās dārglietas."

Šādu meditāciju var lietot pozitīvas motivācijas radīšanai pirms ikviena laba darba kā piemēram lasīt Dharmas grāmatas, meditēt, klausīties guru mācībās - lietojot iepriekšējo paragrafu kā piemēru.