

Čokji Njima Rinpoče

**Liūdesys
Meilē
Atvirumas**

Turiny

Įvadas.....	3
Liūdesys.....	4
Meilė.....	21
Atvirumas.....	36
Apie autorių.....	55

Ivadas

Konkrečios patirties gavimas kartu su mokymu buddizme turi pirminę svarbą. Jeigu mes ieškome laisvės ir prabudimo, tai tokių esminių temų, kaip nepastovumas, kančia, meilė, gailestingumas arba proto prigimties suvokimas neužtenka nagrinėti kaip abstrakčius suvokimus. Vienintelis būdas iš tiesų jas suvokti – tai gauti tiesioginę patirtį. Tik tuomet Dharma atneš naudą ir esminius rezultatus.

Kokiais patyrimais pagrįstas Buddos mokymas? Tai liūdesys, meilė ir atvirumas. Nors jie atrodo visiškai skirtingi, liūdesys ir atvirumas iš tiesų yra glaudžiai susiję. ai mes suprantame nepastovią visų reiškinių prigimtį, atsiranda gilus liūdesys, kuris atveria mus aplinkiniam pasauliui. Mes atveriamo širdis ir pradame pastebėti savo artimuosius. Mes matome, kad mums visiems tenka susidurti su gyvenimiškais sunkumais, suvokiame mūsų džiaugsmų trumpalaikiškumą ir pradame suvokti, kokias negandas, skausmą ir kančias mes visi sutinkame savo gyvenime. Taip mes matome, kad visus mus vienija vienodi skausmingi išgyvenimai. Žinant per ką praeina ir ką jaučia kiti, mes negalime neužjausti ir pas mus natūraliu būdu atsiranda noras padėti būtybėms ir ginti jas. Šis noras kyla iš meilės ir kuo daugiau mes atveriamo akis kitų būtybių kančioms ir aptemimams, tuo stipriau jas mylime. Meilė išvalo protą nuo tiršto norų rūko, pykčio ir neišmanymo. Meilė yra kaip saulė, kuri prasiskverbia per šį rūką ir ištirpdo jį, kol pasilieka tik beribis atvirumas ir aiškumas. Kai daugiau nėra nieko, tik begalinis atvirumas ir aiškumas, mes susiduriame veidu su bazine visų reiškinių prigimtimi už koncepcijų ribų.

Tuo labiau, kai grįžta mintys, rūkas vėl neišvengiamai pasirodo. Tačiau dabar mes žinome, iš asmeninės patirties, kad laisvė ir prabudimas visada yra čia, mūsų viduje. Šis pasiekimas gimdo neapsakoma džiaugsmą. Mes per patirtį įsitikinome, kad prabudimas iš tiesų įmanomas ir mums, ir visiems likusiems – kaip nuostabu! Tyras noras, kad kiekvienas prabustų tikrajai laisvei gimsta viduje ir persmelkia mus iki tokio lygio, kad prisirišimai ir aptemimai lyg patys savaime ištirpsta. Visą šį laiką mes matome pasaulį tokiu, koks jis yra, visiškai nepastovus ir ligotas, ir liūdesys tampa vis gilesnis. Tačiau dabar jį lydi tikra meilė ir švelnumas, o taip pat gilus atsakomybės jausmas, iššauktas pasitikėjimo tuo, kad jeigu tiesiog prisilaikyti pasirinkto kurso, galima visur pasiekti tikrų ilgalaikių pokyčių. Štai kaip liūdesys, meilė ir atvirumas palaiko praktikuojančius Dharma.

Liūdesys

Iškeliaujant į kelią

Mes visi žinome kokią didelę reikšmę turi teisingas nusiteikimas, ypač kai pradėdame naują projektą. Ši knyga apie Dharma – Buddos mokymą ir dirbant su Dharma svarbu vadovautis tam tikrais siekiais. Kol mes mokomės ir treniruojamės, svarbu visada norėti, kad rezultatas būtų naudingas ir gerovinis visoms būtybėms. Taigi, pirmame etape būtų gerai galvoti tai:

Dabar aš darysiu tai, kas padeda įveikti visas mano negatyvias emocijas ir susipainiojusias mintis. Tai nukreips mane keliu, vedančiu nuo vienos džiaugsmingos akimirkos prie kitos, tiesiu keliu į išsilaisvinimą ir prabudimą. Aš noriu pasidalinti šiuo džiaugsmu su visomis būtybėmis.

Toks mąstymas iš karto mus keičia. Jis nuramina ir atpalaiduoja. Jis atveria mus kitoms būtybėms ir mes pradėdame pastebėti liūdesį ir skausmą, kurias savyje nešioja kiekvienas. Toks protas, kuris iš tiesų rūpinasi kitų gerove ir laime – tai nuostabus sodas, kur prasiskleis išminties ir įžvalgumo gėlės.

Dėl ko mes gyvename

Buddizmas suvokia šį gyvenimą viso labo, kaip vieną iš daugelių. Jis prasidėjo, kai mes gimėme ir pasibaigs, kai mes numirsime. Šiame gyvenime mes pasikliaujame tam tikrais dalykais, kurie palaiko mus ir apsaugo nuo žalos. Būdami mažais vaikais, mes pasikliaujame tėvais, tikėdamiesi iš jų apsaugos ir nuraminimo. Augdami mes vaikštome į mokyklą, gauname išsilavinimą ir tikime, kad visa tai suteiks mums naudą. Tačiau mes jaučiame, kad jau daug ko išmokome ir ieškome darbo, kuris padėtų mums apmokėti sąskaitas, pramogauti ir linksmintis. Mes pasikliaujame visais šiais dalykais, o taip pat šeima, draugais, turtais ir socialine padėtimi, kad struktūrizuotume gyvenimą ir jaustumės laimingais. Iš tiesų visuose savo veiksmuose mes motyvuoti laimės paieškomis.

Niekas nesitęsia amžinai

Tačiau užsiiminėdami laimės paieškomis, mes dažnai atrandame, kad gauname visiškai ne tai, ko iš tiesų norėjome. Priežastis, dėl kurios mes galų gale įgauname tokią patirtį yra tame, kad kiekvienas įvykis šiame pasaulyje įvyksta dėl kažkokio kito įvykio. Kitais žodžiais, niekas neegzistuoja nepriklausomai. Buddizmas vadina tai sąlygotu egzistavimu, o sąlygotas egzistavimas charakterizuojamas nepastovumu. Galbūt mes labai protingi žmonės ir daug ką pasiekėme, o galbūt mums tiesiog pasisekė ir viskas savaime eina gerai. Bet koku atveju niekas nepasilieka nekintantis ir anksčiau ar vėliau fortūnos vėjas keičia kryptį. Staiga mes atsiduriame visiškai kitoje situacijoje. Priedo visą tą laiką mes nepertraukiamai senstame – ir vieną kartą numirsime, mūsų daugiau nebus. Tikriausiai tai skamba grubiai, tačiau toks paprastas gyvenimiškas faktas. Ir jeigu mes pasiruošę žiūrėti faktams į akis, mes jau atsiveriame kažkam gerokai didesniam, nei mūsų įprasti rūpesčiai.

Gyvenimo prasmė

Mes taip norime, kad gyvenimas būtų prasmingas. Ir daugelis iš mūsų galvoja, kad prasmingas gyvenimas – tai kažkas, ko reikia siekti per tam tikrus įvykius, kuriuos mes galime išgyventi, per daiktus, kuriuos galime įsigyti arba per žmones, kuriuos galime sutikti. Tačiau ko mes iš tiesų ieškome? Kas pasiekama šiame gyvenime? Ką mes gauname savo veiksmų rezultate? Kai šis gyvenimas pasibaigia, mes nieko negalime pasiimti su savimi. Ką jau kalbėti apie pinigus ir turtus – netgi tie žmonės, kuriuos mylime labiausiai iš visų, jie neis su mumis.

Šio gyvenimo kulminacija yra priverstinis ir galutinis išsiskyrimas su visais, ką mes kažkada mylėjome ir su viskuo, ką branginome. Mes iš visų jėgų stengėmės kažką gauti iš šio gyvenimo. Mes plaukiojome minčių ir idėjų jūroje. Ir, galbūt, daug ko pasiekėme. Galbūt pas mus yra pinigai banke. Įmanoma, kad esame populiarūs, pas mus masė draugų ir mylinti šeima. Tačiau kas pas mus bebūtų, mums teks atsisveikinti su visu tuo tą dieną, kai mirtis pasibels į duris.

Gerai pagalvokite: ar jūs pasiekėte viską, ko norėjote? Ar viskas taip, kaip turėtų būti? Jeigu atsakymas „taip“, tuomet viskas puiku. Tačiau pasaulyje labai mažai žmonių, kurie pilnai laimingi ir patenkinti gyvenimu. Panaudojant Tibetietišką išsireiškimą, sakykime, kad tokie žmonės sutinkami taip pat retai, kaip žvaigždės danguje dieną. Būkime sąžiningi: mums visiems žinomas kankinantis jausmas, kad kažko trūksta, kad viskas ne taip gerai, kaip turi būti, kad mūsų gyvenimas turi būti geresnis.

Mintys ir emocijos

Mes visiškai nemokame būti pilnai patenkintais gyvenimu, nes mūsų protas dirba tam tikru būdu. Mus valdo neramios mintys. Jos visada blaškosi ir klajoja, jos negeba būti ramybėje, džiaugsme ir pasitenkinime – tokios būsenos tiesiog nėra būdingos minčių prigimčiai. Visada yra neramūs pojūčiai, kad gyvenimas yra nepakankamai geras, visada yra balsas, šnabždantis mums, kad viskas būtų gerokai geriau jeigu tik...

Mąstymas automatiškai veda į ne visiškai teisingų dalykų suvokimą. Iš tiesų mes niekada nebūname ramūs, nes nemokame suvokti kiekvienos akimirkos tokios, kokia ji yra. Mes visada kažką dar norime pasiekti ir kažko išvengti. Mes tai ir darome, blaškomės tarp lūkesčių ir baimių, o jos savo ruožtu gimdo kitus pojūčius, kurie kartais būna stiprios ir griaunančios. Paikime, pavyzdžiui, prisirišimą ir pasibjaurėjimą. Jeigu šios dvi emocijos pradeda formuoti mūsų sąmonę, jos būtinai privers mus veikti. Anksčiau ar vėliau mes pabandytume pagauti norimą ir išvengti to, kas mums nepatinka. Iš tiesų, viskas, ką mes galvojame, kalbame ir darome, yra tiesiog emocijų išreiškimas, kurios klajoja mūsų sąmonėje. Ir tokie veiksmai turi pasekmes. Kai mūsų protas supainiotomis mintimis ir apsvaigęs emocijomis, veikslių rezultatai sukelia problemas tiek mums patiems, tiek ir kitiems. Kitokio galimo rezultato ir nėra.

Minčių prigimtis

Tai gali pasirodyti keista, tačiau nors mūsų mintys pasireiškia tokiu negatyviu pavidalu ir turi tokias rimtas pasekmes – tikroji minčių prigimtis iš tiesų yra ne kas kita, kaip išmintis. Mintys neturi nieko, apart prabudimo. Štai ką reikia suvokti. Dharma padeda mums atrasti, kad tikroji minčių prigimtis – tai ne kas kita, kaip prabudimas. Tai vienintelis būdas prasiskverbti per apgaulingą mąstymą.

Tiesą pasakius, tai ir yra tikroji priežastis, dėl kurios mes gauname mokymą ir bandome suvokti, kas yra Dharma. Štai kodėl mes taikome mokymą praktikoje, štai kodėl mes medituojame. Jeigu mes leisime mūsų mintims visada veikti taip, kaip jos veikia dabar, mes niekada neįgausime laimės dabartinėje akimirkoje. Mes amžinai bėgsime nuo kažko vieno ir vysisimės už kažko kito.

Dharmos praktika tai nėra hobbis

Dharma apsaugo mus nuo pražūtingos minčių jėgos ir moko atpažinti jų tikrąją prigimtį. Buddos mokymas rodo, kad iš tiesų mintis yra išmintis ir prabudimas. Dharma skatina mus atverti išmintį, atjautą ir jėgą, kuri nuo pat pradžių būdinga mūsų mąstymui.

Tame Dharmos praktikos tikslas – duoti mums galimybę suvokti ir priartėti prie tikrosios minčių prigimties. Rezultate mes galime tapti visiškai laisvais ir įsitikinusiais savo atradimais. Todėl būtina žinoti, kad Dharma – tai ne hobis. Ypač svarbu suvokti Dharmos tikslą ir mokėti ją teisingai praktikuoti. Jeigu Dharma taps realiu prioritetu mūsų gyvenime, mes nepertraukiamai gilinsime savo pasiekimus.

Rūpesčiai

Esant dabartinei situacijai pasaulyje, niekas neturi nei gilios prasmės, nei galutinio vertingumo. Šlovė, statusas, valdžia, pinigai – kiek jų bebūtų pas jus, viskas nepatenkina ir yra trupu. Mes uoliai darbuojamės, kad gautume to, ką norime, tačiau kai galų gale pasiekiamo tikslą, jis staiga atsiduria visiškai ne toks patrauklus. Mums greitai tampa liūdna ir mes prarandame susidomėjimą. Tačiau naktimis, mes vartomės be miego, sugalvodami būdus apsaugoti savo investicijas arba fantazuodami apie būsimus pasiekimus. Tų žmonių rūpesčiai, pas kuriuos nėra praktiškai jokio turto, įprastai susiveda į maisto paieškas ir stogą virš galvos. Nesupraskite manęs neteisingai – aš netvirtinu, kad skurdas daro žmogų patenkintais. Aš sakau, kad kuo daugiau mes dedame lūkesčių į išorines aplinkybes, tikėdamiesi, kad jos padarys mus laimingais, tuo mažiau pas mus laimės ir ramybės.

Kas gero materialiuose turtuose, jeigu mes protiškai esame skurdūs? Mums reikia jaustis laimingais, apsaugotais, klestinčiais ir atpalaiduotais – tačiau argi visi šie poreikiai egzistuoja ne prote? Tikroji laimė ateina tuomet, kai žmogus vertina viską, kas yra, mažiau jaudinasi ir mažiau bijo. Tačiau mes visada kažko ieškome. Taip buvo ir vaikystėje, taip mes gyvename ir dabar. Ko mes ieškome iš tiesų? Ir kaip tai pasiekti? Lūkesčiuose, bandymuose, sunkumuose ir rūpesčiuose praeina metai – visą tą laiką mes nepertraukiamai senėjame ir vieną „nuostabią“ dieną sveikata mus paveda. Tragedija tame, kad mes niekada nepasiekiamo tokio taško, kuriame galėtume pajauti pasitenkinimą nuo to, kad gauname ko norime.

Karma

Kam mums Buddos mokymas? Kodėl tai gerai idėja – studijuoti Dharma? Tai gera idėja, nes pas mus nėra aiškumo, mes matome dalykus ne tokius, kokie jie yra iš tiesų. Valanda po valandos, diena po dienos, mėnesis po mėnesio ir metai po metų, mes pastoviai apgaudinėjame save, priimdami iliuziją už realybę. Niekas nėra tai, kaip atrodo. Niekas nesitęsia amžinai. Tačiau mes suvokiame savo išgyvenimus už realybę ir todėl reaguojame su prisirišimu, pasibjaurėjimu arba abejingumu.

Karma – reiškia veiksmas. Veiksmai, kuriuos mes atliekame, palieka mumyse įspaudus, kurie nustato mūsų būsimą patirtį. Kiekvieną kartą, kai patiriame norą arba simpatiją, tai subtili negatyvios karmos forma. Priežastis tame, kad simpatija kažkam – tai taip pat subtilus prisirišimo aspektas. Lygiai taip pat kiekvieną kartą, kai mes patiriame tai, kas mums nepatinka arba nesutinkame, tai negatyvios karmos forma. Priežastis tame, kad nepatikimas – tai viena iš pasibjaurėjimo formų. Tas pats liečia ir abejingumą: „man viskas vienodai“ – tai iš esmės neišmanymo išreiškimas, taip pat subtili negatyvios karmos forma. Jeigu išsižiūrėti, lengva pastebėti, kad mūsų mintys praktiškai visada juda kažkokiu iš šių trijų kelių.

Trumpai tariant, mus traukia reiškiniai, kurie iš tiesų yra nerealūs. Tačiau mes suvokiame juos, kaip realius ir instinktyviai tikimės, kad jie pasiliks visada. Štai kaip funkcionuoja aptemimas. Tą patį galima pasakyti ir apie tai, kas nemalonu. Kai mes susiduriame su kažkuo nemaloniu, tai atrodo tikra ir realu.

Mūsų įkyrūs jausmai labai įtikinantys ir todėl mes niekada neužduodame sau klausimo ar mūsų patirtis atspindi tikrą dalykų esmę.

Buddizmo suvokimas

Įprastai kitų tikėjimų žmonės pakankamai gerai žino apie savo religijas, tačiau su buddistais taip, deja, būna ne visada. Sąžiningai kalbant, dauguma buddistų nežino, kas yra buddizmas iš tiesų, į ką visa tai susiveda. Daugelį įtraukia ritualai arba filosofiniai subtilumais, kurie, žinoma, sudaro dalį šios tradicijos, tačiau neturi joje esminės rolės. Taip buddizmas tampa labai panašiu į bet kokią tipinę religiją. Iš tiesų, iš pirmo žvilgsnio mes ne taip jau stipriai skiriamės nuo kitų religijų pasekėjų. Mes stengiamės būti malonūs, rūpestingais ir gerais, ir galime pasakyti sau: štai būtent to pagrindu ir moko buddizmas. Mes tikime į Buddą, o kiti tiki į Dievą, Alachą arba kažkokią kitą dievybę, nors bendrai visa tai susiveda į vieną ir tą patį. Iš esmės kalbant yra pakankamai daug buddistų, kurie taip ir galvoja!

Tačiau mes – šiuolaikiniai ir protingi XXI amžiaus buddistai ir mūsų atsakomybė yra tame, kad pilnai suvokti, kas yra buddizmas iš tiesų. Kodėl mes praktikuojame Buddos Mokymą? Kaip praktikuoti jį geriausiu, efektyviausiu būdu? Ir koks galutinis rezultatas? Žmonės, kurie iš tiesų žino atsakymus į šiuos klausimus, visiškai nedaug. Žinoma, mūsų elgesys – ne ką mažesnis dalykas. Tačiau visiems buddistų mokykloms raktinis dalykas visada buvo dviejų esmių ir bendro priklausymo kilmė.

Kai kalba apie dvi esmes, turi mintyje absoliučią tiesą (esmę) ir sąlyginę. Absoliuti – tai realybės prigimtis, tai, koku viskas yra iš tiesų, o sąlyginė – yra tai, kaip viskas pasireiškia, kokiais reiškiniais mums atrodo.

Bendro priklausymo kilmė reiškia, kad kiekvienas reiškinys atsiranda priklausomai nuo kito. Kitais žodžiais, visa esatis sąlygota ir sukurta kažkokiomis aplinkybėmis. Mokymai apie bendrą priklausymo kilmę gilūs ir sudėtingi. Retai galima sutikti žmogų, kuriuos juos iš tiesų suvokia. Tačiau bendro priklausymo kilmė yra pačioje Buddos mokymo širdyje.

Žinomose buddistinėse eilėse sakoma:

Visi reiškiniai kyla iš priežasčių.
Buda mokė apie šias priežastis,
o taip pat apie tai, kas vedą į jų sustabdymą.
Štai ko mokė Didingasis Atsiskyrėlis.

Taigi, jeigu mes šiuolaikiniai ir protingi buddistai, tai mūsų tikslas – suvokti bendro priklausymo kilmę.

Vardan ko?

Prieš judant toliau, mums būtina aiškiai suvokti, kodėl mes iš visu sekame Buddos Mokymą. Mes turime suvokti ir patirti per patirtį, kas yra buddizmas iš tiesų. Mums reikia taip pat žinoti, kokius rezultatus mes gausime dėka praktikos.

Priežastis, dėl kurios mes studijuojame Buddos Dharmą yra tame, kad mūsų suvokimas atitrūkęs nuo realybės, o emocijos sukelia skausmą kitiems ir mums patiems. Mes studijuojame Dharmą, nes norime išsilaisvinti nuo šių aptemimų.

Štai kodėl mes klausome, mąstome ir siekiame įgauti praktinę patirtį. Rezultatu tampa galutinis prabudimas – esminės mūsų minčių prigimties pasiekimas, tų pačių minčių, kurios dabar seka mus visur, trukdo matyti reiškinius tokius, kokie jie yra iš tiesų. Pagal savo bazinę minčių prigimtį – ši išmintis, šviri nekonceptuali išmintis.

Kai mes mokomės ir treniruojamės taikydami Buddos mokymą, mūsų tikslas – tiesiogiai patirti šiuos pasiekimus.

Variacijos

Visos buddistų mokyklos vienbalsiu laiko bendro priklausymo kilmę labai svarbia padėti. Jeigu mes pilnai ją supratome, tai mums daugiau nėra ko suprasti. Su tuo visi sutinka. Tačiau įvairios mokyklos paaiškina bendro priklausymo kilmę kiek skirtingai. Priežastis skiriasi tuo, kad ne visi žmonės vienodi. Kiekviena tradicija moko savaip, nes kiekvienas žmogus gali rasti savo būdą išsiaiškinti su esme: vienam tiks prasmingi ir trumpi paaiškinimai, o kitam – išplėsti ir sudėtingi. Rezultate skirtingomis priemonėmis perduodama viena ir ta pati tema – tai, kaip reiškiniai atsiranda dėl bendro priklausymo kilmės ir kokia esminė prigimtis to, kas kyla.

Praktika – būtina sąlyga

Jeigu nepraktikuoti Dharmos studijuojant, apmąstant ir medituojant, užstringi savo minčių ir įpročių rate. Mes matome ir suvokiame pasaulį klaidingai. Mūsų sąmonė sudaryta taip, kad netgi patys rūpestingi apmąstymai, patys uoliausi bandymai paaiškinti sau aplinkinį pasaulį visada prives prie neteisingų išvadų, tolimų nuo to, kokiais viskas yra iš tiesų – o tuomet mes veikiame remdamiesi iš savo klaidingo suvokimo ir rezultate kenčiame.

Mąstymas, emocijos ir veiksmai

Nekontroliuojamos mintys trukdo mums jaustis patenkintais ir atsipalaidavusiais dabartiniame momente. Pastoviai atsiranda pojūtis, kad kažkur dar, ne čia ir ne dabar, yra kažkas, ką būtina rasti arba gauti. Visada yra kažkas, ką mes norime gauti ir kažkas dar, ko mes bandome išvengti. Spaudimas kyla, pasiduodami jam mes veikiame nerangiai, sukuriame nemalonumus kitiems žmonėms ir patiems sau. Pyktis ir godumas, ar jie būtų grubūs ar subtilūs, sukuria naujų jutimų ir minčių srautus ir todėl viskas tik pasunkėja. Pavyzdžiui, kai mes pradeda laikyti save labai ypatingais – tai vystosi nesveikas pasididžiavimas. Savo ruožtu, puikybė ir savęs sudievinimas pripildo mus pavydu. Ir mes jau nebegalime jaustis laimingais, kai pas kitus viskas eina gerai. Toks nusiteikimas pažeidžia mūsų sveikatą ir ilgoje perspektyvioje veikia pražūtingai.

Prisirišimas, pasibjaurėjimas ir neišmanymas

Visos mūsų mintys, jausmai ir įsivaizdavimas apie pasaulį – tai vintikai tame mechanizme, kuris yra konceptualus protas Mums tiesiog kažkas patiko – ir štai mes jau užimti norų kūrimu. Paskui mums kažkas nepatinka ir čia staiga kyla subtili pasibjaurėjimo rūšis. Galų gale, kiekvieną kartą, kai mes išreiškiame abejingumą ir tiesiog atsimojuojame nuo reiškinį, mes maitiname savo bukumą ir neišmanymą. Rezultate nepriklausomai nuo to, ką mes galvojame ir apie ką, pas mus yra tik trys variantai: „patikti“, „nepatikti“ ir „viskas vienodai“. Verta prisiminti, kad neišmanymas – tai pagrindinis prisirišimo ir pasibjaurėjimo šaltinis Visos šios būsenos maitina mūsų aptemusių sąmonę. Šiuo atveju ateitis, be abejonių, atneš dar daugiau iliuzijų, o negatyvios emocijos taps tik stipresnės.

Prisirišimas, pasibjaurėjimas ir neišmanymas neišvengiamai veda į kančias. Kuo daugiau mes daleidžiame negatyvių emocijų, tuo mažiau laimės bus mūsų pasaulio suvokime. Buddistinėje kosmologijoje aprašomi pragarų pasauliai, kuri yra išgyvenamos milžiniškos, kankinančios kančios. Iš kitos pusės, čia kalbama, kad jeigu mes be perstojo generuosime pozityvias mintis, tai anksčiau ar vėliau atsidursime dieviškojo pasitenkinimo sferoje.

Tačiau nei pragaro būsenos, nei dieviškos nesitęsia amžinai – visos jos laikinos. Kai ir visa kita, kas sukelta priežastimis ir sąlygojimai, dangiški malonumai vieną kartą pasibaigs. Iki tol, kol mūsų veiksmai ir mintys pagrįsti prisirišimo, pasibjaurėjimo ar neišmanymo, mes priversti kentėti.

Optimali pradžia

Mūsų užduotis kaip buddistų – ištrūkti iš gyvenimo gimimų ir mirčių rato, pilno kančios ir neišmanymo. Gera naujiena yra tame, kad mūsų dabartinė situacija – žmogiškas gimimas – yra unikali išėjimo galimybė. Kokiu būdu? Buddizmo kosmologija kalba apie tris egzistavimo tipus: yra norų sfera, yra formų sfera ir sfera be formų. Mes, žmonės, gimstame norų sferoje ir čia automatiškai yra daug kančių ir grubių negatyvių emocijų. Visiškai kitaip išgyvena pasaulį tie, kurie gimsta dieviškose formų sferose arba be formų. Tačiau kokios nuostabios ir pakylėtos atrodytų šios aukštos būsenos, ideali vieta giliai ir efektyviai praktikai yra žmonių pasaulis.

Mūsų žmogiškas kūnas veikiamas stichijų, o sąmonė patiria visus įmanomus negatyvius jausmus. Tačiau jeigu mes gausime galingą mokymą apie metodus pasiekti išmintį, mes greitai išmoksime išreikšti platų spektrą nuostabių prabudimo savybių Dieviškojoje būsenoje tai neįmanoma. Žinoma, kūnas ir Dievo protas yra gerokai gražesnis ir didingesnis, tačiau nėra ideali sąlyga prabudimui nuo neišmanymo. Štai todėl mes kalbame, kad mūsų situacija – pati sėkmingiausia. Pas mus žmogiškajame pasaulyje yra viskas, kas reikalinga, tačiau mūsų pareiga – panaudoti galimybę ir priimti iššūkį. Kitu atveju mes tiesiog klajosime be tikslo, susipainioję ir nelaimingi. Ir kai šis gyvenimas pasibaigs, mes nukrypsime į dar didesnę neišmanymą ir kančias. trumpai tariant, mūsų būsima gerovė priklauso nuo to ar išmoksime mes naudoti mokymus ir metodus.

Lūkestis ir baimė

Kodėl mes kenčiame? Mes kenčiame dėl lūkesčio ir baimės. Kai yra lūkestis ir baimė, kančios atsiranda automatiškai. Nemokant vertinti to, kas yra čia ir dabar, mes be galo tikimės kažko kito. Taip pat mes bijome nežinomybės. Mes kenčiame, nes mes niekuo neįsitikinę. Neįmanoma numatyti kas mūsų laukia rytoj. Mes netgi nežinome kas atsitiks per artimiausias penkias minutes.

Meilės trūkumas

Mes gyvename tokiais laikais, kai daugelis paauglių įkrenta į depresiją, jaučia, kad jų egzistavimas tuščias ir beprasmiškas. Kai kurie netgi suveda sąskaitas su gyvenimu. Kiti užtildo savo skausmą narkotikais ir alkoholiu. Pas juos nėra tokių problemų, kaip išsimokslinimo nebuvimas arba resursų trūkumo, tačiau jie labai giliai nelaimingi. Kiti vaikai sukelia savo dramas, vaizduodami šaltumą ir abejingumą. Žinoma, dalis kaltės už tai gulasi ant šiuolaikinių technologijų. Techniniai pasiekimai atneša daug naudos, tačiau gali ir kenkti – pavyzdžiui, kompiuteriniai žaidimai paverčia prievartą į pramogą. Kaip ten bebūtų, viso to pagrinde yra aptemimai. O iš kur jie atsiranda? Iš meilės trūkumo.

Paviršutiniškumas

Mes turime sekėti tai, kad netaptume paviršutiniais. Religija gali lengvai pavirsti į eilinę pramogą, priešastį bendravimui ir naujam draugiškam ryšiui. Malonus bendrumo jausmas, šiek tiek tikėjimo, ritualai čia ir ten, ant kiek malonios melodijos, kurias galima giedoti einant – jeigu tuo išseks mūsų santykis į religiją, tai mes taip ir nesuprasime jos prasmės ir šie užsiėmimai bus ypač paviršutiniai. Buddistiniuose ratuose tai taip pat sutinkama. Žinoma, tai nereiškia, kad mes turime tiesiog pamiršti apie šventyklas, tekstus, atvaizdus, specialią aprangą, karolius ir panašiai. Tačiau svarbu žinoti, kad visi šie dalykai yra antraeiliai.

Sąmoningumas

Būti sąmoningam kiekviename momente – štai raktas į sėkmę. Tai suteikia daugybę galimybių. Buddizme daug technikų, jos plačios ir logiškos, o jo išmintis aštri, kaip ašmenys. Mes gauname viską apie ką tik galėjome svajoti ir netgi daugiau! Tiesa sakant, tokia gausa gali mus išlepinti. Deja, praktika ir praktikuojantis dažnai pasilieka atskiras, Tačiau taip neturi būti: reikia, kad praktika ir praktikuojantis taptų vieningas bendras, viena būtybė. Tikroji praktika negali būti žiauri arba fanatiška. Tikroji praktika reiškia sąmoningumą kiekvienu momentu. Tikslas tame, kad tapti gerokai ramesniu, geru, dėmesingu, ramiu ir protingu. Visa tai labai logiška.

Užstrigti paviršiuje

Kai mes prisimename kame buddizmo esmė, mes pradedame rimtai žiūrėti į praktiką. Būtinai žinoti tikslą ir svarbą to, ką mes darome. Kitu atveju lengva susipainioti daugumoje subtilių detalių, kurios neturi jokios reikšmės. Tikroji praktika yra ne tame, kad mąstyti apie įdomią buddizmo filosofiją, skaityti knygas arba klausyti paskaitas, kad įgauti naujas žinias. Be to, tikroji praktika – tai ne ritualai, kiek įmanoma egzotiniai ir gražūs. Tikroji praktika – nereiškia mokėti teisingai apstatyti altorių nešioti atitinkamą aprangą, kažką specialiai kalbėti arba kažkaip elgtis.

Tačiau visuose šiuose dalykuose lengva paskęsti, paleisti prasmę to, kas iš tiesų svarbu. Nesupraskite manęs klaidingai: aš netvirtinu, kad išmanyti altoriaus padaryme – tai blogai. ne, tai labai naudinga žinoti. Tačiau svarbu, kad mes ne per daug užsiciklintume ant detalių ir neužstrigtume paviršiuje. Mūsų praktika tampa tikra, kai mes aiškiai suvokia svarbiausia ir niekada apie tai nepamirštame.

Aktas sukuriantis pusiausvyrą

Išsiaiškinti, kaip teisingai praktikuoti visiškai nėra sunku. Kai mes klausome paskaitą arba skaitome tekstą, o tuomet apmąstome tai, kas išgirsta, viskas matoma labai aiškiai ir logiškai. Jeigu mums iš tiesų įdomu, visame tame nesunku išsiaiškinti. Sunkiausia – priimti širdimi tai, ką mes sužinosime. Tačiau dalykas ne tame, kad mokymas reikalauja ypatingo sunkumo. Mūsų nelaukia dideli praradimai ir patyrimai. Tiesiog buddizmas nukreiptas į pusiausvyros pasiekimą. Buddha pastoviai pabrėždavo, kad mums verta rasti gerą balansą tarp žiaurios askezės, iš vienos pusės ir troškimo mėgautis ir tenkintis – iš kitos. Kalba eina apie tai, kad rasti vidurį tarp šių dviejų kraštutinumų. Štai ir viskas, kas reikalinga.

Suaugimas

Kodėl mums taip sunku pritaikyti Mokymą? Turbūt kažkas sulaiko mus trukdo judėti pirmyn. Galima įsivaizduoti tą „kažką“, kaip ypatingai neįveikiama kliūtis. Tai būtų suprantama ir pagarbia priežastimi progreso nebuvimui. Tačiau iš tiesų tame, kas mus sulaiko, nėra jokio gilumo. Pas mus infantilus, nebrandus protas – štai ir viskas. Mes dar nepasiekėme brandos ir todėl reiškiniai mus vis dar apgauna. Gera naujiena yra tame, kad kai tik mes suvokiame savo brandos nebuvimą, jis iš karto atsitrauks. Mes nustojame save kvailinti.

Du keliai

Gerokai gilesniam buddistinio požiūrio supratimui pas daugelį žmonių yra du keliai – studijavimas ir apmąstymas. Galima skaityti buddistines knygas, lankyti viešus seminarus ir paskaitas apie buddistinę filosofiją ir apmąstyti esmines tiesas, kurios tokiu būdu perduodamos. Tačiau yra ir kitas, trečias kelias, kuris veda dar toliau. Čia žmogus formuoja asmeninį santykį su patyrusiu ir realizuotu mokytoju, kuris gerai žino mokinį ir mato, kokiame lygyje tas yra. Toks mokytojas savo laiku duoda mokinius teisingas instrukcijas ir žingsnis po žingsnio veda jį arba ją visą kelią į prabudimą. Žinoti tokį meistrą ir palaikyti su juo arba ja glaudų santykį – tai reta ir ypatingai sėkminga galimybė.

Mūsų dienomis žmonėms būna sunku suderinti savo gyvenimą taip, kad ilgai būti šalia tokio mokytojo. Tačiau faktas pasilieka faktų: mokymas ir apmąstymai – tai nuostabu, tačiau jų neužtenka. Reikia gauti realią patirtį to, apie ką kalbama Mokyme iš pirmų rankų. Dabartiniu laiku meistrai siūlo online–kursus, kurie leidžia kiekvienam gauti esminį ir efektyvų mokymą meditacijos praktikoje. Studijavimas ir apmąstymai geri, tačiau to mažai. Mums reikalinga patikima, tiesioginė patirtis, kuri įgaunama per meditaciją.

Nuopelnai

Kodėl taip žmonių naudojasi galimybe laikytis kažkokios programos, suderinti mokslą ir praktinius užsiėmimus? Dalykas tame, kad tam reikalingos tam tikros vidinės sąlygos. Būtinai nuopelnai, sukaupti pozityviais veiksmais, kuriuos mes atlikome praeityje. Pavyzdžiui, mes turime nuopelnus, jeigu praėjusiame gyvenime pas mus susiformavo tikras noras studijuoti Buddos Dharmą. Be to, susitikimas su Dharma – tai ne atsitiktinai įvyksta, tai ne sėkminga atsitiktinė aplinkybė. Čia veikia kiti mechanizmai. Kol mes nepasiruošę, niekas neįvyks. Susitikimui su Mokymu reikia daug nuopelnų ir sėkmingų aplinkybių.

To prasmė aiški kaip diena ir greitai pradėjus praktiką mes pastebime rezultatus. Kodėl gi tuomet buddizmas nėra tos populiarus. Kodėl praktikuojančių ne taip daug? Mes, žmonės, turime išvystytą intelektą, vertiname išsilavinimą ir gebėjimą mąstyti aiškiai ir logiškai. Pas mus yra visos įmanomos priemonės ir galimybės, kurios galėtų padėti kelyje. Žinodami visą tai, galima būtų tikėti, kad žmonės iki galvos užimti Dharmos studijavimu ir jos taikymu praktikoje. Tačiau čia veikia kiti dėsningumai. Tas faktas, kad mes sutikome Buddos mokymą ir taikome jį su nauda sau ir aplinkiniams – tai kulminacija protinio išsivystymo proceso, kuris vystėsi begalinių gyvenimų eigoje Buddizme mes vadiname šį procesą „nuopelnų sukaupimu“.

Religija ir materializmas

Kodėl mes kenčiame? Todėl, kad pas mus yra baimės – baimės ir abejonės. Mes ieškome apsaugos išsilavinime, piniguose ir religijoje. Praeityje, norėdami įgauti prasmę ir gyvenimo kryptį, žmonės rėmėsi religija. Mūsų dienomis daugelis randa aiškumo šaltinį ir gyvenimo orientyrus materialistinėje pasaulėžiūroje – idėjoje apie tai, ad visa realybė suvedama į materiją. Nepriklausomai nuo to, ar ta sistema, kuria mes remiamės religinė ar materialistinė, ji sukelia vieną ir tą patį bazinį priklausomybės pojūtį: matomai galutiniame rezultate viskas laikosi ant kažko, kas yra mūsų išorėje.

Aptemimai

Lemiantis yra suvokimas, kodėl Dharma svarbi ir kodėl ją būtina praktikuoti. Kai nėra Dharmos, mus kvailina mintys ir išgyvenimai. Be Dharmos mes niekada negalėsime pažvelgti į reiškinių esmę. Nesant Dharmos, mūsų pasaulėžiūra – tai, kaip mes suvokiame pasaulį ir jo gyventojus, o taip pat pačius save ir savo jausmus – pasilieka paviršutiniaus. Mūsų kančios, laimė ir visi įmanomi kiti patyrimai neturi jokio realaus pagrindo, tačiau ši esmė išslysta nuo mūsų, todėl, kad mes esame neišmanyme žiūrint į nepastovią ir priklausomą reiškinių prigimtį. Trumpai tariant, egzistuoja fundamentalus skirtumas tarp mūsų realybės suvokimo ir tuo kaip iš tiesų viskas yra. Mes kenčiame nuo aptemimo dėl visko pasaulyje. Mes vaikštome per gyvenimą, kaip lunatikai sapne, neturėdami suvokimo apie tai kas vyksta aplinkui ir kur mes judame. Dharmos tikslas – duoti mums galimybę nueiti nuo šio gyvenimo atvaizdo, išsilaisvinti per išminties užauginimą.

Dviejų rūšių žinios

Žodis „dharma“ turi daug reikšmių ir viena iš jų „reiškinys“, tai yra kažkas, ką galima patirti. Kitais žodžiais, kai mes siekiame studijuoti Dharma, pas mus yra noras pažinti viską, ką galima patirti, mes norime suprasti ir tai, kokie dalykai yra ir tai, kokie jie iš tiesų. Akivaizdu, kad esminės realybės žinojimas – svarbiau už viską. Jeigu suvoksi tik išorinius pasireiškimus, niekada nesuprasti vykstančio esmės. Toks suvokimas visada bus paviršutinis. Trumpai galima pasakyti: jeigu mes norime išvystyti išvalgumą ir išmintį, mes turime priimti dėmesingai ir tai, kaip viskas pasireiškia ir tai, kaip viskas yra iš tiesų.

Šiame kontekste buddizmas įveda daugybę koncepcijų ir kategorijų aprašymui to, kaip mes, gyvos būtybės, sudarytos ir funkcionuojame. Mes sužinome apie įvairius elementus, sudarančiu mūsų kūną ir sąmonę, apie mūsų išgyvenimų prigimtį, apie žodžio „egzistuoti“ reikšmę, apie tai, kaip reiškiniai atsiranda priklausomai nuo priežasties ir sąlygojimo ir taip toliau. Daugelis iš šių temų ypač paprastos suvokimui.

Viskas įmanoma

Tačiau kai kurios temos buddizme neprieinamos mūsų tiesioginiam patyrimui arba racionaliam išnagrinėjimui. Pilnai pasiekti tokias materijas geba tik prabudintas protas, kurį turi buddos. Geras pavyzdys – tai karma, priežasties ir pasekmės dėsnis. Kaip susiję veiksmai ir jų rezultatas? Tačiau karmos kontekste mes iki tam tikro laipsnio galime remtis asmenine patirtimi. Kai mes galvojame apie mūsų išgyvenimus – liūdesį ir džiaugsmą, laimę ir kančias – atrodo, kad nėra ribų ir tam, kas gera ir tam, kas siaubinga.

Be to, mes pastebime, kad visada suvokiama akimirksniu. Viskas nepertraukiamai keičiasi. Tai, kas egzistuoja dabar, jau kitą akimirką gali išnykti ir tuomet situacija pilnai pasikeis. Jeigu dėmesingai įsižiūrėti į savo patirtį, galima daug ko išmokti. Nesunku suprasti, kad turi būti galimybė suvokti pasaulį tokiu radikaliai kitu būdu. Pavyzdžiui, vienos būtybės būdamos gerovinėse būsenose mato viskame dangiškąjį grožį ir palaimą, tuo metu kiti įkalinti į pragariškų būsenų spąstus, pilni kančios ir skausmo. Mūsų protas turi potencialą patiems įvairiausiems patyrimams. Pasakysime trumpai: priartėti prie suvokimo subtilių buddizmo mokymų įmanoma, jeigu remtis ir studijuoti klasikinius darbus ir nagrinėti asmeninę patirtį.

Kaip mes matome pasaulį?

Mes suvokiame mus supantį aplinkinį pasaulį, kaip realų ir amžiną. Mes įsitikinę, kad išoriniai reiškiniai iš tiesų egzistuoja ir yra išsaugojami laike. Tačiau iš tiesų pasaulis ne toks, koks yra. Niekas nesitęsia ilgiau, nei akimirką. Viskas keičiasi kiekvieną akimirką, o mes vis tiek galvojame, kad tai, ką suvokiame yra realu ir tikra. Kuo daugiau mes užstringame tokiame mąstyme, tuo stipresnės tampa negatyvios emocijos. Ir kuo daugiau šios emocijos užvaldo mus, tuo sunkesnis ir problematiškesnis tampa gyvenimas.

Kitais žodžiais, mūsų problemų priežastis – iškreiptas suvokimas, dėl kurio pasaulis ir būtybės atrodo stabilūs ir nepriklausomi. Šis požiūris suklaidina mus. Tačiau kaip pakeisti tokį požiūrio tašką? Kaip judėti toliau? Net jeigu uoliai darbuotis gerinant savo mintis ir emocijas, mums vis tiek nerasti jokio ilgalaikio sprendimo, kol visa ko pagrindas yra aptemusi sąmonė.

Kas mums padės?

Mums reikalingas radikalus sprendimas – instrumentas, padedantis atskirti realaus ir tikro pasaulio koncepciją. Problema yra neišmanymas, kuris pasireiškia tuo kad mes pastoviai darome skirtumą tarp savęs ir kitų, o taip pat tikime į tikrumą, ilgaamžiškumą į savęs ir kitų realumą. Šis neišmanymas gyvena mūsų viduje. Štai kodėl sprendimo taip pat reikia ieškoti viduje. Šį dualistinių išsišakojimą sąmonėje, kuris sukuria visas problemas, jį galima išgydyti tik jo pilnu priešingumu.

Atitinkamai, vaistas bus nedualus suvokimas, kuris jau egzistuoja mūsų viduje tiesiog dabar šiuo pačiu momentu, nors mes to nematome. Mes nežinome savo potencialo. Prašau supraskite: visų mūsų problemų šaknis yra mūsų pačių viduje ir tuo pačiu yra idealus sprendimas. Mūsų aptemimai ir negatyvios emocijos sukuriamos proto. Ir sprendimas, priešnuodis – tai, kas yra už aptemimų, negatyvių emocijų, kančių ribų ir visų dualistinių konstrukcijų – taip pat tiesiai dabar yra mūsų asmeniniame prote. Štai kas iš tiesų yra buddizmas: jis leidžia išspręsti šią problemą per to sprendimo pasiekimą, kuris yra viduje. Yra daug priemonių, kurios padės tai pasiekti. Pavyzdžiui, mes galime treniruoti savyje gebėjimą atidavinėti ir dalintis.

Atidavinėti ir dalintis

Kiekvieną kartą, kai mums nesinori dalintis su kitais, mes susiauriname savo proto horizontą. Skūpumas verčia mus jausti įtampą ir nenatūralumą. Būti tokiais yra ligota, gyvenimas praranda savo lankstumą. Jeigu mes kažką atiduodame, kažkuo dalinamės su kitais, prote čia pat atsiranda daugiau laisvės. Tai praktiškai magija Dalinantis ir atiduodant, greitai įgauni erdvės, laisvės ir džiaugsmo pojūtį. Be to, jau vien noras pasidalinti turi tokią pačią jėgą, kaip ir pats dosnumo aktas.

Egzistuoja meditatyvinė praktika, kuri vadinasi „atidavinėti ir priiminėti“. Šioje meditacijoje mes įsivaizduojame sau visus mūsų širdžiai brangius daiktus ir pasiekimus, ir mintimis atiduodame juos visoms būtybėms o sau imame visas jų problemas – visą liūdesį, aptemimus ir kančias. Tai labai galinga praktika. Jeigu tyrai ją daryti su atviru protu, natūraliu būdu vystai visas nuostabias savybes, kurias dosnumas atneša su savimi. Išmokus tokiems mainams, mes išmokstame suvokti realybės prigimtį ir atverti tą išmintį, kuri yra mūsų būtybės pagrinde.

Iš kitos pusės, kuo blogiau mes mokame dalintis ir atidavinėti, tuo daugiau atsiranda baimės gyvenime ir kliūčių siekiant reiškinį prigimtį. Tačiau išsklaidžius godumą, mes tampame vis labiau lankstesni ir nerūpestingi. Mums lengviau gyventi ir proto pančiai nusilpsta. Pilnai natūralu, kad protas pasidaro aiškesnis. Viskas suvedama į teisingų metodų taikymą. Jų išmanus panaudojimas suteikia jaučiamus rezultatus. Ir dosnumas – kaip tik šis metodas.

Paleisti

Dar vienas galingas metodas – sutraukti tuos pančius, kurie įprastai mus apriboja. Kiekvieną kartą, kai jūs jaučiate, jog jums būtina kažką gauti arba sulaikyti ir neprarasti, tiesiog pabandykite paleisti tą „kažką“, nustokite kabintis. Paleisdami mes išgyjame ir gauname naudą. Nesilaikykite už visų įmanomų idėjų apie tai, kas reikalinga laimei. Tiesiog paleiskite jas. Būkite didingos sielos. Pasistenkite paleisti tiesiai dabar, tą pačią minutę. Jūs dabar viską pamatysite, ant kiek tai suteikia gerovę. Kai tik mes be prisikabinimo paleidžiame į laisvę tai, prie ko esame prisirišę, mes patiriame tiesioginę ir tikrą džiaugsmo ir išsilaisvinimo jausmą.

Nepastovumas moko paleisti

Gebėjimas paleisti ateina natūraliu būdu, kai mes pradėdame abejoti savo pasaulio suvokimo, kaip realaus ir patikimo. Pasaulis nepastovus. Kartą viskas, ką mes žinome, išnyks. Taip jau tai sudaryta. Viskas pasibaigia ir sustoja. Sielos gilumoje mes jau tai žinome, mums tiesiog nepatinka apie tai galvoti. Tačiau viskas keičiasi kiekvieną akimirką, galvojame mes apie tai ar ne. Visi objektai, kuriuos mes kažkoku būdu vadiname ir markiruojame, visi daiktai, kurie mums patinka arba nepatinka, neegzistuoja, kaip kažkas nekintančio ir nepriklausomo nuo aplinkybių. Įsižiūrėję dėmesingiau, mes atrasime, kad visi taip vadinami realūs reiškiniai, iš tiesų yra iliuziniai. Jeigu gerokai pagalvoti, pritaikyti logiką ir sveiką prasmę, tai galima pakankamai greitai visą tai suprasti. Tačiau intelektualus suvokimas be abejonės turi pavirsti į realią patirtį. Kitu atveju mes galime kiek įmanoma tvirtinti sau ir kitiems, kad viskas nerealų, tačiau kaip ir iš pradžių jausime, kad dalykai turi stabilų egzistavimą. Būtina pripažinti, kad šis suvokimas – viso tik suvokimas, jis neatspindi to, kaip viskas yra iš tiesų.

Kai mąstymas turi prasmę

Mums reikia galvoti prasmingiau. Tuomet mes automatiškai judėsime teisinga kryptimi. Prasmingai galvoti – reiškia priimti širdimi tą faktą, kad niekur nėra nieko pastovaus, kad reiškiniai nėra tokie, kokiais mes juos suvokiame. Ir tai reiškia – vėl ir vėl priminti sau, kad taip ir yra. Darydami taip, nes reikšmingai judame pirmyn. Artėdami prie viso esančio nepastovios ir iliuzinės prigimties suvokimo, mes lėtai, tačiau patikimai išlaisviname save – net jeigu suvokimas dar pasilieka konceptualus ir, atitinkamai, nesukuriamas tiesiogine asmenine patirtimi.

Ką reiškia tapti laisvu? Šiame kontekste tai reiškia, kad mes palaiapsniui išeiname iš savo emocijų valdžios pančių. Jeigu jos jau ne taip žiauriai kontroliuoja mus, tai mes gerokai mažiau nusimename ir kenčiame, kai kažkas eina ne taip, kaip planavome. Sakykime trumpai apmąstytas mąstymas ir refleksija duoda daug esminių rezultatų.

Triguba perspektyva

Vadžros važiuoklė, kaip vadina tantrinio buddizmo mokymą, siūlo taip vadinamą trigubą perspektyvą arba ypatingą požiūrį į pasaulį. Šiame kontekste mes kultyvuojame tokį priėjimą, kuris transformuoja mūsų įprastą suvokimą į nušvitusį arba dieviškąjį. Visi vizualiniai pasireiškimai laikomi švariais, visi garsai girdimi, kaip mantrų arba dievybių vibracijos, o visos mūsų mintys ir emocijos suvokiamos, kaip išminties išreiškimas. Būtent taip turi eiti per gyvenimą žmogus, praktikuojantis vadžros važiuoklę.

Išsaugoti tokį priėjimą būna sunku, todėl yra ir gerokai paprastesnė alternatyva, kuri yra tame, kad neužmiršti apie nepastovią ir iliuzišką visų dalykų prigimtį. Ką mes bepatirtume, būtina priminti sau, kad visa tai nepastovu ir nerealu. Kiekvieną kartą, kai mes suvokiame nepastovumą ir visų reiškinių iliuziškumą, mes einame Buddos pėdomis. Tuomet mes teisingame kelyje. Reikia atsiverti ir suvokti visas geras savybes, kurias mes jau turime.

Mokytis

Didingas indų meistras Nagardžuna pasake, kad buddistų mokymas visada pagrįstas dviejų rūšių esmėmis – sąlygine ir absoliučia. Jeigu niekas nenurodytų mums į šias dvi esmes, tai mes, tikėtina, niekada ir nepagalvotume, kad gyvenimas iš tiesų didesnis, nei jis atrodo. Tai rodo, ant kiek svarbu studijuoti Buddos žodžius ir mąstyti apie jų prasmę. Tačiau studijavimo ir apmąstymo nepakanka – mums reikia prieiti prie tiesioginės asmeninės patirties.

Patirtis

Meditacija svarbi būtent todėl, kad ji yra vartai į tiesioginės patirties įgavimą ir tik dėka patirties išsilaisvinimas tampa realia galimybe. Todėl buddistinėje praktikoje yra trys aspektai: studijavimas, apmąstymas ir meditacija.

Meditacija gali priimti įvairias formas. Jeigu tikslas yra tame, kad suvokti sąlyginę ir absoliučią esmę, tai mūsų praktika, žinoma, turi vykti ne tik ant meditacijos pagalvės. Mums prieinama daug buddistinių metodų. Iš tiesų jie stipriai skiriasi vienas nuo kito, kadangi įvairiems žmonėms rezultatų pasiekimui reikalingos įvairios priemonės.

Medituoti, apmąstyti

Yra vienas konkretus metodas, kuris vienodai naudingas visiems – visų reiškinių nepastovumo pripažinimas. Instinktai, pasakantys mums, kad daiktai ir aplinkiniai žmonės pasiliks daugiau ar mažiau praėjusiais, tačiau tai nėra taip. Mes turime pasistengti ir padaryti viską įmanomą, kad suprastume, jog iš tiesų viskas visiškai ne taip, kaip atrodo. Jeigu šis žvilgsnis iš pradžių atrodys tolimas nuo gyvenimo, labai svarbu pagalvoti apie nepastovumą viso esančio. Pakankama tiesiog apsižvalgyti aplinkui ir mes lengvai įrodysime esmę apie nepastovumą. Taigi, iš pradžių mes turime pripažinti, kas visi reiškiniai trumpalaikiai. Tuomet reikia vėl ir vėl priminti sau apie tai, kol neateis gilus šios esmės suvokimas. Tokia tikroji buddistinė meditacija.

Mūsų dienomis pas daugelį žmonių meditacija asocijuojama su sėdėjimu ant pagalvės, ramybės jausmu ir atsipalaidavimu. Todėl tvirtinimas, kad mąstyti apie nepastovumą – tai taip pat meditacija, gali nuskambėti keistai. Tačiau stebėti kintančią reiškinių prigimtį pasilieka svarbi praktika visuose buddistinėse tradicijose.

Veikimas

Kas vyksta, kai mes mąstome apie nepastovią visa ko esančio prigimtį? Kas vyksta, kai mes iš tiesų suvokiame širdimi tą faktą, kad anksčiau ar vėliau išnyks viskas, kas malonu, svarbu ir reikšminga? Kas vyksta, kai mes pilnai suvokiame, kad kaip mes besistengtume rūpintis savimi, vienas kitu arba, jeigu jau eina į tai, apie visus pasaulyje, kartą teks su viskuo tuo atsisveikinti? Kai mes aiškiai suvokiame, kas yra gyvenimas, kai iki mūsų iš tiesų daeina, viduje atsiranda gilus liūdesys, labiau draskantis sielą, nei visi kiti mums žinomi pojūčiai. Tačiau šis dalykas būtinas.

Liūdesio dovana

Mąstymai apie nepastovumą nėra skirti tam, kad padarytų mus nelaimingais. Tačiau be šio liūdesio, kylančio nuo tos būsenos, kad niekas nesitęsia ilgai, mes niekada nieko nepasieksime savo kelyje. Liūdesys leidžia įgauti kažką gerokai vertingesnio, nei viskas, ką mes galėjome sau įsivaizduoti. Štai todėl būtina mąstyti apie nepastovumą. Jeigu nebūtų ko pasiekti, tai kvaila būtų galvoti apie šias tiesas – kam gi švaistytis be jokių priežasčių. Tačiau viskame tame yra gili prasmė. Kai iki mūsų galų gale daeina, koks pasaulis iš tiesų ir kyla viską apimantis liūdesys, sekantis žingsnis atliekamas natūraliu būdu. Mes prieiname prie loginės išvados, kad visi reiškiniai nepastovūs ir treniruojamės paleisti.

Tapti realistu

Palaiptiesiems mes mokomės paleisti viską, vardan ko anksčiau vijomės, viską, kas rišo mus ir valdė mus. Šį gebėjimą mes vystome dėka naujai įgautos išminties. Mes instinktyviai pradėdami paleisti, nes dabar mums viskas aišku. Patinka mums tai arba ne, tačiau anksčiau ar vėliau teks paleisti viską, dabar mes tai žinome ir todėl turi prasmę pradėti mažinti prisirišimą, nelaukiant ateities. Jeigu mes nesuprasime nepastovumo, tai taip ir kabinsimės už daiktų, kas rezultate tik atneš daugiau skausmo ir pašalins mūsų gyvenimo prasmę. Jeigu mes iš tiesų suvokiame, kad viskas trumpam laikui, nerealu ir iliuziška, tai paleisti bus lengva. Tuomet tai vyksta savaime, be pastangų. Mąstymas apie nepastovumą ir iliuzinę prigimtį visa ko esančio – labai galinga praktika.

Šviežias žvilgsnis

Nepastovumo suvokimas – ne burtininko fokusas, tačiau tai kardinaliai, praktiškai stebuklingu būdu keičia mūsų pasaulio suvokimą. Jis dar mus gebančius tokiems poelgiams, kurie anksčiau buvo neįmanomi. Mes pradėdami žiūrėti savo pasaulį ir į pačius save iš visiškai naujo požiūrio taško ir būtent ši gili įžvalga yra visos Dharmos praktikos pagrindas. Mūsų dvasinį progresą galima išmatuoti tuo, kaip dažnai mes prisimename apie sąlygotų reiškinių nepastovumą. Pas labiausiai patyrusius praktikus tai vyksta visiškai spontaniškai. Reiškia, jie jau paleido.

Prabusti

Mes pradedame prabusti galvodami: „Aš apgaudinėjau patį save. Tai, kaip aš suvokiu pasaulį ir aplinkinius žmones, o taip pat savo emocijas ir patį save – neteisinga ir tai atneša skausmą. Visos mano kančios – kai aš bijau kažką prarasti, siekiu kažką gauti ir kažko išvengti – tiesiog laiko mane spąstuose. Man išgąsdintas žvilgsnis dalykams neturi nieko bendro su tuo, kokie jie yra iš tiesų. Be to, kadangi visa tai kyla iš manęs pačio, aš tik suteikiu sau kančias. Kaip tai liūdina ir beprasmiška!”

Ištrūkti į laisvę

Tuomet mes imame ant savęs pareigą išsilaisvinti nuo šios pasaulėžiūros: „Iš manęs užteks! Nuo dabar noriu matyti dalykus tokiais, kokie jie yra iš tiesų. Aš daugiau nebūsiu asmeninių iliuzijų vergu. Aš žinau, kad mano pasaulio suvokimas pilnai atitrūkęs nuo realybės. Visos mano svajonės ir fantazijos, visi mano nerimai ir baimės – visa tai trivialu ir nenaudinga!” Kai mes taip galvojame, mūsų norai būti laisvais įgauna papildomą jėgą. Tuomet jie pavirsta į raktą, kuris atveria platų metodų lobyną ir buddizmo mokymą.

Atsiverk

Dėka visų reiškinių nepastovumo ir nerealumo suvokimo mes atsiveriame kitų skausmui ir kančioms. Būtent taip meilė ir atjauta tampa giliomis ir tyromis. Galima kiek nori giedoti difirambus meilei ir atjautai, šios savybės neprabus ir neišsiskleis, kol mes nepripažįstame nepastovumo.

Nuo liūdesio prie jėgos

Ant tiek pastebimos savybės jau yra mūsų viduje, jos tiesiog laukia kol mes jas atversim. Raktas – suvokime to, kad reiškiniai nepastovūs ir nerealūs. Žinoma, liūdesys negali būti pilnas. Tačiau gilus liūdesys ateina su to suvokimu, kad visi dalykai, anksčiau atrode stabilūs ir esminiai, iš tiesų štai štai išnyks – ir net niekada iš tiesų neegzistavo. Šie liūdesio ir nusivylimo jausmai daro stebuklingą poveikį. Liūdesys verčia mus paleisti. Nustojus laikytis to, kas nenaudinga – ir galutiniame rezultate probleminiai – tikslo, mes su didele jėga ir ryžtingumu pradedame eiti dvasiniu keliu.

Gydanti dharmos jėga

Kai mes klausome Dharmos, tai keičia mus. Mes pradedame patirti gilų džiaugsmą, tačiau ją lydi gilus liūdesys dėl suvokimo, ant kiek supainiota ir nenustatyta mūsų padėtis. Todėl mums sunku širdyje, tačiau tuo pat metu mes jaučiame, kad nereikia liūdėti, nes mes galų gale radome kažką, kas iš tiesų naudinga ir kūrybiška. Dharma gydo. Tai geriausias vaistas ir kai mes priimame šį vaistą, pas mus auga pasitikėjimas jo stebuklingoms savybėms. Priklausomai nuo to, kaip keičiasi mūsų protas, mes vis labiau vertiname Buddos mokymą. Štai ką reiškia gauti tiesioginį įvadą į nepastovią visų reiškinių prigimtį Toks suvokimas – rimtas supurtymas, kuris staigiai prabudina mus nuo miego. Iš pradžių šie faktai suteikia skausmą, tačiau liūdesys duoda kelią užgimusiui aiškumui.

Skatinami gilaus džiaugsmo, mes galvojame: „Galų gale aš pradėjau jausti, ką visa tai reiškia. Štai manyje įvyko milžiniškas pokytis. Dabar aš žinau, kaip pašalinti aptemimus ir kančias, aš žinau, kaip tapti laisvu. Aš jaučiu save tokiu turtingu ir kelias prieš mane atvertas. Kaip nuostabu!”

Subrendimas

Kai jūs einate Dharmos kelyje, protas dar blaškosi tarp džiaugsmo ir liūdesio. Tačiau šis procesas palaiptams priveda protą prie brandos ir mes tampame lanksčiai – lygiai taip pat, kaip vaikai auga ir darosi suaugę. Tačiau jeigu mes iš tiesų norime palikti praeityje savo dvasinę vaikystę, tai mokymai turi giliai prasismelkti į mūsų protą. Tik kai jie prasismelk į mūsų širdį, pradeda vykti tai, kas reikia.

Į viršų – į apačią

Įprastai mums nereikia daug laiko – ir bendrai, nereikia praktiškai nieko, kad prarasti savikontrolę. Verta mums pasidaryti nors šiek tiek populiariais, verta žmonėms pradėti mus girti, kaip mes iš karto užkeliame save į dangų. Kai pas mus yra pinigai, mes jaučiamės kietais ir neįveikiamais. Kai gyvenimas geras, mes jaučiamės puikiai, o jeigu staiga įvyksta nemalonumai, tai mums visiškai nesinori gyventi. Mes nusimename, jaučiamės niekam netinkami, apgailėtini nevykėliai. Gyvenimas be socialinio statuso, šlovės ir pinigų atrodo nepakeliamas, kol situacija nepasikeis ir mes vėl nepajausime savęs palaimos viršūnėje.

Mes pavadintume šį staigų nuotaikos pokytį, tačiau tiesą sakant, tai labiau panašu į bipoliarinį sutrikimą: štai mes sklaidome danguje, o per sekundę nugrimztame į aptemusias duobes. Kai viskas eina pagal planą, mes atsiduriame maniakalinėje fazėje: „Taip! Gyvenimas nuostabus! Aš puikus!“ tačiau kas tame tokio puikaus? Viskas gali išnykti bet kokią akimirką, o mes įsitikinę, kad tai puiku ir nuostabu. Tuomet kai maniakalinė stadija praeina ir gyvenimas tiesiog praranda bet kokią prasmę. Kol mes nepasiekėme prabudimo, mes taip ir blaškysimės tarp manijos ir depresijos – kito kelio nėra. Mes žinome manijos ir depresijos ypatumus ir prisimename jų trūkumus. Tačiau kai mus vis stipriau valdo emocijos, nepasiduoti joms praktiškai neįmanoma.

Meilė ir suvokimas

Nuo to padės tik meilė ir suvokimas. Šios dvi savybės būdingos brandžiam protui ir mes galėsime suaugti tik jeigu priimsime arti širdžiai probleminę esmę apie nepastovumą. Nepripažįstant reiškinį prigimties, mes patys pasiliegame vėjuoti ir nepatikimi. Susitikimas su nepastovumu suteikia mums staigų prabudimą, o kol tai neįvyko, mes panašūs į girtuoklius užmirštyje. Nepastovumo suvokimas verčia mus judėti į priekį ir vystytis. Praktikuojančiam Dharmą nėra didesnio įkvėpimo, nei nepastovumas.

Padaryk protą nuolankiu

Mes visą laiką pabrėžiame ant kiek svarbu suprasti iliuziškumą ir kintamumą sąlygotuose reiškiniuose. Išnyks viskas: pasaulis, kuriame mes gyvename, mūsų asmeninis kūnas, bet koks kiekis pinigų, visas turtas, šlovė ir taip toliau. Viskas keičiasi kiekvieną akimirką. Ir ką gi daryti? Paleiskite viską ir išsilaisvinkite, tapkite nepriklausomais!

Viskas priklauso nuo proto treniruočių ir šios treniruotės esmė – pokytis, transformacija. Jums reikia treniruoti savo protą ir keisti save visuose lygiuose: mentaliniame, verbaliniame ir fiziniame. Tačiau svarbiausia – tai protas. Todėl jo vystymas turi būti pirminės svarbos užduotis.

Kažkas pasakys „Aš ištariau milijonus mantrų! Pažiūrėkite į mano pasiekimus!” Tačiau ar galima išmatuoti dvasinį progresą su skaičiavimo pagalba? „Aš medituoju kiekvieną dieną po penkias valandas!” Žinoma, tai gera treniruotė. Tačiau ar tai būtinai reiškia, kad mes ištrūkome į laisvę ir pasistūmėjome toliau? Nėra tokios garantijos. Tikra praktika keičia mus iš vidaus, darydami protą lanksčiu ir paklusniu. Dvidešimties metų meditacija kalnų oloje vargu ar galės laikytis progresu, jeigu protas pasilieka žiaurus ir ritasi ta pačia sena vaga. Galbūt, būtų geriau paskirti keletą valandų per dieną apmąstymams apie nepastovumą.

Kaip ten bebūtų, proto supančiojimas – tai mūsų asmeninė atsakomybė. Niekas to nepadarys už mus, netgi Buddha. Štai kodėl Buddha pasakė: „Aš rodau jums kelią į išsilaisvinimą, tačiau ar juo eisite, priklauso tik nuo jūsų”.

Meilè

Įsivaizduojama ir tikra

Mes studijuojame Dharma, kad pasiektume realumo esmę, tikrą visa ko prigimtį. Kai įgaunamas toks suvokimas, išnyksta visos mūsų negatyvios emocijos ir aptemimai. Tačiau dar mums reikia žinoti, kaip atrodo pasaulis iš kitų žmonių požiūrio taško. Kitais žodžiais, reikia suprasti pasaulį jo visame begaliniame sunkume jo pasireiškimų, tuo pat metu niekada nepamirštant apie tą realybę, kuri sudaro jo prigimtį. Būtent tokios išminties mes turime siekti.

Svarbu suprasti abu lygmenis: kokią realybę mato kiti ir kokia ji yra iš tiesų. Žinojimas to, kaip būtybės suvokia pasaulį, labai vertinga. Negalima tiesiog atmesti viską, ką kiti suvokia „neteisingai“ ir palikti viską, kaip yra.

Nuo prabudusio lygio matoma, ant kiek klaidingai įprastos būtybės suvokia pasaulį. Tačiau mums, būtybėms, viskas atrodo, kaip tikra. Kaip mes giliai beklystume, instinktai pasako, kad mūsų patirtis reali. Štai kodėl buddizmas sako apie du veikimo aspektus. Minimą ir realų. Žinoma, minima realybė taip pat turi reikšmę, nes intuityviai suvokiama, kaip reali.

Buddos kelias

Iš kitos pusės, išžiūrėjus dėmesingiau, mes atrasime: tai, kas atrodė tikra ir realu, iš tiesų nėra nei viena, nei kita. Šis atradimas leis mums prasismelkti į dalykų esmę. Mums reikia rasti trapią pusiausvyrą. Mes turime pripažinti tai, kaip viskas pasireiškia, tačiau tuo pačiu pasilikti atviriems ir pasiruošusiems suvokti tai, kaip viskas yra iš tiesų.

Kaip tai įgyvendinti? Visų pirma, mes gauname mokymą ir paaiškinimą ir gilius apmąstymus ties tuo, ką išgirdome. Tuomet mes prieiname prie aiškaus Dharmos prasmės suvokimo. Sekantis žingsnis – treniruotis, kad vėl įgautos žinios darytų poveikį mūsų gyvenimui. Kol einame per gyvenimą, mes turime taikyti savo suvokimą praktiškais ir konkrečiais būdais. Tai vienintelis kelias į tiesioginės patirties Dharmoje įgavimą. Tai Buddos kelias į išmintį, atvirumą ir pasiekimus.

Rašytiniai tekstai ir pasiekimas

Kokius mokymus mes gausime ir kokius metodus naudosime priklausomai nuo to, kas mes tokie ir kas mums tinka geriausiai. Dharma sudaryta iš dviejų komponentų, pirmas – tai rašytiniai tekstai, turintys Buddos mokymą tame pavidale, kaip jie buvo perduodami per amžius, o antras – pasiekimas, tai yra išmintis, kuri vystosi dėka studijavimo ir praktikos. Iš pradžių mes klausome, tuomet studijuojame tai, kas išgirsta ir apmąstome tai, ir, galų gale, taikome savo suvokimą praktiniuose kontekstuose. Kad šis procesas vyktų sėkmingiau, mums reikalingas etinis pagrindas ir disciplinos pojūtis.

Įžadai, etika ir disciplina

Etinė disciplina reiškia siekį gyventi maksimaliai konstruktyviai. Buddizmas reiškia keletą įžadų rinkinių, kurie padės šiame procese. buddizme yra trys važiuoklės – pagrindinė važiuoklė, didžioji važiuoklė ir vadžra važiuoklė – kiekvienoje iš jų yra savi ypatingi įžadai. Skirtumams tarp važiuoklių ir detaliam įžadų aprašymui atskirtas milžiniškas literatūros kiekis.

Laimei, šias tris įžadų kategorijas galima aprašyti bendrai, nesiduodant į detales. Jeigu mes mokame išvengti negatyvių veikslių – tai yra nedaryti kitoms būtybėms skausmo ir kančių – reikia mes laikomės pagrindinės važiuoklės įžadų, kuri fokusuojasi į asmeninio išsilaisvinimo pasiekimą. Toliau, jeigu mes ne tik nedarome kitiems skausmo, tačiau ir darbuojamės dėl jų gerovės ir laimės – reikia, mes laikomės didingos važiuoklės įžadų, kuri siekia priversti visas būtybes į prabudusią būseną. Galų gale, jeigu mes papildomai pripažįstame visa ko esančio fundamentalią švarą ir gebame gyventi atitinkamai pagal šį suvokimą, tai mes laikomės vadžros važiuoklės įžadų, kurie atneša pilną prabudimą šiame gyvenime.

Kai mes gauname mokymą, apmąstome tai, kas išgirsta ir taikome savo suvokimą praktiniuose kontekstuose – svarbu laikytis šių trijų etinių įsipareigojimų aspektų.

Daugybė priėjimų

Instrukcijos ir paaiškinimai, kuriuos mes gauname, visada privedami atitinkamai su mūsų unikaliais polinkiais ir gebėjimu suvokti. Pas kiek vieną iš mūsų yra savo požiūris į gyvenimą ir visus tokius individualius įsivaizdavimus ir įsitikinimus svarbu numatyti. Mes visi klystame santykiyje į esminę reiškinį prigimtį, tačiau į mūsų sąlygotą patirtį vis tiek būtina atsižvelgti, atkreipti dėmesį. Štai kodėl buddizme daug įvairių filosofinių tradicijų. Jos tinka įvairiems žmonėms su jų ypatingais interesais, įsitikinimais ir gebėjimais.

Ištikimybę esmei

Manęs dažnai klausia, kas yra buddizmas – religija ar filosofija. Kažkam buddizmas atrodo kaip religija arba filosofija, tačiau iš tiesų tai nėra nei viena, nei kita. Buddizmas – tai atsidavimas esmei. Tikslas buddizme – suprasti ir patirti per patirtį tai, koku viskas yra iš tiesų. Jeigu mes pašvenčiame save tam, tai tampame buddistais. Buddizmas – tai ne religinis ar filosofinis projektas. Kažkas vadina jį religija, nes buddistai priima prieglobstį Trijose Brangenybėse – Buddoje, Dharmoje ir Sanghoje. Tačiau vis tik vienintelė priežastis, dėl kurios mes ieškome prieglobsčio yra tame, kad mes siekiame pasiekti esminę realybės prigimtį. Štai kodėl mes pasikliaujame Buddha kaip išminties šaltiniu, Dharma kaip mokymu apie prabudimą ir Sangha – žmonių bendruomene, kurie siekia to pačio tikslo, kaip ir mes.

Žingsnis po žingsnio

Asmeniškai tariant, Trys Brangenybės – Buddha, Dharma ir Sangha – tai mūsų vienintelė patikima atrama. Šiandieną mes galime būti kiek nori sveiki, sportiški, sėkmingi, turtingi, protingi, gerbiami arba žinomi, tačiau anksčiau ar vėliau visa tai išnyks ir viskas bus kitaip. Mes jau pakankamai gerai tai žinome, tačiau pageidaujame apie tai negalvoti. Tačiau ką darysime, kai ateis pokyčiai ir pas mus išmuš žemę iš po kojų? Žinoma, galima melstis dievams ir angelams–saugotojams, tačiau Buddha rekomenduoja atmesti neišsipildžiusius lūkesčius. Egzistuoja riba tam kiekiui pagalbos, kurią galima gauti netgi nuo nušvitusiojo.

Budda pažadėjo parodyti mums, kaip išsilaisvinti nuo neišmanymo, aptemimų, naikinančių emocijų ir kančių. Jo mokymą lengva suvokti ir taikyti praktikoje ir dėka to pasiekiami pilnai konkretūs rezultatai. Tačiau mes taip pat turime atlikti savo darbo dalį. Buddha duoda mums metodus tam, tačiau negali padaryti visko už mus. Buddha parodo mums kelią, tačiau praeiti jį mes turime patys, judėdami žingsnis po žingsnio. Tiesiog viskas taip sudaryta.

Religija ir mokslas

Religinis klausimas mūsų dienomis reikalauja delikataus santykio. Kažkada religija turėjo reikšmingą rolę kasdieniame žmonių gyvenime, tačiau dabar paveikslas tapo nevienareikšmiškas. Kai kurie žmonės galvoja, kad religija – tai ryškus blogis. Kiti vadina ją praeities relikvija, netinkančią šiuolaikiniam pasauliui. Kažkas įsitikinęs, kad religijų valdžia žmonėms yra ant tiek didelė ir todėl renkasi pritarti ir apsimeta tikinčiaisiais. yra tokie žmonės, kurie žiūri į religiją labai, labai rimtai, laikydami savo įsitikinimus vieninteliais teisingais. Apie kitas religijas tokie žmonės įprastai žino mažai, tačiau stovi ant to, kad visi nepertraukiamai tikėtų į vieną ir tą patį, ką tiki jie patys.

Centrinė daugelio religijų tema yra tikėjimas į visagalę ir visur esančią jėgą, su kuria neįmanoma susitikti akis į akį, įprastai tai savotiškas transcendentinis principas arba būtybė, kuri mato visus mūsų poelgius, žino apie mus viską ir geba daryti pačius netikėčiausius dalykus. Skaitosi, kad nei išgirsti, nei pamatyti šios visagalės būtybės neįmanoma. Daugelis religijų paskutinius tūkstantmečius bazuojasi ant įvairių šios idėjos variacijų, tačiau mokslo išsivystymas vis labiau stato tai po abejone. Žmogui su moksliniu požiūriu tašku nelengva patikėti į visur esantį Dievą arba dieviškąją jėgą, kurio egzistavimas prieštarauja logikai ir nepatvirtinamas jutimine patirtimi.

Mokslas davė pasauliui nuostabius, likimą keičiančius atradimus ir išradimus, kurių dėka gyvenimas tapo lengvesnis ir komfortiškesnis. Netgi toks paprastas dalykas, kaip kelionė iš vienos vietos į kitą, šiandieną atrodo visiškai kitaip ir užima gerokai mažiau laiko, nei praeityje. Moksle nėra dievų, tačiau jis dovanuoja mums ant tiek daug gerovių, kad juo sunku nepasitikėti. Net jeigu mes abejojame mokslu, stebuklingi mokslinio mąstymo efektai vis tiek krenta į akis.

Žinoma, mokslas taip pat atsakingas už daugybę nemalonių dalykų – čia galima prisiminti apie įvairius mirtį nešančius ginklus, kurių anksčiau buvo labai daug, o dabar tapo dalimi mūsų realybės. Tu labiau žmonės daugiau tiki į mokslą, nei į religiją. Iš buddizmo požiūriu taško, tai pilnai normalu – argi Buddha neskaito mūsų visada kruopščiai ir objektyviai ištirti reiškinius, kaip tai bando daryti mokslininkai?

Buddizme nėra dogmų

Mes turime dėmesingai ir objektyviai ištyrinėti viską – ir tai tai pat liečia Dharmą. Neverta galvoti, kad buddizmas yra absoliuti tiesa ir, kad abejoti juo nuodėminga. Atvirkščiai, būti kritišku – mūsų užduotis. Buddha pasakė: „Vienuoliai, kai jūs klausote mano žodžių, nepriimkite jų tikėjimu iš pagarbos man. Jūs turite kruopščiai ištyrinėti mano žodžius, kaip įgudęs juvelyras, kuris tikrina aukso kokybę su lydinio, pjūvio ir šlifluotės pagalba”.

Tai reiškia, kad priimti Buddos žodžius mes turime ne todėl, kad tai Buddos žodžiai. Štai kas skiria buddizmą nuo daugelio kitų religijų, kurios laiko nuodėme užduoti klausimus visiškai apie viską, kas pasakyta jų šventuose raštuose. Kai kurios religijos skatina savo pasekėjus gerokai kruopštesniam studijavimui, tačiau tik iki tam tikros ribos. O kas išdrįsta peržengti uždraustą ribą, tam klius...

Tačiau buddizme abejoti galima viskuo, kuo nori. Nėra dogmų, kurios turi pasilikti neginčijamos. Tokios buddistų Mokymo ir buddistų kelio ypatumas. Dharmos praktika – tai kasdienė konkreti veikla, kuri prasideda nuo pasaulio ir paties savęs stebėjimo.

Nepastovumas

Pavyzdžiui, mes pastebime, kad viskas, kas sukuriama arba pastatoma, anksčiau ar vėliau bus sugriauta. Visiems mums žinomas neįveikiamas siekis kažką sukurti ir iš tiesų mes labai uoliai darbuojamės, kad įgyvendinti tai gyvenime. Ir vis tik, kokie gabūs ir darbštūs mes bebūtume, viskas, ką mums pavyksta pastatyti arba surinkti, vieną kartą išnyks. Toks gyvenimas ir su tuo nieko nepadarysi. Jeigu mes su kažkuo susitikome, kažkada mūsų keliai vėl išsiskirs Niekas negali būti kartu amžinai. Mūsų pinigai banke taip pat vieną kartą išnyks. Tokia sąlygoto egzistavimo prigimtis.

Nuo lopšio iki kapo

Sielos gilumoje mes labai gerai žinome: gyvenimas pasibaigia mirtimi ir tai liečia kiekvieną iš mūsų. Kiekvienas, kas įeina į šį pasaulį, yra priverstas vėl palikti jį. Mes esame įvairiuose savo gyvenimo etapuose. kažkas iš mūsų jaunas, kažkas pasiekė brandą, o kažkas – jau senukas. Kai kurie išgyvena tai, ką galima poetiškai pavadinti gyvenimo saulėlydžiu. Ir vis tik niekas nežino, kiek mums pasiliko gyventi. Mirtis gali ateiti pas ką nori bet kurią minutę, tame nėra abejonių. Vienintelis, ką mes tikriausiai žinoma, kad mirties momentas be abejonės ateis.

Veiksmai

Iš tiesų mes, buddistai, laikome prote daugybę banalių dalykų. Jie, žinoma, labai naudingi, nes skatina mus daryti gyvenime kažką dar, kol yra toks šansas. Kitu atveju, kol mes tempiame ir atidėliojame, laikas nepastebimai išeina. Mes nepastebime, kaip gyvenimas pasibaigia. Tačiau mąstymas apie nepastovumą įkvepia mus naudoti kiekvieną akimirką, kad vystyti išmintį ir suprasti buddizmo esmę. Tai ne sausas intelektualus žinojimas, o patirtis, kuri iš tiesų keičia gyvenimą geresnį. Mums reikalingas toks suvokimas, kuris padėtų išsilaisvinti nuo visų klaidingų minčių ir idėjų, iškreipiančių suvokimą. Mums reikalingas proveržis, kad paleisti visas emocijas, kurios tai ir daro stumia mus iš vienos nemalonios situacijos į kitą.

Laisvė

Proveržis – tai būtent tai, kuo aprūpina mus buddistiniai mokymai. Buddha pradedemonstravo esminę laisvę ir davė būdus ją įgauti. Tai absoliuti laisvė – laisvė nuo emocijų, laisvė kuri niekam nepriklauso, laisvė, kuria mes galime pasidalinti su visomis būtybėmis. Kelias, parodytas Buddos Šakjamunio, palaipsniui paverčia įprastą žmogų į prabudusį, į Buddą, kuris įveikė viską, ką galima įveikti, pasiekė viską, ką galima pasiekti ir geba perduoti šią išmintį kitiems.

Pokyčiai, skausmas ir progresas

Viskas, ką mes patiriame, yra pokyčių procese. Viskas, ką mes matome, girdime, uodžiame, ragaujame arba jaučiame, keičiasi kiekvieną akimirką. Pokyčiai vyksta ir viskame, ką mes pasiekiamo šiame gyvenime – turtams, pasitenkinimui, statusui. Kažkurį laiką jie pasilieka mūsų, tačiau paskui išgaruoja. Šiame pasaulyje nėra nieko, kuo galima būtų iš tiesų pasiremti. Ir sielos gilumoje mes puikiai tai žinome.

Mums žinoma, kad sąlygoti daiktai nepastovūs. Viskas, kas egzistuoja dėl priežasties jėgos, neišvengiamai išnyks – tačiau galvoti apie tai baisu. Išeis viskas, ką mes mylime ir ką branginame, koks ligotas, liūdnas atradimas! Ir vis tik jis būtinas – ne tam, kad mes sėdėtume su melancholijos ašaromis akyse, o tam, kad pakviesti jus veikti. Šis suvokimas įkvepia mus prabudimui.

Priešnuodis

Patinka mums tai ar ne, tačiau visi reiškiniai, kurie egzistuoja dėka kitų reiškinių, nepastovūs. Mes turime suvokti tai dėmesiu, nes tai tiesa. Kaip pas praktikuojančius Dharma, pas mus yra priešnuodis: mes galime sunaikinti tuos proto sąlygotumus, kurie laiko mus klaidingo suvokimo pančiuose, nekonstruktyvaus ir nemalonaus. Mes galime užbaigti su neišmanymu, kuris veda į ligotą pasaulio patyrimą, tai reali galimybė. Kaip praktikuojantys, mes pripažįstame faktus ir veikiame atitinkamai su jais. Įprastiems žmonėms tai nepavyksta.

Dvasinis mokymas

Kiekvienam iš mūsų tenka susidurti su pokyčiais ir nepastovumu. Anksčiau ar vėliau pasaulis atsiveria prieš mus savo nepastovia prigimtimi, stato prieš probleminius ir liūdnius faktus. Įprastam žmogui tokios rūšies išgyvenimas – labai stiprus smūgis. Tai sunku ir praktikuojančiam, tačiau yra esminis skirtumas: praktikuojantis žino, ką daryti šioje situacijoje, jis nesustoja šio pasaulio ligotų realių pripažinime. Pas praktikuojančius yra priemonė ir ši priemonė – dvasinė treniruotė.

Turėti pasirinkimą

Yra daug būtų treniruotis. Pavyzdžiui, galima tiesiog dirbti vystant kitokį santykį į aplinkinį pasaulį – atsikratyti nuo žiaurumo, vystyti atvirumą ir lankstumą. Tai paprasta ir efektyvi priemonė. Svarbu suprasti, kad pagrindiniai faktai pasiekia nekintantys nepriklausomai nuo to praktikuojame mes arba ne. Tačiau pas tuos, kas praktikuoja Dharma, yra pasirinkimas: jie nėra priversti paklusniai registruoti probleminius faktus, tačiau gali kažką su jais padaryti.

Akmeninė širdis

Kąūs jaučiate, kai suprantate, kad viskas aplinkui išnyks, kad niekas nėra amžina? Argi jums nuo to neliūdna? Jeigu jūs galvojate: „Na ką gi daryti, taip sudarytas pasaulis“, reiškia jūs nepilnai suvokėte šio pamokymo prasmę. Jeigu iš tiesų panirti į apmąstymus apie nepastovumą, neįmanoma nepatirti gilaus liūdesio. Jei pasaulis būtų kitoks, viskas būtų stabilu ir patikimo – būtų negerai sėdėti ir galvoti, kad viskas išnyks. Tačiau pakankamai paprasta atmerkti akis ir apsidairyti aplinkui ir mes pamatysime, kad tai ne taip. Pas mus nebus abejonių.

Viskas, ką mes matome, girdime ir patiriame, kiekvieną sekundę keičia savo charakterį. kažkas dabar serga, kažkas numirė. kažkas vysta, kažkas prie mirties, kažko daugiau nėra. Bet kokiam žmogui skauda visa tai pastebėti. Jeigu mes mąstome apie visų ir visko nepastovumą, kyla gilus liūdesio pojūtis, reikia turėti akmeninę širdį, kad pasilikti abejingam.

Depresija

Iki mūsų ateina naujienos apie tai, kad žmonės suserga ir miršta. Mes netikėtai girdime, kad partneriai negali susigyventi vienas su kitu, Mes atrandame, kad viskas griūna, lūžta ir išsiskaido į dalis. Už šių procesų visada yra nepastovumas. O nepastovumas suteikia skausmą. Tačiau mes turime pripažinti gyvenimą tokį, koku jis yra. Tik taip mes išmoksime atidirbti realų ir konstruktyvų priėjimą prie gyvenimo. Teisybę sakant, jeigu mes vis dar paralyžuoti skausmu ir liūdesiu, reiškia, mes ne iki galo supratome esmę apie nepastovumą. Per ilgas liūdesys nurodo į tam tikrą klaidą. Jeigu mes sustingome be judesio, įkritome į depresiją, tai tik pablogins sunkią situaciją. Mums reikalingas kitas priėjimas: pripažinti nepastovumo faktą, tačiau panaudoti jį, kaip galimybę vystant meilę ir išmintį.

Drąsa

Visų pirma, kad atvirai ir sąžiningai sutikti skausmą ir liūdesį veidu, mums reikalinga drąsa. Keičiasi viskas, įskaitant mus pačius, aplinkinius ir viskas, ką mes turime. Žmonės, kuriuos mes žinojome ir mylėjome, su kuriais kartu gyvenome, nepasilieka kartu su mumis. Išeis viskas, ką mes vertiname ir laikome savais, netgi padėtis ir statusas visuomenėje. Viskas pasikeis, tačiau niekas nenusakys kada ir kaip. Tai pagrindiniai gyvenimo faktai. Pokyčiai tiesiog ateina ir mes nieko negalime padaryti, kad juos sustabdytume. Numatant visą tai, mes turime išmokti matyti pasaulį tokiau, koks jis yra ir konstruktyviai žiūrėti į skausmą ir nepastovumą.

Kančios

Buddizme mes daug girdime apie kančias, tačiau žmonės dažnai neteisingai suvokia šio žodžio tikrąją reikšmę. Kančios – tai ne tik ligos, alkis ir skurdas. Žinoma, visa tai įvairūs kančių aspektai, tačiau bendrai budizmas įdeda į šį suvokimą gerokai daugiau gilios prasmės. Pagal buddizmo požiūrį, kančios egzistuoja visada – nepriklausomai nuo to, kiek pas mus turto ir ant kiek mes ligoti ar sveiki. „Kentėti” reiškia būti lūkesčio ir baimės valdžioje, atsiduoti jiems vėl ir vėl. Štai kas yra kančios! Aiškumo momentu mes suvokiame, kad negalime numatyti netgi kai kurių įvykių, kurie laukia mūsų už penkių minučių. Viskas nenustatyta ir abejotina. Mes neturime supratimo, ką mums ruošia gyvenimas.

Viskas tuščiai

Nuo kančios yra tik vieni vaistai ir tai praktika. Turtai ir šlovė nepašalins šių problemų. Intelektas, valdžia ir įtaka taip pat nepadės. Istorija žino daugybę karalių ir imperatorių, prezidentų ir kitų valstybės vyrų, kurie valdė plačias teritorijas, tačiau galutiniame rezultate buvo priversti pasiduoti nepastovumui. Raskite minutę, kad įsivaizduotumėte jų jausmus Kai kurie netgi patys suvedavo sąskaitą su gyvenimu. Jie kariavo ir nugalėdavo, valdė ir duodavo nurodymus, tačiau ką gavo rezultate? Nei vienas negalėjo nieko išsaugoti arba pasiimti su savimi. Mes bejėgiai prieš visų reiškinį kintamumą. Šeima, draugai, nuopelnai, intelektas – niekas neapsaugos mūsų. Ar mes būtume gydytojai, mokslininkai, politikai arba verslininkai, viskuo teks kapituliuoti prieš nepastovumą. Vienintelis realus pagalbos šaltinis – tai mūsų nusiteikimas, kuris vystosi dėka meditacijos praktikos.

Panika

Kai tik mes pradedame mąstyti apie nepastovumą, mus apima panika ir mes galvojame: „Kartą man teks išsiskirti su visais artimaisiais! Aš negalėsiu išsaugoti nieko iš to, ką sukauptau ir pastačiau! Viskas trunka akimirką. Pasiremti nėra kuo!”

Tai iš tiesų labai liūdna ir mintys apie tai suteikia skausmą. Mes pageidautume negalvoti ir nekalbėti apie nepastovumą. Mes pageidautume užmiršti apie jį kaip galima greičiau. Mes visiškai nenorime matyti mirties, turėti reikalų su mirtimi arba kalbėti apie mirtį. Mes norime greitai atsikratyti nuo visko, kas sukelia nemalonius arba ligotus pojūčius. Niekas nenori šalia savęs laikyti skausmo šaltinio. Iš kitos pusės, kiekvieną kartą atradus kažką malonaus ir patogaus, mes norime išsaugoti tai kaip įmanoma ilgiau, pageidautina visada. Mes nurauname gėles ir statome jas į vazą, tačiau kai jos praranda šviežumą ir grožį, mes išmetame jas, nes bjaurumas mums nepatinka. Mes norime tik mėgautis grožiu ir nuostabiu aromatu. Tačiau bjaurumas nekrenta ant gėlių, kaip sniegas ant galvos. Bjaurumas, išsiskaidymas ir puvėsio kvapas būdingas gėlėms taip pat, kaip ir grožis. Visa tai – nepastovumo pasireiškimas.

Mūsų draugas liūdesys

Jeigu mes nepraktikuojame meditacijos, nepastovumas tampa mūsų pikčiausiu priešu. Tačiau verta mums pradėti medituoti, kai tas pats nepastovumas pavirsta į geriausią draugą. Priklausomai nuo to, kaip mes vis giliau suvokiame nepastovumą, atsiranda vidinė ramybė. Kartu su subalansavimu ir ramybe natūraliu būdu auga gebėjimas meilei ir rūpesčiui, mes galime leisti sau išreikšti gerumą ir kai mes tampame vis labiau širdingi ir atliepiantys kitiems, mūsų protas praašškėja. Suvokimas to, kuo viskas yra iš tiesų išauga iš mylinčio rūpesčio. Meilė tarnauja išminties šaltiniui.

Nepastovumo suvokimas – tai visko gerovinio, naudingo, džiaugsmingo ir didingo pagrindas. Tokiu būdu nepastovumas – mūsų didingiausias mokytojas ir pagrindinis įkvėpimo šaltinis. Susitaikymas su nepastovumu neša liūdesį ir skausmą, tačiau jeigu tas liūdesys giliai įeis į mūsų gyvenimą, tai mes be abejo tapsime uoliais praktikuojančiais. Tai garantuotai. Tačiau jeigu liūdesys aplanko mus tik kartais ir po šiek tiek, tai mes pasilieka neryžtingais, pusėtiniais buddistais. Jeigu šis jausmas silpnas ir ateina retai, tai mes tik retai prisimename praktikuojančius buddistus, tačiau daugumoje atvejų jais nesame.

Jeigu ignoruoti visų reiškinių nepastovumą, lengva prarasti bet kokią ryšį su Dharma. Buddos mokymas tampa tiesiog neįdomus. Faktiškai nepagarba nepastovumui būdinga būtent žmonėms, kurie nepraktikuoja. Praktikuojantys Dharma pastoviai primena sau apie viso esančio kintamumą ir vertina ją, todėl, kad žino, ant kiek svarbu tai suvokti. Neverta neįvertinti naudos nuo nepastovumo suvokimo. Tai pirminė užduotis.

Stabilumas

Praktikuojantiems nepastovumas – geras draugas, tačiau įprastiems žmonėms tai užkeiktas priešas, tas ir reikalas suteikiantis skausmą. Štai kodėl taip svarbu suvokti nepastovumą, prisiminti ir priimti jį arti širdies. Reikia žiūrėti nepastovumą, kaip mūsų guru, mokytoją. Pamištant apie visko esančio trumpalaikiškumą, mes prarandame orientyrus, išsiblaškome į daugybę dalykų ir praleidžiame iš vaizdo tai, kas iš tiesų svarbu. Mūsų praktika tampa neryžtinga ir abejotina ir mes atidedame ją.

Kai aš buvau jaunas mokinys, mokytojai dažnai mums kalbėjo apie nepastovumą. Tai iššaukdavo pas mane nelankstumą ir liūdesį. Visa tema atrodė nuobodi ir dirginanti. Dažnai aš iš viso nenorėjau klausyti. Šiandieną aš suvokiu, ant kiek šie mokymai man padėjo.

Tikėjimas

Tikėjimas – pakankamai delikatus klausimas. Atjautos idėją dauguma žmonių randa patrauklia, tačiau tikėjimas? Kam mums tikėjimas? Tačiau mes, kaip buddistai, tikiname vienas kitą tikėti į Tris Brangenybes. Tikėjimas prasideda nuo pasitikėjimo: mes kažkuo patikėjome ir atsirado aiškumas. Budizme mums reiškia praaikškinti klausimą apie bendro priklausymo kilmę. Toks aiškumas automatiškai veda į tikėjimą. Mes negalime nejausti tikėjimo, jeigu iš tiesų supratome atsiradimo ryšį. Tikėjimas kaupiasi mūsų viduje, patinka mums tai ar ne. Bendras susijęs atsiradimas – svarbiausias klausimas.

Žmonės, tolimi nuo religijos, dažnai žiūri religinius tikėjimus ir įsitikinimus, kaip išankstines nuostatas ir patiria savotišką gailestį tiems, kas tokiais įsitikinimais gyvena. Be to, religiniai žmonės atvirkščiai, gaili netikinčiųjų galvodami apie juos, kaip apie paklydusias sielas. Rezultate visi gaili vieni kitų.

Buddistiniame kontekste tikėjimas yra viduryje tarp šių dviejų pozicijų. Buddistų tikėjimas kyla dėka supratimo, o suprasti reikia santykį tarp to, kas vyksta ir nepastovumo. Tai galima išreikšti labai paprastais žodžiais: buddizmo tikėjimas atsiranda priklausomai nuo to, kaip žmogus mokosi aiškiai matyti ryšį, kuriuo persmelkti šie procesai.

Nuo nepastovumo prie atjaučiančios išminties

Mes visą laiką kalbame apie nepastovumą ir apie tai, kaip skauda pripažinti, kad išnyks viskas, įskaitant mus pačius ir tai, ką mes mylime. Tačiau nepastovumo pripažinimas – tai taip pat tikėjimas į kažką didesnio. Mes siekiame giliai priimti nepastovumą, nes šis suvokimas įkvėps ir nukreips mus. Nepastovumas sukuria tiltą tarp mūsų ir kitų būtybių. Pripažindamas, kad kiekvienas žmogus palaiko vieną ir tų pačių negailestingų aplinkybių įtaką, mes negalime neatsakyti meile. Su sąlygoto pasaulio nepastovumu ateina didinga atjauta, tikrasis gerumas. Šis svarbiausias nušvitimas padeda pilnai atverti mūsų protą. Atjauta, palaiptai rinkdama jėgą, leidžia protui pasiekti giluminę tuštumos esmę – tikrąją reiškinių prigimtį, kas yra už visų koncepcijų ribų. Liūdesys ir skausmas pavirsta į katalizatorių giliam prajaučiančiam mylinčiam gerumui, o bendros atjautos jėga priveda prie esminio požiūrio patvirtinimo. Štai kada mes tampame tikraisiais Dharmos mokiniais.

Meilė ir gailestingumas viskam

Nepastovumo suvokimas leidžiamums žiūrėti į visas būtybes su meile ir gailestingumu. Tikroji meilė ir gailestingumas nukreiptas ne tik į tam tikrus žmones, į kažkokias grupes arba būtybių kategorijas. Tikra meilė ir atjauta apima visas būtybes. Šios būsenos viską apimančios, besąlyginės ir tikros. Kuo daugiau pas mus meilės ir atjautos, tuo labiau natūralus bus esminės reiškinių prigimties pasiekimo kelias. Išlaisvinantis suvokimas to, koku viskas yra iš tiesų, pradeda atsiverinėti iš vidaus. Jeigu nepastovumo suvokimas atneštų mums tiek vidinės laisvės, kad meilė ir atjauta visoms būtybėms augtų, tai tikroji išmintis plėsis ir gilės pati savaime.

Natūralus buvimas

Kas yra tikroji išmintis? Kas tai per požiūris, su kurio pagalba galima pažinti realybę, tikrąją visų dalykų prigimtį? Ir kokia mūsų asmeninė tikroji prigintis? Dalykas tame, kad prabudusi būseną nuo pat pradžių yra mumyse kaip natūrali dovana. Todėl prisimenant apie Buddos prabudimą, mes iš tiesų kalbame apie tai, ką visada turėjome patys. Prabudusios savybės ir išmintis natūraliai ir spontaniškai būdavo mūsų viduje – ir tai galima atrasti su teisingo požiūrio pagalba. Pati prabudimo prigintis nėra kažkas išorinio pagal santykį į mus. Mes ją tik turime ir niekada negalėsime jos prarasti, net jeigu užsinorėsime. Prabudusi būseną egzistuoja visose būtybėse, nepriklausomai nuo to, suvokia jos tai ar ne.

Tai teisingas požiūris, esminis suvokimas. Tačiau jeigu mes norime atverti savyje tikrąją išmintį, mums prireiks begalinės meilės ir gailestingumo. Šios dvi savybės atsiranda natūraliai ir spontaniškai, kai mes priimame į širdį mokymą apie nepastovumą. Tokiu būdu mes ateiname prie tikrojo požiūrio ir įgauname gebėjimą perduoti šį išlaisvinantį suvokimą kitiems, gambiai ir gailestingai. Tuomet mes gal gale tampame visoms būtybėms mylinčiais tarnais, išgelbėtojais ir kitais. Tam reikia tik vieno: mes patys turime pradėti procesą.

Kaip padedinti kitiems?

Kai mes kalbame apie meilę ir gailestingumą (arba atjautą), svarbu suprasti, kas stovi už šių žodžių. Buddizme mūsų meilės ir atjautos objektais yra visos gyvos būtybės. Ir „visos“ iš tiesų reiškia „visos“. Tačiau kaip padėti visoms būtybėms? Pirmu reikalu išsiaiškinkime: ką mes iš tiesų galime padaryti dėl kitų? Paklauskime savęs, kas galėtų palengvinti jų skausmą, fizinę arba psichinę ir dovanotų jiems džiaugsmą ir gerovę, tiek dabartyje, tiek ir ilgalaikėje perspektyvoje. Jeigu mes norime praktikuoti meilę ir atjautą visoms būtybėms, reikia suprasti, kad geriausias būdas padėti – tai vystyti išmintį.

Prabudusio protas

Kaip bebūtų keista, vienas iš būdų padedinti kitiems – tai tiesiog galvoti: „Aš noriu padėti visoms būtybėms. Aš noriu išlaisvinti jas nuo visų kančių ir duoti joms viską kas geriausia ir reikšmingiausia“.

Šis ketinimas vadinamas „prabudimo protas“, sanskrite „bodhičitta“. Jis turi galingą jėgą. Kai mes pradedame taip galvoti – kai tyras noras padedinti visoms būtybėms ir ginti jas – automatiškai išnyksta visos negatyvios mintys ir emocijos. Jos tiesiog negali egzistuoti prabudimo prote.

Turint prabudimo protą, neįmanoma būti egoistišku. Jis nepalieka vietos pavydai, apgaulei arba varžymuisi. Išnyksta pagrindas piktybiškumui ir įžeidimams. Šis pokytis natūralus ir nenuginčijamas. Kai ištirps mūsų grubios, negatyvios mintys ir emocijos, mes automatiškai tapsime naudingais kitiems.

Dvi mintys

Potencialus minčių ir jausmų kiekis nesuskaičiuojamas. Mūsų sąmonėje persineša miriados įvairių idėjų. Tačiau tarp visų galimų minčių yra dvi iš tiesų ypatingos. Pirmą paskirta nepastovumui. Mąstymas apie nepastovumą išvalo netvarką prote. Jie leidžia mums galvoti ir suvokti pasaulį visiškai kitu būdu, iš tiesų konstruktyviai. Antra mintis paskirta meilei ir gailestingumui. Šios būsenos turi nepasiekiamą jėgą.

Meilė ir gailestingumas niekada neduos mums nuklysti nuo kelio. Meilė ir gailestingumas išvalo protą nuo negatyvių emocijų ir nesveikų minčių. Dharmos praktika yra tame, kad pripažinti visų reiškinų nepastovumą, nuo kurio meilė ir gailestingumas taps viską apimančiu ir universaliu.

Tiesus kelias

Viską apimančios meilės ir gailestingumo būsenos yra neįtikėtinai galingos. Gerumas, kurį jos atneša yra milžiniškas – tiesiog neįsivaizduojamas. Štai kodėl prabudimo protas, tyras noras padedinti kitiems laikomas tokiu svarbiu faktoriumi kelyje – jis išgydo ir atstato. Kai mes pilni meilės ir gailestingumo, nei vienas iš egoistiškų polinkių arba negatyvių emocijų neranda savyje jokio pritaikymo. Sąmonė išsivalo ir mes galima mąstyti konstruktyviai. Prabudimo protas leidžia rūpintis kitais, dovanoti jiems tikrąjį džiaugsmą ir laimę, patikimai saugo nuo kančių.

Tačiau duokite prisiminti, kad visos šios reikšmingos savybės pasireiškia tik tuo atveju, jeigu savo meilę ir gailestingumą mes paskiriame visoms būtybėms, neapsiribojant draugais, šeima ir tais žmonėmis, kuriems esame neabejingi. Mes turime dalinti meilę ir gailestingumą visiems, įskaitant nepažįstamus ir netgi tuos, kurie siekia suteikti mums skausmą. Jeigu mes išmoksime tai padaryti, tai pamatysime, kad nėra geresnio būdo eiti per gyvenimą. Prabudimo protas turi nesuskaičiuojamas stebuklingas savybes ir veda mus tiesiai į laisvę ir tikrąjį prabudimą.

Protinga meilė ir gailestingumas

Meilė ir gailestingumas turi sutapti su įžvalgumu. Be išvystyto intelekto sunku atnešti būtybėms realią naudą. Kažkokią apribotą pagalbą mes, žinoma, sugebėsime suteikti, tačiau ji neturės toli einančių pozityvių pasekmių. Ilgalaikė nauda įmanoma tik tuomet, kai mylintis gerumas ir įžvalgumas sudera ir praturtina vienas kitą. Meilė ir atjauta turi kilti ir vystytis išminties pagrinde ir suvokime, lygiai kaip išmintis maitinama tyru rūpesčiu. Kai viskas vyksta būtent taip, mūsų praktika iš tiesų įgauna pagreitį.

Meilė ir gailestingumas be ribų

Tikroji meilės ir gailestingumo būseną neturi ribų ir yra viską apimanti. Ji išsiplečia į visas būtybes. Tačiau kaip suvokti žodį „visus“? Pasikartosiu: „visus“ tikrąją to žodžio prasmę reiškia „visus“. Ar yra pasaulyje labiau esminė ir tikra meilė, nei mylinti atjauta, kuri apima kiekvieną atskirą būtybę? Štai tokią proto nuostatą mes turime vystyti. Kai mes patiriame lygią meilę ir atjautą visiems, artimiems ir tolimiems, kas jie bebūtų – mūsų praktika tampa tikra. Tačiau tai neįvyks savaime. Mums, pradadantiems reikia sąmoningai vystyti šią nuostatą ir dėmesingai sekti tai, kad ji neišnyktų.

Sveiki protai

Kuo daugiau mes treniruojamės, tuo mažiau mums reikia pastangų. jos reikalingos tik iki tol, kol mes aktyviai auginame meilę ir atjautą, kol ši veikla vyksta sąmoningai ir kryptingai. Tačiau netgi aktyvios treniruotės stadijoje mes būname pilnai geroje ir sveikoje būsenoje. Kai susitinkant su bet kokia būtybe kyla šilta ir stipri meilės ir atjautos būseną, pradingsta pats pagrindas sukeliantis skausmą kitiems. Bet koks polinkis kenkti kažkam išnyksta be pėdsako.

Po to viskas, ką mes darome kyla iš noro padedinti kitiems ir palaikyti juos. Mus skatina viso labo vienas noras: padaryti visus laimingais dabar ir visiems laikams. Nėra jokio blogio, nėra jokio negatyvo. Čia mes iš tiesų galime kalbėti apie sveiką protą, apie sąmonę, kuri gausi teigiamomis savybėmis ir kurioje natūraliu būdu atsiveria išmintis.

Spontaniška meilė ir geraširdiškumas

Kai prote nėra nepatikimo, piktybiškumo arba egoizmo, pasiekimas sustiprėja pats savaime. Mes pasiekiamo tokią tašką, kai tikrosios esminės prigimties reiškinys vyksta natūraliu būdu, be kažkokių pastangų iš mūsų pusės. Tačiau mes jau matome dalykus tokiais, kokie jie yra iš tiesų ir suvokiame jų tikrąją prigimtį – ir tuomet pradedame patirti meilę ir atjautą absoliučiai beprecedentiniame lygyje. Viską apimantis meilės ir atjautos jausmas kyla laisvai ir be pastangų. Tai gražiai aprašoma Mokyme, tačiau dabar tai iš tiesų pasiekama ir vyksta savaime. Nieko nereikia daryti, visatos meilė ir geraširdiškumas tiesiog pripildo mus. Kai buddizme sakoma apie „didingą meilę ir geraširdiškumą“, turima mintyje būtent tai. Štai dėl to mes treniruojamės.

Tas pats, Vienintelis

Kaip mus gąsdina įtemptas darbas, ar tai būtų fizinis ar protinis. Priežastis tame, kad mes labai norime būti laimingais. Tai liečia visas būtybes. Kuo mes bebūtume ir kaip mes begyventume, kiekvienas nori pagerinti savo situaciją. Žinoma, pirmoje eilėje tai liečia žmones nepažįstamus su Dharma, tačiau būkime sąžiningi: mes visi tokie, ar ne tiesa? Kai tik kyla pojūtis, kad kažkoks dalykas atneš mums laimę, mes pradedame disciplinuotai ir uoliai dirbti jos pasiekimui. Kelias gali būti ilgas ir pilnas išbandymų, tačiau mes surenkame vyriškumą ir einame pirmyn. Mes stabiliai judame į laimę, kiek tai bekainuotų. Pas kai kuriuos žmones yra aiškus įsivaizdavimas apie tai, kas jiems reikalinga dėl laimės. Tai gali būti tam tikras darbas arba pareigos, šlovė, pripažinimas arba tiesiog žinomumas plačiame rate. Kitiems laimei būtinos privilegijos ir turtai. Ko mes benorėtume sau – mes jaučiame, kad tik tai ir niekas kita padės mus patenkinti.

Liūdna ironija

Čia mes su liūdesiu nusišypsosime, nes laimės paieškos retai atneša mums kažką, apart kančių ir nelaimių. Kai mes taip uoliai siekiame viršūnių, kiti žmonės pavirsta į statistus mūsų scenoje, o tai ir į tiesioginius trikdžius, kuriuos būtina pašalinti. Mes darome tokius dalykus, kurių niekada iš savęs nelaukėme. Kaip sakoma, tikslas pateisina priemones.

Taip sudarytas pasaulis ir kartais, mūsų didelei nuostabai, mums iš tiesų pavyksta gauti į rankas tai, ko norėjosi. Tačiau problema tame, kad laimė, kurią mes patiriame tokiais atvejais, kaip taisyklė, labai neilgaamžė. Mes prakaitavome ir sunkiai dirbome, tačiau kažkodėl mus graužia nuojauta, kad tikras darbas tik prasideda, o juk mes tikėjomės, kad štai štai jaučiai įsitvirtinsime ir mėgausimės savo darbo vaisiais. Tiesiog niekuo negalima pasikliauti. Nepastovumas – tai sunku, išsaugoti tai, kas pasiekta reikalauja kaip minimum tokių pačių pastangų, kaip ir įgavimas. Tai ne tik vargina – tai iš tiesų tragiška. Beprasmiška taip stengtis, jeigu mes negalėsime mėgautis norimu, kai galu gale tai pasieksime. Mes jaučiame, kad turime visą laiką būti budrūs, kitaip tai, kas pasiekta išnyks.

Yra dar vienas dalykas, kuris gadina mums gyvenimą, tai mūsų instinktyvus polinkis sugalvoti vis naujus norus ir poreikius. Vos pasiekę kažko vieno, mes iš karto pradedame galvoti apie kažką kitą be ko negalime gyventi. Tokiu būdu mums niekada nepavyksta iš tiesų vertinti ir mylėti to, kas yra čia ir dabar. Toks gyvenimas – bent jau tiems žmonėms kurie neturi supratimo apie Dharmos praktiką.

Kitas kelias

Praktikuojantys Dharmą taip pat ieško laimės, tačiau pasilieka disciplinuoti ir ryžtingi. Todėl jų paieška atrodo kitaip. Praktikuojantys Dharmą ieško pačio džiaugsmo ir laimės šaltinio, o jis yra mūsų viduje. Džiaugsmas ir laimė pagrįsti trimis vidinėmis savybėmis mylinčiu gerumu, išmintimi ir noru būti laimingu. Jeigu šie trys faktoriai yra mūsų sąmonėje, tai džiaugsmas ir laimė visada pasireiškia patys savaime. Kai mylintis gerumas, išmintis ir norai būti laimingais taps mums vidiniu kompasu, mūsų kelionė, be abejonė, bus laiminga.

Kadangi praktikuojantys Dharmą ieško kitos laimės, jie taip pat seka kitu keliu. Dharma neveda mūsų nuo vienos nelaimingos situacijos prie kitos. Dharmos kelias veda nuo džiaugsmo prie laimės – ir ne tik asmeninės laimės. Džiaugsmas, įkvepiantis Dharma, nukreiptas visų būtybių gerovei. Jeigu mes pasikliaujame meile ir išmintimi, tai egzistuoja garantija, kad mūsų buvimas šiame pasaulyje atneš kitiems laimę. Visiems mūsų poelgiams vadovauja atliepimas ir geraširdiškumas. Mes norime, kad kiekvienas galėtų atpažinti ir išgyventi tas savybes, kurios yra tikrosios laimės šaltinis ir veda į laisvę nuo kančių, dabar ir visada.

Kai meilė ir geraširdiškumas tampa iš tiesų universaliais, jie neduoda mums galimybės atlikti negatyvių poelgių ir kažkam kenkti, įskaitant ir mus pačius. Pyktis, egoizmas, puikybė ir pavydas išnyksta, kaip rasos lašeliai po rytinę saulę. Tikrasis rūpestis ir meilė atneša naudą visiems. Jeigu mūsų širdyse gyvena mylintis gerumas, tai mes visada darysime teisingą pasirinkimą ir judėsime teisinga kryptimi, nepriklausomai nuo situacijos. Mylintis rūpestis kiekvienu žmogumi – tai laimės šaltinis, dabar ir ateityje.

Gailestingumo savybė

Didingas gailestingumas sakyti tiesą ir niekada ne veidmainiauti. Didinga atjauta nesuteikia skausmo ir neapgaukinėja. Didinga užuojauta mylinčiai rūpinasi kitais be jokių negatyvių emocijų arba paslėptų ketinimų. Didinga užuojauta niekada neduos jums nusimušti nuo kelio. Kai ji kaupiasi mumyse, mes prarandame galimybę pykti ir visi mūsų veiksmai nukreipti į ti, kad padėti išgyti ir nuraminti.

Meilė ir gailestingumas – tikrojo prabudimo pagrindas. Tikroji meilė ir rūpestis kitomis būtybėmis – tai savybė, kuri išvalo visus aptemimus, išsklaido visas negatyvias emocijas. Meilė ir gailestingumas išsprendžia visas problemas ir išsklaido visas sunkias situacijas. Trumpai tariant, meilė ir užuojauta – visokeriopos gerovės šaltinis.

Prielaidos

Kad mūsų praktika taptų tikra ir efektyvia, būtinas noras išsilaisvinti. Jis leidžia ištrūkti iš ydingo gyvenimo ir mirčių rato ir uždeda pagrindą išvystyti tikrąją meilę. Kai meilė ir atjauta tampa pastovūs, tikri ir švarūs, prabudusi būseną įeina kaip saulė. Be meilės ir atjautos visos mūsų pastangos galutiniame rezultate yra beprasmės.

Dėmės veidrodyje

Be meilės ir gailestingumo protas nešvarus. Dabar jis kaip veidrodis uždengtas dulėmis ir nešvarumais. Kai mes žiūrime į tokį veidrodį, atspindys atrodo išplaukęs. Tačiau jeigu išvalyti veidrodį – lengvai pastebėti, kad jis pats niekada nebuvo purvinas. Tas pats liečia ir mūsų protą. Jo tikroji prigimtis švari ir aiški. Tai liečia visus, nuo mažiausio vabzdžio iki prabudusio Buddos.

Tikroji proto prigimtis švari ir aiški, tačiau lyginant su prabudusio Buddos protu mūsų švarūs ir nesutepti protai pastoviai užsiteršia negatyviomis emocijomis. Kad pašalinti šiuos užsiteršimus, reikalinga meilė ir atjauta.

Gyventi praktika

Anksčiau aš minėjau apie tai, kaip liūdesys ir nuovargis gali padėti mums paleisti nereikalingą ir ištrūkti iš ydingo gyvenimo ir mirties rato. Toks liūdesio tipas yra reikalingas, nes jis praturtina mus ir išplečia pasaulėžiūrą. Sveikas liūdesys kyla visko nepastovios prigimties stebėjimo, kas mus supa. Aš taip pat paminėjau apie tai, kaip svarbu vystyti meilę ir gailestingumą. Mąstyti apie šias savybes – labai vertinga, todėl jos turi tapti jūsų pagrindine motyvacija visuose reikaluose. Meilė ir gailestingumas reikalingas ne tik tuomet, kai mes sėdime ant meditacijos pagalvės. Jas reikia auginti, kai mes važiuojame, einame į tualetą, pramogaujame, dirbame, kalbame telefonu ir ilsimės. Trumpai: būtina prisiminti apie mūsų praktiką visada, kur mes bebūtume!

Prisiminkite apie savo praktiką visą laiką, nuo to momento, kai ryte atmerkiate akis iki to laiko, kol neužmigsite vakare – faktiškai net miego metu. Taip jūsų kūnas taps retryto namais – vieta pastovioms proto treniruotėms. Kad tai įvyktų būtina sekti protą, nes jis visada pasiruošęs naujiems fokusams. Mus tai ir daro atitraukia reikalai, pramogos, kompiuteriai ir susirašinėjimas. Nuo viso to kaupiasi stresas ir mes einame į „sąmoningumo“ seminarus – tačiau ką reiškia iš tiesų būti sąmoningu? Tai reiškia priminti sau apie svarbiausia. O ką Buddha prašė mus prisiminti? Apie meilę ir išmintį.

Sąmoningumas, budrumas ir dėmesingumas

Kad prisiminti apie meilę ir išmintį, mums reikalingi trys instrumentai sąmoningumas, budrumas ir dėmesingumas. Buddizme mes panaudojame šiuos tris metodus, tačiau svarbu prisiminti, kad jie nėra pats tikslas. Tai viso labo instrumentai. Sąmoningumas reiškia prisiminti apie tai, kaip praktikuoti. Dėmesingumas reiškia būti kurse viso to, kas vyksta aplinkui. Dėmesingumas – tai sąmoningas santykis viskas, ką mes darome per kūną, kalbą ir protą.

Būtent dėka sąmoningumo, budrumo ir dėmesingumo mes vis geriau suprantame nepastovumą, auginame meilę ir atjautą ir įgauname tikrą išvalgumą. Išmintis, mylintis gerumas ir noras būti laisvu – štai dėl ko viskas daroma. Tai pati Buddos mokymo esmė. Sąmoningumas, budrumas ir dėmesingumas tarnauja priemonėmis, su kurių pagalba mes prabudiname ir sustipriname šias gyvybiškai svarbias savybes.

Kas keičiasi, kai mes išsaugome sąmoningumą, budrumą ir dėmesingumą? Mes tampame mažiau susipainioję, labiau atsipalaidavę ir stabilūs. negatyvios emocijos atsiranda rečiau ir mes pavirstame į mylinčius, atjaučiančius ir šviesius žmones.

Buddistinė „terapija“?

Buddistinė praktika labai efektyvi. Dharma turi milžinišką jėgą, jeigu mes tinkamu būdu prie jos prieiname ir sekame iki pabaigos. Todėl nėra didelės naudos tame, kad išskirti kažkokią vieną techniką, ištraukti ją iš tradicinio konteksto, o tuomet padidinti jos reikšmę. Jeigu elgtis taip, tai labai lengva praleisti reikalo esmę.

Deja, mūsų dienomis tai nutinka pakankamai dažnai. Žmonės sužino apie kažkokią buddistinę techniką ir reklamuoja ją, kaip ypatingą „terapiją“. Reali šios praktikos prasmė ir kontekstas kryptingai sumažėja, o vietoj to ji pateikiama, kaip stubbinantys inovatoriški „moksliniai“ atradimai. Žmonėms patinka panašūs dalykai ir jeigu pasiseks, tokiu būdu galima praturtėti ir įgauti šlovę. Tačiau problema tame, kad unikalūs buddizmo metodai pateikiami plačiai publikai be konteksto ir reikalingo pasiruošimo. Tai niekam neatneš naudos.

Kritimo amžius

Budda sakė apie ateinančią „tamsią epochą“, kai visatos elementai praras pusiausvyrą ir darys daug žalos. Atsiras naujos ligos, bus sukurtos naujos ginklų rūšys ir taip toliau. Be to, Budda pasakė, kad tamsią epochą šio pasaulio gyventojai nustoja vertinti tai, kas natūralu ir tikra ir vietoj to linksta į tai, kas dirbtina ir netikra ar tai būtų asmenybė, daiktai ar idėjos.

Mūsų dienomis egzistuoja žmonės su geromis ir sveikomis savybėmis ir jie turi ką pasakyti, tačiau jie retai pritraukia daug dėmesio. Tuo pačiu kai kurie žmonės, kurie mažai ką gali pasiūlyti pasauliui, su anšlagu pasirodo prieš mases. Publika nesidomi esminiais dalykais, tačiau jeigu sukurti kažką, kas pasirodys tikra, ši naujovė iš karto taps populiari. Tas pats liečia ir maistą, kurį mes valgome. Žmonės retai vertina tikrus, natūralius ingredientus. mes teigiame pirmenybę maistui apdirbtam gamykliniu būdu, sintetiniam ir, svarbiausia, pigiam. Visur mus supa dirbtiniai produktai, prieinami pagal kainą, o tikri ir ekologiškai švarūs tampa retenybe. Mes gyvename XXI amžiuje ir mums malonu laikyti save šiuolaikiniais, subtiliais ir civilizuotais žmonėmis. Tačiau būkime sąžiningi: ar dabartinė civilizacija aukštintų tai, kas dirbtina, pigu ir užteršta?

Civilizuotas pasaulis?

Mes gyvename tokiu laiku, kai technologijos vis labiau kontroliuoja žmogaus gyvenimą. Mes tiek energijos įdėjome į technologinį progresą, kad atsimokėme išgyventi be visų jo patogumų. Mes paleidome jį patys ir dabar iš visų jėgų stengiamės neatsilikti. Diena iš dienos vis daugiau žmonių nueina į antrą planą. Lyginant su visagalių ginklų jėga, kurie egzistuoja šiandieną, mes – niekas, mes mažesni už skruzdėles. Tačiau šiuos ginklus sukūrė ne demonai ir ateiviai iš kitos planetos. Juos sukūrė tokie žmonės, kaip mes su jumis.

Mes galėtume pasakyti, kad ginklai reikalingi tam, kad mus gintų, tačiau tai klaidingas įsitikinimas. Jeigu mes kažkada nuspausime raudoną mygtuką, tai ir kiti padarys tą patį. Jeigu mes juos bombinsime, tai bombos lietumi pasipils ir ant mūsų. Tai priežastis ir pasekmė ir tai tęsis be galo. Tai ką gi daryti? Padėti mums gali tik viena – mylintis gerumas. Meilė ir geraširdiškumas – štai tikrojo civilizuoto pasaulio pagrindas.

Atvirumas

Nesavanaudiškumas

Aš norėčiau dar kartą pabrėžti, ant kiek svarbu turėti teisingą motyvaciją Dharmos praktikos kontekste. Ar klausome, skaitome, praktikuojame, verčiame ar tiesiog padedame – ką mes be darytume ryšyje su Dharma, visuomet verta vadovautis tyru noru padėti kitiems ir saugoti juos. Negalvokite apie pagarbą ir šlovę. Negalvokite apie nuopelnų sukaukimą. Žodžiu, nelaukite atpildo. Tai gali pasirodyti keista, tačiau kuo mažiau mes ieškome pripažinimo iš kitų pusės, tuo dažniau mus pripažins, tuo didesnis bus atpildas.

Proto prigimtis

Mūsų dienomis pas žmones, kurie domisi buddizmu auga noras gauti mokymą, nurodantį į proto prigimtį. Tikėtina, kad daugelis skaito apie tokį tiesioginį įvadą į proto prigimtį knygoje arba internete. Kaip ten bebūtų, dažnai kalbama apie „nurodantį mokymą“ arba „įvadą“, tačiau mažai kam žinoma, ką tai reiškia iš tiesų. Kartais kažkas atvažiuoja į mano Nepalo vienuolyną ir prašo: „Prašau duokite man įvadą į proto prigimtį! Mano lėktuvas išskrenda rytoj ryte, todėl š šiek tiek skubu!“ Tai skamba taip, lyg žmogus įsivaizduotų sau proto prigimtį, kaip tam tikrą ypatingą dalyką, kažką lyg turistinę lankomą vietą, į kurią būtina pažiūrėti, prieš iškeliaujant į oro uostą. Kitais atvejais žmonės kalba su manimi taip, lyg aš – sodininkas, o proto prigimtis – reta gėlė, kurią norisi pamatyti ir pauostyti.

Buddos mokymas – tai nepertraukiamas įvadas į tai, kaip viskas yra iš tiesų. Iki šiol mes susipažinome su nepastovumu ir kančiomis. Niekas nepasilieka visada. Viskas nepatikima. Viskas trupu. Viskas keičiasi. Priežastis, dėl kurios mes švaistome tiek laiko pokalbiams apie nepastovumą ir kančias yra tame, kad mums reikia pakeisti savo priėjimą prie gyvenimo. Šie pokyčiai natūraliu būdu įvyksta tuomet, kai mes jaučiame, jog susitikome su esme. Ir esmė iš tiesų yra tame, kad čia nėra kuo pasikliauti. Esmė tame, kad viskas keičiasi kiekvieną akimirką – šlovė, turtai, valdžia, privilegijos, o taip pat mūsų sveikata ir draugystė. Potvynius keičia atoslūgiai. Fortūnos vėjas kintantis. Viskas keičiasi, visada. Kiekvieną kartą mums verta sustoti ir susimąstyti, kaip mes suprantame, jog šis gyvenimo faktas mums jau buvo žinomas. Tai požymis to, kad pažintis su nepastovumu padarė mums reikalingą poveikį. Dabar mes žinome. Tai galingas ir labai svarbus pripažinimas.

Taigi, nešvaistikime savo gyvenimo fantazijoms apie tą stebuklingą momentą, kai mokytojas tiesiai įves mus į proto prigimtį, kad mes gyventume ilgai ir laimingai. Nesupraskite manęs neteisingai – aš netvirtinu, kad įvedimas į proto prigimtį nėra svarbus. Jis, be abejo, svarbus. Ir netgi kritiškai svarbus! Tačiau būtent todėl mes turime paklausti savęs ar mes iš tiesų suvokėme nepastovumo ir kančių reikšmę, ar iš tiesų prasiskverbėme į šią gilią žinią ir priėmėme ją širdimi? Jeigu ne, tai mums nebus naudos nuo pamokymo apie proto prigimtį, todėl, kad mes tiesiog nepasiruošę.

Kuklumas

Dabar kai mes gavome įsivaizdavimą apie nepastovumą, mums reikalinga tam tikru būdu praktikuoti. Kaip įtraukti nepastovumą į mūsų praktiką? Mes prisimename, kad mums nėra į ką atsiremti – tai įžemina mus ir moko kuklumo. Aš žinau tai pagal asmeninę patirtį.

Kai aš buvau mažas berniukas ir gyvenau su šeima Tibete, vienuoliai mano vienuolyje elgėsi su manimi, kaip su Buddha. mama dažnai įspėdavo mane: „Būk atsargus – tu dar nepilnai prabudęs. Jeigu nepraktikuosi, sutiksi nemalonumus!“ Žinoma aš įsiklausydavau į mamos patarimus, tačiau iš tiesų įsižeminęs tapau tik tuomet, kai buvau priverstas bėgti nuo prievartos ir įsiveržimo.

Mano šeima vienu metu prarado viską ir tapo skurdžiais. Pas mus nebuvo pasų ir mums nebuvo kur eiti. Ši patirtis mane iš tiesų įžemino. Dėka jos aš pradėjau daugiau praktikuoti ir šiandieną aš labai dėkingas sunkumams už šį tiesioginį įvadą į nepastovumą.

Kitais žodžiais: prašau negalvokite, kad jūsų dabartinės aplinkybės visada bus tokios pačios. Jos pasikeis. Turtai vieną kartą pasibaigs. Dabar mes jauni ir sveiki, tačiau anksčiau ar vėliau mus įveiks rimta liga – jeigu, žinoma, mums pavyks iki to dagyventi. Mirti gali ateiti bet kurią minutę. Nėra nieko stabilaus, jog kartą ir visiems laikams. Viskas nepertraukiamai keičiasi. Žinoma, kartais nepastovumas reiškia pokyčius į gerą – skurdą gali pakeisti turtai, o ligą galima išgydyti, tačiau tai taip pat laikina, kaip ir visa kita. Tiesiai dabar pas mus yra unikali galimybė artimai susipažinti su nepastovumu, nes dabar mes žinome.

Banalumas

Priimta galvoti, kad mūsų egzistavimas turi kažkokį labai gilų tikslą, tačiau ir jis iš tiesų yra banalus. Mes gimstame, augame, vaikštome į mokyklą, pabaigiame mokyklą, įsidarbiname ir uždirbinėjame pinigus. kažkas susituokia, o kažkas ne. Pas vienus yra vaikai, o pas kitus ne. Tačiau bendrai mes gyvename vienoje ir toje pačioje bendroje schemoje. Kalbame apie orą ir vaikštome į svarbius susitikimus. Kuriame planus ateičiai ir perkame tai, kas norisi. Ir taip praeina gyvenimas. Tačiau jeigu pripildyti jį dvasiniu turiniu, galima išeiti už banalaus rėmų ir suteikti gyvenimui gerokai gilesnę prasmę.

Blaškymai

Kuo sudėtingiau mes gyvename, tuo mažiau pas mus laiko. Progresas retai leidžia mums atsipalaiduoti. Kuo labiau mes išlavinti ir civilizuoti, tuo sunkiau mums gyventi pagal prigimtį. Mes tampame akli aplinkiniam pasauliui. Medžiai, labai paukščiai ir gėlės – mes praktiškai jų nepastebime. Mes pastoviai kažką darome ir retai būname dabartyje, netgi kompanijoje draugų ir artimųjų. Mes amžinai kažkuo užimti. O tos retos minutės, kai mes galėtume sulėtinti savo bėgimą, mūsų dėmesį pasiima mūsų išrasti maži nešiojami gadžetai ir rezultate mes niekada nepastebimo to, kas vyksta tiesiai prieš mūsų. Toks gyvenimas XXI amžiuje – ar ne geriau atimti vadeles pas visus šiuos blaškančius faktorius, kuriuos sukūrėme patys?

Nuo dievų prie daiktų

Kažkada žmonės gyveno pasaulyje, pripildytame nematomų būtybių ir dievų. Šiandieną mes pakeitėme juos daiktais, kuriuos galima išmatuoti, pasverti ir suskaičiuoti. Mes norime kažką kurti, pirkti, statyti ir investuoti. Ir visi šie mūsų lūkesčiai ir baimės nesumažėjo. Tiesą sakant, jie tapo stipresni nei kada nors anksčiau. Mes daugiau nerimaujame, o nerimas – tai kančia. Blogiausias iš visų kančių – tai skausmas, kurį jaučia mūsų protas.

Jeigu mes būsimė dėmesingi ir nepradėsime matyti dalykų tokių, kokie jie yra, mes rizikuojame tapti mažiau rūpestingais, mylinčiais ir atvirais. Kuo daugiau mes prisirišę prie savo turtų, tu labiau kenčia mūsų santykiai su žmonėmis. Mes pasitikime technologijomis ir pinigais daugiau, nei tuo, kas mus supa. Mes užsiciklinę ant savo karjeros ir pamirštame apie šeimą.

Laimės priešas

Visos mūsų bėdos kyla nuo noro turėti daiktus (valdyti daiktus). Šis siekis – pagrindinis laimės priešas, šis nesveikas jausmas iššaukia konfliktus ir disharmoniją. Norai ir egoizmas – tai mentalinis masinio naikinimo ginklas, kuris drasko mūsų pasaulį į dalis tiesiogine ir perkeltine prasme. Buda pabrėždavo norų ir egoizmo pavojų, tačiau jis taip pat paaiškino šių emocijų kilę ir parodė, kaip išsilaisvinti nuo jų valdžios. Dabar mes galime sužinoti apie tai, kokius instrumentus mes turime.

Saviapgaulė

Aš dažnai girdžiu, kaip žmonės, mąstydami apie tiesioginį įvadą į proto prigimtį, pateikia tai, kaip kažką neįtikėtinais stebėtino, tiesiog stebuklingo. Egzistuoja tendencija manyti, kad pakankama gauti įvadą į proto prigimtį ir daugiau visiškai nieko neprireiks. Kažkokia prasme tai, žinoma, teisybė. Kai tikras meistras supažindina gerai paruoštą mokinį su proto prigimtimi, daugiau nieko nereikia. Kitam mokiniui užtenka viso vieno susitikimo, kad ne tik pažintų proto prigimtį, tačiau ir įgautų stabilumą šiame suvokime – net jeigu iki tol jis nieko nežinojo apie Dharmą. Tačiau panašios istorijos nutinka rečiau, nei žvaigždės dienos danguje.

Tai nereiškia, kad tokie žmonės, kaip mes, negali sužinoti proto prigimties – žinoma, pas mus yra tokia galimybė. Tačiau dalis sąžiningo savęs įvertinimo mums pasitarnaus. Mes galime ieškoti vieno meistro, paskui kito ir klausyti poetiškų, gerai parinktų žodžių apie proto prigimtį, įmanoma, kad šie žodžiai jumyse užgaus kažkokias stygas. Tačiau ar tai reiškia, kad mes iš tiesų gavome proto prigimties patirtį? Ar tai buvo tik idėja, atsitiktinė mintis arba užplaukusi nuotaika? Viskas turi būti absoliučiai aišku ir meistriui, ir mokiniui. Kitu atveju mes tiesiog apgaudinėjame pačius save, tai mūsų niekur neprives.

Paleiskite

Įvadas į nepastovumą labai svarbus. Tačiau ne mažiau svarbu išmokti teisingai panaudoti šias žinias, nes jos priskiriamos prie labiausiai probleminių. Todėl laikas pereiti prie kito mokymo. Ką reikia daryti, kai nepastovumo suvokimas jau yra? Štai paprasta ir efektyvi technika: „Paleiskite. Nesilaikykite taip stipriai. Kuo daugiau jūs paleidžiate, tuo mažiau skausmo. Paleiskite pilnai ir skausmas išnyks. Kuo daugiau užsikabinimo, tuo daugiau kančių”.

Tai labai aiškus, paprastas ir efektyvus mokymas. Jį lengva suprasti. Dabar, kai mes pagavome jo esmę, verta tai panaudoti. Bet kuriuo atveju mums daugiau nereikia klausti savęs, kaip įveikti skausmą, iššauktą praradimų, pokyčiais, senatve arba išnykimu. Mes pradėdame paleisti greitai ir šis poveikis yra vertingesnis už auksą. Toks pirmas žingsnis.

Gera širdis

Toliau verta susipažinti su meile ir gailestingumu. Mums visiems reikalinga ši nuostata. Be jos mes negalime pasirūpinti netgi pačiais savimi. Ir jeigu mes negebame pasirūpinti savimi, tai kaip mes galėsime rūpintis kitais? Meilė ir atjauta – tai ne tik religiniai geri poelgiai. Kiekvienas sutiks su tuo, kad turėti gerą širdį yra svarbu. Todėl šio žvilgsnio išlavinimui nėra būtinybės tikėti į Buddą, Dharmą ir Sanghą, o taip pat priežastį ir pasekmes ir – jeigu jau taip eina – į reinkarnaciją. Tai tiesiog natūralus įsitikinimas, kurį suvokiame mes visi.

Dvi meilės rūšys

Kaip širdis tampa „gera“? Mums malonu kalbėti apie meilę, tačiau dažnai tokie pokalbiai – tai ne kas daugiau, nei keisti žodžiai. Už šio mūsų meilės fasado, kaip taisyklė, visiškai nėra besąlygiška. Asmeniškai kalbant, įprasta romantiška meilė yra pakankamai egoistiška: „Aš myliu tave, todėl tu myli mane“.

Budda kalbėjo apie didingą meilę ir gailestingumą. Kas suvokiama po žodžiu „didinga“? Naktį, kai viskas panirę į tamsą, netgi maža ugnelė šviečia ryškiai. Įprasta meilė – kaip maža ugnelė nakties tamsoje. Tačiau kai saulė pakyla, ji nušviečia savo spinduliais kiekvieną iš mūsų. Didinga mailė yra kaip ryški saulė. Daugiau nėra ryškaus šviestuvo. Net jeigu mes uždegtume visas pasaulio žvakes ir įjungtume visas elektrines lempas, jų šviesa būtų blyški lyginant su ryškia saulės šviesa.

Didinga meilę kalba apie neįtikėtiną jėgą ir intensyvumą. Jis išgydo ir išvalo. Išnyksta visi aptemimai ir griauinančios emocijos. Išnyksta asmeninės svarbos jausmas, o kartu su juo godumas, puikybė, abejonės ir pavydas – ir pasireiškia viskas, kas gera. Ką mes vadiname geru? Gerumas – tai sąžiningumas. Gerumas – tai šiluma ir rūpestis. Gerumas – tai įžvalgumas ir išmintis. Kai protas pripildytas meilės – tyros, besąlyginės meilės – jis natūraliu būdu sąžiningas ir švarus. Tai vyksta automatiškai, kuo mes bebūtume ir į ką mes betikėtume.

Kas teisingame kelyje?

Tam, kad turėti švarų, mylintį protą, nėra būti būti religingu žmogumi. Aš sutikdavau žmones, kurie netiki į jokias religijas, nesilaiko jokios religinės praktikos ir vis tik yra šimtas procentų sąžiningi ir tyri. Tokie žmonės yra teisingame kelyje. Jų gyvenimas švarus ir geras. Mes galėtume paklausti savęs, kodėl jie tokie sąžiningi ir dori ir bus atsakymas: jų švarūs protai. Jų protai švarūs, nes šie žmonės moka mylėti ir rūpintis. Jie nenori niekam kenkti, nieko įžeidinėti arba apgaulinėti. Taigi, jų kelionė praeina gerai. Jie teisingame kelyje. Tai tiesiog priežastis ir pasekmė.

Galima būti religingu, tikinčiu į aukščiausiąjį ir atsidavusiu, tačiau tuo pat metu kentėti nuo stipriai išreikštos puikybės. Kai mes kenčiame nuo puikybės, mes laikome save geresniais ir vertingesniais už kitus. Jeigu kiti pasiekia sėkmės, mes jaučiame dirglumą ir pavydą. Negaudami pagyrimų ir aploдимentų, mes jaučiamės įžeistais. mes galvojame, kad jeigu mūsų nepastebės ir nepadėkos už darbus, tai kam iš viso įsitempti? Prie viso savo gerovingumo, efektyvumo – viduje mes pasiliegame pilnai įprastai. Štai kodėl svarbu žinoti, ką iš tiesų reiškia „būti teisingame kelyje“.

Vienas kelias

Mums svarbu palaikyti savo praktiką visada, nepriklausomai nuo aplinkybių. Mūsų įkvėpimas – nepastovumas, o mūsų priemonės – meilė ir atjauta. Tik dėka mylinčio gerumo ir realybės suvokimo, mes išmoksime įgauti tikrąjį, stabilų džiaugsmą ir išmoksime atnešti naudą ir kitiems, ir sau. Laimė ir laimės priežastis atsiranda tik dėka mylinčio gerumo ir dalykų prigimties suvokimo. Kito kelio nėra.

Kol mes nesuprasime šio esminio momento, mūsų kančioms nebus pabaigos. Nesvarbu kiek pas mus turto, nesvarbu ar mus gerbia žmonės. Neturi reikšmės kiek pas mus įtakos ar turtų. Gyvenimas visada charakterizuojamas kančiomis. Tai jo neatskirama yda. mes negalime atsipalaiduoti dabartyje ir negalime vertinti dalykų tokiais, kokie jie yra. Tarp mūsų ir mūsų laimės stovi pyktis, norai ir susipainiojimas.

Dvi laimės rūšys

Mes visi norime laimės. Žinoma, pas kiekvieną žmogų yra savo ypatingas įsivaizdavimas apie tai, kas yra laimė, tačiau mes visi išskiriame vieną ir tą pačią bazinę laimę būti laimingais. Grubiai tariant, egzistuoja dvi laimės rūšys – sąlygota ir nesąlygota. Antra iš jų tiesiogiai susijusi su mylinčiu gerumu ir prasismelkimu. Tai spontaniškos meilės ir išminties būseną, kurioje suvokiama didinga tuštuma – esminė visų reiškinių prigimtis.

Visos likusios proto būsenos neišvengiamai užteršiamos naikinančiomis emocijomis. O jeigu yra negatyvios emocijos, visada bus nepasitenkinimas ir pojūtis, kad viskas eina ne taip, kaip reikia. Turtai, draugai, šlovė – niekas nepadės. Kodėl taip sunku būti laimingu ir nerūpestingu? Kodėl mes negalime tiesiog vertinti to, kas yra? Viską gadina mūsų emocijos – pyktis, norai ir neišmanymas.

Staigus efektas

Jeigu mes norime būti laimingais ir padedinti visiems likusiems, tai yra tik vienas kelias pirmyn – mylintis gerumas ir gilus tuštumos suvokimas, kuris yra reiškinių prigimtis. Ir ką gi, jeigu mes iš tiesų eisime šiuo keliu, ar mes tapsime laimingais per akimirksnį? Ar galėsime iš karto atvesti visas būtybes į laimę? Ne, negalėsime. Tačiau kažkas iš tiesų vyksta, kai tik mes einame keliu, kai mes pilni meilės ir atjautos, kai giliai suvokiame tuštumą, nes tiesiog negalime suteikti kažkam žalos, nei tiesiogiai, nei netiesiogiai.

Tačiau tai dar ne viskas. Mūsų veiksmai, be išimčių, automatiškai kitiems atneš naudą tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai. Iš tiesų viskas pakankamai paprasta, padedinti kitiems reiškia duoti jiems tai, ko jiems reikia. Tai gali būti kažkas konkrečiau, pavyzdžiui pinigai arba maistas arba kažkas mažiau jaučiama, pavyzdžiui saugumas ir apsauga. Tačiau vertingiausia – tai perdavinėti giluminį matymą, kurį padovanojo mums Dharma.

Liūdesys, meilė ir suvokimas

Dharma labai aiškiai nurodo laimės ir kančių priežastis. Ji taip pat paaiškina, kaip išeiti už kančios ribų, pasiekti tikrą, tvirtą laimę ir pasidalinti šiais pasiekimais su kitais. Su meilės motyvacija ir supratimu to, kokių viskas yra, mes galime paaiškinti kitiems nepastovumą visko esančio. Tai tikra dovana, nes tokiu būdu mes padedame kitiems matyti per iliuzijų sluoksnį.

Gili neviltis, kuri neišvengiamai seka paskui nepastovumo pripažinimą, yra natūrali ir būtina. Mes neturime nueiti nuo jo, nes iš šio liūdesio gimsta meilė, kuri savo ruožtu veda į esminės visa ko esančios prigimties suvokimą.

Šios savybės ir gebėjimai pasitarnauja tobulo džiaugsmo ir laimės šaltiniams – mums ir visiems likusiems. Būtent šias savybes reikia perduoti toliau.

Bodhisattvos meilė

Savo klasikiniame darbe, paskirtam prabudimui, Indų meistras Šantideva lygina meilę, kurią mes patiriame kitam žmogui su didinga bodhisattvos meile – būtybės, einančio atjaučiančio prabudimo keliu. Kai mes kažką mylime, mes esame pasiruošę viskam, kad tik mylimas būtų laimingas. Mes visada ruošiamės padėti, apginti ir nuraminti. Štai tokia meilė. Meilė daro mus kantriais. Meilė padeda būti stabiliais ir ištvėringais. Mes visi žinome ką tai reiškia – mylėti kitą žmogų ir dėka tų žinių lengvai suvokti, ką reiškia būti bodhisattva.

Didelis skirtumas tarp meilės, kurią mes patiriame kitam žmogui ir meilės, kurią patiria bodhisattva, yra tame, kad bodhisattva apima savo meile ne vieną–du žmones ir ne grupę išrinktųjų. Bodhisattva giliai myli visas būtybes ir tuo metu visada siekia tapti dar išmintingesnis, šiltesnis ir mylintis. Bodhisattvos kelias – tai kelias į išmintį ir pasiekimus, motyvuotus noru padėti kitiems.

Šeši bodhisattvos treniravimosi aspektai

Kas vyksta, kai mes pradedame galvoti ir veikti kaip bodhisattva? Kas vyksta, kai mūsų pastovus įkvėpimo šaltinis tampa noras, kad visos būtybės mėgautųsi laime ir laimės priežastimis, be kančių ir kančių priežasčių? Tuo momentu mes pradedame vystyti šešias išskirtinas savybes: dosnumą, discipliną, kantrybę, entuziazmą (uolumą), koncentraciją ir išmintį. Įprastai jas vadina šešiais tobulumais.

1. Dosnumas

Dosnumas – tai davimo praktikas. Mes treniruojamės dovanoti kitiems daiktus, maistą, pinigus, apsaugą ir rūpestį. Dosnumas gimsta iš meilės. Mes jau dosnūs santykiyje į tuos, ką mylime, todėl dosnumas – tai natūrali meilės išraiška. Tačiau skirtingai nuo įprasto žmogaus, bodhisattva dosnus visoms būtybėms. Ir tarp visko, ką galima padovanoti kitiems, vertingiausia – tai Dharma.

2. Disciplina

Disciplina – tai kita savybė, tačiau ką reiškia bodhisattvos disciplina? Tai reiškia, kad viskame vadovaujamesi noru niekam ir niekada nekenkti ir tuo pačiu nukreipti visas jėgas į tai, kad atnešti naudą. Tokios rūšies disciplina taip pat vyksta iš meilės. Visos nuostabios savybės prasiskleidžia, kai bodhisattva palaiko šią discipliną mintyse, žodžiuose ir darbuose.

3. Kantrybė

Meilė kantri ir bodhisattvos meilė perneša visus sunkumus, nusivylimus, skausmą ir įsižeidimus. Kantrybė – tai menas priimti nelaimes ir giliai nenusivilti. Kantrybė atveria mūsų protus Dharmai.

4. Entuziazmas

Entuziazmas – tai džiaugsmas atliekant gerus darbus. Bodhisattva nepailstamai vysto savybes, kurios būtinos dvasiniam keliui – išminčiai, mylinčiam gerumui ir norui būti laisvam. Šis procesas palaikomas milžinišku džiaugsmu.

5. Koncentracija

Koncentracija turima mintyje proto treniruotė su meditacijos pagalba. Bodhisattvos turi subalansuotą ir ramų protą. Kai protas ramus ir atpalaiduotas, jis tampa judrus ir gebantis atlikti reikšmingus pasiekimus.

6. Išmintis

Išmintis kyla rezultate treniruojant pirmas penkias savybes – dosnumą, discipliną, kantrybę, entuziazmą ir koncentraciją. Išmintis turi dvi puses: visų pirma, žinias to, kaip viskas pasireiškia ir visų antra, žinias to, koku viskas yra iš tiesų. Išmintis ateina tada, kai protas dėka praktikos įgauna savęs įvaldymą ir lankstumą.

Keturios pritraukimo priemonės

Sąveikauti su kitomis būtybėmis, bodhisattvos naudoja taip vadinamas keturias pritraukimo priemones. Pirmoji priemonė – aprūpinti kitus tuo, ko jie nori. Antra – kalbėti taip, kad kitiems būtų malonu klausyti. Trečia – mokytis tokiais būdais, kurie atitinka kontekstą ir auditorijos galimybes. Galų gale, ketvirta – praktikuoti tai, ko pats mokai. Dėka šių keturių žmonių pritraukimo savybių – žmonės natūraliu būdu renkasi aplinkui mus – ir tokiose sąlygose Dharma klestės.

Palaipsniškas kelias

Bodhisattvos kelias – tai palaipsniškas kelias. Jis prasideda nuo noro padėti kitiems. Jeigu šis noras tikras, jis natūraliai įtakos veiksnius. Tačiau mums reikia būti atsargiais, kad nepervertinti savo jėgų ir nebandyti daryti to, kam esame nepasiruošę. Svarbu, kad procesas vystytųsi natūraliu būdu, o mes nuo pradžių iki pabaigos būtume panirę į tai visa širdimi. Jeigu mes užsimosime į tai, kas ne mūsų jėgomis, tai niekam neatneš naudos.

Paimkime, pavyzdžiui, buddistų idealą begalinį dosnumą. Čia žmogus pasiruošęs atiduoti netgi savo asmeninį kūną. Tačiau versti savęs tokiam dosnumui nederėtų. Mūsų dosnumas turi būti natūralus ir nepriverstinis. Susilpnėjus mūsų kabinimuisi už dalykų, priklausomai kaip mes laviname įprotį dalintis su kitais, mes palaipsniui įgundame dovanoti ir vis aiškiau matome dosnumo naudą. Žingsnis po žingsnio, mes nepastebimai prabudiname savyje gebėjimus didintiems darbams Tokiu būdu mes tobuliname visus šešis bodhisattvų treniravimosi aspektus. Praktika reikalinga ne tam, kad iškankinti arba išsekinti save – ji turi būti stabili ir natūrali.

Dygstančios sėklos

Nepastovumo pripažinimas yra buddistinės praktikos pagrindas. Kai mes paskiriame savo laiką apmąstymams apie tai, koks trumpalaikis ir kintantis visas sąlygotumas, mes lyg ariame gausią mūsų proto dirbą, kad paskui galėtum užaugti sėklos, kurios natūraliu būdu yra dirvoje. Meilė ir atjauta kaip lietūs ir drėgmė, kuri reikalinga sėkloms. Kai mūsų proto sėklos suartos nepastovumo suvokimu ir aplietos meile ir atjauta, užauga išminties vaisiai. Su laiku šie daigai vystosi į tris savybes: aštrus nepastovumo suvokimas, viską apimanti meilė ir atjauta ir aiškus esminės visa ko esančios prigimties suvokimas.

Iliuzijų išsklaidymas

Mums reikia giliai suvokti nepastovumą. Suvokti tai, kad viskas nestabilu ir nepatikima – tai triuškinantis nusivylimas. Kai mūsų svajonės sudaužytos ir pas mus atsiranda pykinantis jausmas „iš manęs užteks“ ir šis pasibjaurėjimas savo ruožtu stiprina ir maitina mūsų ryžtingumą ištrūkti į laisvę. Be šio nuovargio mes prarasime orientyrą, aptingsime ir atidedinėsime praktiką ant paskui. Todėl taip svarbu suvokti fundamentalų mūsų būties kruopštumą.

Daugiau nereikia nešti ant pečių svorio ar iliuzijų, vietoj to, mes vystome gebėjimą paleisti ir išsilaisvinti. Mes suprantame: pasaulis ir visi jo gyventojai yra pasmerkti išnykti ir visi mūsų pasaulietiški suvokimai bus prarasti. Tas pats liečia mūsų emocijas, mintis ir idėjas. Viskas trumpalaikiai laikina ir nepastovu. Šis suvokimas ateina kartu su giliu nuovargio jausmu, kuris leidžia mums išmokti paleisti. Ko čia norėti, ko sieti Kartu mes matome visą bendrą paveikslą – ir paleidžiame.

Egzistuoja daug pamokymų, mokymų ir metodų, tačiau jeigu mes norime tiesiogiai pamatyti, kokiu viskas yra iš tiesų, kelias į tai eina per nepastovumo pripažinimą.

Nuo meilės prie išminties

Kitas žingsnis mūsų pažintyje su tuo, kaip viskas yra iš tiesų – tai požymis to, kad visų kenksmingų veiksmų ir nelaimių šaltinis yra mūsų negatyviose emocijose. Mūsų asmeninis pyktis, norai ir neišmanymas sukuria visą mūsų skausmą ir kančias. Ir atvirkščiai, meilė ir atjauta – tai visokeriopos gerovės esmė. Su tokiu nusistatymu mūsų veiksmai automatiškai tampa naudingais ir mes jaučiamės gerai kūno ir proto lygyje. Kai protas pilnas meilės ir atjautos, neigamos emocijos praranda atramą – ir verta joms atsitraukti, kai susidaro erdvė įgimtos išminties pasireiškimui. Kai mums pasakoja apie šią tiesą i mes asmeniškai ją pažįstame, mes gauname tikrąjį įsivaizdavimą apie tai, kaip realybėje tai veikia.

Bodhisattvų motyvacija

Jeigu mes jau suvokėme nepastovumą ir pradėjome žiūrėti į būtybes su meile ir atjauta, atėjo laikas pradėti bodhisattvos treniruotes. Kai mes matome, tokia praktika moko mus būti dosniais ir laikytis disciplinos, vystyti kantrybę ir entuziazmą, o taip pat treniruoti savo sąmonę taip, kad ji taptų vis labiau įžeminta ir lanksčia. Tikslas yra tame, įgauti tikrosios reiškinių prigimties suvokimą ir tuo pat metu pasilikti sukoncentruotu visų likusių būtybių laime ir gerove be išimties. Būtent taip mes turime treniruotis, jeigu mums jau aišku, kad meilė ir atjauta – tai gerovės šaltinis, o griauinančios emocijos viso ko negatyvaus esmė. Nepriklausomai nuo aplinkybių ir nuo to, kas yra prieš mus, mes pilni ryžtingumo veikti teisingai, konstruktyviai ir maksimaliai naudingai kitiems. Trumpai tariant, mes pritaikome savo treniruotę prie konkrečios situacijos.

Tuo pat metu būtina pasirūpinti tuo kad nelaukti nuopelnų. Kitu atveju lengva ateiti minčiai, kad mes ypatingi ir, kad visi geri darbai kuriuos mes darome dėl kitu, kažkokiu būdu turi atpildą. Tačiau bodhisattvos ypatingi būtent todėl, kad jie nelaukia atpildo arba padėkos. Iš tiesų bodhisattvos netgi nežiūri savo praktikos, kaip priemonės tam, kad sukauptų nuopelnus.

Vienintelė bodhisattvų motyvacija – tai mylintis ir atjaučiantis santykis, apie kurį aš jau minėjau. Skausmas ir kančios yra sukuriamos pykčiu, noru ir neišmanymu, tuo metu kai visa, kas gera kyla iš meilės ir atjautos. Kai tik mes gauname šį mokymą ir priimame jį širdimi, reikia veikti atitinkamai pagal jį. Būdas, kuriuo bodhisattva realizuoja šį suvokimą gyvenime, yra šešių tobulumų praktika ir keturi kitų pritraukimo būdai.

Perspėjantys ženklai

Bodhisattvų treniravimasis charakterizuojamas pilnu varžymosi, pavydo ir puikybės nebuvimu. Todėl jeigu mes atrandame, kad sudirgome dėl to, kad kažkas pranoko mus dosnume, disciplinoje arba suvokime, arba pavydėti jiems – reiškia, kad kažkas eina nevisai taip, kaip reikia. Akivaizdu, mes neteisingai suvokėme pačius praktikos pagrindus. Lygiai taip pat, jeigu mes siekiame aplenksti tuos, kurie treniruojasi kartu su mumis, niekiname atsiliekančius arba jaučiame viršenybę prieš juos – reiškia, mes kažkame rimtai suklydome. Visuose panašiuose atvejuose mes praleidžiame savo praktikos esmę!

Mokymas priklauso nuo klausytojo

Žmonės būna įvairūs ir todėl Buddha davė daugybę įvairių mokymų ir metodų. Juose pabrėžiamos įvairios temos, priklausomai nuo to, į ką kreipėsi Prabudęs mokymo metu. Kai kurie žmonės jau natūraliu būdu yra pasiruošę praktikai ir jiems nereikalingas platus, detalus paaiškinimas. Kitais atvejais kiek sunkiau, o tretiems būtina labai daug mokymų. Kadangi mes visi skiriamės vienas nuo kito, Buddha davė mums darbui įvairius mokymus, atitinkančius mūsų individualius gebėjimus.

Norų pašalinimas

Kai kurie žmonės klauso Buddos mokymų ir prieina prie išvados, kad griauinančių emocijų ir negatyvaus mąstymo modelių požymis yra norai, o todėl svarbiausia – pašalinti savo išitraukimą ir poreikius. Toks žmogus laiko norus pačiomis didžiausiomis kliūtimis dvasiniame kelyje ir todėl praktikuoja tam, kad juos pašalintų. Jis pasirenka paprastą gyvenimo būdą ir nesaugo nieko, apart to, kas būtinausia. Statant pagrindą ant tokio kuklaus ir nereiklaus gyvenimo būdo, tokie žmonės treniruoja protą, kad pašalintų nuo išitraukimo į nepastovius reiškinius ir pašvęstų save prasismelkimui į tikrąją visa ko esančio esmės prigimtį. Taip jie prieina prie gilaus suvokimo, kad neegzistuoja joks individualus „aš“ arba ego. Toks požiūris išlaisvina. Tai vienas iš būdų išeiti už sąlygoto egzistavimo ribų.

Bodhisattvos kelias

Kitas buddistų mokymų rinkinys siūlo gerokai energingesnę prasiskverbimą į esmę, o jo praktikos daro gerokai gilesnę transformuojantį poveikį. Jį vadina „didingoji važiuoklė“ arba „bodhisattvos kelias“. Čia tikslas yra tame, kad pasiekti tuštumą – tikrąją visų reiškinių prigimtį ir panaudoti šį suvokimą visų būtybių gerovei. Savo praktikoje bodhisattvos augina prabudimo protą. Pastovaus treniravimosi kelyje jie patiria transformaciją, kuri tradiciškai dalinama į penkis etapus (arba „penkis kelius“) ir dešimt lygių (arba „dešimt bodhisattvos laiptų“). Šio proceso kulminacija yra pilnos prabudimo būsenos pasiekimas. Tokiu būdu bodhisattvos praeina visą kelią iki Buddos būsenos. Tuo metu, kai pirmo tipo žmonės susitelkia į norų įveikimą, praktikuojantys bodhisattvos pirmuoju ruožtu siekia pašalinti agresiją ir transformuoti visas griauinančias emocijas į joms priešingas pozityvias savybes.

Vadžros važiuoklė

Mūsų dienomis mokymas, nukreiptas į norų pašalinimą naudojamas tokiose šalyse, kaip Šri-Lanka, Tailandas ir Mianmaras. Šiose šalyse vyrai ir moterys tampa vienuoliais ir vienuolėmis, kad pasitenkintų tik pačiu elementariausiu turtu ir paskirtų save meditacijos praktikai ir išminčiai. Įvairios tradicijos, siūlančios bodhisattvos kelią, aktyvios atjautos kelią, mes randame jas tokiuose šalyse, kaip Japonija, Korėja ir Kinija. Tačiau yra ir trečias kelias, žinomas kaip vadžros važiuoklė arba Tantras kelias. Jį visų pirma praktikuoja Tibete. Dėka praeities meistrų pas mus iki šiol yra priėjimas prie unikalių vadžros važiuoklės mokymų ir metodų. Šie metodai ir mokymai atneša didingus rezultatus tiek Indijoje, kur gimė ši tradicija, taip ir vėliau Tibete, kur žmonės saugojo mokymą ir perduodavo toliau, būsimų kartų gerovei. Šie mokymai leidžia įgauti prabudusią būseną labai greitai ir su minimaliais sunkumais.

Ketrios išorinės paruošiamosios praktikos

Praeityje vadžros važiuoklės meistrai dažnai pradėdavo savo treniruotę nuo apmąstymų apie keturias temas, išreikštas keturiuose patvirtinimuose.

Mes taip pat turime dėmesingai ir nuoširdžiai apgalvoti šias keturias temas, nes jos geba pakeisti mūsų minčių pobūdį ir žvilgsnį į gyvenimą.

1. Jūsų išorinis kūnas – brangus instrumentas.
2. Niekas nesitęsia amžinai – viskas keičiasi ir užsibaigia.
3. Visi veiksmai turi pasekmes.
4. Gyvenimas, mirtis ir atgimimas charakterizuojamas kančiomis.

Jeigu mes priimsime į širdį šiuos keturis patvirtinimus, tai būsime pasiruošę sekančiai praktikai. Štai kodėl apmąstymas apie šias keturias temas tradiciškai vadinamas keturiomis išorinėmis paruošiamosiomis praktikomis.

Tačiau vadžros važiuoklėje būtina taip pat treniruoti aukščiausią požiūrį – gebėjimą matyti viską, kaip švarų ir tobulą. Toks švarus suvokimas šioje važiuoklėje yra visos mūsų praktikos pagrindas, todėl mes visada turime išsaugoti gilų pasitikėjimą visko švaroje, net kai mąstome apie keturis patvirtinimus iš išorinių paruošiamųjų pratimų.

Teisingas požiūris

Prieš pereinant į vidines paruošiamas praktikas, reikia pasakyti keletą žodžių apie išmintį. Priimta sakyti, kad dėka Buddos mokymų žmogus įgauna pasiekimą to, kaip viskas yra iš tiesų. Šį pasiekimą galima pavadinti teisingu požiūriu. Kaip jau paminėta, teisingas požiūris susijęs su bendros susijusios kilmės suvokimu. Kai žmogus pilnai suvokia ryšį to, kas vyksta, jis automatiškai įgauna teisingą požiūrį. Sakoma, kad reiškiniai neturi kažkokios asmeninės prigimties, nes kyla priklausomai nuo priežasčių ir sąlygų. Jeigu mes žinome šio tvirtinimo sąvoką, ne tik intelektualiai, tačiau ir per asmeninę patirtį, reiškia, kad mes atėjome prie teisingo požiūrio.

Bendros kilmės ryšys pristatomas kaip grandinė iš dvylikos grandžių, iš kurių pirmas – neišmanymas. Kai yra teisingas požiūris, mes matome, kad neišmanymas priveda prie negatyvaus proto sąlygotumo ir paleidžia karminius procesus, kurie sulaiko mus ydingame priežasčių ir pasekmių rate. Teisingas požiūris – tai žinios, kurios persmelkia ir išsklaido mūsų bazinį neišmanymą. Šios žinios veda į pilną laisvę nuo probleminio gimimo, mirčių ir atgimimo ciklo, žinomo, kaip sansara.

Ketrios vidinės paruošiamosios praktikos

Dėka keturių išorinių paruošiamųjų etapų apmąstymo protas tampa gerokai stipresnis ir lankstesnis. Toks protas yra kaip vaisingas laikas, išvalytas nuo akmenų ir piktžolių. Sėklos, kurias mes pasodiname šioje dirvoje, išaugs ir pavirs į sveiką derlių. Kai mes visą tai supratome, laikas priėti prie keturių vidinių paruošiamųjų praktikų.

1. Prieglobstis ir proto prabudimas

Pirma iš keturių vidinių paruošiamųjų praktikų yra savyje priimti prieglobstį ir prabudusį protą. Priėmimas prieglobsčio Buddoje, Dharmoje ir Sanghoje ir vystant atjaučiantį prabudusį protą susivienija su fiziniiais nusilenkimais. Šis pratimas vienu metu protinis ir fizinis, išvalo mus nuo visko negatyvaus, ką mes patys sukūrėme, nes panaudojome savo kūną kenksmingiems veiksmams – tiek šiame gyvenime, taip ir visuose praėjusiuose. Negatyvas išsivalo priklausomai nuo to, kaip mes per kūną išreiškiame pagarbą ir atsidavimą, tuo pat metu mintimis priimdami prieglobstį Trijose Brangenybėse ir vystant prabudimo protą. Prabudimas – tai išsilaisvinimo šaknis. Prabudimo protas – tai visko matymo šaknis. Jų derinys yra pirmas iš keturių vidinių paruošiamųjų praktikų.

2. Meditacija į Buddą Vadžrasattvą

Kitas dvasinis pratimas – tai meditacija į Buddą Vadžrasattvą. Ši praktika taip pat išvalo, tačiau šį kartą ypatingas dėmesys skiriamas visiems negatyviems kalbos reiškiniams. Čia mes siekiame išvalyti negatyvias pasekmes visų įžeidžiančių žodžių, kuriuos mes kažkada tarėme, o taip pat visų situacijų, kada tai, kas buvo mūsų pasakyta iššaukdavo ginčus arba nelaimės, tiek šiame gyvenime, taip ir visuose praėjusiuose. Visi kenksmingi kalbos veiksmai daro negatyvią įtaką tam, kaip mes gyvename dabar, šį svorį mes vis dar nešame savyje. Be to, nors šios nemalonios pasekmės iššauktos mūsų kalba, jos pasireiškia taip pat kūne ir prote. Kad išsilaisvinti iš jų, mes treniruojamės pripažinti savo praeitus negatyvius poelgius, vizualizuojame Vadžrasattvą, kartojame jo mantrą ir priimame nuo jo išgydantį ir išvalantį nektaro srautą.

3. Paaukojimas (mandalos)

Tiems, kas praktikuoja vadžros važiuoklę, būdas pasiekti teisingą požiūrį yra atliekant trečią iš vidinių paruošiamųjų praktikų – paaukojimą. Simboliškas dovanojimas turi savyje visus prasmės lygius: išorinį, vidinį ir slaptą arba giliai slaptą. Išoriniame lygyje mes siūlome Buddoms viską, kas yra gero, nuostabaus ir naudingo pasaulyje. Vidiniame lygyje mes pateikiame savo kūną ir tai, ką turime Darant tokius išorinius ir vidinius paaukojimus, mes galime suvokti tai, koku viskas yra iš tiesų, už visų koncepcijų. Šis nekonceptualus supratimas pats iš savęs yra šventas paaukojimas ir tai iš tiesų didingiausia iš visų galimų dovanų.

Esminė priežastis, kodėl mes darome paaukojimus yra tame, kad mes norime išsilaisvinti nuo tų aptemimų ir klaidų kurios trukdo teisingam požiūriui atsirasti mumyse. Kai mes darome paaukojimus buddoms ir bodhisattvoms, mes išvalome visą kas negatyvu, kas buvo sukaupta dėl egocentrinio mąstymo ir suvokimo, atitrūkusio nuo realybės. Tokiu būdu darant paaukojimus prabudusiems Buddoms trijuose lygiuose, mes išvalome savo protą nuo visko kenksmingo. Štai kaip pašalinami mentaliniai aptemimai pagal vadžros važiuoklę.

4. Susilieėjimas su Guru

Paskutinis iš vidinių paruošiamųjų praktikų – tai meditacija mūsų proto susilieėjimo su Guru išminties protu. Tai praktika, kurios pagrindas visos vadžros važiuoklės treniruotės, aprūpina puikius rezultatus greitai ir lengvai. Šioje meditacijoje mes gauname mūsų pagrindinio Guru ir visų likusių meistrų išminties linijos palaiminimą. Taip mes susijungiamo su prabudusi mūsų tradicijos išmintimi. Štai kodėl ši praktika tokia galinga. Susiliedami protu su Guru, mes įgauname gebėjimą staigiai ir tiesiogiai sužinoti pe patirtį visų reiškinų švarą – tai svarbiausias suvokimas, esantis vadžros važiuoklės pagrinde.

Šios praktikos pradžioje mes meldžiamės savo pagrindiniam Guru, o taip pat visiems linijos meistrams ir visoms kitoms prabudusioms būtybėms. Mes prisimename brangias savybes, kurias šio būtybės demonstruoja kūnu, kalba ir protu ir džiaugiamės šiomis savybėmis. Įprastai mes džiaugiamės jų mokymo jėga, kurios – jeigu mes priimame jas į širdį, leidžia mums rūpintis visomis būtybėmis Tuomet mes prašome šių mokytojų palaiminti mus, kad pasiekti proto prigimtį ir atvesti visas būtybes į išsilaisvinimą ir prabudimą. Galų gale mes gauname pašventinimą nuo mūsų pagrindinio Guru ir mintimis susilieėjame su jo arba jos išminties protu, tampame vieni ir neišskaidomi.

Švarus suvokimas

Vadžros važiuoklėje yra daug metodų, tačiau jie visi priklauso nuo to ar mes gebame suvokti reiškinus, kaip švarius ir tobulus. Jeigu pas mus yra toks gebėjimas, mes galime daug ką gauti iš vadžros važiuoklės praktikos. Tačiau ne daugeliui žmonių teko tokia laimė. Mūsų įprasta sąmonė, pilna neišmanymo, pastoviai užimta nesveikomis mintimis ir mes visada pasiruošę veikti įtakojami pasibjaurėjimo, prisirišimo ir neišmanymo. Jeigu mes negebame pastatyti savo santykio į mokymą, mokytoją ir žinomus praktikuojančius įsitikinimui tame, kad viskas švaru ir tobula, tai pas mus visiškai nieko nesigaus. Todėl taip svarbu laikytis kuo toliau nuo abejonių ir neteisingų požiūrių. Žinoma, būtent taip būtina žiūrėti į mokymą, mokytoją ir draugus kelyje, tačiau aukščiausias požiūris turi plisti ir visoms likusioms būtybėms. Tik tuomet mūsų praktika taps nepriekaištinga ir švaria. Galutiniame rezultate būtent todėl mes treniruojamės sujungti savo protą su Guru išminties protu.

Progreso požymiai

Paruošiamieji pratimai ir naudingi, ir praktiški Mes turime naudoti juos su atviru ir tyru protu. Neverta skubėti atliekant šias praktikas, tačiau nereikia ir užtempti jų iki begalybės Kai mes pradėsime jas daryti, mes pastebėsime, kad sąmonė keičiasi. Mes reaguojame jau ne taip, kaip anksčiau, viduje plinta aiškumas, šiluma ir jėga, atsiranda pusiausvyra ir lankstumas, mus mažiau veikia įvairūs skatinimai ir emocijos. Palaipsniui mes tampame vis labiau rūpestingi, atsidavę ir protingi. Tai patys tikriausi rodikliai to, kad paruošiamosios praktikos veikia taip, kaip sugalvota. Yra ir kiti praktikos sėkmės požymiai, tačiau jie antraeiliai. Kai kurie iš jų gali atsirasti, pavyzdžiui, sapne.

Pašventinimas

Jeigu praktikuojantis atliko ir vidinius ir išorinius paruošiamuosius pratimus, reiškia jis iš tiesų pradėjo eiti vadžros važiuoklės keliu. Tuomet prasideda laikas gauti auginančius pašventinimus, kurie priveda protą prie brandos ir išsilaisvinančio mokymo. Būtent taip perduodama išmintis vadžros važiuoklėje. Mes kalbame, kad protas subręsta dėka pašventinimo ir išsilaisvina dėka mokymų.

Pašventinimai duoda mums tiesioginį įvadą į visa ko prigimtį. Kaip mes jau kalbėjome anksčiau, žodis „įvedimas“ ir „nurodančius mokymus“ verta suvokti būtent taip – jie stato mus veidu prieš tai, kaip viskas yra iš tiesų. Vadžros važiuoklėje tokia pažintis įprastai kyla per keturių pašventinimų ritualą, kurį kvalifikuoti meistras dovanoja mokiniui. Su kiekvienu iš pašventinimų mes gauname tam tikra ypatinga prašvitimą. Šiuos keturis prašvitimus galima aprašyti šiuo būdu:

Visos formos – tai matoma tuštuma.

Visi garsai – tai girdima tuštuma.

Visi pojūčiai – tai palaiminga tuštuma.

Visos koncepcijos – tai prabudimas, laisvas nuo minčių.

Pirmos dvi esmės – rodančios, kad viskas, ką mes matome ir girdime, neatskiriama nuo tuštumos – paaiškinama taip pat ir didingos važiuoklės filosofijoje. Skirtumas tame, kad didingoji važiuoklė perduoda tai per filosofinius apmąstymus, tuomet kai vadžros važiuoklėje šie prašvitimai sudaro realią patirtį, kuri perduodama per ritualą.

Trečias pašventinimas parodo, kad visi pojūčiai – tai palaiminga tuštuma. Čia panaudojami subtilūs kanalai, energijos ir kvintesencija kūno viduje, jie palengvina pasiekti tai, kad visi pojūčiai – malonūs, nemalonūs arba neutralūs – iš tiesų esmė ne kas kita, kaip didingoji palaima. Skirtingai nuo pirmų dviejų pašventinimų, šis procesas yra unikalus vadžros važiuoklės ypatumas. Toks ir ketvirtas pašventinimas, atvėrimas apie tai, kad esminė mąstymo prigimtis – tai pirmapradis prabudimas, laisvas nuo mąstymo. Mąstymo būtis – tai prabudimas be minčių. Kai mums nurodo į tai, mes galime tiesiogiai suvokti, kad minčių prigimtis yra išmintis.

Vadžros važiuoklėje egzistuoja daugybė praktikų ir priėjimų. Tačiau jų visų kulminacija yra priėjimas, išreikštas ketvirtuoju ir paskutiniu, pašventinimu. Čia mes atsiduriame veidu su tikra mąstymo prigimtimi – išgyvename jo prigimtį, kaip prabudimą be minčių. Tačiau ypatingai svarbu, kad mūsų patirtis būtų tikra, kitu atveju ji neprives prie tikros realizacijos. Jeigu mes bandome konceptualiai paaiškinti ketvirtą pašventinimą ir neteisingai suprantame jo prasmę, tai kelias uždarytas. Jeigu mes įsitikinę, kad išgyvenome tikrosios prigimties patirtį, nors tai iš tiesų ne taip, tai kelias užblokuotas, nes visi mūsų tolimesni veiksmai bus pagrįsti klaidingo supratimo.

Neteisingas tuštumos suvokimas

Mums reikia aiškiai įsivaizduoti sau teisingą požiūrį. Jis yra mūsų praktikos pagrindas. Būtent nuo požiūrio suvokimo priklauso ar praktika bus tikra. Jeigu mes turėsime neteisingą požiūrį, pas mus bus klaidos visomis kryptimis. Kaip bebūtų keista, neteisingo suvokimo prigimtis – tai įsitikinimas tuo kad mes viską supratome teisingai. Pavyzdžiui, buddizmo filosofijos kontekste tai gali įvykti, jei gu mes manome, kad įgavome tobulą tuštumos suvokimą, tuo tarpu kai iš tiesų mes ją supratome tik intelekto lygyje, kas toli nuo realaus gilumo, empyrinio prasiskverbimo į esmę. Jeigu šios klaidos nepakeisti, tai mūsų praktika gali išsigimti į įprotį tiesiog mąstyti apie kažkokį ieškomų koncepcijų rinkinį ir tuomet mes sustojame savo dvasiniame išsivystyme. Kad įgauti tikrąjį tuštumos suvokimą, būtina gauti mokymus tiesiogiai nuo įgudusio meistro, kuris pats turi tikrą proto prigimties tuštumos patirtį.

Neteisingas proto prigimties suvokimas

Mes galime klysti ne tik sąlyginės tuštumos, tačiau ir sąlyginės proto prigimties. Pavyzdžiui, kažkas įsitikinęs, kad moka palaikyti proto prigimties suvokimą, tuo metu kai tai iš tiesų yra ne taip. Galbūt žmogus galvoja, kad dalykas tiesiog minčių suvokime, kai jos ateina ir išeina.

Jeigu su mumis tai vyksta, tai mes tik ir darome, kad sėdime ir stebime mintis. Mes stengiamės atsekti kiekvieną mažą pojūtį ir skatinimą. Tai, deja, neturi jokio santykio proto prigimties pažinimui.

Neteisingas prabudimo suvokimas

Tas pats liečia ir pirminį proto prabudimą. Pasiiekti pirminį prabudimą – tai prabudimo pripažinimo klausimas, laisvas nuo minčių. Girdint tai, kažkas pagalvos, kad svarbiausia – tiesiog neturėti jokių minčių. Tačiau pasilikti be minčių tai, žinoma, ne tas pats, kas pergyventi prabudimą, laisvą nuo minčių. Šis prabudimas ryškus, aštrus, gyvas ir tiesus. Jeigu mes norime, kad laisvas nuo minčių prabudimas taptų mūsų praktika, tai jis turi būti atvertas būtent taip. Kitais žodžiais, ypač svarbu matyti reiškinius tokiais, kokie jie yra. Kitu atveju klaidingi suvokimai greitai atves mus į akligatvį.

Vyriausiasis mokytojas

Paruošiamosios praktikos neduoda mums atsidurti akligatvyje, būtent todėl mes kreipiamės pagalbos į buddizmo Mokymą ir būtent todėl Buddos žodžiai perduodami iš kartos į kartą ir mes ši dabar studijuojame klasikinius komentarus ir traktatus. Siauri mokymai pasitarnauja tam pačiam tikslui, tačiau ypač svarbu gauti juos nuo tokio žmogaus, kuris jau atveria savyje jų suvokimą ir patirtį. kitais žodžiais, mūsų mokytoju turi būti tas, kuris pasiekė tikrąją realybės prigimtį – tas, kuriuo mes galime pasitikėti, nes jis moko remdamasis į asmeninę patirt. Toks mokytojas gali be klaidų danešti iki mūsų mokymo esmę ir įsitikinti, kad mes nesuprasime jų klaidingai. Štai kodėl taip svarbu susitikti su kvalifikuotu mokytoju ir palaikyti su juo (arba ja) kontaktą iki tol, kol mes nesuprasime visko visiškai aiškiai.

Ypatingas kelias

Visos buddistinės tradicijos susitelkusios į teisingo požiūrio pasiekimą. Tačiau susidaro įspūdis, kad mūsų dienomis ypatingai didelį susidomėjimą pas žmones iššaukia vadžros važiuoklės mokymas. Be abejonės, priežastis tame, kad vadžros važiuoklė nereikalauja atsisakyti nuo visų gyvenimo malonumų. Iš tiesų, vadžros važiuoklėje tokie daiktai priskiriami pačiam prabudimo keliui. Penkios griauančios emocijos – aptemimai, norai, pyktis, puikybė ir pavydas – nagrinėjami kaip kelias į prabudimą per vieną gyvenimą, o sansara pripažįstama neatskiriama nuo prabudusios būsenos.

Ramus protas

Jeigu mes norime, kad penkios griauančios emocijos taptų mūsų keliu į prabudimą per vieną gyvenimą, tai mums reikalingas teisingas požiūris, o praktika turi atitikti fundamentalią visa ko esančio švarą. Visko pagrindas – tai įvadas į proto prigimtį ir teisingo požiūrio pripažinimas. Kad įdirbti teisingą žvilgsnį galima padaryti eilę dalykų. Pavyzdžiui, yra viena ypatinga technika, kuri paruošia mus teisingam požiūriui, leisdama protui atsipalaiduoti ir nusiraminti. Šį požiūrį lengviau atpažinti, kai protas ramus. Tuo pat metu mes turime suvokti, kad ši technika – viso labo priemonė, o ne pats tikslas. Proto ramybė – tai ne tas pats, kas išsilaisvinimas. Tačiau jeigu protas neramus, tai mes nemokėsime išvystyti gebėjimo suvokimui, koku viska yra. Štai kodėl kartais sako, kad išmintis reikalauja proto ramybės.

Jeigu paimti purvino vandens stiklinę ir pastoviai maišyti ją, vanduo niekada nepasidarys skaidrus. Tačiau jeigu sustoti, tai purvas lėtai nusileis ant dugno ir tuomet vanduo galų gale taps visiškai skaidrus ir aiškus. Mūsų protas yra lygiai toks pat. Jeigu mes nustojame maitinti savo mintis ir leidžiame protui nusiraminti, jis praašškėja pats savaime.

Nepriverstinis natūralumas

Egzistuoja daug proto ramybės rūšių, tačiau vadžros važiuoklėje mes randame vieną rūšį, kuri ypatingai naudinga. Ją vadina nepriverstinis natūralumas. Ši meditacija labai paprasta. Viskas, ką reikia padaryti, tai leisti protui būti tokiam koks jis yra.

Nieko nekurkite, nieko neslopinkite. Tiesiog tiesiai dabar, dabartiniu momentu, leiskite protui būti tokiu, koks jis yra, pilnai laisvu nuo vilčių ir lūkesčių.

Skamba paprastai ir tiesiai – ir tai iš tiesų lengva. Tačiau įprotis kažką daryti ir kažkaip veikti ant tiek įsitvirtino mūsų būtybėje, kad užduotis nedaryti visiškai nieko gali pasirodyti sunki. Todėl mums verta būti sąmoningais ir pastoviai priminti sau, kad nieko daryti nereikia. Jeigu mes pamirštame leisti protui būti tokiu, koks jis yra, protas įgauna natūralią pusiausvyrą. Taip pasiekama geriausia proto ramybės rūšis. Nuo šios minutės pradeda atsiverti tikroji išmintis.

Technika ar pasiekimas?

Kai protas yra ramybėje, yra erdvė atsiverti esminei išminčiai. Todėl mums ypač svarbu žinoti, kaip nuraminti protą. Proto ramybės pasiekimui nėra geresnio metodo, nei tiesiog natūralus ir atpalaiduotas buvimas dabartiniame momente. Tačiau prisiminkite: tai viso labo metodas, o ne tikslas! Leiskite protui būti nepriverstiniame natūralume – tai ne tas pats, kas pasiekti proto prigimtį. Tai vartai į pasiekimą, išmintį ir prašvitimą, tačiau ne patį savaimę pasiekimą. Labai svarbu suvokti šį skirtumą. Ramus proto buvimas nepriverstiniame natūralume – tai technika, kuri palengvina išminties užgimimą. Jeigu protui leidžiama natūraliai būti, būdamas tokiu, koks jis yra – atpažinti proto prigimtį visiškai nesunku.

Daug metodų, vienas tikslas

Yra daug metodų tam, kad būti nepriverstiniame natūralume ir pažinti proto prigimtį. Daugelis praktikų padeda išvalyti protą nuo aptemimų ir sukurti teisingas sąlygas. Visos įvairios technikos, praktikos tyrimai, apmąstymai, stebėjimai ir meditacija turi vieną tikslą – gebėjimą pažinti proto prigimtį. Be visa ko, būtent todėl mes meldžiamės prabudusiems meistrams, prašome jų palaiminimų ir pagalbos. Būtent todėl mes treniruojamės nepertraukiamai sujungti savo protus su jų prabudusiu protu. Ir ši treniruotė turi viso vieną tikslą – pažinti proto prigimtį.

Atsiskyrimas

Jeigu jūs norite pasiekti proto prigimtį, naudinga leisti laiką tylioje, ramioje aplinkoje, be išsiblaškimų. Raskite atskirtą vietą, toli nuo pasaulietiško reikalų, kur jūs galite susitelkti į Dharma. Tai geriausias sprendimas. Ten jūs galite atidėti į šoną kasdienio gyvenimo rūpesčius ir nerimą ir pašvęsti savo laiką tam, kas iš tiesų svarbu. Taip elgėsi praeities meistrai ir mums verta daryti tą patį. Tokiems naujokams kaip mes progresas praktiškai neįmanomas, jeigu mes neišskirsime specialaus laiko praktikai. Mums reikia kartais būti vienumoje. Būtent taip mūsų praktika greitės ir įgaus apsukas. Tibeto tradicija rekomenduoja rasti tris metus praktikai retryte Jeigu tai neįmanoma, tai pabandykite kiekvienus metus būti meditaciniame atsiskyrimo po du mėnesius, Minimalus laikas – dvi arba trys savaitės, tačiau naudingas bus, žinoma, bet koks laikas, kurį jūs galite tam skirti.

Mūsų laikas, mūsų pasirinkimas

Jeigu mes neskiriame specialaus laiko praktikai, tai verta sąžiningai pripažinti, kad mums bus labai sunku pasinaudoti ta išskirtine galimybe, kuri pas mus yra tiesiai dabar šiame gyvenime. Dabartiniu momentu mes gyvi, tačiau gyvenimas artėja prie pabaigos norime mes to ar ne. Su kiekviena diena jis tampa viena diena trumpesnis. Nepriklausomai nuo to, kaip mes nusprendėme jį pragyventi, jis greitai pasibaigs.

Gali būti, jūs užsiėmę ir pas jus daug atsakomybių. Galbūt pas jus yra masė lūkesčių, kuriuos norima pripildyti. Tačiau nejaugi likusi jūsų gyvenimo dalis jau pilnai išrašyta? Negi pas jus nėra balsavimo teisės klausime dėl to, kaip leisti savo laiką? Pagalvokite apie tai. Nejaugi jūs per visą dieną neradate laisvo laiko? Žinoma rasite. Iš tiesų kiekvienas žmogus turi milžinišką įtaką tam, kaip sudarytas jo gyvenimas. Tai kodėl gi nepanaudoti savo įtakos tiesiai dabar ir neišskirti laiko praktikai. Jeigu jūs suplanavote būti vietoje, dėkingoje praktikoje ir laisvoje nuo bereikalingų blaškymusi, jūs galėsite pažengti labai toli.

Dalykas ne stebėjime

Kai tik mes atsidursime tokioje vietoje, kur galima pilnai susitelkti į praktiką, protas nusiramina ir stabilizuojasi. Šioje ramybės būsenoje lengva vystyti savo tikros prigimties suvokimą. Leidžiant kūnui, kalbai ir protui būti natūraliai, mes turime priminti sau: „Požiūris – tai ne stebėjimo klausimas, todėl atsisakyk nuo stebėjimo akto!”

Kas vyksta, kai mes priimame į širdį tokius mokymus? Kadangi protas yra nepriverstiniame natūralume, mes primename sau, kad teisingo žvilgsnio neįmanoma sukurti arba atidirbti. O ką dar galima padaryti be to, kad atmesti visus orientyrus, įskaitant ir pačią teisingo požiūrio idėją? Kai pilnai atmestos visos pastangos ir orientyrai, atidengiama bazinė proto prigimtis ir teisingo požiūrio pasiekimas įvyksta savaime.

Mes labai gerai žinome, kad jeigu specialiai neskirti laiko praktikai, tai ji pati niekada neatsiras. Suvokiant absoliučią kažko svarbą ir nekreipti į tai dėmesio – ne tik beprasmiška, o netgi absurdiška. mes kaip žmogus, kuris miršta nuo troškulio ant milžiniško ežero kranto. Tai geras palyginimas ir jį verta prisiminti.

Sąmonės rėmai

Teisingas požiūris – tai vartai į išsilaisvinimą. Mūsų neišmanantis protas, kuris sukasi sansaroje, sukurtas mūsų mintimis. Mintys yra pagrindas negatyvioms emocijoms, kurios veda į susipainiojimą ir suteikia visiems skausmą ir kančias. „Mąstymas” – tai mūsų besikabinantis protas. Mąstymas – tai mūsų protas, kai jis griebiasi už kažko ir negali paleisti. Štai visų problemų šaknis: besikabinantis protas, nemokantis paleisti.

Tai labai svarbus momentas. Jeigu problema iššaukta mūsų mintimis (asmeniškai tariant, būtent jos ir yra problema) – tai mąstymo darbas nėra tame, kad ištaisyti situaciją. mes galime būti kiek norime įgudusiais sutelkiant dėmesį, tačiau tuo problema neišspręsti, nes ji prasideda būtent ten – sąmonės ribotume.

Prabudimas, laisvas nuo minčių

Tik pilnas minčių nebuvimas geba mus išlaisvinti. Mes turime pasiekti prabudimo būseną, visiškai aiškiai ir laisvą nuo minčių. Tam nebus naudingi jokie meditaciniai pratimai, nes čia nėra apie ką prisiminti, nėra į ką susikoncentruoti ir nėra kur nukreipti dėmesio. Taigi atsisakykite nuo meditacijos idėjos ir jūs daugiau nesiblaškykite.

Prabudimas, laisvas nuo minčių, išlaisvina nuo dualaus proto neišmanymo. Prabudimas, laisvas nuo minčių, pašalina įprastos sąmonės gramatiką ir įveikia subjekto, objekto ir veikimo rėmus. Prabudimas laisvas nuo minčių, nepasiekiamas per mąstymą. Jis – pažodine prasme – neapmąstomas. Taip pat mes galime įtreniruoti mūsų sąmonę suvokti ją. Leisti protui būti neprivertiniame natūralume, tai viena iš geriausių technikų, naudojama buddizme.

Mūsų tikroji prigimtis

Aš jau daug kartų priminiau apie tai: būtina suprasti, kad visi sąlygoti reiškiniai nepastovūs ir išmokti matyti tai, kas įprastai nuslėpta už iliuzijų sluoksnio ir aptemimų. Kai tai pavyksta, sunku nepatirti pasibjaurėjimo visai mūsų situacijai. Dėka pasibjaurėjimo ir nusivylimo užsidega noras išsilaisvinti – uolus siekis laisvei, kuri įkvepia ir maitina mus kelyje. Nepastovumas suteikia skausmą. Tačiau mes apmąstome apie mirtį ir sunaikinimą ne todėl, kad mums malonu jausti slopinimą. Dalykas tame, kad šis suvokimas duoda mums vyriškumą ir jėgą žiūrėti į pasaulį su meile ir atjauta. Meilė ir atjauta išgydo protą. Kai mes žiūrime į pasaulį meilės akimis, natūraliu būdu išnyksta visos kenksmingos mintys ir emocijos.

Tokiu būdu meilė ir atjauta pagerina mūsų suvokimą ir praktiką. Mokymai skatina mus išsilaisvinti nuo dualaus proto valdžios. Tuo pačiu momentu, kai conceptualus protas susilpnina savo pančius, mes susiduriame su prabudimu, kuris yra esminė visų būtybių prigimtis. Štai kokie mes visi iš tiesų. Mes gauname tai, kaip tiesioginę patirtį kiekvieną kartą, kai „užkimba“ conceptualus protas ir išeina iš savo ritmo įprastas dualus suvokimas.

Mūsų meditacija – tai neprivertinis natūralumas. Prisiminkite pavyzdį su purvinu vandeniu: jeigu palikti jį ramybėje, jis išsivalys savaime. Tas pats liečia ir protą. Jeigu mes neužteršiame sąmonės kažkokiais dalykais, ji nusiramina ir proto prigimtis atsiveria savaime.

Plačiau atsivėręs, kaip dangus

Kaip tapti tikru praktikuojančiu vadžros važiuoklėje? Viskas priklauso nuo proto ir sąmonės. Mūsų protas turi transformuotis į praktikuojančio protą – į plačiai atvertą protą, kuris visiems laikams išskrido iš riboto mąstymo narvelio. Mūsų protas turi tapti beribis ir neturintis kliūčių, kaip plačiai atvertas dangus. Štai kaip reikia praktikuoti. Sąmonė išlaisvino savo pančius ir daugiau nėra ko ir nėra už ko laikytis. Štai kas yra ideali praktika. Viskas, kas pasilieka – tai išmintis, neužtemdyta, švarus prabudimas. Tai ir yra prasismelkimas į realybės prigimtį – pirminis švarus prabudimas. Toks požiūris skiriasi nuo visų kitų dėl suvokimo ir pažinimo, nes tiesiai čia, tą pačią akimirką, realumas matomas ir suvokiamas tokiu, koks jis yra. Tai tikroji visų būtybių prigimtis. Tai visų Buddų prabudimas.

Už lūkesčių ir baimės ribų

Kai suspaudžiami konceptualaus proto rėmai, pasireiškia pirmapradė būseną ir visos nuostabios savybės, apie kurias mes taip daug girdėjome, įgauna erdvę išsiplėtimui. Prabudime be minčių pasireiškia tokios savybės, kaip begalinė meilė ir Buddos gailestingumas, o taip pat išmintis, kuri pasiekia tikrąją visko prigimtį ir mato viską. Daugiau nėra ko tikėtis. Daugiau nėra ko bijoti. Mes išsilaisvinome nuo visų įmanomų konceptualaus proto pančių. Tibeto meistras Gocangpa kartą pasakė:

„Įprasto žmogaus protas niekada nebūna niekuo, apart prabudusios išminties. Jeigu sužinosi tai net tuomet, kai meistras į tai nenurodo – reiškia tai jis!”

Buddizmo mokymo esmė

Mums reikia praktikuoti mokymo esmę. Būtent tai aš stengiuosi daryti pats ir, nors pas mane ne visada gaunasi, aš dedu visas pastangas. Štai trys mokymai, kuriuose trumpai išdėstomas Buddos mokymas:

„Suvokiant, kad šis pasaulis nepastovus, o tavo laikas greitai bėga, mažink prisirišimus ir mokykis paleidinėti”.

„Su visomis būtybėmis elkis, kaip su savo asmeniniais tėvais ir uoliai vystyk dosnumą, discipliną, kantrybę, entuziazmą, susitelkimą ir išmintį”.

„Tavo proto prigimtis – tai tobulas prabudimas, suprask, patirk ir pasiek tai”.

Taip pat egzistuoja ketvirtas pamokymas, kuris yra tik vadžros važiuoklėje. Jis liepia mums ieškoti žmogaus, gebančio nurodyti į proto prigimtį – tai turi būti sąžiningas ir patyręs guru. Toks žmogus prives mus prie proto prigimties ir kai tai įvyks, išnyks visos kliūtys. Pažintis su tokiu žmogumi – neįtikėtinos jėgos ir galingumo šaltinis. Todėl ketvirtas ir paskutinis mokymas skamba taip:

„Elkis su savo mokytoju kaip su Budda ir tegul tavo protas susilies į vieną su jo protu”.

Apie autorių

Čokji Njima Rinpoče – visame pasaulyje žinomas buddizmo mokytojas ir meditacijos meistras. Rinpoče gimė Tibete 1951 metais, jis buvo pirmasis šeimoje savo motinos Kunsang Dečen, atsidavusios praktikuojančios buddistės ir savo tėvo Tulku Urgjen Rinpoče, patyrusio buddizmo meditacijos meistro. Ankstyvoje vaikystėje Čokji Njimą pripažino septintąja Tibeto meditacijos meistro Gara Drubčeno reinkarnacija ir paskyrė pagrindiniu lama vienuolyje Drong regione Nagčukha, šiaurėje nuo Lhasos.

1959 metais įvyko Tibeto okupacija ir Rinpoče su šeima bėgo į Indiją, o tuomet į Nepalą. Ten jis praleido savo jaunystę mokydamasis pas pažengusius Tibeto buddizmo meistrus, įskaitant ir Šešiolikąjį Karmapą, Dilgo Khentsje Rinpoče ir Tulku Urgjen Rinpoče 1976 metais jį pasodino į sostą vienuolyne Ka–Njing Šedrub Ling Katmandu. Šis vienuolynas iki dabar yra pastoviai augančios Rinpoče veiklos centras. Šiandieną šiame ir kituose Nepalo vienuolynuose po jo prieglobsčiu yra virš 500 vienuolių. Vienuolynas Drong, pilnai sugriautas Kultūrinės revoliucijos metu, neseniai buvo atstatytas ir vėl tapo namais vienuolių bendruomenei.

Čokji Njima Rinpoče yra vadovas ir dvasinė galva daugybei buddizmo mokslo ir meditacijos centrų Azijoje, Europoje ir Šiaurės Amerikoje. Nepale jis vadovauja Institutui „Rangdžung Eše“ – tarptautiniam mokslo centrui, kurio studentai gauna bakalauro laipsnį, magistrą ir filosofijos daktarą buddizmo tyrimų srityje. Tiems, kas nori mokytis ir praktikuoti namuose, Rinpoče taip pat siūlo online–programą meditaciją, kuri apima visą buddistinių kelių. Namie, Nepale, jis aktyviai veda socialinį darbą per savo vietinę labdaros organizaciją „Šenpen“.

Kad pažinti daugiau apie Čokji Njima Rinpoče ir jo veiklą, apsilankykite
www.shedrub.org
www.rangjungyeshe.ru