

Būt pateicīgam un atbildīgam

Marijas Vācietes saruna ar Artalamu

Ko Jūs varat pateikt par bonu cilvēkiem, kas par to vispār neko nav dzirdējuši?

Bons ir ļoti sena tradīcija, kas radusies vairāk nekā pirms astoņpadsmit tūkstošiem gadu Austrumtibetas rietumu daļā. Vispirms tur ieradās Donmepo un tad apskaidrotais Tonpe Šerabs, kas sludināja, ka nevienu būtni nedrīkst nogalināt, ka visi ir jāmīl. Jo iesākumā tur pastāvēja tradīcija, kurā bija uzskats, ka ir vajadzīgs upuris, lai par to kaut ko varētu iegūt. Šis upuris bija kāda būtne, parasti dzīvnieks – kaza vai kāds cits. Agrāk cilvēki spēja uzturēt sakarus ar pasaulīgajām dievībām, redzēt viņus, uzklausīt viņu

teikto, pamācības, un acīmredzot tāpēc, ka šīs dievības pieprasīja upurus, cilvēki arī viņiem tos upurēja. Cilvēki pat spēja ar šīm dievībām vienoties laulībā, bet pakāpeniski šī saikne tika zaudēta, un tagad cilvēki dievības vairs nevar ne redzēt, ne sadzirdēt.

Kad tur ieradās Tonpe Šerabs, viņš sāka mācīt cilvēkus, skaidrodams, ka tās nav pareizas metodes, jo upurēšana būtnei rada ciešanas, līdz ar to ziedojums ietver ciešanas, un tas ir slikti. Pret visām būtnēm jāizturas ar līdzcietību un mīlestību, jo visām būtnēm ir sajūtas un nogalināšana tām rada ciešanas. Tātad galvenais, ko mācīja Tonpe Šerabs, – ka nedrīkst

nogalināt. Tā Tonpe Šerabs aizsāka mācības līniju, ko sāka saukt par Jungdrunga bonu. Tibetiski *jungdrung* nozīmē svastika, tātad – svastikas mācība. Vārdam *jungdrung* ir divas nozīmes, proti, nedzimušais un nebeidzamais, neapstādināmais, arī neklūdīgais.

Tonpe Šerabs deva mācību par četriem cēloņu ratiem. Pēc tam viņš deva arī medicīnas mācību, jo cilvēki cieš dažādu slimību dēļ, bet Tonpem Šerabam bija tāds viedums, ka viņš zināja, kuri ārstniecības augi – to saknes, lapas, zariņi u. c. – palīdz pret konkrētām slimībām, un viņš izskaidroja cilvēkiem, kā no tiem pagatavot zāles un kā tās lietot slimību ārstēšanai. Tomēr cilvēkiem mēdz būt arī slimības, pret kurām medicīna ir bezspēcīga un zāles nepalīdz. Šīs slimības var rasties karmisku cēloņu ietekmē vai kādu dzīves apstākļu dēļ, piemēram, atkarībā no klimata – karstuma, aukstuma, mitruma. Tāpat slimības var izraisīt kādu dēmonisku spēku – garu – ietekme. Tad var palīdzēt vai nu astroloģija, vai zīlēšana, kas arī bija ietverta Tonpes Šeraba mācībā. Ar to palīdzību tika noskaidrots, kuri īsti ir tie spēki, kas cilvēkam kaitē, lai saprastu, kādi rituāli jāveic, lai šo kaitniecisko ietekmi novērstu. Piemēram, ir rituāli, ar kuriem iespējams novērst tādu garu kaitniecību, kas skar dzimtu no paaudzes paaudzē. Cilvēks,



Rituālā



Rituāla

tāpat kā visi ārējie ietekmes faktori, sastāv no pieciem elementiem – ūdens, gaisa, uguns, zemes un telpas. Lai visi šie elementi – gan iekšējie, gan ārējie – būtu līdzsvarā, ir nepieciešami rituāli, kurus tad arī mācīja Tonpe Šerabs. Vēl viņš deva mācību par to, kā noteikt cilvēka dzīves garumu, kurā valstībā viņš pēc nāves pārdzims nākamajai dzīvei, kādi šķēršļi viņam varētu būt šajā dzīvē un kā šos šķēršļus uzveikt, lai nodzīvotu pilnvērtīgu dzīvi, nepieredzot priekšlaicīgu nāvi un slimības. Vēl jau pieminētajā astroloģijā ir virziens, kas attiecas uz zvaigznēm, uz to novietojumu, lai, piemēram, paredzētu, kādi būs laikapstākļi, vai ir gaidāmas dabas kataklizmas u. tml. Tas sakrīt ar mūsdienu zinātnei.

Kad cilvēki izmantoja šīs Tonpes Šeraba dotās zināšanas un saprata, ka tās palīdz, viņi sāka uzticēties šai mācībai. Minēto četru ratu mācības ir dotas tam, lai palīdzētu cilvēkiem šīs dzīves laikā, uzlabotu apstākļus šajā dzīvē. Taču Tonpe Šerabs deva vēl piecas mācības, kas attiecas uz pieciem rezultāta ratiem un palīdz cilvēkam sasniegt apskaidrību, lai

viņš pilnībā atbrīvotos no ciešanām, – tantras un dzogčena mācību. Visu deviņu mācību pamatā ir patvēruma lūgšana apskaidrotajiem un labvēlīgas attieksmes jeb līdzietības radīšana – tas ir ļoti svarīgi. Kad praktizējās ar atbilstošu mantru skandēšanu ir pieņēmis patvērumu un sevi raisījis labvēlīgu līdzietīgu attieksmi pret citām būtnēm, viņam jāizmanto tantras metodes. Tas nozīmē, ka cilvēks sevi vizualizē dievības veidolā – ar skaidru redzējumu sevi iztēlojas ne vairs ierastajā “netirajā” ķermenī, bet gan “tirajā” dievības ķermenī.

Visaugstākā Tonpes Šeraba mācība bija dzogčens jeb diženās pilnības mācība, jo ar tās palīdzību apskaidrību var iegūt diezgan ātri. Ja praktizējam citu tradīciju mācības vai pat tantras, ir vajadzīgas daudzas dzīves, lai nonāktu līdz apskaidrībai, savukārt ar dzogčena praksi tas iespējams krietni ātrāk, ja cilvēkam ir atbilstošas spējas. Piemēram, bona lielais meistars Tapihrīca apskaidrību ieguva deviņu gadu laikā. Par dzogčena prakses apgūšanu liecina varavīksnes ķermeņa parādīšanās nāves laikā, kad no

ķermeņa vispār nekas paliek pāri vai arī tas sarūk, kļūstot pavisam mazs. Daudzi šaubās par to, vai kas tāds ir iespējams mūsdienās, un saka, ka tas noticis senatnē, kad bija diži meistari ar lielām spējām. Taču arī mūsdienās ir šādi diži meistari, un tam ir pierādījumi. Vienam no maniem skolotājiem māceklis mirstot ieguva varavīksnes ķermeni – man ir pat viņa pēcnāves samazinātā ķermeņa fotoattēli. Tas notika nesen – pirms pāris gadiem. Viņam mirstot, parādījās daudz varavīksņu, kaut gan tad bija ziema, kad Tibetā nemēdz būt varavīksnes. Var būt arī citas zīmes, piemēram, viegla zemeštrīce, kad ēkas tiek mazliet sakratītas. Meistars, par kuru stāstu, pagaidām vēl nav kremēts, viņa samazinātais ķermenis tiek turēts Tibetā klosterī. Tur gandrīz katru dienu parādās varavīksnes un ir redzēti pat mākoņi viņa izskatā.

Kā bonā tiek skaidrota cilvēka dzīves jēga?

Bonā par galveno mērķi tiek uzskatīta palīdzība citiem, labuma došana citiem, tas ir, censties dzīvot ne tikai

sevis, bet arī citu labā, lai visas būtnes var sasniegt laimi, būt laimīgas.

Kas ir laime?

Ir ciešanas, bet viss, kas pretējs ciešanām, ir laime – kad visi mūsu maņu orgāni ir kārtībā un mums viss ir labi, mēs jūtamies patīkami.

No kā ir atkarīgs tas, kas dzīvē notiek ar cilvēku?

Notiekošais var būt atkarīgs no dažādiem iemesliem vai pat vesela iemeslu kopuma. Šie iemesli var būt karmiski, kad pašreizējos apstākļus ietekmē kādas iepriekšējo dzīvju darbības, tāpat var būt arī ārēji apstākļi, kuru ietekmē kaut kas notiek. Sava ietekme var būt kaitnieciskajiem gariem. Lai noteiktu, kāpēc kaut kas notiek, ir nepieciešama vai nu mo zīlēšana, vai astroloģija. Kad ir noskaidrots iemesls, var veikt noteiktu rituālu, lai turpmāk šādi nevēlami atgadījumi vai situācijas neatkārtotos. Ja to nedarām, tad var notikt pat tā, ka cilvēks nomirst.

Kas ir jādara, lai cilvēkam būtu vieglāk dzīvot?

Galvenais ir mūsu prāta stāvoklis. Piemēram, kad atgadās dažādas likstas, cilvēks var pateikt: “Tas nekas” – un virzīties tālāk. Dažādās situācijās ir ļoti svarīgi, kāds prāta stāvoklis, noskaņojums cilvēkā dominē. Ja grūtās situācijās savu prātu varam saglabāt stabili, priecīgu, tad dzīve būs laimīga. Bet, ja ārējie apstākļi ir nelabvēlīgi un cilvēka prāta stāvoklis tādēļ mainās, pasliktinās, tad, protams, viņš nebūs laimīgs. Tātad prāts ir tas, kas dominē. Sansārā vienmēr būs šķēršļi, dalījums “labi, slikti, viduvēji”, bet to nevajag uztvert kā kaut ko traģisku, jo tas nav paliekoši, nav pastāvīgi. Ja klājas slikti, ir vajadzīga pacietība un attieksme, ka viss ir labi, nedrīkst sanīkt un sākt gausties. Tad tas viss arī pāriet. Tāpēc galvenais ir prāts, kas pats sev var sniegt padomu, dot ievirzi.

Tāpat ir jādomā par citiem, jo mēs pasaulē esam daudzi. Var palūkoties

Artalama ir Šaņšunas Nengjuda tradīcijas dzogčena meistars. Viņš ir mācīties pie sava tēvoča, realizēta joga Njima Tsultrima.

Garīgā prakse Artalamam ir ļāvusi atcerēties savu iepriekšējo pārdzimšanu. Viņš pabija vietās, kurās dzīvojis iepriekšējā dzīvē, un atrada kādreizējos radniekus. Tā kā tam bija ļoti daudz pierādījumu, vietējie iedzīvotāji lūdza, lai Artalama paliek pie viņiem par garīgo skolotāju. Kalnos tika uzbūvēta māja, kurā Artalama aptuveni piecus gadus nodzīvoja kā vientuļnieks. Pēc tam Artalama devās uz Nepālas klosteri, kurā rinpočes Lopona Tenzina Namdaka vadībā turpināja apgūt dažādas dzogčena un bona prakses. Pēc septiņu gadu ilgām mācībām Artalama sekmīgi nokārtoja eksāmenus un ieguva gešē (filozofijas doktora) praktiķa pakāpi un jaunajiem klostera mūkiem sāka pasniegt dzogčena filozofijas pamatus.

Šobrīd Artalama dzīvo un praktizē Maskavā, sniedz dažādus norādījumus saviem skolniekiem, pilda rituālus, aktīvi darbojas krievu bona kopienas izveidē, un ir tās galvenais iedvesmotājs un pamatlicējs.

PSIHOLOGIJA MUMS

uz citu ciešanām, secināt, ka viņiem to varbūt ir pat vairāk un ka paša stāvoklis nemaz nav tik bēdīgs, un uz šī pamata, iespējams, noskaņojums uzlabosies, jo sansārā šajā pasaulē mēs visi ciešam.

Daudziem rietumniekiem ir pārlicība, ka dzīve ir tikai viena un ka pēc šīs dzīves vairs nekā nav. Ko lai saka šiem cilvēkiem?

Pirmkārt, var pastāstīt par gadījumiem, kad cilvēki, parasti bērnībā, mēdz atcerēties savu iepriekšējo dzīvi, pat diezgan daudz dažādu notikumu. Arī es pats triju četru gadu atcerējos savu iepriekšējo dzīvi, tās detaļas un esmu saticis citus šādus bērnus. Piemēram, viens no tiem stāstīja, kurā klosterī Tibetā pirms tam dzīvojis, cik tur bijis kazu un jaku. Šie fakti tika pārbaudīti un izrādījās patiesi. Tiesa, kad cilvēks pieaug, šīs zināšanas izbālē un kaut kur pazūd.

Otrkārt, guļot mēs sapņojam un sapņos redzam daudzas lietas, kuras notiek un kuras uzskatām par realitāti, bet pēc pamošanās saprotam, ka tas bijis sapnis. Tas ir piemērs tam, ka mums mēdz būt dažādi stāvokļi, smalkie apziņas stāvokļi.

Treškārt, pastāv cēloņu un seku saikne – karma. Cilvēki, kas domā, ka iepriekš nav dzīvojuši, būtībā noliedz savstarpējās atkarības likumu. Līdz galam neizprotot karmas likumu, cilvēki uzskata, ka tās nav, ka nav šīs saites starp aizgājušo un esošo.

Nu jau arī zinātnieki ir atklājuši, ka viss nebeidzas līdz ar fizisko ķermeņa nāvi. Amerikāņu medicīnas doktors un pētnieks Roberts Pols Lanza no Veikforestas universitātes Medicīnas augstskolas Atjaunojošās medicīnas institūta ir nonācis pie secinājuma, ka, cilvēkam nomirstot, nav iespējama viņa apziņas nāve un ka pēc smadzeņu šūnu nāves uztvere neapstājas, bet saglabājas. Un, ja ķermenis nomirst, taču uztvere paliek, kas tad tālāk notiek? Tas nozīmē, ka tās nav beigas, ka pēc nāves ir turpinājums, un zinātnieki to jau ir pierādījuši.



Artalamas tēvocis rinpoče Njima Tsultrims ir viens no labi zināmiem bona tradīcijas jogiem, kam jau dzīves laikā ir izpaukušās apskaidrotas apziņas realizācijas pazīmes. Tibetā un citviet pasaulē viņš ir slavens ar to, ka sešus gadus ir atturējies no ēšanas un pēc nāves viņa ķermenis samazinājās līdz zīdaiņa lieluma augumam.

Kāda nozīme ir tam, kā cilvēks nomirst?

Cilvēka nāves brīdī ļoti svarīgs ir viņa prāta stāvoklis un attieksme pret nāvi. Daži cilvēki mirst ar smagu slimību un lielām ciešanām, viņi var raizēties par to, kas tālāk notiks ar viņu īpašumu, kuram tas paliks mantojumā, tāpat var palikt ļoti tuvi cilvēki – tas viss rada sāpes. Tāpēc ir ļoti svarīga cilvēka spēja atbrīvoties no visām šīm saiknēm un rūpēm, no pieķeršanās tuviniekiem un aiziet ar brīvu un mierīgu prātu.

Tāpat mirstot ir ļoti svarīgi aiziet ar pareizām zināšanām un saprast, ka aizejot neko nepaņemsim līdzi – ne naudu, ne mantas, kas piederējušas šajā dzīvē. Vienīgais, kas šajā mirklī var palīdzēt, – kādu pieredzi esam uzkrājuši mācības praktizēšanā. Ja esam praktizējuši un ir apzināšanās, tas var palīdzēt. Ja šādas pieredzes un prakses nav, tad cilvēks ir neapskaužamā stāvoklī.

Skolotāj, ko Jūs novēlētu žurnāla lasītājiem?

Es esmu citas kultūras cilvēks un darbojos atšķirīgā jomā, bet visiem

cilvēkiem ir ļoti svarīgas zināšanas, tāpēc, pirmkārt, aicinu nekad neapstāties tieksmē uzzināt, iemācīties kaut ko jaunu. Tas attiecas arī uz garīgumu – pārdomām, analīzi. Otrkārt, ir jāiemācās būt pateicīgam citiem cilvēkiem, tāpēc ka viņi mūsu dzīvē ir ļoti nozīmīgi. Bez citiem cilvēkiem mums nebūtu tādu apstākļu, kādos dzīvojam, – nebūtu, kurš gatavo ēst, ceļ mājas un tā tālāk. Ir ļoti svarīgi to neaizmirst un novērtēt labumu, ko dod citu būtņu pastāvēšana uz zemes. Cilvēka dzīve ir pats lielākais dārgums, tāpēc ir jā rūpējas par to, lai mēs cits citam nestu labumu. Uz zemes daudz kas ir atkarīgs tieši no cilvēka darbības, tāpēc mums ir jābūt atbildīgiem par to, ko šeit darām, kā izturamies cits pret citu. 20. gadsimts ir bijis slikts, tajā bijis daudz karu, un viss šis sliktais 21. gadsimtā ir jāmaina uz labo. Slikto, tāpat kā labo, ir paveikuši cilvēki, un ir jāsaprot, ka no mums ļoti daudz kas ir atkarīgs.

Paldies! Tas patiešām ir ļoti svarīgi.