

**IEVADKURSS**

**BUDDHISMĀ**

**Brālis Dharmapāla (Uldis Balodis)** (1949.g.) dzimis Austrālijā, kur vecāki emigrējuši no Latvijas. Brālis kopā ar citiem 1976.g. izveido Tāras institūtu Melburnā, kas bija viens no pirmajiem centriem rietumos, kas aizsāka FPMT (Mahājānas tradīciju saglabāšanas apvienību). Turpmākie ceļi aizveda Brāli Dharmapālu uz Indiju un Nepālu kur viņš saņēma daudzas augstu skolotāju mācības.

Pirms vairāk kā 20 gadiem Brālis iedzīvojas Nepālā, un pirms ordinēšanās nodibina ģimeni, uzceļ māju un nemaz nedomā, ka tālāk ceļi aizvedīs viņu uz tēva dzimteni. Brālis ieradās Latvijā pirmo reizi 1992. gadā uz mēnesi. 1999. gadā viņš tika aicināts uz Latviju dalīties ar savām zināšanām buddhismā, par ko bija liela interese. Tāpēc Lāma Zopa Rinpoče ieteica to turpināt.

Brālis Dharmapāla ir veicis vairākus retrītus, tai skaitā Vadžrajogini, Čittamani Tāra un Jamantaka, kā arī veicis sagatavošanās prakses, kas sastāv no 100,000 reizes skaitīt Vadžrasattvas, Dordže Khadro un Damcig Dordže mantras, veikt ūdens piedāvājumus, zemošanos, guru jogu, ca-ca veidošanu, un mandalas piedāvāšanu. Viņa personīgā pieredze praksēs un visu četru Tibetas buddhisma skolu augsto lāmu, arī Dalai Lāmas mācības un iesvētības rada nozīmīgu to, ko viņš māca.

2011.g. saņēma ordinācijas Bodhgajā, Indijā, no abata Bhante Varasambhodhi, pirmkārt kā šrāmanera (novisa mūks), un tūlīt pēc tam, kā bhikšu (pilnībā ordinēts mūks), ar vārdu Bhikšu Dharmapāla.

## **Tēmas:**

Buddhas četras cēlo patiesības

Prāts un cilvēka potenciāls

Pakāpeniskais ceļš uz atmodu

Nāve un atdzimšana

Karma (darbības un to sekas)

Patvērums trīs dārgumos

Apmulsināta eksistence un nirvāna

Kā radīt bodhičittu (nolūks sasniegt apgaismību universālās  
līdzjūtības iedvesmā)



## Četras cēlo patiesības

Pirmajā mācība ko vēsturiskais buddha Šākjamuni deva pēc atmodas pirms 2500 gadiem viņš izskaidroja šos principus, kurus „cēlas”, jeb atbrīvotas būtnes saprot kā patiesības. Te tiek paskaidrots, ka nosacīta, - nebrīva, cikliska eksistence (*skt. samsāra*), satur sevī nepārtrauktas ciešanas un neapmierinātību un liek mums atkārtoti dzimst un mirt. Mūsu prieki un laime, kā arī ciešanas, bēdas un nelaiemes ir mūsu iepriekšējo rīcību sekas. Buddha arī izskaidro, kā šīs ciešanas rodas un kā cilvēks var pakāpeniski atbrīvoties no tām. Un Buddha arī norāda ceļu kāds ir ejams, lai to panāktu.

- 1. Patiesība par ciešanām**
- 2. Patiesība par ciešanu cēloņiem**
- 3. Patiesība par ciešanu izbeigšanu**
- 4. Patiesība par ceļu uz ciešanu izbeigšanu**

### **1. Patiesība par ciešanām**

Mācība par ciešanām, šī vārda visplašākajā nozīmē, t.i. sākot ar smagām fiziskām vai garīgām sāpēm līdz smalkai neapmierinātībai, tiek analizēta dažādos veidos.

#### 3 gradācijas:

1. Ciešanu ciešanas - ciešanas kā sekas fiziskām un garīgām grūtībām, kuras atpazīst gan cilvēki, gan dzīvnieki.
2. Mainīgās ciešanas - ciešanas kā sekas visa nepastāvībai, maiņai. Visa ikdienas „laime” ir tikai šķietama, jo tā ir tikai īslaicīgs atvieglojums no ciešanu ciešanām. Tā neturpinās, bet vienmēr pāriet atkal neapmierinātībā un ciešanās.
3. Cauraustā neapmierinātība - ciešanas kā nosacītās eksistences pamata daba. Tas ir pamats abām iepriekšējām kategorijām.

### **2. Ciešanu cēloņi**

- Neziņa un traucējošās emocijas, piem. pieķeršanās un naidis.
- Karma – piedzīvojumu potenciāli, kurus radam ar traucējošo emociju ietekmētām darbībām

Buddhismā uzskata, ka visam ir cēloņi, arī ciešanām. Neziņa, kas ir galvenais ciešanu cēlonis, ir prāta darbība, kura sakropļo mūsu realitātes uztveri, neļaujot mums redzēt lietas tādas, kādas tās ir. Tā rada ilūzijas, piem., ka nepastāvīgas parādības ir patstāvīgas, ka piesārņotais ir tīrs, ka atkarīgi fenomeni pastāv paši no sevis. Tādēļ rodas pieķeršanās un naidis. Galvenais cēlonis atkārtotai atdzimšanai ir spēcīga pieķeršanās pie kļūdainā šķituma par neatkarīgu "es".

Visiem dzīves notikumiem ir savi cēloņi. Katra motivēta darbība rada potenciālus (karmu), kas vēlāk, piemērotos apstākļos, birst kā notikumi, piedzīvojumi.

### 3. Ciešanu izbeigšana

Tādēļ, ka prāts pēc dabas ir skaidrs un tīrs, ir iespējams izbeigt traucējošās emocijas, izbeidzot neziņu, tādejādi izbeidzot karmas ietekmi. Šis galīgais miera un svētlaimes stāvoklis ir *nirvāna* (skt.). Neziņu izbeidz augstākā gudrība, kas izprot visu fenomenu galējo realitāti.

*Gon.pa.ba* vārdos – “Lai izbeigtu traucējošās emocijas, ir jāsaprot to īpašības, to zāles, un to rašanos iemeslus. Tad kad esi atpazinis to trūkumus, uzskati tās kā defektīvas un kā ienaidniekus. Ja Tu neatpazīsi viņu trūkumus, Tu nesapratīsi, ka tās ir ienaidnieki.”

### 4. Ceļš

- Metode – tikumība, koncentrēšanās, universālā līdzjūtība
- Gudrība, kas izprot ilūzoro un galējo realitāti.

Pielietojot dažādas metodes mēs varam vājināt traucējošās emocijas un radīt pozitīvu karmu, kas dod iespēju attīstīt augstāko gudrību un atbrīvoties no samsāras. Pielietojot metodes, kas ļauj mums vājināt paš-lološanu, mēs varam attīstīt universālu līdzjūtību, kas dod iespēju pašiem sasniegt buddhas stāvokli, lai tad būtu spējīgi palīdzēt pārējiem iziet no ciešanu cikla. Mēģināt darīt citus laimīgus ir labākais veids kā mīlēt sevi.

## Prāts un cilvēka potenciāls

Prāts šeit ir saprotams, kā viss cilvēkā (un citā būtņē), kas nav fizisks. Prāts un ķermenis, lai gan apvienoti, nav nešķirami savienoti; tiem ir dažādi būtiskie cēloņi. Ka tas tā ir, norāda tas, ka prāta izveidi un attīstību neierobežo ķermenis; ķermenis izbeidzas ar nāvi, bet prāts nē. Šī starpība rodas no fakta, ka ķermenis sastāv no vielas un kā tāds ir anatomiski radīts, bet ne prāts.

Prāts ir fenomens, kam piemīt 3 īpašības:

- 1) Prāts ir bez formas, nav fiziskas, nav matērija;
- 2) Prātam piemīt skaidrība;
- 3) Prātam piemīt spēja izzināt citus fenomenus.

### **a) 5 skandhas (Skt.) (tul. kaudzes, sakopojumi)**

Buddhismā visas cilvēka psiho-fiziskās sastāvdaļas tiek sadalītas 5 „kaudzēs”:

1. forma (fiziskais ķermenis);  
un 4 prāta skandhas:
2. apziņas (5 maņu – redzes, dzirdes, taustes, garšas, ožas, un mentālā – apzina mentālos fenomenus: domas, emocijas, jūtas, tēlus, apziņu darbības);
3. jūtas (patika, nepatika, neitrālā) – vienmēr esošs mentāls faktors, kas ļoti ietekmē mūsu darbības;
4. atpazīšana – zinām, kas ir mūsu prāta objekts;
5. griba (karmas noformējošie faktori) – visi pārējie mentālie faktori (parasti 51 kopumā): prāta noskaņa, emocijas, koncentrēšanās spējas, apzinātība utt.

### **b) prāta struktūra**

Prāts ir nepārtraukta, nepastāvīga plūsma, kas mainās katru brīdi, un tā daba ir „skaidra gaisma”. Lai gan pēc savas dabas tīrs, prāts ir bijis piesārņots un aptraipīts kopš laika bez sākuma. Šos piesārņojumus var attīrīt līdz pilnībai, pielietojot ceļa metodi un gudrību.

Katrā momentā darbojas viena no 6 apziņām, aptverot objekta būtību. Tās pavada mentālie faktori (parasti min 51), kas aptver dažādās šī objekta īpašības, ietekmē veidu kādā prāts aptver savu objektu utt. Divi no mentāliem faktoriem ir jūtas un atpazīšana (vienmēr-esoši), kas tiek skaitīti starp 5 skandhām. To skaitā arī ir

traucējošās emocijas – piem. pieķeršanās, naidis, greizsirdība, u.t.t , un pozitīvās – piem. mīlestība, pacietība, devība, u.t.t.

### c) dārgā cilvēciskā atdzimšana

Katrai būtnei ir buddhu daba, bet mums samsāriskām būtnēm tā ir pārklāta ar neziņu un maldiem. Cilvēkam ir milzīgs potenciāls, lai attīrītos, palielinātu savu inteliģenci, un vienlaicīgi viņš var labi saprast ciešanu dabu. Vislabāko iespēju sevi attīstīt dod *dārgā cilvēciskā atdzimšana*. To definē 18 punkti:

#### 8 brīvības:

*būt brīvs no -*

- i) atdzimšanas ellē – kur ir neiedomājamas ciešanas;
- ii) atdzimšanas kā preta (izsalcis gars);
- iii) atdzimšanas kā dzīvnieks – ir dziļa neziņa, zema inteliģence;
- iv) atdzimšanas kā ilgu mūžu dēva (dievs) – nepārtraukti apņemts ar maņu un augstāko samsārisko baudu objektiem vai atdzimis kā neapzinātais dievs;

*kaut atdzimis kā cilvēks, nebūdam*

- v) barbars ne-religiskā zemē – nav izdevības sastapties ar Dharmu;
- vi) kurls – nevar dzirdēt mācības;
- vii) ķeceris – nepareizie priekšstati neļauj praktizēt Dharmu, netic bijušo un nākošo dzīvju eksistencei, karmai, absolūtai un relatīvai patiesībai, nav cieņa 3 Dārgumos;
- viii) atdzimšanas laikā, kad buddha nav parādījies pasaulē – nav iespēja praktizēt Dharmu, jo nevar to atrast.

#### 10 vērtības:

*vērtības, saistītas ar sevi pašu-*

- i) atdzimšana kā cilvēks;
- ii) atdzimšana reliģiskas valsts vidū;
- iii) būdam ar nevainotiem orgāniem;
- iv) būdam neradījis piecas nepārtrauktās karmas;
- v) būdam ar uzticēšanos Dharmai;

*vērtības, saistītas ar citiem-*

- vi) atdzimšana ne-tumšā laikmetā – buddha ir parādījies šajā pasaulē;
- vii) tas, ka buddha ir mācījis



- viii) tas, ka pastāv ar vien uz pieredzi pamatotas mācības – vēl ir apgaismoti cilvēki šajā pasaulē;
- ix) tas, ka mācības tiek pielietotas
- x) tas, ka citiem ir sirdīs mīlestība un laipnība pret pašu – palīdz praktizēt Dharmu: ar pasaulīgām lietām kā ēdiens un drēbes un ar mācībām no līdzjūtīgā guru.

Šī dārgā cilvēciskā atdzimšana ir ārkārtīgi noderīga, jo tā dod iespēju sasniegt gan galējos, gan pasaulīgos mērķus, un atļauj radīt nopelnus ļoti īsā laikā.

Ja mēs izmantojam šo dārgo cilvēcisko atdzimšanu tikai lai iegūtu augstākās laicīgas baudas ar pašlolojošām domām, mēs turpināsim riņķot 6 samsāras sfērās, tāpat kā esam darijuši no laika bez sākuma visās iepriekšējās dzīvēs.

Ir ļoti grūti radīt cēloņus dārgai cilvēciskai atdzimšanai, un tādēļ tā ir ļoti reta. Šie cēloņi ir tīra tikumība un devība.

## **Pakāpeniskais ceļš uz atmodu – (Tib. „lamrim”)**

Pirms 700 gadiem Tibetas Lāma Dzē Tsongkhāpa izveidoja šo metodiku kas ļauj jebkuram cilvēkam pakāpeniski mācīties un sevi attīstīt lai sasniegtu labas atdzimšanas, atbrīvoties no samsāras un sasniegt atmodu. Viņš ieteica vispirms klausīties autentiskas mācības, tās dziļi pārdomāt un tad meditēt par tām.

Divas sagatavošanās tēmas priekš pārdomāšanas ir:

**Guru joga**

**Dārgā cilvēciskā atdzimšana**

### **Faktiskais pakāpeniskais ceļš**

#### **A: Hīnajāna – mazais rats**

#### **Pakāpeniskais ceļš cilvēkiem ar mazākām spējām**

1. Kā radīt prātu, kas ņem vērā nākamās dzīves
  - 1.1 būt apzinīgam par nāvi
  - 1.2 zemo un augsto atdzimšanu ciešanas un laime
2. Veids, kā radīt laimi nākamām dzīvēm
  - 2.1 patvērumš – svētie vārti, lai varētu pielietot mācības
  - 2.2 cēloņu un seku likums

#### **Pakāpeniskais ceļš cilvēkiem ar vidējām spējām**

1. Vispārējas samsāras ciešanas

#### **Iedalījums 8 ciešanās:**

1. atdzimšana
2. novecošana
3. slimošana
4. miršana
5. sastapšanās ar nepievilcīgo
6. šķiršanās no pievilcīgā
7. alku objektu neiegūšana
8. pieciem sakopojumiem ir ciešanu daba

Iedalījums 6 ciešanās:

1. nenoteiktība
  2. neapmierinātība
  3. atkārtotā ķermeņa pamešana
  4. atkārtotā saistīšanās ar ķermeņiem
  5. atkārtotā augstu celšanās un zemi krišana
  6. būt vientuļam
2. Kā mēs ieejam samsārā
    - 2.1 maldīgi priekšstati
    - 2.2 karma
  3. Divpadsmit atkarīgas rašanas posmi
  4. Atbrīvošanās no samsāras

**B. Mahājāna - lielais rats**

**Pakāpeniskais ceļš cilvēkiem ar lielākām spējām**

1. Bodhičittas radišana
  - 1.1 septiņu punktu cēloņu un seku metode, kā to mācīja varenais Atiša
  - 1.2 sevi pret citiem izmaiņšanas metode kā, to mācīja Ārja Šantideva
2. Bodhisattvu 6 pilnveidošanās:
  - 2.1 devība (Dharmas došanas devība; aizsardzības no bailēm devība; materiālu lietu devība)
  - 2.2 ētika (atturības ētika; tikumu krāšanas ētika; jūtošām būtnēm labumu došanas ētika)
  - 2.3 pacietība (pacietība nevēlēties darīt ļaunu tiem, kuri dara ļaunu; pacietība labprātīgi uzņemt ciešanas; Dharmas atšķirīgās apzināšanas pacietība)
  - 2.4 neatlaidība (bruņām līdzīga centība; tikumīgā uzvešanās; priecīga centība; centība līdzēt jūtošām būtnēm)
  - 2.5 koncentrēšanās
  - 2.6 gudrība (gudrība, kura realizē galīgo patiesību; gudrība, kura realizē iluzoro patiesību; gudrība, kura realizē darbību palīdzēt cietošām būtnēm)
3. Kā trenēties pēdējas divās pilnveidošanās.

Labumi, kas nāk no šamathā un vipasjānas meditācijām.

No Kamalašilas *Meditēsānas pakāpes* – Pirmkārt vajag panākt rāmo/mierīgo palikšanu. Rāmā palikšana ir prāts kas ir pārvarējis aizraušanās ar ārējiem objektiem, un kas spontāni un nepārtraukti ar svētlaimi un lokāmību pagriežas pie meditēšanas objekta. Tas, kas pareizi pēta tādēmību iekš rāmās palikšanas, ir īpašais ieskats. *Dārgakmeņa mākoņu sūtrā* rakstīts, “Rāmās palikšanas meditācija ir vienpunktīgs prāts; īpašais ieskats veic specifisko analīzi par galīgumu.”

## **Nāve un atdzimšana**

Kā meditēt par nāves apzināšanos:

1. nāves neizbēgamību
  - „nāves kungs” noteikti nāks un nekādi apstākļi to nevar novērst
  - nekas netiek pievienots šim dzīves spīdim un tas vienmēr tiek atņemts
  - nāve noteikti atnāks pirms varēs paspēt praktizēt Dharmu
2. nāves laika nenoteiktību
  - dzīves spīdis šai kontinentā ir nenoteikts
  - ir daudz nosacījumu nāvei un nedaudz nosacījumu dzīvei
  - nāves laiks ir nenoteikts, jo ķermenis ir ļoti trausls
3. nāves laikā nekas nepalīdzēs, izņemot Dharmu
  - ķermenis nepalīdzēs
  - pārticība nepalīdzēs
  - draugi nepalīdzēs

### **Nāves procesa īss paskaidrojums**

Miršanas laikā stihijas viena pēc otra izšķīst, un šīs pakāpeniskās izmaiņas izsauc dažādu sajūtu un vīziju parādīšanos. Galīgā nāve pienāk, kad smalkais prāts atdalās no ķermeņa, un arī tas tiek pavadīts ar fiziskām zīmēm.

Tālāk seko dabiskas nāves (tas ir, tādas, kas nav pēkšņa vai traumatiska) procesa paskaidrojums:

1. Izšķīst formas skandha, zemes stihija, redzes orgānu spēks un iekšējā smalkā forma.  
Fiziskais ķermenis novājē un zaudē spēkus; redze kļūst neskaidra; fiziskā ķermeņa krāsa kļūst bāla un ķermenis pilnīgi zaudē savus spēkus.  
Parādās vīzija kā trīsuļojoša sudrabaini zila mirāža, kā ūdens karstumā.
2. Izšķīst jūtu skandha, ūdens stihija, dzirder orgāns un iekšējā skaņa.  
Ķermenis un prāts nejūt sāpes, patiku vai vienaldzību; visi ķermeņa šķidrumi (urīns, asinis, siekalas, sperma, sviedri, u.c.) izžūst; beidzas dzirde.

Parādās vīzija kā bezgalīgs visums pilns ar mākoņiem vai miglu.

3. Izšķīst atpazīšanas skandha, uguns stihija, smaržas orgāna spēks un iekšējā smaržas maņa.

Vairs netiek atpazīti tuvinieki un draugi; pazūd fiziskā ķermeņa siltums, un apstājas gremošanas spēja; ieelpot kļūst grūtāk, ieelpa kļūst vājāka, un izelpa kļūst spēcīgāka un ilgāka; vairs nesajūt nekādus aromātus.

Parādās vīzija kā bezgalīgs visums pilns ar lidojošām dzirkstelēm, kas trisuļo kā zvaigžņu gaisma.

4. Izšķīst karmas noformēšanas skandha, gaisa stihija, garšas orgāna spēks, pieskares orgāns un iekšējā garšas maņa.

Tiek zaudēti jēdzieni par ārējo darbu mērķiem/vajadzībām un nepieciešamību pēc tiem; elpošana apstājas; mēle savelkas, kļūst biezāka, tās sakne kļūst zila; vairs netiek uztvertas nedz maigas, nedz rupjas sajūtas; nevar atšķirt sešas dažādās garšas; ķermenis vairs nevar pakustēties.

Parādās vīzija kā blāva zili-sarkana gaisma, kā pēdējo sveces uzplaisnījumu atspoguļojums.

Maņas, rupjie apziņas līmeņi vairs nestrādā.

5. Izšķīst apziņas skandha. Izšķīst astoņdesmit lielās māņticības un to pamats, kustība (*Skt. prāna, Tib. lung*). "Māņticības" nozīmē rupjais iluzorais prāts, duālistiskās nepareizu-koncepciju prāts.

Šajā stadijā notiek sekojošas vīzijas:

- (a) baltā vīzija - kā skaidras debess rudenī, debesis pilnas ar mēness spožumu,
- (b) sarkanā vīzija - kā vara sarkans atspīdums debesīs,
- (c) tumšā vīzija - kā pilnīga tumšā un tukšā telpā.

Tad lēnām, kā pirmā gaisma no rīta, izceļās smalkā apziņa un uz laiku izšķīst visas rupjās māņticības, un rodas

(d) skaidrās gaismas vīzija - pilnīgs tukšums, ļoti skaidrs, kā debess rudens ritaismā. Ši ir galējās nāves vīzija.

### **Starpstāvoklis (bardo)**

Pieķeršanās pie "es" dēļ, kad uztvere vājinās, rodas maldīgā koncepcija, ka "es tuvojos izzušanai", radot bailes zaudēt "es". Šīs domas rada pieķeršanos un alkas pēc ķermeņa, kas secīgi noved pie piedzimšanas starpposmā.

Bardo ir līdzīgs sapnim. Miršanas process ir līdzīgs aizmigšanai. Bardo ķermeņa forma ir tāda, kāda būs nākošajā dzīvē. Karmiski tam nav nekādas pretestības pret matēriju, tas ir neiznīcināms, un būtnei ir daudz psihisko spēju, piemēram, spēja lidot vai darīt visu ko citu, ko tas iedomājas. Eksistence bardo ķermenī ilgst septiņas dienas, pēc šī laika starpposma būtne nomirst, pārdzimstot tajā pašā sfērā vēl uz septiņām dienām līdz nākošajai nāvei vai līdz fiziskā ķermeņa atrašanai. Ilgākais laiks, ko iespējams pavadīt bardo stāvoklī, ir 49 dienas.

Tad, kad apstākļi ir piemēroti, apziņa ieiet atkal kādā rupjā ķermenī un notiek atdzimšana.

## **Karma - darbības un to sekas**

„Karma nav kaut kas, kas ar mums notiek, mēs paši esam karma” - Lāma Ješe.

Karma (skt.) nozīmē motivēta darbība.

### **1. Karmai ir četras īpašības:**

- 1.1 Karma ir noteikta un katrai darbībai ir savs rezultāts un tas ir nemainīgs (negatīvai darbībai nevar būt laimīgas sekas)
- 1.2 Karma pieaug (salīdzina ar sēklu: no mazas zīles izaug milzīgs ozols ar daudz zilēm)
- 1.3 Nevar piedzīvot sekas, kurām cēlonis nav radīts
- 1.4 Radītās karmas nepazūd (šie potenciāli tiek nesti smalkās apziņas plūsmā)

Katra karma rada unikālu potenciālu. Nav tā, ka prāts ir līdzīgs lielam spainim, kurā gan pozitīvi, gan negatīvi potenciāli tiek samaisīti, līdzīgi kā samaisītu pienu un tinti, un ka mūsu prāts un mūsu pieredzes vispārēji uzlabojas vai paliek sliktāki pateicoties labās un sliktās karmas daudzumiem kas tajā saglabāti. Vairums karmiskās sekas netiek pieredzētas tajā pašā dzīvē, kurā cēloņi tiek radīti.

### **2. Četri aspekti, kuri nosaka karmas veidošanos:**

- 5.1 motivācija - tas ir galvenais
- 5.2 objekts, saistībā ar kuru veic darbību
- 5.3 pati darbība
- 5.4 vai tā tiek pabeigta vai nē

Attieksme pret to, kas ir izdarīts ietekmē karmas spēku. Pricēšanās tā spēku pastiprina, bet nožēla to samazina.

### **3. Četri iespējamie rezultāti:**

1. Mešanas karma – katrai karmai ir potenciāls iemest mūs kādā no samsāras sfērām;
2. sekas līdzīgas cēlonim;
3. vides apstākļi;
4. pieradums – tendence atkārtot tās pašas darbības tiek pastiprināta.



**4. Desmit netikumiskākās darbības, kuras rada vissmagākos karmiskos potenciālus:**

*Darbības, kuras veicam ar ķermeni:*

1. nogalināšana – atņemt dzīvību jebkurai būtnei. Vissliktāk ir nogalināt māti, tēvu, arhatu. Rezultāti:
  - (1) atdzimšana ellēs;
  - (2) ir īss mūžs, sevi nogalina, saslimst;
  - (3) atradīsies nelabvēlīgā, nemiermīlīgā, napatīkamā zemē;
2. zagšana – ar nolūku ņemt un lietot citu īpašumus bez atļaujas. Vissliktāk ir zagt no Guru un no Dharmas kopienām. Rezultāti:
  - (1) atdzimst kā preta;
  - (2) vienmēr pietrūkst naudas, īpašumu, tiek apzags;
  - (3) atdzimst vietās, kur daudz dabas stihijas, kuras visu iznīcina;
3. nepiemērotas dzimumattiecības – ir tad, kad ir dzimumattiecības ar kādu, kuram ir jau partneris, ar bērnu. Vissliktāk ir ar māti, tēvu, arhatu. Rezultāti:
  - (1) atdzimst kā preta;
  - (2) nemiers ģimenē, partneris tevi vaino vai ir nikns;
  - (3) atdzimst dubļainā zemē;

*Darbības, kuras veicam ar runu:*

4. melošana – darbības, kuras kaut kādā veidā rada nepatiesu priekšstatu otra prātā. Vissliktāk ir melot Guru, arhatam. Rezultāti:
  - (1) atdzimst kā dzīvnieks;
  - (2) citi netic tam, ko saki, sauc par meli, tavai runai nav spēka;
  - (3) atdzimst netīrā vietā;
5. aprunāšana, škeltnieciska runa – rada šķelšanos starp cilvēkiem. Rezultāti:
  - (1) atdzimst ellēs;
  - (2) pats ir atdalīts no radiem un draugiem;
  - (3) atdzimst augstā vai zemā vietā;
6. rupja vai apvainojoša runa – kad ir nolūks sāpināt citu. Vissliktāk, kad aprunā vecākus vai arhatu. Rezultāti:
  - (1) atdzimst ellēs;
  - (2) bieži nākas dzirdēt runu, kas rada sāpes;
  - (3) atdzimst tuksnešos;
7. plāpāšana – bezjēdzīga laika tērēšana, dara to izklaides pēc. Vissliktāk, kad traucē tos, kuri nodarbojas ar Dharmu. Rezultāti:

- (1) atdzimst kā dzīvnieks;
- (2) nevar kontrolēt savu runu;
- (3) akas izzūst, gadalaiki mainās vietām;

*Darbības, kuras veicam ar prātu:*

8. iekāre uz cita īpašumu. Vissliktāk, kas iekāro cēlu būtņu īpašumus.

Rezultāti:

- (1) atdzimst kā preta;
- (2) vienmēr neapmierināts, neizdodas projekti, neiet kā vēlas;
- (3) atdzimst vientuļā vietā;

9. vēlēt launu citiem – priecāties par to, kad slikts notiek ar citiem.

Rezultāti:

- (1) atdzimst ellēs;
- (2) pieaug naidis no tā, ka neviens netic;
- (3) atdzimst vietā, kur ir negaršīgi ēdieni;

10. pieķeršanās pie nepareiziem uzskatiem – vissmagāk, kad neuzticās Dharmai, ir aizvērts prāts par iespēju pašam un citiem atbrīvoties.

Rezultāts:

- (1) atdzimst kā dzīvnieks;
- (2) prāts kļūst tumšāks;
- (3) atdzimst vietā, kur nav ražas.

Atsacīšanās no šīm netikumīgām darbībām rada pozitīvu karmisko potenciālu lai piedzīvotu sekas, piemēram atdzimt augstās sfērās un piedzīvot baudas.

**5. Ja darbības motivācija ir kāda no šīm astoņām pasaulīgām dharmām (rūpēm), tā rada negatīvu karmu:**

1. Pieķeršanās pie patīkamā;
2. Atgrūšanās no nepatīkamā;
3. Vēlēšanās dzirdēt saldus, ego glaimojošus vārdus;
4. Vēlēšanās nedzirdēt pretīgus, nepatīkamus vārdus, kritiku;
5. Vēlēšanās iegūt materiālas lietas;
6. Vēlēšanās izvairīties no materiālu lietu pazaudēšanas vai neiegūšanas;
7. Vēlēšanās pēc personiskās slavas un atpazīstamības;
8. Vēlēšanās izvairīties no personiskās neslavas un neatzīstamības.

## 6. Veltīšana

Traucējošās emocijas, īpaši dusmas, var iznīcināt milzīgu daudzumu uzkrāto pozitīvo potenciālu. Apzinīgi veltot to potenciālu, lai tas nes tās sekas ko pats vēlas, to var aizsargāt un virzīt uz vēlamo rezultātu. Labākais veids kā veltīt savu pozitīvo potenciālu ir lai tas radītu labas atdzimšanas, lai būtu cēlonis paša atbrīvošanai, un, vis labāk, lai sasniegtu buddhas stāvokli un tādējādi dotu lielāko labumu citām būtnēm.

## 7. Kā attīrīt karmu, pielietojot četrus pretspēkus:

5.1. Nožēlas spēks;

5.2. Pamatu spēks – pieņemt patvērumu 3 Dārgumos un radīt bodhičīttu.

5.3. Kļūdu pamešanas spēks – radīt vēlēšanos neatkārtot šo darbību, spēcīgāk ir pieņemt solījumus uz noteiktu laiku nedarīt šo darbību;

5.4. Pretlīdzekļa pielietošanas spēks, piemēram:

- lasīt svētos rakstus;
- meditēt par tukšumu;
- mantru skaitīšana;
- svētu objektu veidošana;
- piedāvāšana

Negatīvās karmas attītišana ir līdzīgi augu sēklās apdezināšanai. Krmiskās sēklas jeb potenciāli, netiek iznīcināti, bet tos padara nespējīgus nest savas sekas.

## Patvērums trīs dārgumos

Grūtos dzīves brīžos mēs allaž meklējam kaut kur patvērumu un atbalstu. Piemēram, kad esam slimi dodamies pie ārsta, kad draud kāds cilvēks, pie policijas, kad ir juridiskas problēmas, pie jurista. Mēs meklējam palīdzību no viszinošākiem un visspēcīgākiem cilvēkiem kādus varam atrast.

Kamēr esam samsārā mums draud nāve un atdzimšana smagu ciešanu sfērās. Nevieni cilvēks, ne cita būtne samsārā nevar mums palīdzēt. Var palīdzēt tikai tie, kuri paši ir jau atbrīvojušies no tiem draudiem.

Buddhists ir tas, kurš patverās, vai uzticas buddhām, Dharmai un sanghai.

**Buddha** – galīgi attīrīts prāta stāvoklis, bez jebkāda šķēršļa zināšanai. Visi trīs laikos esošie fenomeni ir buddhas apziņas objekti, gan to konvencionālā, gan absolūtā daba. Buddhas vizinošais prāts saucās *dharmakaja*. Buddhas visur-esošs ķermeņa – *rupakaja* – vissmalkākie aspekti ir *sambhogakaja* (baudu ķermeņi), ko var uztvert tikai ārja bodhisattvas, un tie, ko mēs parastās būtnes varam uztvert un ar kuriem varam komunicēt saucās *nirmanakaja* (emanāciju ķermeņi).

Buddhām piemīt galīgi attīstīta līdzjūtība pret katru būtni. Buddhas pastāv tikai, lai varētu dot labumu un palīdzēt visām būtnēm. Nav iespējams, ka buddha varētu mānīt vai pamest kādu.

### **Dharma**

Buddhas mācības. Mācības, kas rāda, kā patiesi radīt laimes ceļonus. To arī var saprast kā ceļu, pa kuru jāiet, lai iegūtu gan pasaulīgu, gan transcendentālu laimi. Taču Dharma, kas rāda, kā iegūt šīs dzīves un nākamo dzīvju laimi, ir atrodama daudzās reliģijās, filozofijās jeb zinātnēs. Tādēļ buddhisms ciena visas pasaules lielās reliģijas.

**Sangha** – tie, kuriem ir Dharmas realizācijas, piemēram, bodhisattvas, svētas būtnes, jogi. Konvencionālā nozīmē ir pilnīgi ordinētu mūku jeb mūķeņu kopiena (vismaz 4). Sangha ir tie, kuri var mums pa tiešam palīdzēt savā Dharmas ceļā. Apzīmējums “sangha” neattiecas uz vienkārši Dharmas praktizētājiem jeb buddhisma centra apmeklētājiem.

Mēs varam sevi salīdzināt ar slimnieku (šeit ar nozīmi, ka slimo ar neziņas un traucējošo emociju slimību), buddhas ar ārstiem, kuri saprot kā mūs izārstēt, Dharmu ar zālēm, kuras buddhas norāda, un sanghu ar māsām un palīgiem, kas palīdz mums atveseļoties. Ja mēs neņemam vērā ārsta padomus, viņš mums nevar palīdzēt. Ja mēs nedzeram zāles, tas, ka tās pastāv, mums nelīdz. Un, ja mums nav palīgu, būs grūti atveseļoties. Līdzīgi, ja mēs neņemam pie sirds to ko buddhas mums iesaka, viņi mums nevar palīdzēt; ja mēs nepielietojam Dharmu, tā mums nedos labumu; ja mēs neklausāties un neņemam vērā to ko sangha mums iesaka, mēs varēsim kļūties savās praksēs.

## **Apmulsināta eksistence un nirvāna**

**Apmulsināta eksistence** – samsāra (skt.)

Neziņa ir samsāras sakne - mentāls faktors, kas sakropļo mūsu fenomena uztveri. Tas piemīt visām būtnēm, kuras nav sasniegušas stāvokli atbrīvotu no ciešanām, kas liek mums atkārtoti pārdzimt un piedzīvot visas problēmas.

Neziņa pārklāj mūsu tiešo objekta uztveri ar ilūzijām un pārspilējumiem. Piemēram, mēs uztveram nepastāvīgus fenomenus kā pastāvīgus, piesārņotus kā tīrus, atkarīgus no cēloņiem un apstākļiem kā neatkarīgus no tiem, un visus fenomenus kā patiesi esošus, kaut tie ir tikai prāta apzīmētas parādības. Tas, ka visiem fenomeniem nepiemīt patiesa jeb neatkarīga esamība, buddhismā tiek saukts par fenomenu tukšumu. Tā ir visu fenomenu galējā realitāte.

### **Divpadsmit atkarīgas rašanās posmi -**

#### **1. neziņa**

Neziņa ir maldīgo priekšstata pamats. Tai ir divi veidi:

- a. galejās realitātes neizpratne, kas mūs sasaista ar samsāru
- b. karmas neizpratne, kas liek mums atdzimt zemās sfērās.

#### **2. karmas noformēšana**

Neziņa ir karmas noformēšanas bāze. Karma var būt tikumīga, netikumīga, vai neitrāla.

#### **3. apziņa**

apziņas plūsma, kas nes karmiskos potenciālus, savieno pagātņi ar tagātņi, un tagātņi ar nākotņi. Alkas un sagrābšana aktivizē karmiskos potenciālus kuri nosaka atdzimšanu.

#### **4. vārds un forma**

Atdzimšanas laikā, apaugļotā ola ir formas skandha, un jūtu, atpazīšanas, gribas un apziņas skandhas ir vārds.

#### **5. seši maņu orgāni**

kamēr ķermenis attīstās, redzes, taustes, dzirdes, garšas un ožas orgāni izveidojas.

## **6. saskarsme**

Saskarsme starp maņu apziņām un to objektiem izmantojot maņu orgānus.

## **7. jūtas**

Vienlaikus ar saskarsmi starp apziņu un tās objektu, rodas patikas, nepatikas vai vienaldzības jūtas.

## **8. alkas**

Alkas nozīmē gribēšana lai nebūtu atdalīts no patīkamām jūtām, lai būtu atdalīts no nepatīkamām jūtām, jeb lai nesamazinātos vienaldzība. Kad saskarsme notiek tam, kam piemīt neziņa, jūtas rodas kuras izraisa alkas. Ja nepiemīt neziņa, jūtas rodas, bet tās neizraisa alkas.

## **9. sagrābšana**

Alkas rada sagrābšanu, kam seko tapšana.

Ir 4 viedi sagrābšanas:

- a. jūteliģā sagrābšana – pieķeršanās pie maņu objektiem;
- b. uzskatu sagrābšana – pieturēšanās pie nepareiziem uzskatiem, piemēram, ka nepastāv karma, vai nepastāv iepriekšējas un nākamās dzīves.
- c. patības sagrābšana – pieķeršanās pie tādiem konceptiem, kā "es" un fenomenu pašpastāvēšanas;
- d. [nepareizu] ētikas sagrābšana – nepareizu ticību uzturēšana, piemēram, ka dzīvo būtņu upurēšana vai nodarbošanās ar seksuālām baudām ar patiesas atbrīvošanās metodes.

## **10. tapšana**

Alkas un sagrābšana aktivizē karmiskos potenciālus kuri agrāk tika atstāti uz apziņas plūsmas. Ir 4 tapšanas veidi:

- a. atdzimšanas tapšana,
- b. miršanas tapšana,
- c. bardo starpposma tapšana,
- d. dzīves tapšana.

## **11. atdzimšana**

šis posms strādā no laika kad karmiskais potenciāls tiek aktivizēts, līdz nākamās dzīves ieņemšanas brīdim. Ir četri atdzimšanas veidi: no dzemdes, no olas, no siltuma un spontānā (t.i., bez vecākiem).

## **12. novecošana un nāve**

Dzimšana rada novecošanu, kas ved uz nāvi, un tādējādi eksistences aplis turpina griezties.

Mēs nevēlamies ciest, tādēļ mums ir jābeidz riņķot samsārā. Lai to panāktu, mums ir jāpārvar maldīšanās un karma. Neziņa novedu līdz rīcībai, kas atstāj potenciālus apziņas plūsmā. To sekas var piedzīvot tajā pašā dzīvē, nākamajā, vai kādā vēlākā dzīvē. Viens 12 atkarīgas rašanās posmu cikls tiek nobeigts divās vai trijās dzīvēs.

Piemēram:

1. Kādā dzīvē, neziņas dēļ, kāds rada karmu kas liks atdzimt kā žurka, un tas potenciāls paliek apziņas plūsmā. Bet vēlāk tajā dzīve cilvēks pamet pieķeršanos un trenējās moralitātē. No tā, cēloņi atdzimt par žurku tiek pārtraukti, un notiek alkas, sagrābšanas un tapšanas posmi, kas liks atdzimt par cilvēku.
2. Tā būtne atdzimst kā cilvēks, un tālāk, 7 cilvēku atdzimšanu cēloņu sekas tiek piedzīvotas tajā otrajā dzīvē. Bet, ja tajā dzīvē šis cilvēks nerada cēloņus lai atkal atdzimtu kā cilvēks,
3. atdzimšana kā žurkai notiek tādēļ, ka tagad tās alkas, sagrābšanas un tapšana posmi ir visspēcīgākie.

Nāgārdžuna teica: Divas maldīgas darbības (2. un 10. posmi) nāk no trim maldīgiem cēloņiem 1., 8., un 9. posmi); septiņas nekontrolējamās sekas (\*3., 4., 5., 6., 7., 11., un 12. posmi) nāk no divām maldīgām darbībām. Atkal, trīs maldīgi cēloņi nāk no tām 7 sekām. Tādējādi eksistences rats turpina riņķot.

## **Nirvāna**

Nirvāna ir samsāras izbeigšana. Tas ir galīgs, pilnīgs miera un svētlaimes stāvoklis, ko sasniedz, kad augstākā gudrība pilnīgi izprot, jeb realizē, fenomenu tukšumu. Tā ir visu ciešanu izbeigšana uz visiem laikiem.



## **Kā radīt bodhicittu**

(nolūks sasniegt atmodu universālās līdzjūtības iedvesmā)

Ir divas mācību līnijas, kuras var izmantot bodhicittas radīšanai:

### **6 cēloņu, vienu seku metode**

a. mahājānas līdzvērtības meditācija – izbeigt citas būtnes uzskatīt kā savus draugus, ienaidniekus jeb svešiniekus

1. pārdomāt to, ka visas būtnes ir bijušas manas mātes
2. atcerēties viņu laipnību pret sevi, ņemot šīs dzīves māti kā piemēru
3. pārdomāt nepieciešamību atmaksāt viņu laipnību
4. radīt neizmērāmu mīlestību (vēlēšanas, ka visas būtnes būtu laimīgas), redzot katru būtni skaistuma aspektā
5. radīt neizmērāmu līdzjūtību (vēlēšanas, ka visas būtnes būtu bez ciešanām)
6. pieņemt kā personīgo atbildību atbrīvojot visas būtnes no ciešanām
7. bodhicitta, kas rodas iepriekšējo pārdomu rezultātā

### **sevis izmainīšana pret citiem metode**

a. vienādot sevi ar citiem – katra būtne vēlas būt laimīga tikpat kā pats, un nevēlas ciest tikpat kā pats

1. pārdomāt par pašlološanas trūkumiem
2. pārdomāt par labumiem kas nāk no citu lološanas
3. radīt pārliecību par to, ka var radīt prātu, kas vēlas likt citus savā vietā, un sevi citu vietā
4. uzņemšana un atdošana – uzņemt visu citu būtu ciešanas un to cēloņus uz sevīm un atdot visu savu laimi un tās cēloņus citiem.