

UDK 159- 9
To 290

Redaktore Antra Lezdiņa

Korektore Ilze Jansone

Ilgona Riņķa vāka dizains un makets

A NEW EARTH
© Eckhart Tolle, 2005
All rights reserved
© Apgāds "Atēna", 2007

Apgāds "ATĒNA",
reģistrācijas nr. 40003301814,
Blaumaņa iela 16/18-2a, Rīga, LV-1011,
e-pasts: atena@atena.lv,
www.atena.lv
Iespiests un iesiets SIA "Jelgavas tipogrāfija"

ISBN 978 - 9984 - 34 - 232 - 0

JAUNA PASAULE

ATMOSTIES SAVAS
DZĪVES MĒRĶIM

SATURS

PIRMĀ NODAĻA

<i>Cilvēka apziņas uzplaukums.</i>	13
Atraisīšanās	13
Šis grāmatas mērķis	17
Mūsu pārmantotā disfunkcija	19
Jaunas apziņas rašanās	24
Garīgums un reliģija	27
Pārveides neatliekamība	29
Jaunas debesis un jauna zeme	32

OTRĀ NODAĻA

<i>Ego: cilvēces pašreizējais stāvoklis.</i>	33
Maldinošais "es".	35
Balss galvā	38
Ego saturs un struktūra	41
Identificēšanās ar lietām	42
Zaudētais gredzens	45
īpašumtiesību ilūzija	48
Vēlēšanās: vajadzība pēc vēl	52
Identificēšanās ar ķermeni	54
Izjūtot iekšējo ķermeni	57
Nevērība pret esību	59

No Dekarta kļūdas līdz Sartra izpratnei	60
Miers, kas seko visa izpratnei	61

TREŠĀ NODAĻA

<i>Ego būtība</i>	65
Sūdzēšanās un aizvainojums	67
Spēja reaģēt un pārestības	70
Būt pareizam, darīt nepareizu	72
Aizsargājot ilūziju	73
Patiesība: relatīva vai absolūta?	74
Ego nav personīgs	77
Karš ir prāta noregulējums	79
Vai tu vēlies mieru vai drāmu?	81
Viņpus ego: tava patiesā identitāte	82
Visas struktūras ir nestabīlas	84
Ego vajadzība justies pārākam	86
Ego un slava	87

CETURTĀ NODAĻA

<i>Lomu spēle: ego daudzās sejas</i>	89
Nelietis, upuris, mīļākais	91
Atsakoties no pašdefinīcijām	93
Iepriekš noteiktas lomas	94
Pagaidu lomas	96
Mūs ar sviedrainajām plaukstām	98
Laime kā loma pret patiesu laimi	98
Būt tēvam/mātei: loma vai funkcija?	100
Apzinātas ciešanas	104
Apzināta tēva/mātes pienākumu pildīšana	105

Atzīstot savu bērnu	107
Atsakoties no lomu spēles	109
Patoloģiskais ego	111
Fona nelaime	111
Laiemes noslēpums	111
Ego patoloģiskās formas	119
Darbs — ar un bez ego	122
Ego slimībā	124
Kolektīvais ego	125
Nemirstības neapmaināmais pierādījums	128

PIEKTĀ NODAĻA

<i>Sāpju ķermenis</i>	129
Emociju dzimšana	131
Emocijas un ego	134
Pile ar cilvēka prātu	137
Nesot pagātni	138
Individuālais un kolektīvais	140
Kā sāpju ķermenis atjaunojas	143
Kā sāpju ķermenis pārtiek no tavām domām	144
Kā sāpju ķermenis pārtiek no drāmas	147
Blīvi sāpju ķermeņi	150
Izklaide, mediji un sāpju ķermenis	151
Kolektīvais sieviešu sāpju ķermenis	153
Nacionālie un rasu sāpju ķermeņi	155

JAUNA PASAULE

SESTĀ NODAĻA

<i>Izlauzoties brīvībā</i>	159
Klātbūtne	162
Sāpju ķermeņa atgriešanās	165
Sāpju ķermenis bērņā	166
Nelaime	169
Pārtraucot identificēties ar sāpju ķermeni	171
"Diedziņi"	174
Sāpju ķermenis kā atmodinātājs	177
Izlauzoties brīvībā no sāpju ķermeņa	179

SEPTĪTĀ NODAĻA

<i>Atrodot, kas esi patiesībā</i>	181
Par ko tu sevi uzskati?	182
Pārpilnība	185
Pazīt sevi un zināt <i>par</i> sevi	187
Haoss un augstākā kārtība	188
Labais un sliktais	190
Nesatraukties par notiekošo	192
Vai tas ir tā?	193
Ego un pašreizējais brīdis	195
Laika paradokss	198
Izdzēšot laiku	200
Sapņotājs un sapnis	202
Pārkāpjot ierobežojumus	203
Esības prieks	206
Pieļaujot ego samazināšanos	207
Kā ārienē, tā iekšienē	210

SATURS

ASTOTĀ NODAĻA

<i>Iekšējās telpas atklāšana</i>	215
Objekta apziņa un telpas apziņa	219
Krītot zemāk par domu un paceļoties virs tās	220
Televīzija	221
Apzinoties iekšējo telpu	224
Vai tu spēj sadzirdēt kalnu strautu?	227
Pareiza rīcība	228
Uztverot bez nosaukšanas vārdā	229
Kurš gūst pieredzi?	231
Elpa	233
Kaitīgi ieradumi	236
Iekšējā ķermeņa apzināšanās	237
Iekšējā un ārējā telpa	239
Pamanot starplaikus	242
Zaudē sevi, lai atrastu no jauna	243
Klusums	244

DEVĪTĀ NODAĻA

<i>Tavs iekšējais mērķis</i>	245
Atmošanās	246
Dialogs par iekšējo mērķi	249

DESMITĀ NODAĻA

<i>Jauna pasaule</i>	265
īsa tavas dzīves vēsture	267
Atmošanās un atgriešanās kustība	269
Atmošanās un izejošā kustība	273
Apziņa	275

Atmodināta darbība	277
Atmodinātas darbības trīs modalitātes	278
Pieņemšana	279
P n e k s	280
Entuziasms	284
"Frekvences turētāji".	288
Jaunā pasaule nav utopija	290
Piezīmes.	293
Par autoru.	”””

PIRMĀ NODAĻA



Cilvēka apziņas uzplaukums

ATRAISĪŠANĀS

Pasaule pirms 114 miljoniem gadu — kāds rīts tieši pirms saullēkta: pirmais zieds, kas jebkad parādījies uz šīs planētas, atveras, lai saņemtu saules starus. Pirms šā svarīgā notikuma, kas pasludina evolucionāru pārveidi augu dzīvē, planētu jau miljoniem gadu klājusi augu valsts. Pirmais zieds varbūt nenodzīvoja ilgu mūžu, un ziediem vajadzēja būt retām un atsevišķām parādībām, jo apstākļi visdrīzāk nebija labvēlīgi ziedu izplatībai. Tomēr kādudien bija sasniegts kritiskais sliekšnis, un pēkšņi uz visas planētas būtu notikusi krāsu un smaržu eksplozija — ja klātesoša butu uztveroša apziņa.

Daudz vēlāk šīs smalkās un jaukās būtnes, ko saucam par ziediem, būtiski ietekmētu citu sugu apziņas evolūciju. Tās aizvien vairāk saistītu un valdzinātu cilvēkus. Līdz ar

cilvēku apziņas attīstību ziedi visdrīzāk kļuva par pirmo lietu, ko cilvēki novērtētu, kaut arī ziediem attiecībā uz cilvēkiem nebūtu utilitāra nozīme, proti, tie nebūtu nekādi saistīti ar cilvēku izdzīvošanu. Ziedi iedvesmojuši neskaitāmi daudz mākslinieku, dzejnieku un mistiķu. Jēzus liek mums vērot ziedus un mācīties no tiem, kā dzīvot. Stāsta, ka Buda reiz esot "teicis klusu sprediķi", kura laikā viņš turējis rokā ziedu un lūkojies uz to. Pēc kāda brīža viens no klātesošajiem — mūks, vārdā Mahakasjapa, sāka smaidīt. Uzskata, ka viņš bijis vienīgais, kurš sapratis sprediķi. Saskaņā ar leģendu, šo smaidu (proti, izpratni) tālāk nodeva divdesmit astoņi cits citam sekojoši skolotāji, un vēlāk tas kļuva par *dzen* pirmsākumu.

Tomēr īsi skatot zieda skaistumu, cilvēki spēja atpazīties tam skaistumam, kas ir viņu pašu iekšējās esības būtiska daļa, viņu patiesā daba. Skaistuma pirmā apzināšanās bija viens no vissvarīgākajiem notikumiem cilvēka apziņas evolūcijā. Prieka un mīlestības jūtas ir iekšēji saistītas ar šo apzināšanos. Mums pašiem to pilnībā neapverot, ziedi mums var kļūt par tā izpausmi, kas mūsos ir visaugstākais, svētākais un galu galā bezveidīgākais. Ziedi — acumirkļgāki, ēteriskāki un smalkāki nekā augi, no kuriem tie radušies, kļūst par citas valstības vēstnešiem — kā tilts starp fizisko formu pasauli un to, kas ir bezveidīga. Ziediem piemita ne tikai smarža, kas bija smalka un patīkama cilvēkiem, bet tie arī nesa smaržu no garu pasaules. Izmantojot vārdu "apgaismība" plašākā nozīmē nekā vispārpieņemtā, mēs varam uzlūkot ziedus kā augu apgaismību.

Var teikt, ka jebkura dzīvības forma jebkurā pasaulē — minerālu, dārzeņu, dzīvnieku vai cilvēku — pakļauta "apgaismībai". Tas tomēr ir ārkārtīgi rets gadījums, jo tas ir kas vairāk nekā evolucionāra attīstība: tas nozīmē arī šīs attīstības pārtraukumu, strauju pāreju pilnīgi citā Esības līmenī un — vissvarīgākais — materiālā mazināšanos.

Kas var būt smagāks un mazāk caurstrājams par klinti — visblīvāko no visām formām? Un tomēr dažas klintis pakļautas to molekulārās struktūras pārmaiņai, pārvēršas kristālos un tādējādi kļūst gaismas caurspīdīgas. Dažas ogles neiedomājama karstuma un spiediena ietekmē pārvēršas dimantos, un daži smagie minerāli pārvēršas citos dārgakmeņos.

Lielākā daļa reptiļu — visvairāk ar zemi saistīto radību — saglabājušies nemainīgi miljoniem gadu. Tomēr dažiem izaugušas spalvas un spārni, un tie pārvērtušies putnos, tādējādi izaicinādami zemes pievilkšanas spēku, kas viņus tik ilgi noturējis. Viņi nekļuva labāki rāpotāji vai staigātāji, bet pārspēja rāpošanu un staigāšanu pilnībā.

Kopš senseniem laikiem ziedi, kristāli, dārgakmeņi un putni ir bijuši īpaši nozīmīgi cilvēka garam. Protams, tāpat kā visas citas formas, tie ir bijuši īslaicīga vienīgās Dzīvības, vienīgās Apziņas pamatizpausme. Viņu īpašo nozīmi un iemeslu, kāpēc cilvēki jūt tādu valdzinājumu un patiku pret tiem, var attiecināt uz to gaistošo iezīmi.

Ja cilvēku uztverē pastāv noteiktas pakāpes mierīgas un modras uzmanības Klātbūtne, viņi spēj sajust dievišķās dzīvības būtību, katrā radībā, katrā dzīvības formā mājojošo

apziņu vai garu, apzināties to kā vienotu ar savu būtību un mīlēt to kā sevi pašu. Tomēr, kamēr tas notiek, lielākā daļa cilvēku redz tikai ārējās formas, neapzinoties iekšējo būtību, tieši tāpat kā viņi neapzinās paši savu būtību un identificējas tikai ar savu fizisko un psiholoģisko formu.

Tomēr zieda, kristāla, dārgakmens vai putna gadījumā pat cilvēks, kurā mīt maz vai nemaz Klātbūtnes, var dažreiz sajust, ka ir kaut kas vairāk nekā tikai konkrētās formas fiziskā eksistence, nezinot, kāpēc viņš/viņa pievelkas pie tā, jūt līdzību ar to. Ēteriskās dabas dēļ tā forma padara neskaidru iekšēji mājājošo garu līdz mazākai pakāpei nekā citu dzīvības formu gadījumā. Izņēmums ir visas jaundzimušās dzīvības formas — cilvēku mazuļi, kucēni, kaķēni, jēriņi un tā tālāk. Tās ir trauslas, smalkas, vēl pilnībā materiāli neizveidojušās. No tām izstaro nevainība, mīlums un daiļums, kas nepieder šai pasaulei. Tās iepriecina pat salīdzinoši nejutīgus cilvēkus.

Tāpēc, kad esi modrs un vēro ziedu, kristālu vai putnu, nenosaukdams to garīgi, tas kļūst par tavu logu uz bezveidību. Pastāv iekšēja atvere, lai cik arī neliela, kas ved uz gara valstību. Tāpēc šīs trīs "ap-gaismotās" dzīvības formas bijušas tik nozīmīgas cilvēka apziņas evolūcijā jau kopš seniem laikiem; tāpēc, piemēram, dārgakmens lotosa ziedā ir budisma centrālais simbols, bet balts putns — balodis — kristietībā nozīmē Svēto Garu. Tie sagatavojuši augsni nozīmīgākam pagriezīenam planētas apziņā, kurai lemts izpausties cilvēku ciltī. Tā ir garīga atmoda, ko mēs pašlaik sākam pieredzēt.

ŠĪS GRĀMATAS MĒRĶIS

Vai cilvēce gatava apziņas pārveidei, tik krasam un pamatīgam iekšējam uzplaukumam, ka salīdzinājumā ar to augu uzplaukums, lai cik arī skaists, ir tikai blāvs atspulgs? Vai cilvēki var zaudēt savu nosacīto prāta struktūru blīvumu un kļūt kā kristāli vai dārgakmeņi, proti, caurspīdīgi apziņas gaismā? Vai viņi var nepakļauties materiālisma un materiālā gravitācijas pievilksanas spēkam un pacelties virs identifikācijas ar formu, kas saglabā ego vietā un nolemj cilvēkus ieslodzījumam viņu pašu personībā?

Šādas pārveides iespējamība ir bijusi cilvēces lielās gudrības mācību centrālā vēsts. Vēstneši — Buda, Jēzus un citi, ne visi no tiem zināmi, — bija cilvēces agrīnie ziedī. Viņi bija priekšgājēji, retas un dārgas būtnes. Tajā laikā vēl nebija iespējams plašs uzplaukums, un viņu vēsts lielākoties tika pārprasta un bieži vien ļoti sagrozīta. Tas katrā ziņā nemainīja cilvēku izturēšanos, izņemot nelielu skaitu cilvēku.

Vai cilvēce tagad ir vairāk gatava nekā šo agrīno skolotāju laikā? Kāpēc tam tā būtu jābūt? Ko tu varētu darīt, ja vispār ko varētu darīt, lai izraisītu vai paātrinātu šo iekšējo pārmaiņu? Kas raksturo apziņas veco egoistisko stāvokli, un kādas pazīmes norāda uz jaunas apziņas rašanos? Šajā grāmatā tiks aplūkoti minētie un vēl citi būtiski jautājumi. Vēl vairāk — šī grāmata pati par sevi ir pārveides rīks, kas nācis no tikko attīstošās jaunās apziņas. Šeit paustās idejas un priekšstatī var būt svarīgi,

bet tie ir sekundāri. Tie nav nekas vairāk kā ceļa rādītāji, kas norāda uz atmošanas. Lasot tevī notiek pārmaiņa.

Šīs grāmatas galvenais mērķis nav sniegt tavam prātam jaunu informāciju vai uzskatus vai mēģināt tevi par kaut ko pārliecināt, bet gan izraisīt pārmaiņu apziņā, proti, atmodināt. Šajā ziņā grāmata nav "interesanta". Interesantums nozīmē, ka tu vari ieturēt distanci, aplūkot prātā idejas un priekšstatus, piekrist vai nepiekrist. Šī grāmata ir par tevi. Tā vai nu mainīs tavas apziņas stāvokli, vai arī būs bezmērķīga. Tā var atmodināt tikai tos, kas gatavi. Vēl visi nav gatavi, bet daudzi ir, un līdz ar katru cilvēku, kas atmostas, pieaug kolektīvās apziņas impulss, un citiem kļūst vieglāk atmosties. Ja nezini, ko nozīmē atmošanās, turpini lasīt. Tikai atmostoties tu vari uzzināt šā vārda patieso nozīmi. Acumirkklīgs iespaids ir pietiekams, lai uzsāktu atmošanās procesu, kas ir neatgriezenisks. Dažiem šis acumirkklīgais iespaids radīsies, lasot šo grāmatu. Daudziem citiem, kas to vēl nav pat aptvēruši, šis process jau sācies. Šī grāmata palīdzēs viņiem to apzināties. Dažiem tas varbūt sācies caur zaudējumiem vai ciešanām; citiem — caur kontaktēšanos ar garīgu skolotāju vai mācību, lasot *Tagadnes spēku* vai citu garīgi dzīvu un tāpēc pārveidojošu grāmatu, — vai jebkurā savienojumā no iepriekš minētajiem piemēriem. Ja tevī jau sācies atmošanās process, šīs grāmatas lasīšana to paātrinās un pastiprinās.

Nozīmīga atmošanās daļa ir apzināties sevis neatmodināto daļu — ego, kad tas domā, runā un darbojas, kā arī apzināties kolektīvi nosacītos garīgos procesus, kas

iemūžina neatmodināto stāvokli. Tāpēc šī grāmata pārāda galvenās ego iezīmes un to, kā tās darbojas gan individuā, gan kolektīvā. Tas ir svarīgi divu saistītu iemeslu dēļ: pirmais — kamēr tu nezini ego darbības pamatmehānismu, nespēsi to atpazīt, un tas vedinās tevi atkārtoti identificēties ar to. Tas nozīmē — tevi pārņems ego — blēdis, kas izliekas esam par tevi. Otrais iemesls — atpazīšanas akts pats par sevi ir viens no veidiem, kā notiek atmošanās. Kad tu sevī atpazīsti neapzināšanos, atpazīšanu iespējamu *dara* radusies apziņa, atmošanās. Tu nevari cīnīties pret ego un uzvarēt, tāpat kā tu nevari cīnīties pret tumsu. Vienīgais, kas nepieciešams, ir apziņas gaisma. Tu esi šī gaisma.

MŪSU PĀRMANTOTĀ DISFUNKCIJA

Ja dziļāk ielūkosimies cilvēces senajās reliģijās un garīgajās tradīcijās, atklāsim, ka zem daudzajām ārējām atšķirībām ir divas galvenās atskārsmes, par ko lielākajā daļā gadījumu valda vienprātība. Vārdi, ko senās reliģijas un garīgās tradīcijas izmanto, lai raksturotu šīs atskārsmes, atšķiras, tomēr tās visas norāda uz divkāršu pamatpatiesību. Pirmā šīs patiesības daļa ir sapratne, ka lielākās daļas cilvēku prāta "normāls" stāvoklis ietver elementu, ko mēs varam saukt par disfunkciju vai pat neprātu. Noteiktas centrālās hinduisma mācības varbūt visciešāk skata šo disfunkciju kā kolektīvas garīgas slimības formu.

Šajās mācībās tā saukta par *maija* — maldu šķidrautu. Ramana Maharši, viens no ievērojamākajiem indiešu gudrajiem, atklāti saka: "Prāts ir *maija*".

Budismā lietoti atšķirīgi termini. Saskaņā ar Budu, cilvēka prāts savā normālajā stāvoklī rada *dukkha*, ko var tulkot kā ciešanas, neapmierinātību vai vienkārši parastu nabadzību. Viņš skata to kā cilvēka stāvokļa raksturīgu iezīmi. Buda apgalvo — lai kur tu ietu, lai ko darītu, tu sastapsies ar *dukkha*, un tas agrāk vai vēlāk izpaudīsies ikvienā situācijā.

Saskaņā ar kristīgajām mācībām, cilvēces normāls kolektīvais stāvoklis ir "iedzimtais grēks". *Grēks* ir vārds, kas lielā mērā pārprasts un nepareizi skaidrots. Ja burtiski tulkojam no sengrieķu valodas, kurā sarakstīta Jaunā Derība, grēkot nozīmē netrāpīt mērķī, strēlnieku, kas netrāpa mērķī, tādējādi grēkot nozīmē *palaist garām* cilvēka pastāvēšanas *būtību*. Tas nozīmē dzīvot neprasmi, aklī un tādējādi ciest un radīt ciešanas. Un atkal šis termins, atdalīts no tā kultūras bagāžas un nepareizas interpretācijas, norāda uz pārmantotu disfunkciju cilvēka stāvoklī.

Cilvēces sasniegumi ir iespaidīgi un nenoliedzami. Mēs esam radījuši diženu mūziku, literatūru, gleznas, arhitektūru un skulptūras. Nesen zinātne un tehnoloģija krasi mainījušas mūsu dzīvesveidu un devušas mums iespēju darīt to un radīt tādas lietas, ko pat pirms divsimt gadiem uzskatītu par brīnumiem. Nav šaubu: cilvēka prāts ir ārkārtīgi gudrs. Tomēr tieši šo gudrību sabojā ārprāts. Zinātne un tehnoloģija ir pastiprinājušas iznīcinošo ietekmi, kas cilvēka prātā piemīt disfunkcijai

attiecībā uz planētu, citām dzīvības formām un pašiem cilvēkiem. Tāpēc divdesmitā gadsimta vēsture ir tā, kur šī disfunkcija, šis kolektīvais neprāts ir visskaidrāk atpazīstams. Papildu faktors — šī disfunkcija patiesībā pastiprinās un paātrinās.

Pirmais pasaules karš sākās 1914. gadā. Postoši un nežēlīgi kari, ko motivējušas bailes, alkatība un varas-kāre, bieži bijuši sastopami cilvēces vēsturē, tieši tāpat kā verdzība, spīdzināšana un plaši izplatīta vardarbība, kas uzspiesta reliģisku un ideoloģisku iemeslu dēļ. Cilvēki vairāk cietuši cits no cita rokas nekā no dabas katastrofām. Tomēr līdz 1914. gadam cilvēka ārkārtīgi intelektuālais prāts bija izgudrojis ne tikai iekšdedzes dzinēju, bet arī bumbas, automātus, zemūdenes, liesmu metējus un indīgu gāzi. Intelekti ārprāta kalpībā! Statiskā pozīciju karā Francijā un Beļģijā miljoniem vīru gāja bojā, lai iegūtu dažas dubļu jūdzes. Kad 1918. gadā karš beidzās, izdzīvojušie šausmās un nesapratnē lūkojās uz iznīcību, ko bija atstājuši aiz sevis: desmit miljoni cilvēku bija nogalināti un vēl vairāk bija sakropļoto vai izķemoto. Nekad iepriekš vēl nebija tādu postošu seku, tas nekad vēl nebija tik skaidri redzams. Cilvēki vēl tad nezinaja, ka tas bijis tikai sākums.

Līdz gadsimta beigām to cilvēku skaits, kas nomirs varmācīgā nāvē no savu līdzcilvēku rokas, būs pieaudzis līdz vairāk nekā simts miljoniem. Viņi mira ne tikai karos, kas notika starp tautām, bet arī masu iznīcināšanas un genocīda dēļ, piemēram, kad Staļina vadītajā Padomju Savienībā tika nogalināti divdesmit miljoni "šķīras ienaidnieku,

spiegu un nodevēju" vai neizsakāmajās holokausta šausmās nacistiskajā Vācijā. Cilvēki mira arī neskaitāmos mazākos iekšējos konfliktos, tādos kā Spānijas pilsoņu karš vai sarkano khmeru režīms Kambodžā, kur tika nogalināta ceturtā daļa šīs valsts iedzīvotāju.

Mums vienīgi jāskatās ikdienas ziņas televīzijā, lai saprastu, ka ārprāts nav mazinājies — tas turpinās arī divdesmit pirmajā gadsimtā. Vēl viena cilvēka prāta kolektīvās disfunkcijas iezīme ir bezprecedenta vardarbība, ko cilvēki raida pret citām dzīvības formām un pašu planētu — skābekli ražojošo mežu un citu augu un dzīvnieku iznīcināšana; slikta apiešanās ar dzīvniekiem fermās; upju, okeānu un gaisa piesārņošana. Alkatības vadīti, neievērojot, ka paši saistīti ar visu kopumu, cilvēki nepārtraukti izturas tā, ka bezkontroles apstākļos var iznīcināt paši sevi.

Neprāta kolektīvās izpausmes, kas ir pamatā cilvēka stāvoklim, aptver lielāko cilvēces vēstures daļu. Tā lielākoties ir ārprāta vēsture. Ja cilvēces vēsture būtu viena atsevišķa cilvēka klīniskās ainas vēsture, diagnozei vajadzētu būt: hroniskas paranoīdas mānijas, patoloģiska tieksme slepkavot un ārkārtīga vardarbība un nežēlība pret viņa uztvertajiem "ienaidniekiem" — viņa paša uz āru vērsto neapzināšanos. Krimināla neprātība ar dažiem īsiem apskaidrības brīžiem.

Bailes, alkatība un varaskāre ir psiholoģiski motivējoši spēki, kas veido pamatu ne tikai karam un varmācībai starp tautām, ciltīm, reliģijām un ideoloģijām, bet arī rada nepārtrauktu konfliktu personiskās attiecībās.

Tās izkropļo to, kā tu uztver citus un sevi. Caur tām tu nepareizi skaidro ikvienu situāciju, kas noved pie nepareizas darbības, kuras mērķis ir atbrīvot tevi no bailēm un apmierināt tavu vajadzību pēc *vairāk* — bezdibenīgs caurums, ko nav iespējams aizpildīt.

Tomēr svarīgi aptvert, ka bailes, alkatība un varaskāre nav disfunkcijas, par kurām mēs runājam, bet tās radījusi disfunkcija, kas ir dziļi kolektīvi maldi un slēpjas katra cilvēka prātā. Daudzas garīgās mācības liek mums atbrīvoties no bailēm un vēlmēm. Bet šīs garīgās prakses parasti ir neveiksmīgas. Tās nav nonākušas pie disfunkcijas saknes. Bailes, alkatība un varaskāre nav pirmcēloņa faktori. Mēģināt kļūt labam vai labākam cilvēkam izklausās kā slavējams un cēls mērķis, tomēr tie ir centieni, ko galu galā tu nevari sasniegt, ja nenotiek apziņas maiņa. Tas ir tāpēc, ka tā vēl aizvien ir tās pašas disfunkcijas daļa, smalkāka un retāka pašpastiprināšanas forma, vēlme pēc vairāk un indivīda konceptuālās identitātes, paštēla nostiprināšana. Tu nekļūsti labāks, mēģinādams būt labs, bet atrazdams labo, kas tevī jau ir, un ļaudams šim labajam parādīties. Tomēr tas var parādīties tikai tad, ja tavas apziņas stāvoklī notiek būtiskas pārmaiņas.

Komunisma vēsture, ko sākotnēji iedvesmoja cēli ideāli, skaidri parāda, kas notiek, ja cilvēki mēģina mainīt ārējo īstenību — radīt jaunu pasauli —, pirms tam nemainot savu iekšējo īstenību, savu apziņas stāvokli. Viņi plāno, neņemdami vērā tās disfunkcijas plānu, ko sevī nes ikviens cilvēks: ego.

JAUNAS APZIŅAS RAŠANĀS

Lielākajai daļai seno reliģiju un garīgo tradīciju ir kopīga izpratne, ka mūsu prāta "normālo" stāvokli izkropļo būtisks trūkums. Tomēr no šīs izpratnes par cilvēka stāvokļa dabu — mēs varam to saukt par sliktajām ziņām — rodas otra izpratne: labās ziņas par cilvēka apziņas krasas pārmaiņas iespējamību. Hindu mācībās (un dažreiz arī budismā) šo pārveidi sauc par *apskaidrību*. Jēzus mācībās tā ir *pestīšana*, bet budismā tās ir *ciešanu beigas*. *Atbrīvošana* un *atmoda* ir citi termini, kas raksturo pārveidi.

Cilvēces vislielākais sasniegums nav tās mākslas darbi, zinātne vai tehnoloģija, bet pašas disfunkcijas, neprāta apzināšanās. Senākā pagātnē daži indivīdi jau nonāca pie šādas apzināšanās. Kāds vīrs, vārdā Gautama Sidhārtha, kurš pirms 2600 gadiem dzīvoja Indijā, bija varbūt pirmais, kas to saskatīja pilnīgi skaidri. Vēlāk viņu nosauca par Budu. *Būda* nozīmē "atmodinātais". Aptuveni tajā pašā laikā Ķīnā parādījās vēl viens cilvēces agrīni atmodinātais skolotājs. Viņa vārds bija Laodzi. Viņš savas mācības atstāja kā vienu no visdziļākajām garīgajām grāmatām, kas jebkad sarakstītas, — *Daode-dzin* (*Sacerējums par Dao un De*).

Protams, pašam sava neprāta apzināšanās ir atbrīvošanās no neprāta, dziedināšanas uzsākšana un neprāta pārspēšana. Uz planētas sāka parādīties jauna apziņas dimensija, pirmais pagaidu uzplaukums. Tad šie retie indivīdi uzrunāja savus laikabiedrus. Viņi runāja par grēku,

ciešanām un maldiem. Viņi sacīja: "Palūkojieties, kā dzīvojat. Paskatieties, ko darāt, kādas ciešanas radāt." Pēc tam viņi norādīja uz iespēju atmosties no kolektīvajiem "normāla" cilvēka eksistences murgiem. Viņi parādīja ceļu.

Pasaule vēl nebija gatava viņus uzņemt, un tomēr viņi bija svarīga un nepieciešama cilvēces atmošanās daļa. Neizbēgami — viņus visvairāk pārprata tieši laikabiedri, kā arī turpmākās paaudzes. Viņu mācības, lai gan vienkāršas un spēcīgas, tika sagrozītas un nepareizi interpretētas, dažreiz pat tad, kad tās pierakstīja mācekļi. Gadsimtu gaitā tika pievienotas daudzas lietas, kam nebija nekāda sakara ar pirmmācībām, bet tās atspoguļoja neizpratnes pamatus. Dažus skolotājus izsmēja, nievāja vai nogalināja; citus pielūdza kā dievus. Mācības, kas norādīja ceļu viņpus cilvēces prāta disfunkcijai, ceļu prom no kolektīvā vājrāta, tika sagrozītas un pašas kļuva par šā vājrāta daļu.

Un tādējādi reliģijas lielākoties kļuva par šķēršļiem, nevis vienojošiem spēkiem. Tās radīja vairāk varmācības un naida, šķelšanos starp cilvēkiem, kā arī starp dažādām reliģijām un pat vienas reliģijas ietvaros, nevis izbeidza varmācību un naidu, vedot pie izpratnes par visas dzīvības vienotību. Tās kļuva par ideoloģijām, uzskatu sistēmām, ar kurām cilvēki varēja identificēties un tādējādi izmantot tās, lai pastiprinātu savu maldīgo izpratni par sevi. Caur tām cilvēki varēja darīt sevi par "pareiziem" un citus par "aplamiem" un tādējādi definēt savu identitāti caur saviem ienaidniekiem, "citiem", "neticīgajiem" vai "aplami ticīgajiem", kuru nogalināšanā

viņi bieži vien sevi attaisnoja. Cilvēks radīja "Dievu" pēc sava tēla un līdzības. Mūžīgais, bezgalīgais un vārdā nenosaukamais tika aprobežots līdz garīgam elkam, kuram bija jātic un kas bija jāpielūdz kā "mans dievs" vai "mūsu dievs".

Un tomēr... un tomēr... par spīti visiem neprātīgiem darbiem, kas veikti reliģijas vārdā, Patiesība, uz ko viņi norāda, vēl aizvien izplūst no viņu būtības. Tā tomēr vēl aizvien blāvi spīd cauri daudzajiem sagrozījuma un nepareizas interpretācijas slāņiem. Tomēr maz ticams, ka tu spēsi to uztvert, kamēr vismaz acumirklīgi nebūsi jau sevī manījis šo Patiesību. Vēstures gaitā vienmēr bijuši reti indivīdi, kas pieredzējuši apziņas pārveidi un tāpēc aptvēruši sevī to, uz ko norāda visas reliģijas. Pēc tam, lai raksturotu šo nekonceptuālo Patiesību, viņi izmantoja savas reliģijas konceptuālo ietvaru.

Caur dažiem no šiem vīriešiem un sievietēm, "skolām" vai kustībām, kas attīstījās visās lielākajās reliģijās, šī parādība simbolizēja ne tikai atkārtotu atklāšanu, bet dažos gadījumos arī pirmmācības gaismas pastiprināšanu. Tā agrīnajā un viduslaiku kristietībā radās gnosticisms un misticisms, islamā — sūfisms, jūdaismā — hasīdisms un kabala, hinduismā — *advaita vedānta*, budismā — *dzen* un *džogčen* virzieni. Lielākā daļa šo skolu cīnījās pret tradicionālajiem aizspriedumiem. Tās noārdīja nejūtīgos konceptualizācijas un garīgo uzskatu struktūru slāņus, un šā iemesla dēļ nodibinātās reliģiskās hierarhijas uzlūkoja lielāko daļu minēto skolu ar aizdomām un bieži vien naidīgumu. Atšķirībā no konformistiskās reliģijas, to mācības

uzsvēra izpratni un iekšēju pārveidi. Pateicoties šīm ezoteriskajām skolām vai kustībām, lielās reliģijas atguva pirmmācību pārveidojošo spēku, lai gan lielākajā daļā gadījumu tās bija pieejamas tikai nelielam skaitam cilvēku. Viņu skaits nekad nebija pietiekams, lai nozīmīgi ietekmētu vairākuma dziļo kolektīvo neapzināšanos. Laika gaitā dažas no šīm skolām pašas kļuva pārāk nelokāmi formalizētas vai konceptualizētas, lai saglabātu ietekmīgumu.

GARĪGUMS UN RELIĢIJA

Kāda ir izveidoto reliģiju loma jaunas apziņas rašanās procesā? Daudzi cilvēki jau apzinās atšķirību starp garīgumu un reliģiju. Viņi saprot, ka uzskatu sistēma — domu kopums, ko tu apzīmē kā absolūto patiesību, — nedara tevi garīgu, lai kāda būtu šo uzskatu daba. Patiesībā — jo vairāk tu savas domas (uzskatus) pārvērt par savu identitāti, jo vairāk tu atdalies no savas garīgās dimensijas. Daudzi "reliģiozi" cilvēki "iestrēgst" šajā līmenī. Viņi pielīdzina patiesību domai, un, tā kā viņi ir pilnīgi identificējušies ar domu (savu prātu), tad apgalvo, ka viņiem vienīgajiem ir patiesība, neapzināti tiecoties aizsargāt savu identitāti. Viņi neaptver domas ierobežojumus. Ja vien tu netici (nedomā) tieši tāpat kā viņi, tu viņu acīs esi aplams, un ne tik senā pagātnē viņi jutās attaisnoti, nogalinot tevi par to. Un daži pat vēl tagad tā jūtas.

Jaunais garīgums, apziņas pārveide lielākoties rodas ārpus esošo institucionālo reliģiju struktūrām. Pat prāta dominētās reliģijās vienmēr bijušas garīguma "ligzdas", lai gan institucionalizētās hierarhijas jutušās to apdraudētas un bieži vien mēģinājušas tās apspiest. Liela mēroga garīguma atvēršanās ārpus reliģiskām struktūrām ir pilnīgi jauna attīstība. Pagātnē tas būtu neiedomājami, it īpaši Rietumos, prāta visdominētākajās kultūrās, kur kristīgajai baznīcai bija faktiskas tiesības uz garīgumu. Tu nevarēji tā vienkārši teikt garīgu runu vai izdot garīgu grāmatu, ja vien baznīca nebija devusi atļauju, un, ja tev tādas atļaujas nebija, baznīca tevi drīz vien apkļusināja. Bet tagad pat noteiktās baznīcās un reliģijās manāmas pārmaiņu zīmes. Tas sasilda sirdi, un cilvēki ir pateicīgi pat par vismazāko atvērtības zīmi, piemēram, kad pāvests Jānis Pāvils II apmeklēja mošeju, kā arī sinagogu.

Daļēji to garīgo mācību rezultātā, kas radušās ārpus dibinātajām reliģijām, bet arī pateicoties seno Austrumu gudrību mācību ieplūdumam, aizvien lielāks tradicionālo reliģiju sekotāju skaits spēj atteikties no identificēšanās ar formu, dogmu un nelokāmo uzskatu sistēmām un atklāt sākotnējo dziļumu, kas slēpts viņu pašu garīgajā tradīcijā, vienlaicīgi atklājot šo dziļumu paši sevī. Viņi aptver — tas, cik tu esi "garīgs", nav saistīts ar ticību, bet cieši saistīts ar tavas apziņas stāvokli. Tas savukārt nosaka, kā tu darboies pasaulē un mijiedarboies ar citiem.

Tie, kas nespēj palūkoties viņpus formas, vēl vairāk iesakņojas savos uzskatos, proti, savā prātā. Mēs pašlaik esam liecinieki ne tikai apziņas bezprecedenta

pieplūdumam, bet arī tam, kā dziļi iesakņojas un pastiprinās ego. Dažas reliģiskās institūcijas būs atvērtas jaunajai apziņai; citas nostiprinās savas doktrinālās pozīcijas un kļūs par to cilvēka veidoto struktūru daļu, caur kurām kolektīvais ego sevi aizstāvēs un "pretosies". Dažas baznīcas, sekta, kulti vai reliģiskās kustības pamatā ir kolektīvas ego vienības, kas tikpat nelokāmi identificējas savā garīgajā pozīcijā kā jebkuras politiskās ideoloģijas sekotāji, kuri ir slēgti jebkādam alternatīvai realitātes interpretācijai.

Bet ego ir lemts izzust, un visas tā nocietinātās struktūras, vai nu tās būtu reliģiskas vai citas institūcijas, korporācijas vai valdības, sadalīsies no iekšienes, lai cik dziļi būtu iesakņojušās. Pirmās sabruks visnelokāmākās struktūras, kas vismazāk pakļaujas pārmaiņām. Tas jau noticis ar padomju komunismu. Lai cik dziļi iesakņojies, stingrs un monolīts tas bija, tomēr dažu gadu laikā saira no iekšienes. Neviens to neparedzēja. Visi jutās pārsteigti. Mūs vēl sagaida daudz tādu pārsteigumu.

PĀRVEIDES NEATLIEKAMĪBA

Sastopoties ar radikālu krīzi, kad vairs neder vecais esības veids pasaulē, kādreizējā saskarsme citam ar citu un dabas valstību, kad izdzīvošanu apdraud šķietami nepārvaramas grūtības, individuālā dzīvības forma vai suga vai nu mirs, vai izzudīs, vai pacelsies virs tās nosacījumu ierobežojumiem, pateicoties evolucionāram lēcienam.

Uzskata, ka dzīvības formas uz šīs planētas pirmo reizi attīstījās jūrā. Kamēr vēl aizvien uz zemes nevarēja sastapt dzīvniekus, jūra jau mudžēja no dzīvības formām. Tad kādā brīdī viena no jūras radībām uzdrošinājusies izkāpt krastā. Tā vispirms varbūt norāpojusi dažas collas, tad, pārguruši no milzīgā planētas gravitācijas spēka, atgriezies ūdenī, kur gravitācijas gandrīz nemaz nav un kur dzīve ir vieglāka. Pēc tam tā varbūt mēģinājusi vēl un vēl un daudz vēlāk jau pielāgojusies dzīvei uz zemes — spuru vietā tai izaugušas kājas, žaunu vietā — attīstījušās plaušas. Maz ticams, ka sugas pārstāvis būtu devies uz šādu svešu vidi un būtu pakļauts evolucionārai pārveidei, ja vien iemesls nebūtu bijusi krīzes situācija. Kādreiz varēja pastāvēt milzīga jūra, kas bija nogriezta no galvenā okeāna, kur ūdens pakāpeniski samazinājies tūkstošiem gadu laikā, piespiezdams zivis atstāt to ierasto dzīvesvietu un attīstīties.

Cilvēces izaicinājums tagad ir atbildēt uz radikālo krīzi, kas apdraud pašu izdzīvošanu. Egoistiskā cilvēka prāta disfunkcija, ko jau pirms 2500 gadiem atzina senie gudrību skolotāji un ko tagad apstiprina zinātne un tehnoloģija, pirmo reizi kļuvusi par planētas izdzīvošanas draudiem. Vēl pavisam nesen cilvēka apziņas pārveide — uz ko norādījuši arī senie skolotāji — nebija nekas vairāk kā vien iespēja, ko šur un tur apzinājās vien daži retie indivīdi, par spīti savai kultūrai vai reliģiskai izcelsmei. Vēl nenotika cilvēka apziņas plašs uzplaukums, jo tas vēl nebija imperatīvs.

Nozīmīga pasaules iedzīvotāju daļa drīz vien apzināsies, ja vien tas jau nav noticis, ka cilvēce tagad ir galīgās

izvēles priekšā: attīstīties vai mirt. Vēl aizvien salīdzinoši maza, bet strauji pieaugoša cilvēces daļa jau piedzīvo vecā egoistiskā prāta modeļa sabrukumu un jaunas apziņas dimensijas rašanos.

Tas, kas rodas tagad, nav jaunu uzskatu sistēma, jauna reliģija, garīga ideoloģija vai mitoloģija. Mēs nonākam ne tikai pie mitoloģiju, bet arī ideoloģiju un uzskatu sistēmu beigām. Pārmaiņas iesniedzas dziļāk nekā tava prāta saturs, dziļāk nekā tavas domas. Patiesībā jaunas apziņas būtība ir domas pārsniegšana, jaunatrista spēja pacelties virs domas, aptvert dimensiju sevi, kas ir bezgalīgi daudz vairāk nekā doma. Tad tu vairs nemanto savu identitāti, sevis izjūtu no nepārtrauktas domu straumes, ko savā vecajā apziņā uzskati par sevi. Kāds atbrīvojums ir saprast, ka "balss manā galvā" nav tas, kas esmu. Kas tad es esmu? Tas, kurš saprot. Apzināšanās, kas ir pirms domas, telpa, kurā doma — vai emocijas, vai sajūtu uztvere — īstenojas.

Ego nav nekas vairāk kā šis: identifikācija ar formu, kas sākotnēji nozīmē domu formas. Ja ļaunumam piemīt jebkāda realitāte — un tam piemīt relatīva, nevis absolūta realitāte —, tā ir arī tā definīcija: pilnīga identifikācija ar formu — fiziskām formām, domu formām, emociju formām. Rezultāts ir pilnīga neapzināšanās par manu saistību ar kopumu, manu būtisko vienotību ar ikvienu "citu", kā arī ar Avotu. Šī aizmāršība ir iedzimtais grēks, ciešanas, maldi. Kad šie pilnīgas atšķirtības maldi pamato un pārvalda visu, ko es domāju, saku un daru, — kādu pasauli es radu? Lai rastu atbildi, pavēro, kā cilvēki

JAUNA PASAULE

cits pret citu attiecas, izlasi kādu vēstures grāmatu vai šovakar paskaties televīzijā ziņas.

Ja cilvēka prāta struktūra paliks nemainīga, mēs vienmēr atkārtoti radīsim pamatos to pašu pasauli, to pašu ļaunumu, to pašu disfunkciju.

JAUNAS DEBESIS UN JAUNA ZEME

Iedvesmu šīs grāmatas nosaukumam guvu no Bībeles pravietojuma, kas mūsdienās šķiet piemērotāks nekā jebkurā citā cilvēces vēstures brīdī. Tas iekļauts gan Vecajā Derībā, gan Jaunajā Derībā un runā par pastāvošās pasaules kārtības sabrukumu un "jaunas debess un jaunas zemes"¹ rašanos. Šeit jāsaprot, ka debesis nav kāda atrašanās vieta, bet attiecas uz apziņas iekšējo pasauli. Tā ir vārda ezoteriskā nozīme, un tā ir arī šā vārda nozīme Jēzus mācībās. No otras puses, zeme ir formas ārējā izpausme, kas vienmēr ir iekšējās atspulgs. Cilvēces kolektīvā apziņa un dzīvība uz mūsu planētas ir patiesi saistītas. *Jaunas debesis" ir pārveidota cilvēka apziņas stāvokļa parādīšanās, "jauna zeme" ir tās atspulgs fiziskā pasaulē.* Tā kā cilvēka dzīve un cilvēka apziņa ir patiesi vienotas ar dzīvību uz planētas, vienlaicīgi līdz ar vecās apziņas izzušanu daudzās planētas vietās jāparādās dabas novirzēm ģeogrāfiskā un klimata ziņā, no kurām dažas mēs jau pieredzam pašlaik.

OTRĀ NODAĻA

Ego: cilvēces pašreizējais stāvoklis

Vārdi — vai tie butu izteikti un veidotu skaņas, vai arī paliktu neizsacīti kā domas — var gandrīz tevi hipnotizēt. Tu drīz vien tajos apmaldies, tevi pārņem nešaubīga ticība, ka, piesaistījis vārdu kaut kam, tu zini, kas tas ir. Patiesībā tu nezini, kas tas ir. Tu vienīgi esi apslēpis mistēriju zem apzīmējuma. It viss — putns, koks, pat vienkāršs akmens — un katrā ziņā cilvēks — galu galā ir neizzināms. Iemesls ir tā neizdibināmais dziļums. Viss, ko mēs spējam uztvert, pieredzēt, par ko domāt, ir vien īstenības virsējais slānis, kas mazāks par aisberga virsūdens daļu.

Zem virspusē redzamā viss ir ne tikai saistīts ar pārējo, bet arī ar visa dzīvā Avotu, no kurienes tas nācis. Pat akmens (un vēl vieglāk — zieds vai putns) varētu tev norādīt atpakaļceļu pie Dieva, pie Avota, pie sevis. Kad lūkojies uz to vai turi rokās un *ļauj tam būt bez* uzspiesta vārda vai garīga apzīmējuma, tevī rodas godbijības,

izbrīna sajūta. Tās būtība klusi sevi atklāj un atspoguļo tev paša būtību. Tieši to lieli mākslinieki sajūt un sekmiīgi atklāj savā mākslā. Van Gogs neteica: "Tas ir vienkārši vecs krēsls." Viņš lūkojās un lūkojās, un lūkojās. Viņš izjuta krēsla Esību. Tad viņš apsēdās pie audekla un paņēma rokā otu. Krēslu varētu pārdot par dažiem dolāriem. Tā paša krēsla attēlojumu gleznā šodien varētu pārdot pat vairāk nekā par 25 miljoniem dolāru.

Ja tu neapslēp pasauli zem vārdiem un apzīmējumiem, tavā dzīvē atgriežas brīnuma sajūta, kas zaudēta ļoti sen, kad cilvēce nevis izmantoja domu, bet kļuva tās pārņemta. Tavā dzīvē atgriežas dziļums. Lietas atgūst jaunumu un svaigumu. Un vislielākais brīnums ir pieredzēt savu būtību pirms jebkuriem vārdiem, domām, garīgiem apzīmējumiem un tēliem. Lai tas notiktu, tev jāatrasa sava "es", Esības sajūta no visām lietām, ar ko tā sajaukušies, proti, identificējusies. Par šo atraisīšanos tad arī būs grāmata.

Jo ātrāk tu attiecinā mutiskus vai garīgus apzīmējumus uz lietām, cilvēkiem vai situācijām, jo seklāka un nedzīvāka kļūst tava īstenība un jo nejūtīgāks tu kļūsti pret īstenību, dzīvības brīnumu, kas nepārtraukti atklājas tevī un ap tevi. Tādējādi var iegūt izveicību, bet zaudēt gudrību, tāpat arī prieku, mīlestību, jaunrades spēju un mundrumu. Tie noslēpti klusā plaīsā starp uztveri un interpretāciju. Protams, mums jālieto vārdi un domas. Tiem pašiem piemīt savs skaistums, bet vai mums jākļūst par to gūstekņiem?

Vārdi samazina īstenību līdz kaut kam tādām, ko cilvēka prāts var aptvert, kas nav pārāk daudz. Valoda sastāv no piecām pamatskaņām, ko rada balssaites. Tie ir

patskaņi *a, e, i, o, u*. Pārējās skaņas ir līdzskaņi, ko rada gaisa spiediens: *s, /g* un tā tālāk. Vai domā, ka šo pamatskaņu savienojums jebkad spētu izskaidrot, kas esi, vai Visuma galīgo mērķi, vai pat to, kas savā dziļākajā būtībā ir koks vai akmens?

MALDINOŠAIS "ES"

Vārds "es" ietver vislielāko kļūdu un visdziļāko patiesību, atkarībā no tā, kā tas lietots. Vispārpieņemtajā pielietojumā tas nav tikai viens no visbiežāk izmantotajiem vārdiem valodā (līdz ar to saistītajiem vārdiem: "mani", "mans" un "pats"), bet arī viens no vismaldinošākajiem. Parastā ikdienas lietojumā "es" ietver pirmatnējo kļūdu, nepareizu uztveri par to, kas tu esi, maldinošu identitātes sajūtu. Tas ir ego. Šī maldinošā "es" sajūta ir tas, ko Alberts Einšteins, kas dziļi izprata ne tikai telpas un laika realitāti, bet arī cilvēka dabu, sauca par "apziņas optisko ilūziju". Tad šis maldinošais "es" kļūst par pamatu visām turpmākajām interpretācijām vai, precīzāk, īstenības, visu domu procesu, mijiedarbību un attiecību nepareizām interpretācijām. Tava īstenība kļūst par sākotnējās ilūzijas atspulgu.

Labās ziņas: ja tu spēj atpazīt ilūziju kā ilūziju, tā izzūd. Ilūzijas atpazīšana ir arī tās beigas. Tās izdzīvošana atkarīga no tā, vai uztversi šo ilūziju kā īstenību. Ja saskati to, kas neesi, īstenība, kas esi, parādās pati no sevis. Tas notiek, ja tu lēnām un uzmanīgi lasi šo un nākamo

nodaļu, kas veltītas maldinošā "es" mehānismam, ko mēs saucam par ego. Kāda tad ir maldinošā "es" daba?

Tas, uz ko tu parasti attiecies, kad saki "es", nav tas, kas esi. Aplamas samazināšanas rezultātā bezgalīgais dziļums, kas esi, sajaucas ar balss saišu radītu skaņu vai "es" domu tavā prātā un visu, ar ko "es" identificējas. Uz ko tad attiecas parastais "es" un ar to saistītie "mani" vai "mans"?

Kad mazs bērns apgūst, ka vecāku balss saišu radīto skaņu secība ir viņa/viņas vārds, bērns sāk pielīdzināt vārdu, kas prātā kļūst par domu, tam, kas viņš/viņa ir. Šajā posmā daži bērni attiecas uz sevi trešajā personā. "Džonijs ir izsalcis." Drīz vien viņi apgūst burvju vārdu "es" un pielīdzina to savam vārdam, ko jau pielīdzinājuši tam, kas ir. Tad citas domas nāk un savienojas ar sākotnējo es-domu. Nākamais solis ir "mani" un "mans" domas, lai apzīmētu lietas, kas kaut kādā ziņā ir "es" daļa. Tā ir identificēšana ar objektiem, kas nozīmē apveltīt *lietas*, bet galu galā domas, kas simbolizē lietas, ar "es" jēgu, tādējādi gūstot no tā identitāti. Kad salūst vai tiek atņemta "mana" rotaļlieta, rodas dziļas ciešanas. Nevis kādas rotaļlietai piemītošas būtiskas vērtības dēļ — bērns drīz vien zaudēs par to interesi, un to aizvietos citas rotaļlietas, citi objekti —, bet "mans" domas dēļ. Rotaļlieta kļūva par bērna sevis, "es" sajūtas attīstības daļu.

Un līdz ar bērna pieaugšanu sākotnējā es-doma piesaista sev citas domas: tā identificējas ar dzimumu, īpašumiem, sajūtu uztverošu ķermeni, tautību, rasi, reliģiju, profesiju. Citas lietas, ar ko identificējas "es", ir lomas —

māte, tēvs, vīrs, sieva un tā tālāk —, uzkrātas zināšanas vai viedokļi, patika vai nepatika un arī lietas, kas ar "mani" notikušas pagātnē, atmiņas, kas ir domas, kuras turpmāk nosaka manu "es" sajūtu kā "mani un manu stāstu". Tās ir tikai dažas lietas, no kurām cilvēki gūst savas identitātes sajūtu. Tās galu galā nav nekas cits kā vien domas, ko apšaubāmi satur kopā fakts, ka tās visas apveltītas ar "es" sajūtu. Šī garīgā konstrukcija ir tā, uz ko tu parasti atsaucies, kad saki "es". Precīzāk sakot: lielāko daļu laika tas neesi tu, kas runā, kad saki vai domā "es", bet kāds šā garīgā veidojuma, egoistiskā "es" aspekts. Kad apzināsies, tu vēl aizvien izmantosi vārdu "es", bet tas nāks no daudz dziļākas vietas tevī;

Lielākā daļa cilvēku vēl aizvien pilnībā identificējas ar nepārtrauktu prāta straumi, nepārvaramu domāšanu, kas lielākoties ir atkārtotīga un bezjēdzīga. "Es" nepastāv atsevišķi no viņu domu procesiem un tos pavadošajām emocijām. Tas nozīmē garīgu neapzināšanos. Ja viņiem apgalvo, ka galvā ir balss, kas nekad nepārtrauc runāt, šie cilvēki vaicā: "Kāda balss?" vai dusmīgi to noliedz, kas, protams, *ir* balss, domātājs, neievērots prāts. To gandrīz var uzlūkot kā vienību, kas šos cilvēkus pārņēmusi savā varā.

Daži cilvēki nekad neaizmirst pirmo reizi, kad nošķīrušies no domām un tādējādi īsi piedzīvojuši identitātes pāreju no prāta satura esības uz cēloņa apzināšanās esību. Dažiem tas notiek tik smalkā veidā, ka viņi to tik tikko pamana — vai arī viņi pamana prieka vai iekšēja miera pieplūdumu, nezinādami iemeslu.

BALSS GALVĀ

Pirmais apzināšanās mirklis ieradās pie manis, kad es biju Londonas Universitātes pirmā kursa students. Parasti divreiz nedēļā ar metro devos uz universitātes bibliotēku, aptuveni deviņos no rīta — tuvāk sastrēgumstundas beigām. Reiz man pretī apsēdās jauna trīsdesmitgadniece. Jau iepriekš biju viņu pāris reizi redzējis vilcienā. Nebija iespējams viņu nepamanīt. Lai gan vilciens bija pilns, sēdvietas abās pusēs šai sievietei nebija aizņemtas — iemesls, bez šaubām, bija viņas diezgan vājšprātīgais izskats. Viņa izskatījās ārkārtīgi saspringta un nepārtraukti sarunājās pati ar sevi skaļā un dusmīgā balsī. Viņa tik ļoti bija nogrimusi domās, ka pilnībā neapzinājās, šķiet, citus cilvēkus vai apkārtni. Sievietes galva bija noliekta lejup un nedaudz pagriežta pa kreisi, it kā viņa vērstos pie kāda, kas sēdētu tukšajā sēdekļī viņai blakus. Lai gan precīzi neatceros saturu, viņas monologs līdzinājās šim: "Un tad viņa man sacīja... tad nu es viņai sacīju, ka viņa ir meile, un kā gan uzdrīkstas mani apsūdzēt... tu esi tas, kas vienmēr mani izmantojis, es uzticējos tev, un tu pievīli manu uzticību..." Sievietes balsī bija jūtamas dusmas pret kādu, kas rīkojies nepareizi, bet, kam būtu bijis jāaizsargā viņas nostāja, lai to neiznīcinātu.

Kad vilciens tuvojās Totenhemas tiesas stacijai, sieviete piecēlās un devās uz durvīm, vēl aizvien nepārtraukdama vārdu straumi. Tā bija arī mana pietura, tāpēc izkāpu aiz viņas. Sieviete devās uz Betfordas skvēru, vēl aizvien iegrimusi savā iztēles dialogā, dusmīgi

kādu apsūdzēdama un aizstāvēdama savu viedokli. Mana ziņkāre pieauga, nolēmu viņai sekot, jo viņa devās tajā pašā virzienā, kur bija jāiet man. Lai arī iegrimusi savā iztēles dialogā, sieviete šķita zinām, kurp dodas. Drīz vien mūsu skatam pavērās iespaidīgā Senāta ēkas celtne, 1930-to gadu augstceltne, universitātes centrālā administrācijas ēka un bibliotēka. Es biju pārsteigts. Vai iespējams, ka mēs abi devāmies uz vienu un to pašu vietu? Jā, tieši turp veda viņas ceļš. Vai viņa bija skolotāja, studente, biroja darbiniece, bibliotekāre? Varbūt viņa piedalījās kādā psiholoģijas pētījuma projektā. Es nekad neuzzināju atbildi. Es gāju divdesmit soļu aiz viņas un līdz brīdim, kad iegāju ēkā (kas ironiskā kārtā bija "Prāta policijas" galvenās pārvaldes atrašanās vieta filmā, kuras pamatā bija Džordža Orvela romāns *1984*), viņu jau bija "aprijis" viens no liftiem.

Jutos apjucis no tikko pieredzētā. Kā nobriedis pirmā kursa students divdesmit piecu gadu vecumā redzēju sevi pieņemam intelektuālus lēmumus un biju pārliecināts, ka visas atbildes uz cilvēka esamības dilemmām var rast ar intelekta palīdzību, proti, ar domāšanu. Vēl neaptvēru, ka domāšana bez apzināšanās *ir* galvenā cilvēka esamības dilemma. Uzlūkoju pasniedzējus kā gudros, kuriem ir visas atbildes, bet universitāti kā zināšanu templi. Kā gan tāda vājšprātīga persona kā šī sieviete varētu būt daļa no tā visa?

Vēl aizvien domāju par viņu, kad pirms došanās uz bibliotēku atrados vīriešu tualetē. Mazgādams rokas, prātoju: "Ceru — es galu galā nelīdzināšos viņai." Blakus

stāvošais vīrietis uzmeta man īsu skatienu, un es pēkšņi satraukumā aptvēru, ka neesmu vienkārši šos vārdus tikai nodomājis, bet gan nomurminājis tos skaļi. "Ak Dievs, es jau esmu kā viņa," es domāju. Vai gan mans prāts jau nebija nepārtraukti aktīvs kā viņējais? Starp mums pastāvēja tikai nenožīmīgas atšķirības. Viņas domāšanas pamatā galvenā emocija šķita dusmas. Manā gadījumā tās lielākoties bija bažas. Sieviete skaļi domāja. Es domāju — galvenokārt — galvā. Ja viņa bija traka, tad ikviens bija traks, ieskaitot mani. Atšķirības pastāvēja tikai pakāpē.

Uz brīdi spēju atkāpties no prāta un paskatīties uz to dziļākā perspektīvā, nekā tas bija. Notika īsa pāreja no domāšanas uz apzināšanos. Es vēl aizvien atrados vīriešu tualetē, bet tagad jau viens pats, lūkodamies uz savu seju spogulī. Šajā brīdī, kad nošķīros no prāta, skaļi iesmējos. Tas var izklausīties neprātīgi, bet tie bija veselā saprāta smiekli, "lielvēderainā Būdas" smiekli. "Dzīve nav tik nopietna, kādu to padara mans prāts." To šķita sakām smiekli. Bet tas bija tikai acumirkļis — ļoti ātri aizmirstams. Nākamās trīs gadus pavadīju bažās un depresijā, pilnībā identificējies ar savu prātu. Man bija jāpietuvinās pašnāvībai, pirms atgriezās apzināšanās, un tad tā bija daudz vairāk nekā mirklis. Es atbrīvojos no nepārvaramas domāšanas un no nepatiesa, prāta veidota "es".

Šis atgadījums man sniedza ne tikai pirmo atskārtu par apzināšanos, tas arī dēstīja manī pirmās šaubas par cilvēka intelekta absolūto pamatotību. Pēc dažiem mēnešiem atgadījās kaut kas traģisks, kas lika manām

šaubām pieaugt. Pirmdienas rītā mēs ieradāmies uz tāda pasniedzēja lekciju, kura prātu es ļoti apbrīnoju. Mums pateica, ka viņš diemžēl izdarījis pašnāvību, nedēļas nogalē nošaudamies. Es apstulbu. Viņš bija ļoti cienījams skolotājs, un šķita, ka viņam ir atbilde uz visu. Tomēr vēl aizvien neredzēju alternatīvu domas attīstībai. Vēl neaptvēru, ka domāšana ir tikai nenožīmīgs apziņas, kas mēs esam, aspekts, tāpat neko nezināju par ego, kas vienīgais spēj atklāt sevi manī.

EGO SATURS UN STRUKTŪRA

Egoistisku prātu pilnībā nosaka pagātne. Tā nosacījums ir dubultīgs: prāts sastāv no satura un struktūras.

Piemērā par bērnu, kas dziļās ciešanas raud, jo viņam atņemta rotaļlieta, manta simbolizē saturu. To var savstarpēji nomainīt ar citu saturu, jebkuru citu rotaļlietu vai objektu. Saturu, ar kuru tu identificējies, nosaka tava apkārtne, audzināšana un apkārtējā kultūra. Nav svarīgi, vai bērns ir bagāts vai nabags, vai rotaļlieta ir no koka izgriezts dzīvnieks vai smalka elektroniska ierīce, ja ciešanu cēlonis saistīts ar tās zaudēšanu. Iemesls, kāpēc rodas šādas asas ciešanas, slēpjas vārdā "mans", un tas ir struktūrveida. Neapzināta apmātība pastiprināt cilvēka identitāti, asociējoties ar objektu, ir tieši iestrādāta egoistiska prāta struktūrā.

Viena no prāta pamatstruktūrām, no kuras rodas ego, ir identifikācija. Vārds "identifikācija" atvasināts no

latīņu valodas vārda *idem*, kas nozīmē "tas pats", un *facere*, kas nozīmē "taisīt". Tātad, kad es identificējos ar kaut ko, es "taisu to pašu". Tādu pašu kā? Tādu pašu kā es. Es to apveltu ar "es" jēgu, un tāpēc tas kļūst par manas "identitātes" daļu. Viens no identifikācijas pamatlīmeņiem ir identificēšanās ar lietām: mana rotaļlieta vēlāk kļūst par manu mašīnu, manu māju, manām drēbēm un tā tālāk. Es mēģinu atrast sevi lietās, bet nekad to neizdaru un galu galā apmaldos tajās. Tāds ir ego liktenis.

IDENTIFICĒŠANĀS AR LIETĀM

Reklāmas industrijā strādājoši cilvēki ļoti labi zina — lai pārdotu cilvēkiem viņiem patiesībā nevajadzīgas lietas, šīs industrijas pārstāvjiem jāpārlicina klienti, ka konkrētās lietas kaut ko pievienos tam, kā viņi skata sevi vai kā viņus skata citi; citiem vārdiem sakot, kaut ko pievienos šo cilvēku "es" jēgai. Piemēram, reklāmindustrijā nodarbinātie to dara, iestāstīdami, ka tu izcelsies no pūļa, izmantodams šo produktu, un saista produktu ar tevis pilnīgumu. Vai arī reklāmu sniedzotie rada tavā prātā asociāciju starp produktu un slavenu cilvēku vai jauneklīgu, pievilcīgu vai laimīga izskata personu. Šādam nolūkam ļoti labi noder pat gados vecu vai jau mirušu slavenību fotogrāfijas viņu ziedu laikā. Vārdos neizteikts pieņēmums ir — iegādājoties šo produktu, kādas brīnumainas piesavināšanās rezultātā tu kļūsi kā viņi vai, precīzāk, viņu ārējais tēls. Un tā daudzos

gadījumos tu pērc nevis produktu, bet "identitātes vērtības vairotāju". Dizaineru etiķetes galvenokārt ir kolektīvas identitātes, kam tu notici. Tās ir dārgas un tāpēc "ekskluzīvas". Ja tās varētu iegādāties ikviens, tās zaudētu savu psiholoģisko vērtību un tev būtu palikusi vienīgi to materiālā vērtība, kas visdrīzāk līdzinās tikai daļai tevis maksātā.

Tas, ar kādām lietām identificēties, dažādiem cilvēkiem atšķiras atbilstīgi viņu vecumam, dzimumam, ienākumiem, sabiedrības slānim, modei, apkārtējai kultūrai un tā tālāk. Tas, *ar ko* tu identificējies, ir pilnībā saistīts ar saturu; turpretī neapzināta, nepārvarama tieksme identificēties ir struktūrveida. Tas ir viens no pamatveidiem, kā darbojas egoistisks prāts.

Paradoksāli — tas, kas notur tā saucamo patērētājsabiedrību darbībā, ir fakts, ka mēģinājumi rast sevi caur lietām nestrādā: ego apmierinājums ir īslaicīgs, un tāpēc tu turpini meklēt vēl, turpini iegādāties, turpini patērēt.

Protams, šajā fiziskajā dimensijā, ko apdzīvo mūsu ārējais "es", lietas ir nepieciešama un neizbēgama mūsu dzīves sastāvdaļa. Mums vajadzīgs mitekļis, apģērbs, mēbeles, darbarīki, transports. Mūsu dzīvē var būt arī lietas, ko augstu vērtējam to skaistuma vai raksturīgo īpašību dēļ. Mums jāgodā lietu pasaule, nevis jānīcina tā. Katrai lietai ir Esība, tā ir pagaidu forma, kuras pirmsākums rodams vienīgajā bezveidīgajā Dzīvē, visu lietu, visu ķermeņu, visu formu avotā. Lielākajā daļā seno kultūru cilvēki uzskatīja, ka visam, pat tā saucamajiem

nedzīvajiem objektiem, ir viņos mājotais gars, un šajā ziņā senatnes cilvēki bija tuvāk patiesībai nekā mēs šodien. Ja tu dzīvo pasaulē, ko nejutīgu darījusi garīga abstrakcija, tu vairs neizjūti Visuma dzīvīgumu. Lielākā daļa cilvēku nemājo dzīvā realitātē, bet gan jēdzieniskā.

Bet mēs nespējam patiesi godāt lietas, ja izmantojam tās kā savas vērtības celšanas līdzekļus, proti, ja mēs mēģinām sevi atrast caur tām. Tieši to ego dara. Ego identifikācija ar lietām izraisa piesaisti tām, apsēstību ar tām, kas savukārt rada mūsu patērētāju sabiedrību un ekonomiskās struktūras, kur vienīgā progresa mēraukla ir vienmēr *vairāk*. Nekontrolēta tieksme pēc vairāk, pēc bezgalīgas izaugsmes ir disfunkcija un slimība. Tā ir tāda pati disfunkcija, kā izpaužas vēža šūnas, kuru vienīgais mērķis ir pavairoties, neapzinoties, ka līdz ar to nes pašas savu iznīcību, sagraujot organismu, kura daļa tās ir. Daži ekonomisti ir tik piesaistījušies izaugsmes jēdzienam, ka nespēj no šī vārda atteikties, tāpēc pēkšņu samazināšanos viņi apzīmē kā "negatīvu izaugsmi".

Lielāko daļu dzīves daudziem cilvēkiem "apēd" apmāta aizņemtība ar lietām. Tāpēc viens no mūsu laiku ļaunumiem ir priekšmetu vairošanās. Kad tu vairs nespēsi izjust dzīvi, kas tu esi, tu visdrīzāk mēģināsi piepildīt savu dzīvi ar lietām. Kā garīgu praksi iesaku izpētīt attiecības ar lietu pasauli, sevi novērojot — un īpaši attiecības ar lietām, ko tu apzīmē ar vārdu "mans". Tev jābūt modram un jāizturas godīgi, lai, piemēram, atklātu, vai tavas pašvērtības sajūta saistīta ar tev piederošām lietām. Vai konkrētas lietas izraisa smalku svarīguma vai

pārākuma sajūtu? Vai to trūkums liek tev justies mazvērtīgam attiecībā pret citiem, kam ir vairāk nekā tev? Vai tu nejauši mini lietas, kas tev pieder, vai izrādi tās, lai paaugstinātu savu pašvērtību kāda cita acīs un tādējādi arī savās? Vai jūties aizvainots vai dusmīgs un kaut kā samazināts savā "es", ja citam ir vairāk nekā tev vai ja tu zaudē augstu vērtēto īpašumu?

ZAUDĒTAIS GREDZENS

Kad apmeklēju cilvēkus kā padomdevējs un garīgais skolotājs, divreiz nedēļā devos pie sievietes, kuras ķermenī bija cauraudušas vēža šūnas. Viņa bija četrdesmit gadu veca skolotāja, un ārsti bija pateikuši, ka viņai atlicis dzīvot ne vairāk kā pāris mēnešu. Dažreiz šo apmeklējumu laikā tika pārrunāti tikai daži vārdi, bet lielākoties mēs klusi sēdējām, un mums tā darot, viņa pirmo reizi atskārta klusumu sevī, par kura esību nekad nebija zinājusi savā aizņemtās skolotājas dzīvē.

Tomēr kādu dienu ieradies atklāju, ka viņa ir ļoti satraukta un dusmīga. "Kas noticis?" es vaicāju. Bija pazudis viņas dimanta gredzens, kam bija liela naudas un sentimentālā vērtība, un viņa sacīja, ka ir pārliecināta — to nozagusi sieviete, kas ik dienu par viņu rūpējusies dažas stundas dienā. Viņa teica, ka nespēj saprast, kā gan cilvēks var būt tik bezjūtīgs un cietsirdīgs, lai to viņai nodarītu. Slimniece vaicāja man, vai viņai būtu jātiekas ar sievieti vai labāk būtu nekavējoties zvanīt policijai.

Atbildēju, ka nespēju viņai pateikt, ko darīt, bet lūdzu noskaidrot, cik svarīgs ir gredzens vai vēl kaut kas cits šobrīd viņas dzīvē. "Jūs nesaprotat," viņa bilda. "Tas bija manas vecāsmātes gredzens. Es to nēsāju līdz dienai, kad saslimu un manas rokas pārāk pietūka. Man tas ir vairāk nekā tikai gredzens. Kā gan es varu nebūt sarūgtināta?"

Sievietes atbildes ātrums un dusmas, un aizstāvība, kas skanēja viņas balsī, norādīja, ka viņa vēl nav pietiekami klātesoša ielūkoties un atšķetināt savu reakciju no notikuma, lai novērotu tos abus. Viņas dusmas un aizstāvēšanās bija zīmes, ka caur viņu vēl aizvien runā ego. Sacīju: "Es uzdošu jums dažus jautājumus, bet palūkojieties, vai varat atklāt atbildes sevī, nevis lai uz tiem pašlaik atbildētu. Pēc katra jautājuma es ieturēšu īsu pauzi. Kad rodas atbilde, tai katrā ziņā nav jābūt tērptai vārdos." Viņa atbildēja, ka ir gatava klausīties. Es vaicāju: "Vai jūs aptverat, ka jums kādā brīdī būs jāatsakās no gredzena — varbūt pavisam drīz? Cik daudz vēl laika jums nepieciešams, pirms būsit gatava atteikties no tā? Vai jūs iesiet mazumā, ja atteiksities no tā? Vai tas, *kas esat*, ir samazinājies zaudējuma dēļ?" Pēc pēdējā jautājuma ieturēju dažas minūtes klusuma.

Kad viņa atkal ierunājas, seja bija parādījis smaids un viņa šķita mierīga. "Pēdējais jautājums lika man apjaut ko svarīgu. Vispirms pēc atbildes es vērsos pie prāta, un prāts sacīja: "Jā, protams, tu esi gājusi mazumā." Tad es vēlreiz uzdevu sev šo jautājumu: "Vai tas, kas esmu, ir gājis mazumā?" Šoreiz es vairāk centos izjust, nevis domāt par atbildi. Un pēkšņi spēju sajaut

savu "Es Esmu". Nekad iepriekš nebiju to jutusi. Ja spēju tik spēcīgi izjust "Es Esmu", tad tas, kas esmu, nebūt nav mazinājies. Es to vēl aizvien varu sajaut — kaut ko mierīgu, bet ļoti dzīvu."

"Tas ir Esības prieks," es sacīju. "To var vienīgi sajaut, kad izkļūst no galvas. Esība jāsaņem. To nevar izdomāt. Ego par to nezina, jo tas sastāv no domām. Gredzens patiesībā bija jūsu galvā kā doma, kas sajaucās ar "Es Esmu" sajūtu. Jūs domājat, ka "Es Esmu" vai tā daļa ir gredzenā."

Viss, ko ego meklē un kam piesaistās, ir Esības aizvietotāji, ko tas nespēj sajaut. Jūs varat augstu novērtēt un rūpēties par lietām, bet, kad vien piesaistīsities tām, zināsiet, ka tas ir ego. Un jūs īstenībā nekad nepiesaistīsities lietai, bet domai, kurā ir "es", "mani" vai "mans". Kad vien pilnībā pieņemat zaudējumu, jūs pārkāpjat ego un parādās tas, kas esat, "Es Esmu", kas ir pati apziņa."

Viņa bilda: "Tagad saprotu, ko sacīja Jēzus un kas nekad iepriekš man nav neko īpaši nozīmējis: "Kas ņem tavus svārkus, tam atdod arī mēteli.""

"Pareizi," es piekritu. "Tas nenozīmē, ka jums nekad nav jāaizslēdz durvis. Tas vienīgi nozīmē — dažreiz atteikties no lietām ir ievērojami spēcīgāka rīcība nekā aizstāvēšanās vai pieķeršanās tām."

Pēdējās pāris dzīves nedēļās, ķermenim kļūstot vārgākam, sieviete kļuva aizvien starojošāka, it kā caur viņu spīdētu gaisma. Viņa aizdeva prom daudzas savas mantas, dažas sievietei, ko uzskatīja par gredzena zagli, un līdz ar katru atdoto mantu slimnieces prieks pieauga. Kad viņas māte piezvanīja man, lai paziņotu, ka slimniece

nomirusi, viņa arī minēja, ka pēc meitas nāves viņi atraduši meitai piederošo gredzenu zāļu skapītī vannas istabā. Vai kopēja bija atdevusi gredzenu vai arī tas tur atradies visu laiku? Neviens to tā arī nekad neuzzināja. Vienu lietu mēs zinām skaidri: dzīve sniegs tev jebkādu nepieciešamo pieredzi, kas tev varētu būt visnoderīgākā apziņas attīstībai. Kā var zināt, ka tev šī pieredze nepieciešama? Tāpēc, ka šo pieredzi tu piedzīvo pašlaik.

Vai tad ir nepareizi lepoties ar sev piederošo vai just aizvainojumu pret cilvēkiem, kam ir vairāk neka tev? Nepavisam nē. Lepnuma sajūta, vajadzība izcelties, acīm redzamā savas vērtības palielināšana caur "vairāk nekā" un samazināšana caur "mazāk nekā" nav nedz pareiza, nedz aplama — tas ir ego. Ego nav aplams; tas vienkārši ir neapzināts. Kad sāc sevī novērot ego, tu sāc tam pārkāpt. Neuztver ego pārāk nopietni. Pasmaidi, kad atklāj sevī egoistisku izturēšanos. Dažreiz tu vari pat iesmieties. Kā gan cilvēce varēja tik ilgi tam ticēt? Vissvarīgākais — zini, ka ego nav personīgs. Tas nav tas, kas esi. Ja tu uzskati ego par savu personīgo problēmu, tas vienkārši ir vēl lielāks ego.

ĪPAŠUMTIESĪBU ILŪZIJA

"Piederēt" — ko tas īstenībā nozīmē? Ko nozīmē padarīt kaut ko par "manu"? Ja tu stāvi kādā no Ņujorkas ielām, norādi uz milzīgu debesskrāpi un saki: "Tā ēka ir mana. Man tā pieder," — tu esi vai nu ļoti turīgs, vai

maldies, vai arī esi melis. Jebkurā gadījumā tu stāsti stāstu, kurā "es" doma un "ēkas" doma saplūst vienā. Tā darbojas īpašumtiesību garīgais jēdziens. Ja ikviens piekritis tavam stāstam, tiks parakstīti papīri, kas apliecinās šo cilvēku piekrišanu. Tu esi turīgs. Ja neviens nepiekritis tavam stāstam, viņi aizsūtīs tevi pie psihiatra. Tu maldies — vai arī esi nepārspējams melis.

Šeit svarīgi apzināties, ka stāsts un domu formas, kas veido stāstu, — un cilvēki piekrīt šim stāstam vai ne — nav nekādi saistīti ar to, kas esi. Pat ja cilvēki piekrīt stāstam, tas galu galā ir iztēle. Līdz pat nāves gultai un brīdim, kad viss ārējais attālinās, daudzi cilvēki neizprot, ka *neviens lieta* nekad nav bijusi saistīta ar to, kas viņi ir. Nāves tuvumā viss īpašumtiesību jēdziens atklājas kā pilnīgi bezjēdzīgs. Tad savas dzīves pēdējos mirkļos šie cilvēki saprot — kamēr viņi visa mUža garumā meklējuši pilnīgāku sevis izjūtu, tas, ko viņi patiesībā meklējuši, — viņu Esība — īstenībā vienmēr bijusi klātesoša, bet to lielākoties aizēnojuši šo cilvēku identificēšanās ar lietām, kas galu galā nozīmē identificēšanos ar prātu.

"Svētīgi garā nabagi," Jēzus sacīja, "jo tiem pieder debesu valstība."¹ Ko nozīmē "garā nabagi"? Nekādas bagāžas, nekādas identifikācijas. Nedz ar lietām, nedz ar garīgiem jēdzieniem, kas ietver "es" nozīmi. Un kas ir "debesu valstība"? Vienkāršs, bet dziļš Esības prieks, kas aptver tevi, kad atbrīvojies no identificēšanās un tādējādi kļūsti "garā nabags".

Tāpēc atsacīšanās no visiem īpašumiem ir bijusi sena garīga prakse gan Austrumos, gan Rietumos. Tomēr

atsacīšanās no īpašumiem automātiski neatbrīvos tevi no ego. Tas mēģinās nodrošināt savu izdzīvošanu, atrazdams kaut ko citu, ar ko identificēties, piemēram, ar tevis garīgo veidolu kā tādu, kas pārspējis interesi par materiālajiem īpašumiem un tāpēc ir pārāks, *garīgāks* nekā citi. Ir cilvēki, kas atsakās no visiem īpašumiem, bet kuriem ir lielāks ego nekā dažiem miljonāriem. Ja tu atbrīvosies no viena identificēšanās veida, ego drīz vien radīs kādu citu. Tam galu galā nav svarīgi, ar ko identificēties, ja vien tam piemīt identitāte. Pret patērēšanu vai privātipašumtiesībām vērsta nostāja būs vēl viena domas forma, vēl viena garīga situācija, kas var aizstāt identificēšanos ar īpašumiem. Pateicoties tai, tu vari sevi vērtēt kā pareizu, bet citus — kā aplamus. Kā redzēsīm vēlāk, vērtēt sevi kā pareizu, bet citus — kā aplamus ir viens no egoistiska prāta principiālajiem modeļiem, viena no galvenajām neapzināšanās formām. Proti, ego saturs var mainīties; prāta struktūra, kas uztur to dzīvu, nemainās.

Viens no neapzinātiem pieņēmumiem — identificēšanās ar objektu, iztēlojoties īpašumtiesības, šā materiālā objekta šķietamā viengabalainība un pastāvība apveltīs tavu "es" sajūtu ar lielāku viengabalainību un pastāvību. Tas īpaši attiecas uz ēkām un vēl vairāk uz zemi, jo tās ir vienīgās lietas, ko uzskati par savu īpašumu, kuru nevar iznīcināt. Piederības absurds kļūst pat vēl acīm redzamāks zemes gadījumā. Laikā, kad veidojās balto iedzīvotāju apmetnes, Ziemeļamerikas iedzimtjie uzskatīja īpašumtiesības uz zemi par neizprotamu jēdzienu. Un tā

vini zaudēja zemi, kad eiropieši lika viņiem parakstīt papīra lapas, kas iedzimtajiem bija vienlīdz neizprotamas. Viņi uzskatīja sevi par piederīgiem zemei, bet zeme nepiederēja viņiem.

Ego tiecas pielīdzināt piederību Esībai: man ir, tāpēc es esmu. Un, jo vairāk man ir, jo vairāk es esmu. Ego dzīvo, pateicoties salīdzinājumam. Tas, kā tevi skata citi, pārvēršas tajā, kā tu skati pats sevi. Ja ikviens dzīvotu lielā savrupmājā vai ikviens būtu turīgs, tava savrupmāja vai turība vairs nevairotu tavu "es" sajūtu. Tu varētu pārcelties uz dzīvi vienkāršā būdīnā, atteikties no savas turības un atgūt identitāti, skatot sevi un tiekot uzlūkots par garīgāku nekā citi. Tas, kā tevi skata citi, kļūst par spoguļi, kas pauž, kāds tu esi un kas tu esi. Ego pašvērtības sajūta lielākajā daļā gadījumu saistīta ar vērtību, ko tev piešķir citi. Tev nepieciešams, lai citi tev piešķirtu "es" sajūtu, un, ja tu dzīvo kultūrā, kas lielā mērā pielīdzina pašvērtību tam, cik daudz un kas tev pieder, ja nespēj redzēt cauri šiem kolektīvajiem maldiem, tu būsi nolemts dzīties pēc lietām visu dzīvi, veltīgi cerot rast savu vērtību un piepildīt "es" sajūtu.

Kā atraisīties no piesaistīšanās lietām? Pat nemēģini. Tas nav iespējams. Pieķeršanās lietām izzūd pati no sevis, kad tu vairs nemeklē sevi tajās. Līdz tam brīdim vienkārši apzinies pieķeršanos lietām. Dažbrīd vari nezināt, ka esi pieķēries kaut kam, proti — identificējies, kamēr pazaudē šo lietu vai pastāv draudi to zaudēt. Ja tad jūties sarūgtināts, satraukts vai tevi pārņem līdzīgas sajūtas, tas nozīmē — tu esi pieķēries. Ja apzinies, ka

identificējies ar lietu, identifikācija vairs nav pilnīga. "Es esmu apzināšanās, kas apzinās, ka pastāv pieķeršanās." Tas ir apziņas pārveides sākums.

VĒLĒŠANĀS: VAJADZĪBA PĒC VĒL

Ego identificējas ar piederību, bet tā apmierinājums piederībā ir salīdzinoši sekls un īslaicīgs. Tajā paliek slēpta dziļi iesakņojusies neapmierinājuma, nepilnīguma, "nepietiekamības" sajūta. "Man vēl nav diezgan", ar ko ego patiesībā domā: "Es vēl *neesmu* pietiekams."

Kā redzējām, *piederība* — īpašumtiesību jēdziens — ir ego radīta iztēle, lai piešķirtu sev viengabalainību un pastāvīgumu un izceltu sevi, padarītu sevi īpašu. Tomēr, tā kā tu nevari atrast sevi, pateicoties piederībai, tā apakšā meklējams vēl viens spēcīgāks dzinulis, kas attiecas uz ego struktūru: vajadzība pēc vairāk, ko mēs varētu arī saukt "vēlēšanās". Neviens ego nevar ilgstoši izdzīvot bez vajadzības pēc vairāk. Tāpēc vēlēšanās uztur ego dzīvu daudz vairāk nekā piederība. Ego vēlas vēlēties vairāk, nekā tas vēlas, lai tam piederētu. Un tādējādi seklo piederības apmierinājumu vienmēr no maina vēlme pēc vairāk. Tā ir psiholoģiska vajadzība pēc vairāk, proti, pēc vairāk lietām, ar ko identificēties. Tā ir kaitīga vajadzība, nevis patiesa.

Dažos gadījumos psiholoģiska vajadzība pēc vairāk vai nepietiekamības sajūta, kas tik raksturīga ego, pāriet

fiziskā līmenī un tādējādi pārvēršas neremdināmā izsalkumā. Bulīmijas slimnieki bieži vien izraisa vemšanu, lai varētu turpināt ēst. Izsalcis ir viņu prāts, nevis ķermenis. Šo ēšanas kaiti var dziedināt, ja slimnieki saskaņojas ar ķermeni, nevis identificējas ar prātu un tādējādi izjūt ķermeņa patiesās vajadzības, nevis egoistiskā prāta pseido-vajadzības.

Daži ego zina, ko vēlas, un tiecas sasniegt savu mērķi nelokāmā un nežēlīgā apņēmībā — kā visspilgtākos piemērus var minēt Čingishanu, Staļinu un Hitleru. Tomēr viņu vēlmes pamatā esošā enerģija rada pretēju enerģiju ar vienlīdzīgu intensitāti, kas galu galā noved pie šo cilvēku bojāejas. Vienlaicīgi viņi dara sevi un daudzus citus nelaimīgus vai, spilgtākajos piemēros, rada elli zemes virsū. Lielākajai daļai ego ir konfliktējošas vēlmes. Dažādos brīžos tie vēlas dažādas lietas vai pat nezina, ko vēlas, izņemot vienīgi to, ka nevēlas esošo: tagadnes brīdi. Satraukums, nemiers, garlaicība, raizes, neapmierinātība ir nepiepildītu vēlmju rezultāts. Vēlēšanās ir strukturāla, tāpēc nekāds satura daudzums nespēj nodrošināt ilgstošu piepildījumu, ja šī garīgā struktūra paliek savā vietā. Spraigu vēlmi, kam nav īpaša objekta, bieži vien var novērot pusaudžu ego, kas turpina attīstīties un nepārtraukti atrodas negativitātes un neapmierinājuma stāvoklī.

Fizisko vajadzību pēc pārtikas, ūdens, patvēruma, apģērba un pamatērtībām var viegli apmierināt visiem cilvēkiem uz planētas, ja nebūtu resursu nelīdzsvarotības, ko radījusi neprātīga un alkatīga vajadzība pēc vēl,

ego mantkārība. Tā rod kolektīvu izpausmi tādās šīs pasaules ekonomiskajās struktūrās kā milzīgas korporācijas: tās ir egoistiskas vienības, kas sacenšas savā starpā par vēl vairāk. To vienīgais aklais mērķis ir peļņa. Tās tiecas pēc šā mērķa ar absolūtu nežēlību. Daba, dzīvnieki, cilvēki, pat šo korporāciju darbinieki nav nekas cits kā vien cipari bilancē, nedzīvi objekti, ko var izmantot un pēc tam atmet kā nederīgus.

Tādas domas formas kā "mani" un "mans", "vairāk kā", "es gribu", "man vajadzīgs", "man jāiegūst" un "nepietiekami" attiecas nevis uz ego saturu, bet struktūru. Saturs ir aizstājams. Kamēr tu neapzinies šīs domu formas sevī, kamēr tās paliek neapzinātas, tu ticēsi, ko tās saka; tu būsi nolemts īstenot šīs neapzinātās domas, nolemts meklēt un neatrast — jo, kad šīs domu formas darbojas, nekāds īpašums, vieta, cilvēks vai apstākļi nekad tevi neapmierinās. Nekāds saturs neapmierinās tevi, ja egoistiskā struktūra paliek savā vietā. Nebūs svarīgi, kas tev piederēs vai ko saņemsi, tu nebūsi laimīgs. Tu vienmēr meklēsi kaut ko citu, kas solīs lielāku piepildījumu, kas solīs piepildīt tavu "es" nepilnības sajūtu un kas piepildīs šo iztrūkuma sajūtu, ko tu iekšēji izjūti.

IDENTIFICĒŠANĀS AR ĶERMENI

Bez objektiem vēl viena identificēšanās pamatforma ir identificēšanās ar "savu" ķermeni. Pirmkārt, ķermenis ir vīrietis vai sieviete, un tādējādi sajūta, kas liek justies

kā vīrietim vai sievietei, ieņem nozīmīgu vietu lielākās daļas cilvēku "es" sajūtā. Dzimums kļūst par identitāti. Jau agrā bērnībā cilvēki tiek mudināti identificēties ar dzimumu, un tas piespiež tevi tēlot lomu, izturēties atbilstīgi nosacītiem modeļiem, kas ietekmē visus tavas dzīves aspektus, ne tikai seksualitāti. Tā ir loma, kurā daudzi cilvēki pilnībā iekrīt kā slazdos, tas pat vairāk notiek dažās tradicionālās sabiedrībās nekā Rietumu kultūrā, kur identificēšanās ar dzimumu ir aizsākums kaut kā mazināšanai. Dažās tradicionālajās kultūrās visļauņākais liktenis, kas var piemeklēt sievieti, ir neaprecēšanās vai neauglība, bet vīrietim — seksuālās potences trūkums un nespēja radīt bērnus. Dzīves piepildījums tiek uztverts kā cilvēka dzimuma identitātes piepildījums.

Rietumos tieši ķermeņa fiziskais veidols nozīmīgi ietekmē to, kā tu sevi uztver: šīs uztveres spēku vai vājumu, skaistumu vai neglītumu pretstatā citiem. Daudziem cilvēkiem pašvērtības sajūta ir cieši saistīta ar viņu fizisko spēku, izskatu, fizisko sagatavotību un ārējo veidolu. Daudzi izjūt savu pašvērtību kā samazinātu, jo uztver savu ķermeni kā neglītu vai nepilnīgu.

Dažos gadījumos "sava ķermeņa" garīgais veidols vai priekšstats ir pilnīgs īstenības izkropļojums. Jauna sieviete var uzskatīt, ka viņai ir liekais svars, un tāpēc badināt sevi, lai gan patiesībā viņa ir diezgan tieva. Viņa vairs nespēj saskatīt savu ķermeni. Viņa "redz" vienīgi sava ķermeņa garīgo priekšstatu, kas saka: "Es esmu resns" vai "Es kļušu resns". Šā apstākļa sakne ir

identificēšanās ar prātu. Līdz ar to, ka cilvēki aizvien vairāk identificējas ar prātu, kas ir egoistiskās disfunkcijas pastiprināšana, pēdējās desmitgadēs krasi pieaugusi saslimstība ar anoreksiju. Ja slimniece varētu palūkoties uz savu ķermeni bez traucējošajiem prāta spriedumiem vai pat apzināties, kādi šie spriedumi ir patiesībā, nevis ticēt tiem — vai pat vēl labāk, ja viņa varētu sajust savu ķermeni iekšēji, — tas uzsāktu viņas dziedināšanu.

Tie, kas identificēti ar labu izskatu, fizisku spēku vai spējām, pieredz ciešanas, kad šīs raksturīgās iezīmes sāk bālēt vai izzūd, kā tas, protams, notiks. Šo cilvēku identitāte, kas balstījusies uz minētajām iezīmēm, šajā gadījumā pakļauta sabrukuma draudiem. Cilvēki ir neglīti vai skaisti, nozīmīgu savas identitātes daļu — negatīvu vai pozitīvu — viņi gūst no sava ķermeņa. Precīzāk, šie cilvēki gūst savu identitāti no "es-domas", kas kļūdaini piesaistīta viņu ķermeņa garīgajam tēlam vai priekšstatam, kurš galu galā nav nekas cits kā fiziska forma, kam vienāds liktenis ar visām formām — nepastāvība un galu galā sabrukums.

Fiziskā, ar sajūtu palīdzību uztvertā ķermeņa, kam lemts novecot, novārgt un mirt, pielīdzināšana "es" vienmēr agrāk vai vēlāk noved pie ciešanām. Atturēšanās no identificēšanās ar ķermeni nenožīmē, ka esi nevērīgs pret to, nicini vai vairs nerūpējies par to. Ja ķermenis ir spēcīgs, skaists vai enerģijas pilns, tu vari priecāties un atzinīgi novērtēt šīs iezīmes — kamēr tās saglabājas. Tu vari arī uzlabot ķermeņa stāvokli, lietojot pareizu uzturu un vingrojot: Ja tu nepielīdzini ķermeni

tam, kas esi, kad skaistums zudīs, enerģija samazināsies vai ķermenis kļūs nespējīgs, tas neietekmēs tavu pašvērtības sajūtu vai identitāti. Patiesībā līdz ar ķermeņa nespēka iestāšanos bezveida dimensija, apziņas gaisma var daudz vieglāk spīdēt cauri izbālošajai formai.

Ne tikai cilvēki ar labu vai gandrīz nevainojamu ķermeni pielīdzina ķermeni tam, kas viņi ir. Arī tu tikpat viegli vari identificēties ar "problemātisko" ķermeni un padarīt ķermeņa nepilnības, slimību vai nespēju par savu identitāti. Tad tu vari domāt un runāt par sevi kā "cietēju" no hroniskas slimības vai nespēka. Tev daudz uzmanības pievērš ārsti un citi, kas nepārtraukti apliecina tavu identitātes priekšstatu kā cietējam vai pacientam. Tu neapzināti piesaisties slimībai, jo tā kļuvusi par vissvarīgāko daļu tam, ko tu uztver kā sevi. Tā kļuvusi par vēl vienu domu formu, ar kuru var identificēties ego. Ja ego atradis identitāti, tas nevēlas no tās atteikties. Pārsteidzoši, bet ne bieži spēcīgāku identitāti meklējošs ego spēj un arī izraisa slimības, lai caur tām nostiprinātu sevi.

IZJŪTOT IEKŠĒJO ĶERMENI

Lai gan identificēšanās ar ķermeni ir viena no ego pamatformām, labā ziņa ir tā, ka tieši šo identificēšanās formu tu vari visvieglāk pārvarēt. To dara, nevis mēģinot sevi pārliecināt, ka neesi tavs ķermenis, bet pārslēdzot uzmanību no ķermeņa ārējās formas un no domām par ķermeni — skaistu, neglītu, spēcīgu, vāju, pārāk resnu,

pārāk tievu — uz dzīvīguma izjūtu ķermeņa iekšienē. Nav svarīgi, kāds ir tava ķermeņa izskats ārējā līmenī, viņpus ārējai formai tas ir spraigi dzīvs enerģijas lauks.

Ja tev sveša "iekšējā ķermeņa" apzināšanās, uz brīdi aizver acis un noskaidro, vai plaukstās ir dzīvība. Ne-vaicā prātam. Tas sacīs: "Es neko nejūtu." Varbūt tas teiks: "Ļauj man domāt par ko interesantāku." Tātad pievērsies plaukstām tieši, nevis vaicā prātam. Ar to es domāju — apzinies smalko dzīvīguma sajūtu plaukstās. Tā tur ir. Lai to pamanītu, tev vienkārši jāpievērš uzmanība tai. Pirmajā brīdī tu varbūt sajūtīsi vieglu tirpšanu, pēc tam enerģijas vai dzīvīguma sajūtu. Ja kādu brīdi uzmanība būs pievērsta plaukstām, dzīvīguma sajūta pastiprināsies. Dažiem cilvēkiem pat nebūs jāaizver acis. Viņi spēs izjust "iekšējās plaukstas", lasot šīs rindas. Pēc tam pievērsies pēdām, noturi uzmanību minūti vai vairāk un sāc izjust plaukstas un pēdas vienlaicīgi. Lai pēc tam tavas sajūtas aptver citas ķermeņa daļas — kājas, rokas, vēderu, krūtis un tā tālāk, kamēr apzinies iekšējo ķermeni kā globālu dzīvīguma sajūtu.

Tas, ko es saucu par "iekšējo ķermeni", patiesībā vairs nav ķermenis, bet dzīvības enerģija, tilts starp formu un bezveidību. Padari par paradumu izjust iekšējo ķermeni, cik bieži vien spēj. Pēc kāda laika tev vairs nebūs vajadzības aizvērt acis, lai to izjustu. Piemēram, izmēģini, vai vari izjust iekšējo ķermeni, klausoties kādā. Tas gandrīz šķiet kā paradokss: kad esi saskarsmē ar iekšējo ķermeni, tu vairs neidentificējies ar ķermeni, ne arī ar prātu. Proti, tu vairs neidentificējies ar formu, bet pārej no formas

identificēšanās uz bezveidību, ko varam saukt arī par Esību. Tā ir tavas būtības identitāte. Ķermeņa apzināšanās ne tikai piesaista tevi pašreizējam brīdim, tas ir arī ceļš ārā no cietuma, kas ir ego. Tas nostiprina arī imūnsistēmu un ķermeņa spēju dziedināt pašam sevi.

NEVĒRĪBA PRET ESĪBU

Ego vienmēr ir identificēšanās ar formu, sevis meklēšana un tāpēc apmaldīšanās kādā formā. Formas nav vienkārši materiāli objekti un fiziski ķermeņi. Būtiskākas nekā ārējas formas — lietas un ķermeņi — ir domu formas, kas nepārtraukti veidojas apziņas laukā. Tās ir enerģijas veidojumi — plānāki un mazāk blīvi kā fiziskā matērija, bet tās tomēr nav formas. Tas, ko tu varbūt apzinies kā balsi galvā, kas nekad nepārtrauc runāt, ir nemitīgas un nepārvaramas domāšanas straume. Kad ik doma piesaista tavu uzmanību pilnībā, kad tu identificējies ar balsi galvā un to pavadošajām emocijām, ka apmaldies ik domā un ik emocijā, tad esi pilnībā identificējies ar formu un tāpēc tevi satvēris ego. Ego ir tādu atkārtoti parādošos domu formu un nosacītu garīgi emocionālu modeļu konglomerācija, kuras sastāvdaļas apveltītas ar "es" sajūtu. Ego rodas, kad tava Esības, "Es Esmu" sajūta, kas ir bezveidīga apziņa, sajaucas ar formu. Tā ir identificēšanās jēga. Tā ir nevērība pret Esību, sākotnējā kļūda, pilnīgas nošķirtības ilūzija, kas pārvērš īstenību murgā.

NO DEKARTA KĻŪDAS LĪDZ SARTRA IZPRATNEI

Septiņpadsmitā gadsimta filozofs Dekarts, ko uzskata par mūsdienu filozofijas pamatlicēju, piešķīra apzīmējumu šai sākotnējai kļūdai, izteikdams tādu slavenu aforismu (ko viņš uzskatīja par sākotnēju patiesību): "Domāju, tātad esmu." Tā bija viņa rastā atbilde uz jau tājumu: "Vai es jebko varu zināt pilnīgi droši?" Viņš aptvēra, ka fakts — viņš vienmēr domā — ir nešaubīgs, un tādējādi viņš pielīdzināja domāšanu Esībai, proti, identitāti — "es esmu" — domāšanai. Galīgās patiesības vietā Dekarts bija atklājis ego sakni, bet viņš to nezināja.

Bija nepieciešami gandrīz trīs simti gadu, pirms cits slavens filozofs pamanīja šajā apgalvojumā, ko Dekarts — tāpat kā jebkurš cits — nebija ievērojis. Šā filozofa vārds bija Žans Pols Sartrs. Viņš ļoti vērīgi ieskatījās Dekarta apgalvojumā: "Domāju, tātad esmu" un pēkšņi aptvēra, viņa vārdiem sakot: "Apziņa, kas saka "es esmu", nav apziņa, kas domā." Ko viņš ar to domāja? Kad tu apzinies, ka domā, šī apziņa nav domāšanas daļa. Tā ir atšķirīga apziņas dimensija. Un tieši tā apziņa saka "es esmu". Ja tevī nebūtu nekā cita kā vien doma — tu pat nezinātu, ka domā. Tu līdzinātos sapņotājam, kurš nezina, ka sapņo. Tu būtu tāpat identificējies ar ikvienu domu kā sapņotājs ar ikvienu sava sapņa tēlu. Daudzi cilvēki vēl aizvien tā dzīvo — kā mēnessērdzīgi, notverti vecajos disfunkcionālajos prāta nosacījumos, kas nepārtraukti

no jauna rada to pašu murgaino īstenību. Kad zini, ka sapņo, tu sapnī esi nomodā. Ienākusi cita apziņas dimensija.

Sartra izpratnes organiskā saistība ir dziļa, bet viņš pats vēl aizvien bija pārāk identificējies ar domāšanu, lai pilnībā izprastu atklājuma nozīmīgumu: apziņas jaunas dimensijas parādīšanos.

MIERS, KAS SEKO VISA IZPRATNEI

Daudzi cilvēki pauduši, ka pieredzējuši šīs apziņas jaunās dimensijas parādīšanos traģiska zaudējuma rezultātā kādā dzīves brīdī. Daži zaudēja visus savus īpašumus, citi — bērnus vai dzīvesdraugu, sabiedrisko stāvokli, reputāciju vai fiziskās spējas. Dažos gadījumos, nelaimes vai kara rezultātā, šie cilvēki zaudēja visu minēto uzreiz un palika ar "neko". Mēs to varam saukt par robežsituāciju. Viss, ar ko viņi identificējušies, kas devis viņiem "es" sajūtu, ticis atņemts. Tad pēkšņi un neizprotami sākotnēji izjustās ciešanas vai spēcīgās bailes deva vietu svētai Klātbūtnes sajūtai, dziļam mieram un rāmumam, un pilnīgai brīvībai no bailēm. Šī parādība laikam bija pazīstama Svētajam Pāvilam, kurš izmantoja teicienu: "Un Dieva miers, kas ir augstāks par visu saprašanu."² Tas patiesi ir miers, kam, šķiet, nav jēgas, un cilvēki, kas to pieredzējuši, vaicājuši sev: "Kā gan spēju just tādu mieru, sastopoties ar *to*?"

JAUNA PASAULE

Atbilde ir vienkārša, ja reiz aptver, kas ir ego un kā tas darbojas. Kad formas, ar kurām tu identificējies, kas sniedz tev "es" sajūtu, sabrūk vai tiek atņemtas, tas var novest pie ego sabrukuma, jo ego *ir* identificēšanās ar formu. Ja vairs nav ar ko identificēties, kas tu esi? Kad tev apkārt esošās formas mirst vai nāve tuvojas, tava Esības, "Es Esmu" sajūta atbrīvojas no samudžinājuma ar formu: gars atbrīvojas no matērijas ieslodzījuma. Tu aptver savas būtības identitāti kā bezveidīgu, visur izpletošos Klātbūtni kā pirms visām formām, visām identifikācijām pastāvošu Esību. Tu aptver savu patieso identitāti kā pašu apzināšanos, nevis kā to, ar ko apziņa identificējusies. Tas ir Dieva miers. Galīgā patiesība par to, kas esi, nav "es esmu šis" vai "es esmu tas", bet "Es Esmu".

Ne jau ikviens, kas piedzīvo lielu zaudējumu, pieredz arī šo atmošanos, nošķiršanos no formas. Daži nekavējoties rada spēcīgu garīgu tēlu vai domas formu, kur redz sevi kā upuri, vai nu cēlonis būtu apstākļi, vai citi cilvēki, netaisns liktenis, vai Dievs. Šie cilvēki spēcīgi identificējas ar šo domas formu un tās radītajām emocijām, piemēram, dūsmām, aizvainojumu, sevis žēlošanu un tā tālāk, un tā nekavējoties ieņem visu citu identifikēšanās formu vietu, kas sabrukušas zaudējuma rezultātā. Citiem vārdiem sakot, ego ātri vien rod jaunu formu. Ego pārāk nesatrauc fakts, ka šī jaunā forma ir dziļi nelaimīga, kamēr vien tam ir identitāte — laba vai slikta. Patiesībā šis jaunais ego būs vēl aprobežotāks, stīvāks un necaursīrājamāks nekā vecais.

EGO: CILVĒCES PAŠREIZĒJAIS STĀVOKLIS

Traģiska zaudējuma priekšā tu vai nu pretosies, vai piekāpsies. Daži cilvēki kļūst skarbi vai dziļi apvainojas; citi kļūst līdzjūtīgi, gudri un mīloši. Padošanās nozīmē iekšēji pieņemt esošo. Tu esi atvērts dzīvei. Pretošanās ir iekšēja saraušanās, ego čaulas nocietināšana. Tu esi slēgts. Lai ko tu darītu iekšējas pretestības stāvoklī (ko mēs varētu saukt arī par negativitāti), tā radītu vien lielāku ārējo pretestību, un Visums nebūtu tavā pusē; dzīve nepalīdzētu. Ja žalūzijas aizvērtas, saules gaisma netiek cauri. Kad tu padodies iekšēji, pakļaujies, atveras jauna apziņas dimensija. Ja būs iespējama vai nepieciešama darbība, tava rīcība saskaņosies ar kopumu un to atbalstīs radošs intelekts, nenosacīta apziņa, ar kuru tu saplūsti iekšējas atvērtības stāvoklī. Apstākļi un cilvēki tad kļūst izpalīdzīgi, sadarbojas. Notiek nejauša apstākļu sakritība. Ja darbība nav iespējama, tu atpūties mierā un iekšējā rāmumā, kas nāk līdz ar pakļaušanos. Tu atpūties Dievā.



Ego būtība

Lielākā daļa cilvēku ir tik ļoti identificējušies ar balsi galvā — nelabprātīgas un nepārvaramas domāšanas nemītīgo straumi un to pavadošajām emocijām —, ka varam viņus raksturot kā prāta pārņemtus. Kamēr to pilnībā neapzinies, tu uzskati domātāju par to, kas esi. Tas ir egoistiskais prāts. Mēs to saucam par egoistisku, jo katrā domā — katrā atmiņā, katrā interpretācijā, viedoklī, uzskatā, reakcijā, emocijā — ir "es" (ego) sajūta. Garīgi runājot, tā ir neapzināšanās. Tavu domāšanu, prāta saturu, protams, nosaka pagātne: tava audzināšana, kultūra, ģimenes izcelsme un tā tālāk. Visu tava prāta darbību centrālā būtība sastāv no noteiktām atkārtotām un pastāvīgām domām, emocijām un atbildes modeļiem, ar kuriem tu visspēcīgāk identificējies. Šī būtība ir pats ego.

Vairumā gadījumu, kad tu saki "es," runā ego, nevis tu, kā mēs redzējām. Tas sastāv no domas un emocijas, no atmiņu kopuma, ko tu identificē kā "es un mans

stāsts", no ieradumu lomām, kuras spēlē, pats to nenojauzdams, no tādas kolektīvas identificēšanās kā tauta, reliģija, rase, sabiedriskais slānis vai politiskā lojalitāte. Tas ietver arī personisku identificēšanos — un ne tikai ar īpašumiem, bet arī ar viedokļiem, ārējo izskatu, ilgi saglabājušos aizvainojumu vai tavu priekšstatu par sevi kā labāku par citiem vai ne tik labu kā citi, kā veiksminieku vai neveiksminieku.

Ego saturs katram cilvēkam ir atšķirīgs, bet katrā ego darbojas tā pati struktūra. Citiem vārdiem sakot: ego atšķiras tikai virsēji. Dziļi savā būtībā visi ego ir līdzīgi. Kā tad viņi līdzinās cits citam? Viņi pārtiek no identificēšanās un nošķiršanas. Kad tu izdzīvo prāta veidotu "es", kas ietver domu un emocijas, tas ir, ego, tavas identitātes pamats ir nedrošs, jo doma un emocijas pēc savas būtības ir ātri gaistošas, acumirkļīgas. Tādējādi ikviens ego nepārtraukti cīnās par izdzīvošanu, mēģinot sevi aizsargāt un palielināt. Lai atbalstītu "es-domu", tam nepieciešama pretēja "citi" doma. Jēdzieniskais "es" nespēj izdzīvot bez jēdzieniskā "citi". Citi visvairāk ir citi, kad redzu tos kā savus ienaidniekus. Šā neapzinātā egoistiskā modeļa skalas vienā galā atrodas egoistisks nepārvarams ieradums meklēt vainu citos un sūdzēties par viņiem. Jēzus norādīja uz to, sacīdams: "Bet ko tu redzi skabargu sava brāļa acī, bet baļķi savā paša acī tu nepamani?"¹ Skalas otrā galā atrodas fiziska vardarbība starp indivīdiem un karš starp nācijām. Bībelē Jēzus uzdotais jautājums paliek neatbildēts, bet atbilde, protams, ir: kad kritizēju vai nosodu citu, tas liek man justies lielākam, varenākam.

SŪDZĒŠANĀS UN AIZVAINOJUMS

Sūdzēšanās ir viena no ego mīļākajām stratēģijām sevis nostiprināšanai. Ikviens sūdzība ir neliels stāsts, ko veidojis prāts un kam tu pilnībā tici. Nav atšķirības starp to, vai tu sūdzies skaļi vai tikai domās. Daži ego, kam varbūt nav pietiekami, ar ko identificēties, viegli spēj izdzīvot tikai no sūdzēšanās vien. Ja tevi satvēris šāds ego, sūdzēšanās, it īpaši par citiem cilvēkiem, ir ierasta un, protams, neapzināta, kas nozīmē — tu nezini, ko dari. Negatīvu garīgu apzīmējumu piemērošana citiem cilvēkiem, vai nu runājot ar viņiem tieši, vai — biežāk — runājot par viņiem ar citiem, vai vienkārši domājot par šiem cilvēkiem, bieži vien ir šā modeļa daļa. Apsaukāšanās ir visnežēlīgākā šādu apzīmējumu piedēvēšanas forma, un tā raksturo ego vajadzību būt pareizam un triumfēt pār citiem: "Stulbenis, bastards, kuņa" — visi galīgie paziņojumi, ar kuriem tu nespēj strīdēties. Nākamajā neapzināšanās skalas līmenī atrodas kliegšana un spieģšana, bet nedaudz zemāk par to — fiziska vardarbība.

Aizvainojums ir emocija, kas iet līdztekus sūdzībām un garīgu apzīmējumu veltīšanai cilvēkiem un pat vēl papildina ego enerģiju. Aizvainojums nozīmē justies sarūgtinātam, sašutušam, apbēdinātam vai aizskartam. Tevi aizvaino citu cilvēku mantkārība, negodīgums, godīguma trūkums, tas, ko viņi dara, ko darījuši pagātnē, ko sacījuši, ko nav izdarījuši, ko viņiem vajadzēja vai nevajadzēja izdarīt. Ego tas patīk. Tā vietā, lai neievērotu citos neapzināšanos, tu to pārvērt viņu identitātē. Kas to

dara? Neapzināšanās tevi — ego. Dažbrīd "vaina", ko tu uztver citā, viņā pat nav. Tā ir pilnīgi nepareiza interpretācija, projicēšana, ko veic prāts, kas nosacīts citos saskatīt ienaidniekus un uzskatīt pašam sevi par pareizu vai pārāku. Citreiz vaina var būt klātesoša, bet, koncentrējoties uz to, dažreiz pat izslēdzot visu pārējo, tu šo vainu palielini. Un to, uz ko tu reaģē citā, tu nostiprini pats sevī.

Nereaģēšana uz ego citos ir viens no visiedarbīgākajiem veidiem ne tikai tam, kā pārvarēt ego sevī, bet arī tam, kā iznīcināt kolektīvo cilvēcisko ego. Bet tu spēj nereaģēt tikai tad, ja vari apzināties cilvēka izturēšanos kā izrietošu no ego, kā kolektīvās cilvēciskās disfunkcijas izpausmi. Kad tu aptver, ka tā nav personīga, vairs nepastāv nepārvarama tieksme reaģēt, it kā tas tā būtu. Nereaģējot uz ego, tu bieži vien spēsi saskatīt citos veselo saprātu, kas ir nenosacīta apziņa pretstatā nosacītai. Dažbrīd tev būs jāveic praktiski soli, lai pasargātu sevi no dziļi nezinošiem cilvēkiem. To tu vari darīt, nepārvēršot viņus ienaidniekos. Tomēr tava lielākā aizsardzība ir apzināšanās. Cilvēks kļūst par ienaidnieku, ja tu personificē neapzināšanos, kas ir ego. Nereaģēšana nav vājība, bet spēks. Cits nereaģēšanas nosaukums ir piedošana. Piedot nozīmē neievērot vai — drīzāk gan — skatīties cauri. Tu lūkoies cauri ego, lai saskatītu veselo saprātu, kas mājā ikvienā cilvēkā kā viņa būtība.

Ego patīk sūdzēties un izjust aizvainojumu ne tikai attiecībā uz citiem cilvēkiem, bet arī situācijām. Kā tu vari rīkoties cilvēka gadījumā, tāpat vari darīt arī attiecībā

uz situāciju: padarīt to par ienaidnieku. Organiska saistība vienmēr ir: tam nevajadzētu notikt; es nevēlos šeit būt; es nevēlos to darīt; pret mani izturējušies negodīgi. Protams, ego vislielākais ienaidnieks ir tagadnes brīdis, proti, pati dzīve.

Sūdzēšanos nevajag sajaukt ar cilvēka informēšanu par kļūdu vai trūkumu, tādējādi padarot iespējamu tā izlabošanu. Atturēties no sūdzēšanās katrā ziņā nav tas pats, kas samierināšanās ar sliktu kvalitāti vai izturēšanos. Tajā, ka tu pasaki viesmīlim — zupa ir auksta un to vajadzētu uzsildīt —, nav ego, ja tu izmanto faktus, kas vienmēr ir neitrāli. "Kā jūs uzdrīkstaties pasniegt man aukstu zupu..." Tā ir sūdzēšanās. Šeit atrodams "es", kam patīk justies personīgi aizvainotam aukstas zupas dēļ un kas no šīs situācijas iegūs visu iespējamo, "es", kam patīk kādu vainot. Sūdzēšanās, par ko runājam, kalpo ego, nevis pārmaiņām. Dažreiz kļūst acīm redzami, ka ego patiesībā nevēlas pārmaiņas, lai varētu turpināt sūdzēties.

Palūkojies, vai vari notvert, proti, pamanīt balsi galvā varbūt tieši tajā brīdī, kad tā par kaut ko sūdzas, un atpazīt to, kāda tā ir: ego balss, nekas vairāk kā nosacīts prāta modelis, doma. Pamanot šo balsi, tu aptversi, ka neesi šī balss, bet gan tas, kurš to apzinās. Patiesībā tu esi apzināšanās, kas apzinās balsi. Fonā ir apzināšanās. Priekšplānā ir balss, domātājs. Tādējādi tu atbrīvoies no ego, atbrīvojies no neievērota prāta. Brīdī, kad tu apzinies ego sevī, tas, atklāti runājot, vairs nav ego, bet vienkārši vecs, nosacīts prāta modelis. Ego nozīmē neapzināšanos.

Apzināšanās un ego nevar pastāvēt līdzās. Vecais prāta modelis vai garīgs paradums var vēl aizvien izdzīvot un kādu brīdi parādīties atkārtoti, jo tam piemīt kolektīvās cilvēciskās neapzināšanās virzītājspēks tūkstošiem gadu garumā, bet katru reizi, kad to atpazīst, tas kļūst vājāks.

SPĒJA REAĢĒT UN PĀRESTĪBAS

Ievērojot to, ka aizvainojums bieži vien ir emocija, kas pavada sūdzēšanos, tai līdztekus var iet arī spēcīgāka emocija, piemēram, dusmas vai kāds cits sarūgtinājuma veids. Tādējādi tas vēl vairāk uzlādēs enerģētiski. Sūdzēšanās tad pāraug reakcijā — vēl vienā veidā, kā ego nostiprina sevi. Daudzi cilvēki vienmēr gaida nākamo reizi, kad izrādīt pretreakciju, justies apgrūtinātiem vai traucētiem par kaut ko — un nemaz nav vajadzīgs ilgs laiks, lai viņi atklātu iemeslu. "Tas ir rupjš apvainojums," viņi saka. "Kā jūs uzdrīkstaties..." "Es to ņemšu ļaunā." Viņi nododas sarūgtinājumam un dusmām — tāpat kā citi to dara ar narkotikām. Reaģējot pret kaut ko, viņi aizstāv un nostiprina savas "es" jūtas.

Ilgstošu aizvainojumu sauc par pārestību. Nest sevī pārestību nozīmē but nepārtrauktā "pret" stāvoklī, un tāpēc pārestības ir daudzu cilvēku ego nozīmīga daļa. Kolektīvās pārestības var saglabāties nācijas vai cilts psihē gadsimtiem ilgi un "barot" nebeidzamas vardarbības ciklu.

Pārestība ir spēcīga negatīva emocija, kas saistīta ar notikumu — dažbrīd attālā pagātnē, ko dzīvu uztur

nepārvarama domāšana, atkārtoti stāstot stāstu galvā vai skali par to, "ko man kāds nodarījis" vai "ko mums kāds nodarījis". Pārestība piesārņos arī citas tavas dzīves jomas. Piemēram, kamēr tu domā par pārestību un izjūti to, tās negatīvā emocionālā enerģija var kropļot tavu uztveri par notikumu, kas risinās pašlaik, vai ietekmēt to, kā tu runā vai izturies pret kādu tagad. Pietiek ar vienu spēcīgu pārestību, lai piesārņotu tavas dzīves milzīgu jomu un liktu tev palikt ego satvērienā.

Nepieciešams godīgums, lai saskatītu, vai tevī vēl aizvien mīt pārestības, vai tavā dzīvē ir kāds, kuram neesi pilnībā piedēvis, "ienaidnieks". Ja tas ir tā, apzinies pārestību gan domas, gan emocijas līmenī, proti, apzinies domas, kas to uztur dzīvu, un izjūti emociju, kas ir ķermeņa atbilde uz šīm domām. Nemēģini atbrīvoties no šīs pārestības. *Mēģināt* atbrīvoties no tās, piedot — nederēs. Piedošana ir dabiska, kad redzi — tai nav nekāda cita mērķa kā vienīgi nostiprināt maldīgu "es" sajūtu, saglabāt ego tā vietā. Šī saskatīšana ir atbrīvošanās. Jēzus mācība: "Piedodiet saviem ienaidniekiem..." būtiski pauž to, kā likvidēt vienu no galvenajām egoistiskajām struktūrām cilvēka prātā.

Pagātnei nav varas apturēt tevi būt esošam pašlaik. Tikai tava pārestība par pagātnei var to izdarīt. Un kas ir pārestība? Vecu domu un emociju bagāža.

BŪT PAREIZAM,
DARĪT NEPAREIZU

Sūdzēšanās, kā arī vainas meklēšana un spēja reaģēt nostiprina ego robežas un nošķirtības sajūtu, no kā atkarīga tā izdzīvošana. Bet tās nostiprina ego vēl arī citā veidā, sniedzamas tam pārākuma sajūtu, pēc kā ego tā tiecas. Tas var nebūt tūlīt tik acīm redzami kā sūdzēšanās — teiksim, par satiksmes sastrēgumu, politiķiem, "alkatīgajiem bagātniekiem" vai "slinkajiem bezdarbniekiem", vai taviem kolēģiem, vai bijušo dzīvesbiedru, vīriešiem vai sievietēm — spēj dot tev pārākuma sajūtu. Iemesls ir šāds. Tev sūdzoties, organiska saistība ir tāda, ka tu esi pareizs, bet cilvēks vai situācija, par ko tu sūdzies vai pret ko reaģē, ir nepareizs.

Nekas cits tā nenostiprina ego kā būt pareizam. Būt pareizam ir identificēšanās ar garīgu nostāju — perspektīvu, viedokli, spriedumu, stāstu. Protams, lai tu būtu pareizs, nepieciešams kāds cits, kas nav pareizs, un tāpēc ego patīk darīt citus nepareizus, lai pats būtu pareizs. Citiem vārdiem sakot: tev jādara citi nepareizi, lai gūtu spēcīgāku sajūtu par to, kas esi. Ne tikai cilvēku, bet arī situāciju var darīt nepareizu, sūdzoties un reaģējot, kas vienmēr netieši norāda, ka "tam nevajadzētu notikt". Pareizība nostāda tevi iedomāta morāla pārākuma situācijā attiecībā pret cilvēku vai situāciju, ko vērtē un uzskata par nepilnīgu. Tieši pēc šīs pārākuma sajūtas ego alkst un tieši caur to vairo savu vērtību.

AIZSARGĀJOT ILŪZIJU

Fakti neapšaubāmi pastāv. Ja tu saki: "Gaisma ceļo ātrāk nekā skaņa," — bet kāds cits apgalvo pretējo, tad šajā gadījumā tev nepārprotami ir taisnība un šim cilvēkam nav. Vienkāršs novērojums, ka zibens ir pirms perkona, varētu to apstiprināt. Tātad tev ne tikai ir taisnība, bet tu zini, ka tev taisnība. Vai šeit iesaistīts kāds ego? Iespējams, bet ne katrā ziņā. Ja tu vienkārši apgalvo to, ko zini kā patiesu, ego nemaz nav iesaistīts, jo nav identifikācijas. Identifikācijas ar ko? Ar prātu un garīgu nostāju. Tomēr šāda identifikācija var drīz vien piezagties. Ja tu saki: "Tici man, es zinu" vai "Kāpēc tu man nekad netici?", tad ego jau ir iezadzies. Tas slēpjas vārdiņā "man". Vienkāršs apgalvojums: "Gaisma ir ātrāka nekā skaņa," tagad kalpo ilūzijai, ego, lai gan ir patiesība. Tas-piesārņots ar maldīgu "es" nozīmi; tas kļuvis personificēts, pārvērties garīgā nostājā. "Es" jūtas samazināts savā vērtībā vai aizskarts, jo kāds netic tam, ko "es" sacījis.

Ego visu uztver personīgi. Emocijas rada aizstāvēšanos, iespējams, pat agresiju. Vai tu aizstāvi patiesību? Nē, patiesībai katrā ziņā nav nepieciešama aizstāvība. Gaismai vai skaņai, nav svarīgi, ko tu vai kāds cits domā. Tu aizstāvi pats sevi vai, precīzāk, ilūziju par sevi, prāta veidotu aizstājēju. Precīzāk gan būtu sacīt, ka ilūzija aizstāv pati sevi. Pat ja vienkārša un taisna fakta pasaule var noderēt egoistiskam sagrozījumam un ilūzijai, tad nejūtamāka viedokļu, uzskatu un spriedumu (kas visi ir domu formas) pasaule var viegli iedvest "es" sajūtu daudzkārt vairāk.

Ikviens ego sajauc viedokļus un uzskatus ar faktiem. Turklāt ego nespēj noteikt atšķirību starp notikumu un savu reakciju uz šo notikumu. Ikviens ego ir izlases uztveres un sagrozītas interpretācijas meistars. Tikai apzinoties — nevis domājot —, tu vari atšķirt faktus no viedokļiem. Tikai apzinoties tu spēj saprast: šī ir situācija, un šīs ir dusmas, ko es jūtu situācijas sakarā, un tad aptvert, ka pastāv vēl citas piecejas konkrētajai situācijai, citi tās skatījumi un iespējas tikt ar to galā. Tikai apzinoties tu saskati situāciju vai cilvēku kopumā, nevis pieņem kādu ierobežotu perspektīvu.

PATIESĪBA: RELATĪVA VAI ABSOLŪTA?

Viņpus vienkāršu un pierādāmu faktu valstībai pārliecība, ka "man ir taisnība, bet tev — nav" ir bīstama personīgām attiecībām, kā arī mijiedarbībai starp tautām, ciltīm, reliģijām un tā tālāk.

Bet, ja uzskats "man ir taisnība; tev — nav" ir viens no veidiem, kā ego nostiprina sevi, ja sevis uzskatīšana par pareizu un citu — par aplamiem ir garīga disfunkcija, kas iemūžina nošķiršanu un konfliktu starp cilvēkiem, vai tas nozīmē, ka nepastāv pareiza vai aplama izturēšanās, darbība vai uzskats? Un vai gan tas nebūtu morāls relatīvisms, ko dažas mūsdienu kristīgās mācības skata kā mūslaiku lielo ļaunumu?

Protams, kristietības vēsture ir lielisks piemērs tam, kā uzskats — tev vienīgajam pieder patiesība, proti, taisnība, var samaitāt tavas darbības un izturēšanos līdz neprātam. Gadsimtiem ilgi spīdzināšana un dzīvu cilvēku sadedzināšana, ja viņu viedoklis kaut vismazākajā mērā atšķīrās no Baznīcas doktrīnas vai šauras Svēto Rakstu ("Patiesības") interpretācijas, tika uzskatītas par pareizu rīcību, jo upuri bija "nepareizi". Viņi bija tik ļoti "nepareizi", ka bija jānogalina. Patiesība tika uzskatīta par svarīgāku nekā cilvēka dzīvība. Un kas tad bija Patiesība? Stāsts, kam tev bija jātic; tas nozīmē — domu kopums.

Miljons cilvēku, ko ārprātīgais Kambodžas diktators Pols Pots pavēlēja nogalināt, ietvēra ikvienu, kas nēsāja brilles. Kāpēc? Tāpēc ka marksistiskā vēstures interpretācija viņam bija absolūtā patiesība, un, saskaņā ar Pola Pota versiju, tie, kas nēsāja brilles, piederēja pie izglītoto šķiras, pie buržuāzijas pārstāvjiem, zemnieku ekspluatatoriem. Viņi bija jāiznīcina, lai atbrīvotu vietu jaunai sabiedriskai kārtībai. Arī Pola Pota patiesība bija domu kopums.

Katoļu un citām baznīcām patiesībā ir taisnība, ka tās identificē relatīvismu, uzskatu, ka nav absolūtās patiesības, kas vadītu cilvēka izturēšanos, kā vienu no mūsdienu ļaunumiem; bet tu neatradīsi absolūto patiesību, ja meklēsi tur, kur to nevar atrast: doktrīnās, ideoloģijās, likumu kopumos vai stāstos. Kas tiem visiem kopīgs? Tos visus veidojušas domas. Doma. vislabākajā gadījumā, var norādīt uz patiesību, bet tā nekad *nav* patiesība. Tāpēc budisti saka: "Pirksts, kas norāda uz mēnesi, nav mēness."

Visas reliģijas ir vienlīdz maldīgas un vienlīdz patiesas atkarībā no tā, kā tu tās lieto. Tu vari tās izmantot ego labā vai vari tās izmantot Patiesības labā. Ja uzskati, ka tikai tava reliģija ir Patiesība, tu to izmanto ego labā. Šādi izmantota, reliģija kļūst par ideoloģiju un rada maldīgu pārākuma sajūtu, kā arī šķelšanos un konfliktus starp cilvēkiem. Kalpojot patiesībai, reliģiskās mācības simbolizē ceļa rādītājus vai kartes, ko aiz sevis atstājuši atmodušies cilvēki, lai palīdzētu tev garīgi atmosties, proti, atbrīvoties no identificēšanās ar formu.

Pastāv tikai viena absolūtā Patiesība, un visas citas patiesības izplūst no tās. Kad atradīsi šo Patiesību, tavas darbības saskaņosies ar to. Cilvēka rīcība var atspoguļot Patiesību vai maldus. Vai Patiesību var izteikt vārdos? Jā, bet vārdi, protams, nav Patiesība. Tie tikai norāda uz Patiesību.

Patiesība ir nedalāma no tā, kas esi. Jā, tu *esi* Patiesība. Ja meklēsi to citur, katru reizi maldīsies. Tieši Esība, kas esi, ir Patiesība. Jēzus mēģināja to paust, kad sacīja: "Es esmu ceļš, patiesība un dzīvība."² Šie Jēzus sacītie vārdi ir viens no visspēcīgākajiem un tiešākajiem norādītājiem uz Patiesību, ja saprasti pareizi. Tomēr, ja šos vārdus interpretē nepareizi, tie kļūst par lielu šķērslī. Jēzus runā par iekšējo "Es Esmu", katra cilvēka — patiesībā katras dzīvības formas — būtības identitāti. Viņš runā par dzīvību, kas esi. Daži kristiešu mistiķi to sauc par Kristu tevī; budisti to sauc par Būdas dabu; hinduistiem tas ir Ātmans, tevī mītošais Dievs. Kad būsi saskarē ar šo dimensiju sevī — un būt saskarē ar to ir tavs

dabiskais stāvoklis, nevis kāds brīnumains sasniegums — visas tavas darbības un attiecības atspoguļos vienotību ar visu dzīvo, ko jūti dziļi sevī. Tā ir mīlestība. Likumi, baušļi, noteikumi un nolikumi nepieciešami tiem, kas šķirti no tā, kas ir, no Patiesības viņos. Viņi novērš ego sliktākās pārmērības un bieži vien nedara pat to. "Mīli un dari, ko vēlies," teicis Svētais Augustīns. Nevieni citi vārdi nespēj vairāk pietuvoties Patiesībai kā šie.

EGO NAV PERSONĪGS

Kolektīvā līmenī prāta noregulējums "Mums ir taisnība, bet viņiem — nav" ir īpaši dziļi iesakņojies tajās pasaules daļās, kur pastāv ilgstošs, galējs un endēmisks konflikts starp divām nācijām, rasēm, ciltīm, reliģijām vai ideoloģijām. Abas konfliktā iesaistītās puses ir vienlīdz identificējušās ar savu perspektīvu, "stāstu", proti, identificējušās ar domu. Abas ir vienlīdz nespējīgas saskatīt, ka var pastāvēt un būt pamatota arī cita perspektīva, cits stāsts. Izraēliešu rakstnieks J. K. Halevi runā par iespēju "pielāgot konkurējošo stāstījumu"³, bet daudzās pasaules daļās cilvēki vēl nav spējīgi vai gatavi to darīt. Abas iesaistītās puses uzskata, ka tieši katrai no tām ir patiesība. Abas uzskata sevi par upuriem un "otro" — par ļaunumu, un tā kā abas radījušas priekšstatu par otro pusi kā ienaidnieku un tādējādi laupījušas otru pusei cilvēciskās īpašības, viņi var otru pusi nogalināt un izmantot pret to dažādu varmācību, pat pret bērniem,

neizjūtot šīs otras puses cilvēcīgumu un ciešanas. Viņi var iekļūt slazdā — neprātīgā nozieguma izdarīšanas un atmaksas, darbības un reakcijas spirālē.

Tādējādi kļūst acīm redzams, ka cilvēciskais ego tā kolektīvajā aspektā kā "mēs" pret "viņiem" ir vēl neprātīgāks nekā "es", individuālais ego, lai gan mehānisms ir tas pats. Lielākā daļa varmācības, ko cilvēki vērsuši viens pret otru, nav kriminālnoziedznieku vai garīgi nelīdzsvarotu cilvēku roku darbs, bet gan normālu, cienījamu pilsoņu darbība, kalpojot kolektīvajam ego. Var iet pat tiktāl, ka apgalvot — "normāls" uz šīs planētas ir vienlīdzīgs neprātam. Kas gan ir neprāta sakne? Pilnīga identifikācija ar domām un emocijām, proti, ego.

Alkatība, savtīgums, ekspluatācija, nežēlība un varmācība vēl aizvien uz šīs planētas ir visu aptveroša. Ja tu tās neapzinies kā individuālas un kolektīvas izpausmes, kas ir pamatā disfunkcijai vai garīgai slimībai, tu kļūdi, tās personificēdams. Tu izveido indivīda vai grupas konceptuālo identitāti un saki: "Tāds viņš ir. Tādi viņi ir." Kad tu sajauc ego, ko uztver citos, ar viņu identitāti, tas ir tava pašā ego darbs, kas izmanto šo maldīgo uztveri, lai nostiprinātos pats, juzdamies pareizs un tāpēc — pārāks un vērsdamies ar nosodījumu, sašutumu un bieži vien dūsmām pret uztverto ienaidnieku. Viss minētais ārkārtīgi apmierina ego. Tas nostiprina sajutu, kas liek tev nošķirt sevi no citiem, kuru "citādums" kļuvis tik pārspīlēts, ka tu vairs neizjūti ne kopīgu cilvēciskumu, ne vienīgās Dzīvības saknes, kas tev kopīgas ar ikvienu cilvēku, jūsu kopīgo dievišķumu.

Īpašie egoistiskie modeli, uz kuriem tu citos reaģē visspēcīgāk un maldīgi uztver tos par citu cilvēku identitāti, ir tie paši modeļi, kas ir arī tevī, bet kurus tu nespēj vai nevēlies atklāt sevī. Šajā ziņā tev daudz kas jāmacās no ienaidniekiem. Kas tevi viņos visvairāk sarūgtina, traucē? Viņu savtīgums? Viņu alkatība? Viņu varaskāre un tiekšanās pēc kontroles? Viņu liekulība, negodīgums, tieksme pēc varmācības vai varbūt kaut kas cits? Tas, ko tu ņem ļaunā un uz ko spēcīgi reaģē citā cilvēkā, ir arī tevī. Bet tas nav nekas vairāk kā ego forma — un kā tāda tā ir pilnīgi bezpersoniska. Tai nav nekāda sakara ar to, kas ir šis cilvēks, ne arī ar to, kas esi tu. Tikai tad, ja tu to maldīgi uzskati par sevi, ego novērošana tevī var apdraudēt tavu "es" sajutu.

KARŠ IR PRĀTA NOREGULĒJUMS

Noteiktos gadījumos tev var rasties nepieciešamība aizstāvēt sevi vai kādu citu no otra cilvēka varbūtēja kaitējuma, bet sargies padarīt par savu misiju "ļaušana izskaušanu", ko tu, iespējams, sāksi darīt, jo tieši pret to tu cīnies. Cīņa pret neapzināšanos radīs neapzināšanos tevī pašā. Neapzināšanos, disfunkcionālu egoistisku izturēšanos nekad nevar sakaut, tai uzbrūkot. Pat ja tu sakausi savu oponentu, neapzināšanās vienkārši pārceļies uz tevi vai oponents atkal parādīsies citādi "maskējies". To, pret ko tu cīnies, tu nostiprini, bet tas, kam pretojies, pastāv.

Mūsdienās bieži vien var dzirdēt izteicienu "karš pret" kaut ko, un, kad to dzirdi, zinu — tas lemts neveiksmei. Karš pret narkotikām, kriminālnoziedzumiem, terorismu, vēzi, nabadzību un tā tālāk. Piemēram, par spīti karam pret kriminālnoziedzumiem un narkotikām, pēdējo divdesmit piecu gadu laikā krasi pieaudzis kriminālnoziedzumu un narkotiku iespaidā izdarīto pārkāpumu skaits. Cietumnieku skaits Amerikas Savienotajās Valstīs pieaudzis no nepilniem 300 tūkstošiem 1980. gadā līdz pārsteidzošam skaitlim — 2,1 miljoniem 2004. gadā.⁴ Karš pret slimībām devis mums arī antibiotikas. Iesākumā tās guva iespaidīgas sekmes, šķietami sniedzot mums iespēju uzvarēt karā pret infekciju slimībām. Tagad daudzi eksperti piekrīt, ka plašs un nekritisks antibiotiku pielietojums radījis bumbu ar laika degli un ka pret antibiotikām rezistenti baktēriju paveidi, tā saucamie "supervīrusi", visdrīzāk kļūs par cēloni šo slimību atkārtotas parādīšanās varbūtībai un, iespējams, epidēmijām. Saskaņā ar *Journal of the American Medical Association* Amerikas Savienotajās Valstīs tradicionālā ārstēšana ir trešais galvenais nāves cēlonis tūlīt pēc sirds slimībām un vēža. Homeopātija un ķīniešu medicīna ir divu varbūtēju alternatīvu pieeju slimībai piemēri, kas neattiecas pret slimību kā ienaidnieku un tāpēc nerada jaunas slimības.

Karš ir prāta neregulējums, un visas darbības, kas izrietēs no šāda prāta neregulējuma, vai nu nostiprinās ienaidnieku — uztverto ļaunumu —, vai arī, ja karš ir uzvarēts, radīs jaunu ienaidnieku — jaunu ļaunumu, kas

vienlīdzīgs ar sakauto un bieži vien pat vēl sliktāks. Pastāv dziļa savstarpēja saikne starp tavu apziņas stāvokli un ārējo īstenību. Kad tevi satvēris tāds prāta neregulējums kā "karš", tava uztvere kļūst ārkārtīgi selektīva un arī sagrozīta. Citiem vārdiem sakot, tu redzēsi tikai to, ko vēlies, un pēc tam to nepareizi interpretēsi. Tu vari iedomāties, kāda darbība izriet no šādas maldinošas sistēmas. Vai arī paskaties šovakar ziņas televīzijā, nevis iedomājies to.

Apzinies, kāds ir ego: kolektīva disfunkcija, cilvēka prāta neprāts. Kad tu apzināsies, kas ir ego, tu vairs to maldīgi neuztversi par kāda cilvēka identitāti. Ja tu saproti, kāds ir ego, kļūst vieglāk nereaģēt uz to. Tu vairs neuztver to personiski. Nav sūdzēšanās, vainošanas, apsūdzēšanas vai padarīšanas par nepareizu. Nevieni nav aplams. Kādā cilvēkā ir ego — tas arī viss. Līdzjutība rodas, kad apzinies — visi cieš no vienas un tās pašas prāta slimības, dažiem tā ir akūtākā formā nekā citiem. Tu vairs neuzkurini drāmu, kas ir visu egoistisko attiecību daļa. Kas tad to dara? Spēja reaģēt. Ego no tās zeļ.

VAI TU VĒLIES MIERU VAI DRĀMU?

Tu vēlies mieru. Nav neviena, kurš nevēlētos mieru. Tomēr tevī ir vēl kāds cits, kas vēlas drāmu, konfliktu. Tu varbūt pašlaik nespēj to sajust. Tev varbūt jānogaida līdz situācijai vai pat domai, kas izraisa šādu reakciju

tevi: kāds tevi par kaut ko apsūdz, neatzīst tevi, ielaužas tavā teritorijā, apšaubā tavu rīcību, tas var būt strīds par naudu... Vai tad tu spēji sajūst milzīgu spēka pieplūdumu, kas virzās caur tevi, — bailes, kas varbūt slēpjas zem dusmu vai naida maskas? Vai dzirdi, kā tava paša balss kļūst asa vai spalga, vai skaļāka un dažas oktāvas zemāka? Vai apzinies, kā tavš prāts steidzas aizsargāt savu pozīciju, attaisnot, uzbrukt, vainot? Citiem vārdiem sakot, vai tu spēji tajā brīdī atmosties no neapzināšanās? Vai tu spēji sajūst, ka tevi kaut kas karo, kāds, kas jūtas apdraudēts un vēlas par katru cenu izdzīvot, kam nepieciešama drāma, lai aizstāvētu savu identitāti kā uzvarošu personāžu šajā teātra uzvedumā? Vai tu sajūti, ka tevī mīt kāds, kas drīzāk vēlētos būt pareizs nekā baudīt mieru?

VIŅPUS EGO: TAVA PATIESĀ IDENTITĀTE

Kad ego karo, zini — tas nav nekas cits kā vien ilūzija, kas cīnās par izdzīvošanu. Šī ilūzija domā, ka tas esi tu. Nav viegli pirmajā mirklī *būt* kā aculieciniecei Klātbūtnei, it īpaši, kad ego darbojas izdzīvošanas režīmā vai kāds pagātnes emocionālais modelis aktivizējies, bet, ja tu kaut reizi būsi to pamēģinājis, tevī izaugs Klātbūtnes spēks un ego satvēriens atslābs. Tādējādi tavā dzīvē ienāk spēks, kas ir daudz varenāks par ego, varenāks par prātu. Lai atbrīvotos no ego, nepieciešams tikai to apzināties, jo apzināšanās un ego nav savienojami.

Apzināšanās ir spēks, kas noslēpts tagadnes brīdī. Tāpēc mēs varam to saukt arī par Klātbūtni. Cilvēka pastāvēšanas galīgais mērķis, proti, tavš mērķis, ir nest šo spēku pasaulē. Un tieši tāpēc arī atbrīvošanās no ego nevar kļūt par mērķi, kas sasniedzams kādā nākotnes brīdī. Tikai Klātbūtne var atbrīvot tevi no ego, un tu vari būt klātesošs tikai Pašlaik, nevis vakar vai rīt. Tikai Klātbūtne var likvidēt tevī pagātni un tādējādi pārveidot tavas apziņas stāvokli.

Kas ir garīga izpratne? Vai uzskats, ka tu esi gars? Nē, tā ir doma. Nedaudz tuvāka patiesībai nekā doma, kas uzskata — tu esi tas, par ko tevi dēvē tava dzimšanas apliecība, bet tā tomēr vēl ir doma. Garīga izpratne ir spēja skaidri saskatīt, ka tas, ko es uztveru, pieredzu, domāju vai jūtu, galu galā nav tas, kas esmu, ka es nespēju sevi atrast visās šajās lietās, kuras nepārtraukti gaist. Buda, iespējams, bija pirmais cilvēks, kas to skaidri saskatīja, un tāpēc *anata* ("ne es") kļuva par vienu no viņa mācības centrālajiem punktiem. Un, kad Jēzus sacīja: "Noliedz sevi," — viņš ar to domāja: iznīcīni (un tādējādi likvidē) "es" ilūziju. Ja "es" — ego — patiesi būtu tas, kas esmu, butu absurdi to "noliegt".

Tas, kas saglabājas, ir apziņas gaisma, kurā uztvere, pieredze, domas un sajūtas nāk un iet. Tā ir Esība, kas ir visdziļākā, patiesākā "es". Kad es sevi tā pazīstu, lai kas arī notiktu manā dzīvē, tam vairs nav absolūta, bet tikai relatīva nozīme. Es to godāju, bet tas zaudē savu absolūto nopietnību, smagumu. Vienīgais galu galā svarīgais ir: vai es visu laiku spēju sajūst savu būtisko Esību, "Es

Esmu", savas dzīves fonā? Precīzāk sakot — vai es spēju sajūst to "Es Esmu", kāds "Es Esmu" šajā brīdī? Vai es spēju sajūst savu būtības identitāti kā apziņu? Vai arī es maldos notiekošajā, prātā, pasaulē?

VISAS STRUKTŪRAS IR NESTABILAS

Lai kādu formu tas ieņemtu, aiz ego slēptais neapzināšanās dzinulis ir nostiprināt to veidolu, kādu es uztveru sevi, fantomu "es", kas radās, kad doma — liela svētība, kā arī liels lāsts — sāka pārņemt un aizēnot vienkāršu, tomēr dziļu prieku par saikni ar Esību, Avotu, Dievu. Lai kā ego izturētos, slēptais motivācijas spēks vienmēr ir tas pats: nepieciešamība izcelties, būt īpašam, kontrolēt; nepieciešamība pēc varas, uzmanības, pēc vairāk. Un, protams, nepieciešamība izjust nošķiršanu, proti, nepieciešamība pēc opozīcijas, ienaidniekiem.

Ego vienmēr vēlas kaut ko no citiem cilvēkiem vai situācijām. Vienmēr pastāv slēpta dienas kārtība, "vēl nav diezgan" sajūta, nepietiekamības un trūkuma sajūta, ko nepieciešams piepildīt. Ego izmanto cilvēkus un situācijas, lai iegūtu vēlamo, un, pat gūstot panākumus, ego nekad nav ilgstoši apmierināts. Bieži vien ego ir kavēts sasniegt mērķus, un lielākoties plaša starp "es vēlos" un "tas ir" kļūst par nepārtraukta sarūgtinājuma un ciešanu avotu. Slavenā un tagad jau par klasiku kļuvusī popdziesma "(Es nespēju pieņemt "nē") Apmierinājums"

((iCan't GetNo) Satisfaction)) ir ego dziesma. Emocijas, kas ir ego darbības pamatā un valda pār tām, ir bailes. Bailes būt nekam, bailes neeksistēt, bailes no nāves. Visas ego darbības galu galā paredzētas šo baiļu izgaisināšanai, bet vienīgais, ko ego jebkad var izdarīt, ir īslaicīgi tās apslēpt ar tuvām attiecībām, jaunu īpašumu vai kaut kā laimēšanu. Ilūzija nekad tevi neapmierinās. Tikai patiesība par to, kas esi, ja aptversī to, atbrīvos tevi.

Kāpēc bailes? Jo ego rodas no identificēšanās ar formu, un dziļi būtībā ego zina, ka neviena forma nav pastāvīga — tās visas ir īslaicīgas. Tāpēc ego vienmēr aptver nedrošības sajūta, kaut gan ārēji tas izskatās pārliecināts.

Kopā ar draugu pastaigādamies brīnišķīgā dabas rezervātā Malibu, Kalifornijā. mēs nonācām pie drupām, kas reiz bijušas lauku mājas, ko pirms vairākiem gadu desmitiem iznīcinājusi uguns. Tuvojoties īpašumam, kas bija aizaudzis ar kokiem un dažādiem brīnišķīgiem augiem, mēs takas malā pamanījām parka administrācijas izlikto norādi. Tur bija rakstīts: BĪSTAMI! VISAS KONSTRUKCIJAS IR NESTABILAS! Es sacīju draugam: "Tā ir dziļa sūtra [Svētie Raksti]." Un mēs tur stāvējām godbijībā. Kad aptver un pieņem, ka visas konstrukcijas (formas) ir nestabilas, pat tās, kas veidotas no šķietami stabila materiāla, tevī rodas miers. Tas ir tāpēc, ka visu formu nepastāvības apzināšanās atmodina tevi bezveida dimensijai tevī, kas atrodas viņpus nāves. Jēzus to sauca par "mūžīgo dzīvību".

EGO VAJADZĪBA JUSTIES PĀRĀKAM

Pastāv daudz smalku, bet viegli neievērojamu ego formu, ko tu vari pamanīt citos cilvēkos un — vēl svarīgāk — sevī pašā. Atceries: brīdī, kad apzinies ego sevī, šī radusies apzināšanās ir tas, kas tu esi viņpus ego, dziļākais "es". Maldīgā apzināšanās ir jau reālā rašanās.

Piemēram, tu esi nolēmis kādam pastāstīt par neseniem notikumiem. "Uzmini, kas noticis! Tu vēl nezini? Es tev pastāstīšu." Ja esi pietiekami modrs, pietiekami klātesošs, tu spēsi atklāt acumirkliģu apmierinājuma sajūtu sevī tieši pirms jaunumu paziņošanas, pat ja tās ir sliktas ziņas. Tas ir tāpēc, ka uz īsu brīdi, ego acīm skatot, svaru kausi, kas pastāv starp tevi un otru cilvēku, nosveras par labu tev. Uz to īso brīdi tu zini *vairāk* nekā otrs cilvēks. Apmierinājums, ko izjūti, ir ego, un tas izriet no spēcīgākas "es" sajūtas pret otru cilvēku. Pat ja šis cilvēks ir prezidents vai pāvests, tajā brīdī tu jūties pārrāks, jo zini *vairāk*. Daudzus cilvēkus pārņēmis baumošanas kaitīgais ieradums daļēji šā iemesla dēļ. Turklāt baumošana bieži vien ietver citu cilvēku ļaunprātīgu kritizēšanu un tiesāšanu, tādējādi tā nostiprina ego, izmantojot piedomātu, bet iztēlotu morālu pārkumu, kas vienmēr ir klātesošs, kad vien tu izsaki negatīvu vērtējumu par citu cilvēku.

Ja kādam ir vairāk nekā man, tas zina vai spēj izdarīt vairāk nekā es, ego jūtas apdraudēts, jo "mazāk" sajūta samazina tā iedomāto "es" jēgu pret citiem. Šādā gadījumā

tas var mēģināt atjaunot sevi, kaut kā samazinādams, kritizēdams vai noniecinādams cita cilvēka īpašumu, zināšanu vai spēju vērtību. Vai arī ego var mainīt savu stratēģiju un tā vietā, lai sacenstos ar otru cilvēku, ego var vairost savu vērtību, asociējoties ar šo cilvēku, ja viņš/viņa ir nozīmīgs citu acīs.

EGO UN SLAVA

Labi zināmā "vārda nomešana" — nejauša tev pazīstamu cilvēku vārda minēšana — ir daļa no ego stratēģijas, kā gūt pārkuma identitāti citu acīs un tātad arī paša acīs, asociējoties ar kādu "svarīgu" personu. Slavas inde šajā pasaulē — kolektīvais garīgais tēls pilnībā aizēno to, kas tu esi. Lielākā daļa cilvēku, ko satiec, vēlas vairost savu identitāti — garīgo tēlu, kas viņi ir —, asociējoties ar tevi. Viņi paši var pat nezināt, ka nepavisam nav tevī ieinteresēti, bet tikai vēlas nostiprināt savu pilnībā izdomāto "es" sajūtu. Viņi uzskata, ka, pateicoties tev, var but kas vairāk. Viņi meklē iespēju piepildīt sevi caur tevi vai drīzāk gan caur to garīgo tēlu, ko saredz tevī kā ievērojamu personu, *lielāku-nekā-dzīve* kolektīvās koncepcijas identitāti.

Absurda slavas pārkā augstais novērtējums ir tikai viena no egoistiskā trakuma izpausmēm mūsu pasaulē. Daži slaveni cilvēki pieļauj to pašu kļūdu un identificējas ar kolektīvo izdomu, tēlu, ko no viņiem radījuši cilvēki un masu mediji, un viņi īstenībā sāk uztvert sevi kā

pārākus attiecībā pret parastiem mirstīgajiem. Rezultātā šie cilvēki aizvien vairāk atsvešinās paši no sevis un citiem, kļūst aizvien nelaimīgāki un atkarīgāki no savas popularitātes turpināšanās. Ja viņus ieskauj tikai tādi cilvēki, kas uzpūš šo slavenību pompozo paštēlu, slavenības vairs nespēj uzturēt patiesas attiecības.

Alberts Einšteins, kuru apbrīnoja kā gandrīz pārcilvēku un kura liktenis bija kļūt par vienu no slavenākajiem planētas cilvēkiem, nekad neidentificējās ar kolektīvā prāta radīto viņa tēlu. Viņš palika pazemīgs un bez ego. Patiesībā Alberts Einšteins runāja par "groteskajām pretrunām starp to, ko cilvēki uzskata par maniem sasniegumiem un spējām un īstenību, kas esmu un ko spēju".⁵

Tāpēc slaveniem cilvēkiem ir grūti uzturēt patiesas attiecības ar citiem. Patiesas attiecības ir tādas, kurās nedominē ego ar tā tēla veidošanu un pašmeklēšanu. Patiesās attiecībās uz āru plūst atvērtas, modras uzmanības straume, kas vērsta uz otru cilvēku un kas neko nevēlas. Šī modrā uzmanība ir Klātbūtne. Tas ir jebkuru patiesu attiecību priekšnoteikums. Ego vienmēr vai nu kaut ko vēlas vai, ja uzskata — no otra nav iespējams neko gūt, to pārņem pilnīga vienaldzība: tu tam neesi svarīgs. Un tādējādi trīs galvenie egoistisko attiecību stāvokļi ir: vēlēšanās, kavēta vēlēšanās (dusmas, aizvainojums, apvainošana, sūdzēšanās) un vienaldzība.

Lomu spēle: ego daudzās sejas

Ego, kas kaut ko vēlas no cita, — un ko gan ego nevēlas — parasti spēlēs kādu lomu, lai apmierinātu savas "vajadzības", vai tās būtu materiāls ieguvums, varas, pārākuma vai sevišķuma sajūta, vai arī kāds atalgojums — fizisks vai psiholoģisks. Parasti cilvēki pilnībā neapzinās lomas, ko spēlē. Viņi z'ršis lomas. Dažas lomas ir smalkas; citas ir acīm redzamas, un tās nemana vienīgi pats to spēlētājs. Dažas lomas paredzētas tikai tam, lai piesaistītu citu cilvēku uzmanību. Ego plaukst uz citu cilvēku uzmanības rēķina, kas galu galā ir psihiskas enerģijas forma. Ego nezina, ka visas enerģijas avots rodams tevī, tāpēc meklē to ārpusē. Ego nemeklē bezveidīgu uzmanību, kas ir Klātbūtne, bet gan uzmanību kādā *formā*, piemēram, kā atzinību, uzslavu, apbrīnu vai tādējādi, lai viņu kaut kā pamanītu, lai atzītu viņa pastāvēšanu.

Kautrīgs cilvēks, kas baidās no citu cilvēku uzmanības, nav brīvs no ego — viņam piemīt divkosīgs ego, kas gan vēlas piesaistīt citu cilvēku uzmanību, gan baidās no tās. Tās ir bailes, ka uzmanība var izvērsties par neatzinību vai kritiku, proti, kaut ko, kas samazina "es" sajūtu, nevis vairo to. Tātad kautrīga cilvēka bailes no uzmanības ir lielākas nekā vajadzība pēc uzmanības. Kautrīgumu bieži vien pavada priekšstats pašam par sevi, kas pārsvarā ir negatīvs, — uzskats par neadekvātumu. Jebkura konceptuāla "es" sajūta — sevis uzskatīšana par kaut ko — ir ego, vai nu tas ir galvenokārt pozitīvs (es esmu vislieliskākais) vai negatīvs (es neesmu labs). Aiz katra pozitīva priekšstata par sevi slēpjas bailes nebūt pietiekami labam. Aiz katra negatīva priekšstata par sevi slēpjas vēlme būt vislieliskākajam vai labākam nekā citi. Aiz pārliecinātas ego sajūtas un turpmākas nepieciešamības pēc pārkuma slēpjas neapzinātas mazvērtīguma bailes. Turpretī kautrīgam, neadekvātam ego, kas jutas mazvērtīgs, piemīt slēpta vēlme pēc pārkuma. Daudzi cilvēki svārstās starp mazvērtīguma un pārkuma jūtām — atkarībā no situācijām vai cilvēkiem, ar kuriem viņi saskaras. Tev tikai jāzina un jānovēro sevi: kad vien tu jūti pārkumu vai mazvērtību attiecībā pret kādu, tas ir tevī mītošais ego.

NELIETIS, UPURIS, MĪĻĀKAIS

Daži ego, ja nespēs gūt uzvaru vai apbrīnu, tieksies pēc citām uzmanības formām un spēlēs lomas, lai izvilinātu tās. Nespējot gūt pozitīvu uzmanību, šādi ego var meklēt negatīvu uzmanību, piemēram, izraisot kādā citā negatīvu reakciju. Daži bērni to arī dara. Viņi uzvedas slikti, lai pievērstu uzmanību. Negatīvu lomu spēlēšana īpaši spilgti izpaužas, ja ego pieauguma iemesls ir aktīvs sāpju ķermenis, proti, emocionālas sāpes no pagātnes, kas vēlas atjaunoties, pieredzot vairāk sāpju. Daži ego izdara noziegumus, meklējot slavu. Viņi meklē uzmanību, izmantodami sliktu slavu un citu cilvēku nosodījumu. "Lūdzu, saki man, ka es pastāvu, ka es neesmu nenožīmīgs," — šķiet viņi saka. Šādas patoloģiskas ego formas ir tikai normāla ego galējākās izpausmes.

Ļoti izplatīta ir upura loma, un uzmanības forma, ko tā meklē, ir līdzcietība vai žēlums, vai citu cilvēku interese par *manām* problēmām, "mani un manu stāstu". Sevis uzskatīšana par upuri ir daudzu egoistisku modeļu elements, piemēram, žēlošanās, aizvainojuma, rupja apvainojuma un tā tālāk. Protams, ja reiz mani identificējuši ar stāstu, kurā piešķiru sev upura lomu, es nevēlos, lai tas beigtos, un, kā zināms ikvienam terapeitam, ego nevēlas, lai beigtos tā "problēmas", jo tās ir daļa no ego identitātes. Ja neviens neklausīsies manu skumjo stāstu, es to atkal un atkal varu stāstīt pats sev un just žēlumu pats pret sevi, un tādējādi man var piemist tāda

cilvēka identitāte, pret ko netaisna bijusi dzīve vai citi cilvēki, liktenis vai Dievs. Tas piešķir definīciju manam paštēlam, pārveido mani par tādu, un ego ir svarīgi tikai tas.

Daudzu tā saukto romantisko attiecību agrīnajā stadijā lomu spēle ir salīdzinoši bieža, lai piesaistītu un noturētu ego uztverto cilvēku kā tādu, kas "padarīs mani laimīgu, liks man justies īpašam un piepildīs visas manas vajadzības". "Es šai spēlē būšu tas, ko tu vēlies, un tu būsi tas, ko es vēlos." Tā ir neizrunāta un neapzināta vienošanās. Tomēr lomu spēle ir smags darbs, un tāpēc šīs lomas nav iespējams uzturēt bezgalīgi ilgi, īpaši kopdzīvē. Kad šīs lomas izzūd, ko tu redzi? Diemžēl — vairumā gadījumu — tu vēl nesaskati šīs esības patieso būtību, bet to, kas aizklāj patieso būtību: kailu ego, kam atņemtas tā lomas, ar sāpju ķermeni un kavētu vēlmi, kas tagad pārvēršas dusmās — visdrīzāk, ja vērstas pret laulāto draugu vai partneri par neveiksmīgu mēģinājumu atbrīvoties no bailēm un trūkuma sajūtas, kas ir visa pamatā un ir raksturīga egoistiskās "es" sajūtas daļa.

Tas, ko parasti sauc par "iemīlēšanos", vairumā gadījumu ir egoistisko vēlmi un vajadzību pastiprinājums. Tu piesaisties otram cilvēkam vai, precīzāk, paša izveidotajam otra cilvēka tēlam. Tam nav nekāda sakara ar patiesu mīlestību, kas nesatur nekādu vēlmi. Spāņu valoda ir visgodīgākā attiecībā uz vispārpieņemtajiem uzskatiem par mīlestību: *te quiero* nozīmē gan "es tevi vēlos", gan "es tevi mīlu". Cits izteiciens, kas apzīmē "es tevi mīlu", ir *te amo*, kam nepiemīt šī divdomība; to izmanto reti — varbūt tāpēc, ka patiesa mīlestība ir tikpat reta.

ATSAKOTIES NO PAŠDEFINĪCIJĀM

Cilšu kultūrām pāraugot senajās civilizācijās, konkrētiem cilvēkiem tika piešķirtas noteiktas funkcijas: valdnieks, priesteris vai priesteriene, karotājs, zemnieks, tirgotājs, amatnieks, strādnieks un tā tālāk. Attīstījās šķiru sistēma. Tava funkcija, ar kuru, lielākajā daļā gadījumu, tu jau biji dzimis, noteica tavu identitāti, noteica to, kā citi skatīja tevi, kā arī to, kā tu pats uztvēri sevi. Tava funkcija kļuva par lomu, bet tā nebija atzīta kā loma: tā bija tas, kas biji tu — vai domāji, ka esi. Tikai reti tajā laikā dzīvojoši cilvēki, tādi kā Buda vai Jēzus, saskatīja kastu vai sabiedrības šķiru nebūtiskumu, atpazina to kā identificēšanos ar formu un saprata, ka šāda identificēšanās ar nosacīto vai īslaicīgo aizēno to nenosacīto un mūžīgo gaismu, kas mirdz ikvienā cilvēkā.

Mūsdienu pasaulē sociālās struktūras ir stīvas, neskaidrāk definētas kā agrāk. Lai gan lielāko daļu cilvēku, protams, vēl aizvien nosaka viņu vide, viņiem vairs nav automātiski piešķirta funkcija un līdz ar to arī identitāte. Patiesībā mūsdienu pasaulē aizvien vairāk cilvēku jūtas samulsusi par to, kur iederas, kāds ir viņu mērķis, un pat par to, kas viņi ir.

Es parasti apsveicu cilvēkus, kad viņi man saka: "Es vairs nezinu, kas esmu." Tad viņi apmulst un vaicā: "Vai jūs sakāt, ka ir labi būt samulsušam?" Es lūdzu viņus izpētīt, ko nozīmē būt samulsušam. "Es nezinu" nav samulsums. Samulsums ir: "Es nezinu, bet man vajadzētu zināt" vai "Es

nezinu, bet man jāzina." Vai iespējams atsacīties no uzskata, ka tev vajadzētu zināt vai ir jāzina, kas esi? Citiem vārdiem sakot, vai tu vari mitēties meklēt konceptuālas definīcijas, kas dotu tev "es" sajūtu? Vai tu vari mitēties meklēt *domu* identitātei? Kas notiks ar samulsumu, ja tu atteiksies no uzskata, ka tev vajadzētu zināt vai ir jāzina, kas esi? Pēkšņi tas pazudīs. Kad tu pilnībā pieņem, ka nezini, patiesībā tu iegūsti miera un skaidrības stāvokli, kas ir tuvāks tam, kas īstenībā esi, nekā doma jebkad varētu būt. Sevis definēšana, izmantojot domu, ir sevis ierobežošana.

IEPRIEKŠ NOTEIKTAS LOMAS

Protams, dažādi cilvēki šajā pasaulē veic dažādas funkcijas. Nevarētu būt citādi. Ja runa ir par intelektuālām vai fiziskām spējām — zināšanām, prasmēm, talantiem un enerģijas līmeņiem —, cilvēki ļoti atšķiras. Nav svarīgi, kādu funkciju tu veic šajā pasaulē, bet svarīgi ir, vai tu identificējies ar šo funkciju tādā mērā, ka tā pārņem tevi un kļūst par tevis spēlētu lomu. Ja tu spēlē lomu, tu neapzinies. Kad tu pieķer sevi spēlējam lomu, šī apzināšanās rada plaisu starp tevi un lomu. Tas ir sākums brīvībai no lomas. Kad pilnībā identificējies ar lomu, tu sajauc izturēšanās modeli ar to, kas esi, un uztver sevi ļoti nopietni. Tu arī automātiski piešķir lomas citiem, kas atbilstu tavējai. Piemēram, ja apmeklēsi ārstu, kas pilnībā identificējies ar savu lomu, tu viņam nebūsi cilvēks, bet pacients vai slimības vēsture.

Lai gan mūsdienu pasaules sociālās struktūras ir mazāk stīvas nekā seno kultūru, vēl aizvien ir daudz iepriekšnoteiktu funkciju jeb lomu, ar kurām cilvēki gatavi identificēties un kuras tādējādi kļūst par ego daļu. Tas izraisa cilvēku savstarpējās mijiedarbības pārtapšanu nepatiesā, tādā, kas zaudējusi cilvēcīgumu un atsvešina. Šīs iepriekšnoteiktās lomas var sniegt tev sava veida apmierinošu identitātes sajūtu, bet galu galā tu tajās apmaldies. Funkcijas, ko cilvēki veic hierarhiskās organizācijās — tādās kā militārās, baznīca, valdības institūcijas vai lielas korporācijas —, drīz vien var kļūt par lomu identitātēm. Patiesa cilvēciska mijiedarbība kļūst neiespējama, kad tu apmaldies savā lomā.

Dažas iepriekšnoteiktās lomas mēs varam saukt par sociāliem arhetipiem. Minēsim tikai dažas: vidusšķiras mājsaimniece (ne tik dominējoša kā agrāk, bet vēl aizvien plaši izplatīta); lielisks vīrietiskuma paraugs; sieviete — pavadinātajā; "disidentisks" mākslinieks vai izpildītājs; "kultūras" cilvēks (Eiropā diezgan bieži sastopama loma), kas demonstrē zināšanas par literatūru, tēlotājmākslu un mūziku tāpat, kā citi demonstrētu dārgu apģērbu vai mašīnu. Un pastāv taču arī universālā pieaugušā loma. Kad spēlē šo lomu, tu uztver sevi un dzīvi ļoti nopietni. Spontanitāte, neapdomība un prieks nav daļa no šīs lomas.

Hipiju kustību, kas aizsākās Amerikas Savienoto Valstu Rietumu krastā 1960-tajos gados un pēc tam izplatījās Rietumu pasaulē, izraisīja tas, ka daudzi jauni cilvēki noliedza sociālos arhetipus, lomas, iepriekšnoteiktus

izturēšanās modeļus, kā arī egoistiski balstītas sociālās un ekonomiskās struktūras. Viņi atteicās spēlēt lomas, ko vecāki un sabiedrība vēlējās viņiem uzspiest. Zīmīgi, ka tas sakrita ar Vjetnamas kara šausmām, kur gāja bojā vairāk nekā 57 000 jaunu amerikāņu un 3 miljoni vjetnamiešu un kur visiem cilvēkiem skatam pavērās sistēmas neprāts un prāta noregulējums tās pamatā. 1950-tajos gados lielākā daļa amerikāņu vēl aizvien bija ārkārtīgi komformisti gan domās, gan izturēšanās ziņā, turpretī 1960-tajos gados miljoniem cilvēku sāka atteikties identificēties ar kolektīvo konceptuālo identitāti, jo kolektīvās parādības neprāts bija tik acīm redzams. Hipiju kustība simbolizēja līdz šim cilvēces psihē pastāvošo stingro egoistisko struktūru izkustēšanos. Pati kustība deģenerējās un beidzās, bet aiz tās palika atvere — un ne tikai tajos, kas bija kustības daļa. Tas ļāva senajai Austrumu gudrībai un garīgumam pārcelties uz Rietumiem un spēlēt nozīmīgu lomu globālās apziņas atmodināšanā.

PAGaidu LOMAS

Ja tu esi pietiekami atmodies, pietiekami apzinies, lai spētu novērot, kā mijiedarbojies ar citiem cilvēkiem, tu varbūt spēsi atklāt smalkas pārmaiņas savā runā, attieksmē un izturēšanās veidā atkarībā no tā, ar kādu cilvēku mijiedarbojies. Vispirms to varētu būt vieglāk novērot citos; tad tu varētu to atklāt arī pats sevī. Tas, kā tu runā ar uzņēmuma valdes priekšsēdētāju, var dažādos smalkos

veidos atšķirties no tā, kā tu runā ar sētnieku. Tas, kā tu runā ar bērnu, var atšķirties no tā, kā tu runā ar pieaugušo. Kāpēc tas ir tā? Tu spēlē lomas. Tu neesi tu pats ne tad, kad runā ar valdes priekšsēdētāju, ne — kad ar sētnieku, ne — bērnu. Kad ieej veikalā, lai kaut ko iegādātos, kad dodies uz restorānu, banku, pastu, tu varbūt atklāj, ka iejuties iepriekšnoteiktās sociālās lomās. Tu kļūsti par klientu — un runā un rīkojies kā klients. Un pārdevējs vai viesmīlis, kas arī spēlē savu lomu, attieksies pret tevi kā klientu. Virkne nosacītu izturēšanās modeļu parādās starp diviem cilvēkiem, nosakot mijiedarbības raksturu. Konceptuāli garīgi tēli mijiedarbības cits ar citu cilvēku vietā. Jo vairāk cilvēki identificējasar savām lomām, jo nepatiesākas kļūst attiecības.

Tev ir garīgs veidols ne tikai par to, kas ir cits cilvēks, bet arī par to, kas esi tu, it īpaši attiecībā uz cilvēku, ar kuru tu mijiedarbojies. Tātad *tu* nemaz neesi saistīts ar to cilvēku, bet tas, ko tu domās uzskati par sevi, ir saistīts ar to, ko tu domās uzskati par otru cilvēku, un pretēji. Konceptuālais tēls, ko tavs prāts radījis par tevi, saistās pats ar sevis radīto, kas ir konceptuālais tēls, ko tas radījis par otru cilvēku. Otra cilvēka prāts, iespējams, darījis to pašu, tāpēc ikviena egoistiska mijiedarbība starp diviem cilvēkiem īstenībā ir mijiedarbība starp četrām konceptuālām prāta radītām identitātēm, kas galu galā ir iztēlotas. Tāpēc nav pārsteidzoši, ka attiecībās ir tik daudz konfliktu. *Nav* patiesu attiecību.

MŪKS AR SVIEDRAINAJĀM PLAUKSTĀM

Kasanam, *dzen* skolotājam un mUkam, bija jānotur dievkalpojums ievērojama augstmaņa bērēs. Stāvēdams un gaidīdams provinces gubernatora un citu kungu un dāmu ierašanos, viņš pamanīja, ka plaukstas kļuvušas miklas.

Nākamajā dienā muks saaicināja savus mācekļus un atzinās, ka vēl nav gatavs būt patiess skolotājs. Viņš paskaidroja mācekļiem, ka vēl aizvien nespēj vienādi izturēties pret visiem cilvēkiem — vai tas būtu ubags, vai karalis. Viņš vēl aizvien nespēja lūkoties cauri sociālajām lomām un konceptuālajām identitātēm un saskatīt vienādo ikvienā cilvēkā. Tad mūks aizgāja un kļuva par cita skolotāja mācekli. Viņš atgriezās pie saviem kādreizējiem mācekļiem pēc astoņiem gadiem apskaidrots.

LAIME KĀ LOMA PRET PATIESU LAIMI

"Kā tev klājas?" — "Vienkārši lieliski. Nevarētu būt labāk." Patiesība vai maldi?

Daudzos gadījumos laime ir loma, ko cilvēki spēlē, un aiz smaidošās "fasādes" slēpjas lielas sāpes. Depresija, nervu sabrukums un pārspīlēta reakcija ir parastas parādības, ja nelaime apslēpta aiz smaidoša ārējā veidola un brīnišķīgiem baltiem zobiem, ja tiek noliegts, dažreiz pat attiecībās pašam ar sevi, ka pastāv daudz nelaimju.

"Vienkārši lieliski" ir loma, ko ego biežāk spēlē Amerikā nekā citās valstīs, kur būt un izskatīties nožēlojamam ir gandrīz norma un tāpēc sociāli pieņemamāk. Tas varbūt ir pārspīlējums, bet esmu dzirdējis, ka ziemeļvalstu galvaspilsētās jūs riskējat tikt arestēts par atrašanos dzēruma stāvoklī, ja uzsmaidāt svešiniekiem uz ielas.

Ja tevī ir nelaime, vispirms tev jāatzīst, ka tā tur ir. Bet nesaki: "Es esmu nelaimīgs." Nelaime nekādi nav saistīta ar to, kas esi. Saki: "Manī mīt nelaime." Tad izpēti to. Situācija, kādā tu atrodi, var kaut kā būt saistīta ar to. Var būt nepieciešama darbība, lai mainītu situāciju vai ļautu tev iziet no tās. Ja tu neko nespēj darīt, skaties acīs īstenībai un saki: "Jā, pašlaik ir, kā ir. Es to varu vai nu pieņemt, vai likt sev justies nožēlojami." Galvenais nelaimes cēlonis nekad nav situācija, bet tavas domas par to. Apzinies domas, ko domā. Nošķir tās no situācijas, kas vienmēr ir neitrāla — tāda, kāda tā ir. Tā ir situācija vai fakts, un šis ir manas domas par to. Ievēro faktus, nevis saceri stāstus. Piemēram, "esmu izputējis" ir stāsts. Tas tevi ierobežo un kavē ietekmīgi darboties. "Manā bankas kontā palikuši piecdesmit centi" ir fakts. Skatīšanās acīs faktiem vienmēr dod iespēju. Apzinies, ka tavas domas lielā mērā rada emocijas, ko izjūti. Saskati saikni starp savām domām un emocijām. Esi aiz domām un emocijām stāvošā apzināšanās, nevis domas un emocijas.

Nemeklē laimi. Ja to meklēsi, tad neatradīsi, jo meklēšana ir laimes tiešs pretstats. Laime ir vienmēr izvairīga, bet brīvību no nelaimes iespējams gūt pašlaik, sastopoties

ar esošo, nevis sacerot stāstus par to. Nelaime slēpj tavu dabisko labklājības un iekšējā miera stāvokli, patiesās laimes avotu.

BŪT TĒVAM/MĀTEI: LOMA VAI FUNKCIJA?

Daudzi pieaugušie spēlē lomu, runājot ar maziem bērniem. Viņi izmanto muļķīgus vārdus un skaņas. Viņi piemērojas bērna līmenim. Viņi neizturas pret bērnu kā līdzīgu. Fakts, ka tu pagaidām zini vairāk vai esi lielāks, nenožīmē, ka bērns nav tavs līdzinieks. Lielākā daļa pieaugušo kādā dzīves brīdī kļūst par vecākiem, uzņemoties vienu no visuniversālākajām lomām. Vissvarīgākais jautājums: vai tu spēj pildīt tēva/mātes funkciju un pildīt to labi, neidentificējoties ar šo funkciju, tas ir, nepārvēršot to par lomu? Šīs nepieciešamās funkcijas daļa ir kā tēvam/mātei rūpēties par bērna vajadzībām, novērst bērna iekļūšanu briesmās un reizēm teikt bērnam, ko darīt un ko nedarīt. Tomēr, kad būt par tēvu/māti kļūst par identitāti, kad tava "es" sajūta pilnībā vai lielākoties izriet no tās, funkcija drīz vien kļūst pārāk uzsvērta, pārspīlēta un pārņem tevi. Bērnu vajadzību apmierināšana kļūst pārmērīga un pārvēršas izlutināšanā; briesmu novēršana no bērniem kļūst par pārmērīgu aizsardzību un traucē bērnu vajadzībai pētīt pasauli un izmēģināt visu pašiem. Norādīšana bērniem, ko darīt vai ko nedarīt kļūst par kontroli, pārākuma izrādīšanu.

Vēl vairāk — lomas spēlēšanas identitāte saglabājas vēl ilgi pēc tam, kad nepieciešamība pēc šīm konkrētajām funkcijām jau zudusi. Vecāki tad nespēj atteikties būt vecāki, lai gan viņu bērns jau pieaudzis. Viņi nespēj atteikties no vajadzības, ka būtu nepieciešami bērnam. Pat tad, kad pieaugušajam bērnam jau ir četrdesmit gadu, viņa vecāki nespēj atteikties no priekšstata: "Es zinu, kas tev der vislabāk." Vēl aizvien vecāku loma tiek spēlēta nepārvarami un tāpēc nepastāv patiesas attiecības. Vecāki definē sevi ar šīs lomas palīdzību un neapzināti baidās zaudēt identitāti, ja pārstās būt vecāki. Ja vinu vēlme kontrolēt vai ietekmēt pieaugušā bērna darbības tiks kavēta — kā tas parasti notiek —, viņi sāks kritizēt vai izrādīt nosodījumu, vai mēģinās likt justies bērnam vainīgam tikai ar vienu mērķi — neapzinātu mēģinājumu saglabāt savu vecāka lomu, identitāti. Ārēji tas izskatās, it kā vecāki raizētos par savu bērnu, un viņi tam tic, bet patiesībā viņi tikai raizējas par savas lomas-identitātes saglabāšanu. Visas egoistiskās motivācijas ir savas vērtības vairošana un savtība, dažreiz gudri slēpta, pat no cilvēka, kurā ego darbojas.

Māte vai tēvs, kas identificējas ar vecāka lomu, var mēģināt arī kļūt pilnīgāks caur saviem bērniem. Ego vajadzība manipulēt ar citiem, lai aizpildītu trūkuma sajūtu, ko tas nepārtraukti izjūt, tādā gadījumā ir vērsta uz bērniem. Ja visneapzinātākie pieņēmumi un motivācijas, kas ir pamatā vecāku nepārvaramai tieksmei manipulēt ar bērniem, tiktu pieņemti apzināti un izteikti vārdos, tie varbūt ietvertu kaut ko vai visu no šīs domas:

"Es vēlos, lai tu sasniegtu to, ko nekad neesmu sasniegjis; es vēlos, lai tu pasaulei šķistu nozīmīgs, lai tādējādi es arī būtu nozīmīgs caur tevi. Nesarūgtini mani. Esmu tik daudz ziedojis tevis labā. Mana nosodījuma nolūks ir likt justies tev tik vainīgam un tik neērti, lai tu beidzot pakļautos manām vēlmēm. Nav nemaz jāsaka, ka es zinu, kā tev ir labāk. Es tevi mīlu un es turpināšu tevi mīlēt, ja tu darīsi to, ko es uzskatu tev labu esam."

Ja tu padari šādas neapzinātas motivācijas apzinātas, tad nekavējoties pamani, cik tās absurdas. Ego, kas slēpjas aiz tām, kļūst saredzams, tāpat kā tā disfunkcija. Daži vecāki, ar kuriem es runāju, pēkšņi aptvēra: "Ak Dievs, vai es to darīju?" Ja reiz tu saproti, ko dari vai esi darījis, tad arī spēj saskatīt tā niecīgumu, un šis neapzinātais modelis tādējādi beidz pastāvēt pats no sevis. Apzināšanās ir vislieliskākais pārmaiņu līdzeklis.

Ja tavi vecāki tā rīkojas attiecībā uz tevi, nesaki viņiem, ka viņi neapzinās un viņus satvēris ego. Tas liks viņiem vēl vairāk neapzināties, jo ego nostāsies aizsardzības pozīcijās. Pietiks, ja aptversī — tas ir viņos mītošais ego, tie nav viņi paši. Egoistiskie modeļi, pat senākie, dažreiz gandrīz brīnumaini izzūd, ja tiem iekšēji nepretojies. Pretspars tiem sniedz tikai atjaunotu spēku. Pat ja egoistiskie modeļi neizzūd, tu vari pieņemt savu vecāku izturēšanos ar līdzjūtību, bez nepieciešamības reaģēt uz to, proti, nepersonificējot to.

Apzinies arī pats savus neapzinātos pieņēmumus vai cerības, kas slēpjas aiz tavas vecās, pierastās reakcijas pret vecākiem. "Maniem vecākiem vajadzētu atzinīgi

novērtēt to, ko daru. Viņiem vajadzētu mani saprast un pieņemt tādu, kāds esmu." Patiesi? Kāpēc viņiem tas būtu jādara? Fakts ir — viņi to nedara, jo nespēj. Viņu apzināšanās attīstība vēl nav veikusi kvantu lēcieni līdz apziņas līmenim. Viņi vēl nav spējīgi nošķirties no savas lomas. "Jā, bet es nespēju justies laimīgs un apmierināts ar to, kas esmu, ja neesmu saņēmis viņu atzinīgu novērtējumu un izpratni." Patiesi? Kādu atšķirīgu iezīmi vecāku atzinīgs vērtējums vai nosodījums patiesībā piešķir tam, kas esi? Visi šie nepārbaudītie pieņēmumi izraisa daudz negatīvu emociju, nevajadzīgu nelaimju.

Esi modrs! Vai kādas no domām, kas iet caur prātu, ir tava tēva vai mātes apgūtas kultūras vai uzvedības elementu balss, kas varbūt saka ko šādu: "Tu neesi pietiekami labs. No tevis nekad nekas īpašs neiznāks," — vai kāds cits spriedums vai garīga nostāja? Ja tu apzināsies, tad spēsī aptvert, kāda šī balss tavā galvā patiesībā ir: sena doma, ko noteikusi pagātne. Ja tu apzinies, tev vairs nav jātic ikvienai domai, ko domā. Tā nav nekas vairāk kā vien sena doma. Apzināšanās nozīmē Klātbūtni, un tikai Klātbūtne spēj izgaistināt tevī neapzinātu pagātņi.

"Ja domā, ka esi tik apskaidrots," Rama Dass teica, "dodies un pavadī nedēļu kopā ar saviem vecākiem." Tas ir labs padoms. Attiecības ar vecākiem nav tikai pirmatnējas attiecības, kas nosaka toni visām turpmākajām attiecībām, tā ir arī lieliska tavas Klātbūtnes pakāpes pārbaude. Jo vairāk attiecībās ir kopīgas pagātnes, jo vairāk klātesošam tev jābūt; pretējā gadījumā tu būsī spiests vēlreiz un vēlreiz no jauna izdzīvot pagātņi.

APZINĀTAS CIEŠANAS

Ja tev ir mazi bērni, sniedz viņiem palīdzību, vadību un aizsardzību, cik labi vien spēj, bet vēl svarīgāk ir sniegt viņiem telpu — telpu būt. Viņi ienāk šajā pasaulē caur tevi, bet viņi nav "tavi". Uzskats "es zinu, kas tev vislabāk der" var būt patiesība, kamēr bērni vēl ir ļoti mazi, bet, jo vecāki viņi kļūst, jo mazāk patiesības šajā viedoklī. Jo vairāk cerību tev ir par to, kā bērnu dzīvei vajadzētu atraisīties, jo vairāk tu dzīvo savā prātā, nevis esi bērniem klātesošs. Viņi galu galā pieļaus kļūdas un piedzīvos ciešanas, kā tas ir ar visiem cilvēkiem. Patiesībā viņi var pieļaut kļūdas tikai tavā skatījumā. Tas, ko tu uzskati par kļūdu, var būt tieši tas, kas taviem bērniem jādara vai jāpieredz. Sniedz viņiem tik daudz palīdzības un vadības, cik vari, bet saproti — dažreiz tev jāļauj viņiem pieļaut arī kļūdas, īpaši — ieejot pieaugušo kārtā. Reizēm tev varbūt arī jāļauj viņiem ciest. Ciešanas var atnākt pie viņiem bez brīdinājuma vai but viņu pašu kļūdu sekas.

Vai gan nebūtu lieliski, ja tu varētu aiztaupīt viņiem visas ciešanas? Nē, nebūtu vis. Viņi neattīstītos kā cilvēki un paliktu sekli, identificējušies ar lietu ārējo formu. Ciešanas virza tevi dziļāk. Paradokss — ciešanu cēlonis ir identificēšanās ar formu, un tās iznīcina identificēšanos ar formu. Daudz ciešanu rada ego, lai gan galu galā ciešanas iznīcina ego —, bet tas nenotiek, kamēr tu ciet apzināti.

Cilvēcei lemts pārsniegt ciešanas, bet ne tā, kā to iedomājas ego. Viens no ego daudzajiem kļūdainajiem

pieņēmumiem, viena no tā daudzajām maldīgajām domām: "Man nevajadzētu ciest." Dažreiz doma pāriet pie kāda tev tuva cilvēka: "Manam bērnam nevajadzētu ciest." Pati šī doma ir ciešanu sakne. Ciešanām ir cēls mērķis: apziņas attīstība un ego sadedzināšana. Cilvēks pie krusta ir arhetipisks tēls. Viņš ir ikviens vīrietis un ikviena sieviete. Kamēr tu pretojies ciešanām, tas ir lēns process, jo pretestība rada vairāk sadedzināmā ego. Tomēr, kad tu pieņem ciešanas, šis process paātrinās, ko izraisa fakts, ka tu ciet apzināti. Tu vari pieņemt savas vai kāda cita ciešanas, piemēram, sava bērna vai tēva/mātes. Apzinātu ciešanu viducī jau notiek pārmaiņa. Ciešanu uguns kļūst par apziņas gaismu.

Ego saka: "Man nevajadzētu ciest," — un šī doma liek tev ciest daudz vairāk. Tas ir patiesības sagrozījums, un patiesība vienmēr ir paradoksāla. Patiesība ir — tev jāsaista "jā" ciešanām, pirms vari pārsniegt tās.

APZINĀTA TĒVA/MĀTES
PIENĀKUMU PILDĪŠANA

Daudzos bērnos mīt slēptas dusmas un aizvainojums pret vecākiem un bieži vien iemesls ir nepatiesas attiecības. Bērns kvēli ilgojas, lai tēvs/māte butu cilvēks, nevis loma, lai cik apzinīgi spēlēta. Tu varbūt visu dari pareizi un visu to labāko savam bērnam, bet pat vislabākā darbība nav pietiekama. *Patiesībā darbība nekad nav pietiekama, ja tu nevērīgi izturies pret Esību.* Ego

neko nezina par Esību, bet uzskata — galu galā tevi glābs darbība. Ja tevi satvēris ego, tad uzskati, ka, darot aizvien vairāk, galu galā tu uzkrāsi pietiekami daudz "darbību", lai kādā nākotnes brīdī justos piepildīts. Tu tāds nebūsi. Tu tikai apmaldīsies darbībā. Visa civilizācija maldās darbībā, kas nesakņojas Esībā, un tādējādi kļūst tukša.

Kā var ienest Esību aizņemtas ģimenes dzīvē, attiecībās ar bērnu? Atbilde — dāvājot bērnam uzmanību. Pastāv divi uzmanības veidi. Vienu mēs varētu saukt par formā pamatotu uzmanību. Otrā ir bezveidīga uzmanība. Formā pamatota uzmanība vienmēr kaut kā ir saistīta, ar darbību vai novērtēšanu. "Vai paveici savu mājas darbu? Ēd vakariņas. Uzkop savu istabu. Iztīri zobus. Dari šo. Pārtrauc to darīt. Pasteidzies, sagatavojies!"

Kas mums jādara tālāk? Šis jautājums diezgan precīzi apkopo to, kāda ir ģimenes dzīve daudzās mājās. Formā balstīta uzmanība, protams, ir nepieciešama, un tai ir sava vieta, bet, ja attiecībās ar tavu bērnu ir tikai šāda uzmanība, tad trūkst visbūtiskākās dimensijas un Esību pilnībā aizēno darbība, "pasaulīgās rūpes", kā to saka Jēzus. Bezveidīga uzmanība ir nešķirama no Esības dimensijas. Kā tā darbojas?

Kad tu uzlūko savu bērnu, ieklausies viņā, pieskaries viņam vai palīdzi kaut kā, tu esi modrs, mierīgs, pilnīgi klātesošs, tu nevēlies neko citu kā vien šo brīdi, kāds tas ir. Tādējādi tu atstāj vietu Esībai. Tajā brīdī, ja esi klātesošs, tu neesi nedz tēvs, nedz māte. Tu esi modrība, miers, Klātbūtne, kas ieklausās, lūkojas, pieskaras vai pat runā. Tu esi aiz darbības slēptā Esība.

ATZĪSTOT SAVU BĒRNU

Tu esi cilvēks. Ko tas nozīmē? Dzīves meistarība nav jautājums par kontroli, bet par līdzsvara rašanu starp cilvēku un Esību. Māte, tēvs. vīrs, sieva, jauns, vecs, lomas, ko tu spēlē, funkcijas, ko veic, vienalga, ko dari, — tas viss pieder pie cilvēciskās dimensijas. Tam ir sava vieta un vajadzības, kas jāciena, bet būtībā tas nav pietiekami piepildītām, patiesi nozīmīgām attiecībām vai dzīvei. Cilvēks viens pats nekad nav pietiekams, lai cik cītīgi tu arī mēģinātu vai ko sasniegtu. Pastāv arī Esība. Tā rodama mierīgā, modrā Apziņas klātbūtnē, Apziņas, kas tu esi. Cilvēks ir forma. Esība ir bezveidīga. Cilvēks un Esība nav šķirti, bet savijusies.

Cilvēciskajā dimensijā tu esi neapstrīdami pārāks par savu bērnu. Tu esi lielāks, spēcīgāks, zinošāks, spēj vairāk paveikt. Ja pazīsti tikai šo dimensiju, tad jutīsies pārāks par savu bērnu, ja nu vienīgi neapzināti. Un tu liksi justies savam bērnam mazvērtīgam, ja nu vienīgi neapzināti. Starp tevi un tavu bērnu nav vienlīdzības, jo jūsu attiecībās ir tikai forma, un formā jūs, protams, neesat vienlīdzīgi. Tu varbūt mīli savu bērnu, bet tava mīlestība būs tikai cilvēciska, proti, nosacīta, īpašnieciska, saraustīta. Tikai viņpus formas, Esībā, jūs esat vienlīdzīgi, un, tikai atrodot bezveidīgu dimensiju sevī, šajās attiecībās var pastāvēt patiesa mīlestība. Klātbūtne, kas esi, mūžīgais "Es Esmu", atpazīst sevi citā, un cits, šajā gadījumā — bērns, jūtas mīlēts, proti, atzīts.

Mīlēt nozīmē atpazīt sevi citā. Cita cilvēka "citādums" tad atklājas kā maldi, kas piederas vienīgi cilvēku valstībai, formas valstībai. Ik bērnā mītošās ilgas pēc mīlestības ir ilgas būt atzītam nevis formas līmenī, bet Esības līmenī. Ja vecāki godā tikai cilvēcisko dimensiju bērnā, bet nevērīgi izturas pret Esību, bērns jutīs, ka attiecības ir nepiepildītas — kaut kā ārkārtīgi būtiska pietrūkst, un bērnā veidosies sāpes, bet dažreiz — neapzināts aizvainojums pret vecākiem. "Kāpēc tu neatzīsti mani?" To, šķiet, saka sāpes vai aizvainojums.

Kad cits cilvēks atzīst tevi, šī atzīšana caur jums abiem daudz pilnīgāk ievieš pasaulē Esības dimensiju. Tā ir mīlestība, kas atbrīvo pasauli. Esmu runājis par to, īpaši norādot uz attiecībām ar tavu bērnu, bet tas vienlīdz saistīts, protams, ar visām attiecībām.

Mēdz teikt, ka "Dievs ir mīlestība", bet tas nav pilnīgi pareizi. Dievs ir Vienīgā Dzīvība neskaitāmās dzīvības formās un viņpus tām. Mīlestība nozīmē divējādību: mīlētājs un mīlotā, subjekts un objekts. Tādējādi mīlestība ir vienotības atzīšana divējādības pasaulē. Tā ir Dieva piedzimšana formas pasaulē. Mīlestība dara pasauli mazāk pasaulīgu, mazāk brīvu, vairāk atklātu dievišķajai dimensijai, apziņas gaismai.

ATSAKOTIES NO LOMU SPĒLES

Darīt jebko, ko no tevis ik situācijā prasa, neļaujot šai darbībai kļūt par lomu, ar ko tu identificējies, ir būtiska dzīves mākslas stunda, ko, šeit ieradies, apgūst ikviens no mums. Tu darbojies visefektīvāk jebkur, ja darbība veikta tās pašas labad, nevis kā līdzeklis aizsargāt, celt vērtību vai pakļauties lomas identitātei. Ikviens loma ir izdomāta "es" sajūta, un caur to it viss kļūst personificēts, tādējādi to sagroza un izkropļo prāta veidotais "mazais es" un jebkura loma, ko tas spēlē. Lielākā daļa cilvēku, kuriem šajā pasaulē pieder vara, tādi kā politiķi, televīzijas slavenības, uzņēmēji, kā arī reliģiskie vadītāji, ir pilnībā identificējušies ar savu lomu, izņemot dažus ievērojamus cilvēkus. Viņus var uzskatīt par ļoti ievērojamām personībām, bet viņi nav nekas vairāk kā vien egoistiskās spēles spēlētāji, kas spēlē to neapzināti. Tā ir spēle, kas izskatās tik svarīga, tomēr galu galā tai nav patiesa mērķa. Tā ir, Šekspīra vārdiem sakot, "idiota aizrautīgā runa, kas mutuļo bez nozīmes un jēgas".¹ Pārsteidzoši — Šekspīrs nonāca pie šāda secinājuma bez televīzijas palīdzības. Ja egoistiskajai zemes drāmai ir vispār jebkāds mērķis, tad tas ir netiešs: tas rada aizvien vairāk ciešanu uz šīs planētas, un ciešanas, lai gan lielākoties ego radītas, galu galā arī iznīcina ego. Tā ir uguns, kurā ego pats sevi sadedzina.

Lomu spēlējošu personību pasaulē tie daži cilvēki, kas neprojiēc prāta veidotu tēlu — un daži tādi cilvēki atrodami pat televīzijā, masu medijos un biznesa pasaulē —,

bet darbojas saskaņā ar savas Esības dziļāko būtību, tie, kas nemēģina izlikties nozīmīgāki, nekā ir, bet ir vienkārši viņi paši, izceļas kā ievērojami un ir vienīgi, kas patiesi dara šo pasauli atšķirīgu. Viņi ir jaunās apzinās nesēji. Viss viņu veikums dod iespēju, jo tas saskaņojas ar veseluma mērķi. Tomēr viņu ietekme ievērojami pārsniedz viņu darbību, tālu pārsniedzot viņu funkcijas. Viņu klātbūtne — vienkārša, dabiska, pieticīga — pārveidojoši ietekmē ikvienu, ar ko viņi satiekas.

Ja tu nespēlē lomas, tas nozīmē — tajā, ko dari, nav "es" (ego). Nav sekundāras dienaskārtības: sava "es" aizsargāšana vai nostiprināšana. Rezultātā tavas darbības ir daudz ietekmīgākas. Tu pilnībā koncentrējies uz situāciju. Tu saplūsti ar to. Tu nemēģini būt kaut kas īpašs. Tu esi visspēcīgākais, visietekmīgākais, kad pilnībā esi tu pats. Bet nemēģini būt tu pats. Tā ir vēl cita loma. To sauc "dabisks, spontāns es". Tikko tu mēģini būt šis vai tas, tu spēlē lomu. "Vienkārši esi tu pats" ir labs padoms, bet arī tas var būt maldinošs. Prāts iejauksies un sacīs: "Paskatīsimies. Kā gan es varu būt es pats?" Tad prāts izveidos stratēģiju: "Kā būt man pašam." Vēl viena loma. "Kā varu būt es pats?" patiesībā ir aplams jautājums. Tas nozīmē — tev kaut kas jādara, lai būtu tu pats. Bet "kā" šeit neattiecas, jo tu jau esi tu pats. Vienkārši pārtrauc pievienot nevajadzīgu bagāžu tam, kas jau esi. "Bet es nezinu, kas esmu. Es nezinu, ko nozīmē būt man pašam." Ja tu vari būt pilnīgi apmierināts, nezinādams, kas esi, tad atlikušais esi tu pats — aiz cilvēka esošā Esība, tīras iespējamības lauks, nevis kaut kas jau definēts.

Atsakies no sevis definēšanas — sev vai citiem. Tu nemirsi. Tu dzīvosi. Un nesatraucies, kā tevi definē citi. Kad vini definē tevi, viņi ierobežo paši sevi, tāpēc tā ir vinu problēma. Kad vien tu mijiedarbojies ar cilvēkiem, neesi, pirmkārt, funkcija vai loma, bet gan apzinātas Klātbūtnes lauks.

Kāpēc ego spēlē lomas? Viena neizpētīta pieņēmuma, vienas pamatklūdas, vienas neapzinātas domas dēļ. Lūk, šī doma: es esmu nepietiekams. Seko citas neapzinātas domas: man jāspēlē loma, lai iegūtu to, kas nepieciešams manis pilnībai: man nepieciešams gūt vairāk, lai es varētu būt vairāk. Bet tu nevari būt vairāk, kā esi, jo zem tavas fiziskās un psiholoģiskās formas tu esi vienots ar Dzīvību, vienots ar Esību. Formā tu esi un vienmēr būsi zemāks par kādu, pārāks par citiem. Būtībā tu neesi ne zemāks, ne pārāks par kādu. No šīs izpratnes izriet patiesa pašcieņa un patiesa pazemība. Ego acīs pašcieņa un pazemība ir pretrunīgas. Patiesībā tās ir vienas un vienādas.

PATOLOĢISKAIS EGO

Plašākā vārda nozīme¹ ego pats par sevi ir patoloģisks, vienalga, kādu formu tas pieņem. Ja mēs aplūkojam vārda *patoloģisks* seno grieķu valodas sakni, tad atklājam vienīgi, cik atbilstīgs šis termins ir attiecībā uz ego. Lai gan šo vārdu parasti izmanto, lai aprakstītu slimības stāvokli, tas atvasināts no vārda *patbos*, kas nozīmē

ciešanas. Tas ir, protams, tieši tas, ko Buda atklāja jau pirms 2600 gadiem kā raksturīgu cilvēka stāvokli.

Tomēr ego satvērienā nonākusi persona neapzināties ciešanas kā ciešanas, bet uzlūkos tās tikai kā atbilstīgu reakciju uz jebkuru konkrēto situāciju. Ego savā aklumā nespēj saskatīt ciešanas, ko tas rada pats sev un citiem. Nelaime ir ego radīta garīgi emocionāla slimība, kas sasniegusi epidēmiskus apmērus. Tas ir iekšējais ekvivalents apkārtējās vides piesārņojumam uz mūsu planētas. Tādus negatīvus stāvokļus kā dusmas, bažas, naidis, aizvainojums, neapmierinātība, skaudība, greizsirdība un citus cilvēki neapzinās kā negatīvus, bet kā pilnībā attaisnotus un turpmāk tos nepareizi uztver nevis kā pašu radītus, bet kā cita vai kāda ārēja faktora izraisītus. "Es uzlieku tev atbildību par manām sāpēm." Tā, visu kopā saistīdams, saka ego.

Ego nespēj nošķirt situāciju no situācijas interpretācijas un reakcijas uz to. Tu varbūt saki: "Kāda šausmīga diena," — neaptverdams, ka aukstums, vējš un lietus vai kādi citi apstākļi, uz kuriem tu reaģē, nav šausmīgi. Tie ir tādi, kādi ir. Šausmīga ir tava reakcija, tava iekšējā pretestība tai un emocijas, ko šī pretestība radījusi. Šekspīra vārdiem sakot: "Nekas nav pats par sevi ne labs, ne slikts, bet mūsu atziņa dara to tādu."² Vēl vairāk — ciešanas vai negativitāti ego bieži vien maldīgi uztver kā baudu, jo līdz noteiktam punktam ego stiprina sevi caur to.

Piemēram, dusmas vai aizvainojums ārkārtīgi nostiprina ego, palielinot nošķirtības sajūtu, uzsverot citādo citos un radot šķietami neieņemamu, cietoksnim līdzīgu

"taisnīguma" garīgu nostāju. Ja tu spētu novērot fizioloģiskās pārmaiņas, kas notiek tavā ķermenī, kad to pārņēmuši šādi negatīvi stāvokļi, kā tie nelabvēlīgi ietekmē sirdsdarbību, gremošanas sistēmu un imūnsistēmu, un neskaitāmas citas ķermeņa funkcijas, kļūtu pilnīgi skaidrs, ka šādi stāvokļi patiešām ir patoloģiski, ciešanu formas — un nevis baudījums.

Kad vien tu nonāc negatīvā stāvoklī, tevī kaut kas vēlas šo negativitāti, uztver to kā baudījumu vai uzskata, ka šī negativitāte sniegs tev vēlamo. Pretējā gadījumā — kurš gan vēlētos saglabāt sevī negativitāti, padarīt sevi pašu un citus nožēlojamus un izraisīt ķermeņa saslimšanu? Tātad — kad vien tevī parādās negativitāte, ja spēj tajā pašā brīdī apzināties, ka tevī kaut kas no šīs negativitātes gūst baudījumu vai uzskata, ka negativitātei ir lietderīgs mērķis, tu sāc tieši apzināties ego. Kad tas notiek, tava identitāte pārslēdzas no ego uz apzināšanos. Tas nozīmē — ego saraujas, bet apzināšanās — pieaug.

Ja negativitātes vidū tu spēsi aptvert: "Šajā brīdī es radu pats sev ciešanas," — tas būs pietiekami, lai paceltu tevi pāri nosacīto egoistisko stāvokļu un reakciju ierobežojumiem. Tas sniegs tev bezgalīgas iespējas, kuras rodas, ja parādās apzināšanās, — citus, ievērojami intelektuālus veidus, kā tikt galā ar jebkuru situāciju. Tu varēsi atbrīvoties no nelaimes brīdī, kad apzināsies to kā neintelektuālu. Negativitāte nav intelektuāla. Tā vienmēr izriet no ego. Ego var būt gudrs, bet tas nav intelektuāls. Gudrība tiecas pēc saviem nelieliem mērķiem. Intelekt

redz visu kopumā, kur visas lietas ir saistītas. Gudrību motivē savtība, un tā ir ārkārtīgi tuvredzīga. Lielākā daļa politiķu un uzņēmēju ir gudri. Tikai daži ir intelektuāli. Viss, kas sasniegts, pateicoties gudrībai, ir īslaicīgs un vienmēr galu galā izrādās pašiznīcinošs. Gudrība sadalās; intelekts ietver.

FONA NELAIME

Ego izraisa atdalīšanos, un atdalīšanās rada ciešanas. Tādējādi ego ir tīri patoloģisks. Neatkarīgi no tādām acīm redzamām negativitātes formām kā dusmas, naidis un tā tālāk, pastāv arī daudz smalkākas negativitātes formas, kuras ir tik izplatītas, ka tās parasti neatpazīst kā negativitāti, piemēram, nepacietība, aizkaitinājums, nervozums un "apnikums". Šīs formas veido fona nelaيمي, kas ir daudzu cilvēku dominējošais iekšējais stāvoklis. Tev jābūt ārkārtīgi modram un pilnībā klātesošam, lai spētu atklāt šīs negativitātes formas. Kad vien tas izdodas, tas ir atmošanās brīdis, atteikšanās identificēties ar prātu.

Turpmāk minēts viens no visizplatītākajiem negatīvajiem stāvokļiem, kas viegli tiek palaists garām neievērots tieši tāpēc, ka tas ir tik ļoti izplatīts, tik normāls. Tu varbūt to jau pazīsti. Vai tu bieži piedzīvo neapmierinātību, ko vislabāk varētu raksturot kā fonā esošu aizvainojumu? Tas var būt vai nu kaut kas konkrēts, vai nenoteikts. Daudzi cilvēki pavada lielāko daļu dzīves

šādā stāvoklī. Viņi ir tik ļoti identificējušies ar to, ka nespēj pakāpties soli atpakaļ un to saskatīt. Šīs sajūtas pamatu veido noteikti neapzināti uzskati, proti, domas. Tu domā šīs domas, tieši tāpat kā sapņo sapņus, kad esi aizmidzis. Citiem vārdiem sakot, tu nezini, ka domā šīs domas, tieši tāpat kā sapņotājs nezina, ka sapņo.

Turpmāk minētas dažas no visizplatītākajām neapzinātajām domām, kas rada neapmierinātības sajūtu vai fonā esošu aizvainojumu. Esmu atņēmis šīm domām saturu, tāpēc palikusi tikai to kailā struktūra. Tādējādi šīs domas kļūst skaidrāk saskatāmas. Kad vien dzīves fonā (vai pat priekšplānā) parādās nelaime, tu vari saskatīt, kuras no šīm domām attiecas uz tavu saturu un piepilda to saskaņā ar tavu personīgo situāciju:

Manā dzīvē kaut kam jānotiek, pirms varu justies mierīgs (laimīgs, piepildīts utt.). Un es esmu apvainojies, ka tas vēl nav noticis. Varbūt mans aizvainojums beidzot tiks tam notikt.

Pagātne notika kaut kas tāds, kam nevajadzēja notikt, un esmu ņēmis to ļaunā. Ja tas nebūtu noticis, tagad es justos mierīgs.

Pašlaik notiek kas tāds, kam nevajadzētu notikt, un tas neļauj man pašlaik justies mierīgi.

Bieži vien neapzināti uzskati ir virzīti uz kādu cilvēku un tādējādi "notiekošais" kļūst par "darbību":

Tev kaut jādara, lai es varētu justies mierīgi. Un es esmu apvainojies, ka tu to vēl neesi izdarījis. Varbūt mans aizvainojums tiks tev to darīt.

*Kaut kas, ko tu (vai es) darīji, sacīji vai neizdarīji
pagātnē, traucē man tagad justies mierīgi.*

*Tas, ko pašlaik dari vai nedari, traucē man justies
mierīgi.*

LAIMES NOSLĒPUMS

Viss iepriekš minētais ir pieņēmumi, nepārbaudītas domas, kas sajauktas ar īstenību. Tie ir stāsti, ko ego rada, lai pārliecinātu tevi — tu pašlaik nevari justies mierīgi vai nevari būt pilnībā tu pats. Justies mierīgi un būt, kas esi, proti, tu pats, ir viens un tas pats. Ego saka: varbūt kādā brīdī nākotnē es varēšu justies mierīgi, ja notiks šis, tas vai kaut kas cits vai es iegūšu šo vai kļūšu par to. Vai arī tas saka: es nekad nevaru justies mierīgi, tāpēc ka pagātnē kaut kas ir noticis. Ieklausies cilvēku stāstos, un tos visus varētu nosaukt "Kāpēc es pašlaik nevaru justies mierīgi." Ego nezina, ka tava vienīgā iespēja just mieru *ir* pašlaik. Vai arī tas zina un baidās, ka tu varētu atklāt šo patiesību. Miers galu galā ir ego beigas.

Kā pašlaik justies mierīgi? Noslēdzot mieru ar tagadnes brīdi. Pašreizējais brīdis ir lauks, kur notiek dzīves spēle. Tā nevar risināties nekur citur. Kad esi noslēdzis mieru ar tagadnes brīdi, paskaties, kas notiek, ko tu vari darīt vai izvēlēties darīt — vai drīzāk gan — ko dzīve var darīt caur tevi. Trīs vārdi atklāj dzīvošanas mākslas noslēpumu, visu panākumu un laimes noslēpumu: Vienots Ar Dzīvi. Būt vienotam ar dzīvi nozīmē

būt vienotam ar Tagad. Tad tu aptver, ka nedzīvo dzīvi, bet dzīve dzīvo tevi. Dzīve ir deļotāja, un tu esi deļa.

Ego patīk apvainoties uz īstenību. Kas ir īstenība? Jebkas. Buda to sauca par *tathatā* — dzīves tādību, kas nav nekas vairāk kā vien pašreizējā brīža tādums. Opozīcija pret šo tādumu ir viena no galvenajām ego īpašībām. Tā rada negativitāti, uz kuras ego plaukst, nelaimi, ko ego mīl. Šādi tu liec sev un citiem ciest un pat nezini, ka to dari, nezini, ka radi elli zemes virsū. Ciešanu radīšana, to neapzinoties, ir neapzinātas dzīvošanas būtība; tas nozīmē — ego tevi pilnībā satvēris. Ego nespējas apzināties pašam sevi un saprast, ko tas dara, apmēri ir pārsteidzoši un neticami. Tas darīs tieši to, uz ko nolemj citus, un nesapratīs to. Kad uz to norādīs, ego izmantos dūsmīgu noliegumu, gudrus argumentus un pašattaisnošanos, lai sagrozītu faktus. Cilvēki tā rīkojas, korporācijas tā rīkojas, valdības tā rīkojas. Kad visi pārējie līdzekļi nederēs, ego ķersies pie kliegšanas vai pat fiziskas vardarbības. Netici tam! Tagad mēs saprotam dziļo gudrību, kas ietverta Jēzus vārdos, ko viņš sacīja, piesists krustā: "Piedod tiem, jo tie nezina, ko tie dara."

Lai izbeigtu ciešanas, kas ietekmējušas cilvēces stāvokli jau tūkstošiem gadu, tev jāsāk ar sevi un jāuzņemas atbildība par savu iekšējo stāvokli jebkurā brīdī. Tas nozīmē — tagad. Vaicā sev: "Vai manī šajā brīdī ir negativitāte?" Pēc tam kļūsti modrs, pievērs uzmanību domām un arī emocijām. Piesargies no zema līmeņa nelaimes jebkādā formā, ko minēju agrāk, piemēram, neapmierinātības, nervozuma, "apnikuma" un tā tālāk. Piesargies

no domām, kas parādās, lai attaisnotu vai izskaidrotu šo nelaimi, bet patiesībā rada to. Kad apzinies negatīvu stāvokli sevī, tas nenožīmē, ka esi cietis neveiksmi. Tas nožīmē — tu esi guvis panākumus. Līdz šim apzināšanās brīdim pastāv identificēšanās ar iekšējiem stāvokļiem, un šāda identificēšanās ir ego. Līdz ar apzināšanos notiek atteikšanās identificēties ar domām, emocijām un reakcijām. To nedrīkst sajaukt ar noliegumu. Domas, emocijas vai reakcijas tiek apzinātas, un apzināšanās brīdī automātiski notiek atteikšanās no identificēšanās. Tad notiek pārmaiņa tavā "es" sajūtā, tajā, kas esi: iepriekš tu biji domas, emocijas un reakcijas; tagad tu esi apzināšanās, apzināta Klātbūtne, kas ir šo stāvokļu aculieciniece.

"Reiz es bušu brīvs no ego." Kas runā? Ego. Lai atbrīvotos no ego, patiesībā nav jāveic liels darbs, bet gan ļoti mazs. Tev vienīgi jāapzinās domas un emocijas — līdz ar to rašanos. Tā īstenībā nav "darbība", bet modra "saprašana". Šajā nozīmē ir patiesība, ka tu neko nevari darīt, lai atbrīvotos no ego. Kad šī pārmaiņa notiek — pārmaiņa no domāšanas uz apzināšanos —, intelekts, kas ir daudz lielāks nekā ego gudrība, sāk darboties tavā dzīvē. Emocijas un pat domas zaudē personificējumu, pateicoties apziņai. To bezpersoniskā daba ir apzināta. Tajās vairs nav "es". Tās vienkārši ir cilvēciskas emocijas, cilvēciskas domas. Visa tava personīgā vēsture, kas galu galā nav nekas vairāk kā stāsts, domu un emociju kopums, iegūst sekundāru nozīmi un vairs neaizņem tavas apziņas priekšplānu. Tā vairs neveido pamatu tavai

identitātes sajūtai. Tu esi Klātbūtnes gaismā, apzināšanās, kas ir pirms jebkuras domas un emocijas, kā arī dziļāka par tām.

EGO PATOLOĢISKĀS FORMAS

Kā redzējām, ego būtībā ir patoloģisks, ja lietojam šo vārdu tā plašākajā nozīmē, lai apzīmētu disfunkciju un ciešanas. Daudzas garīgas kaites sastāv no tām pašām ego īpatnībām, kas darbojas normālā cilvēkā, izņemot vienīgi to, ka šīs iezīmes kļuvušas tik spilgti izteiktas, ka to patoloģiskā daba tagad ir acīm redzama ikvienam, atskaitot cietēju.

Piemēram, daudzi normāli cilvēki laiku pa laikam melos, lai izskatītos svarīgāki, īpašāki un vairotu sava tēla vērtību citu acīs par cilvēkiem, kurus viņi pazīst, viņu sasniegumiem, spējām un īpašumiem, un jebko citu, ar ko ego identificējas. Tomēr daži cilvēki, ego nepietiekamības sajūtas un nepieciešamības piederēt vai būt "vairāk" vadīti, mēlo ieraduma un nepārvaramas tieksmes dēļ. Lielākā daļa no tā, ko viņi tev stāsta par sevi, viņu stāsts ir pilnīga fantāzija, izdomāta ēka, kuru konstruējis pats ego, lai justos lielāks, īpašāks. Viņu grandiozais un uzpūstais paštēls dažreiz apmāna citus, bet parasti ne uz ilgu laiku. Pēc tam lielākā daļa cilvēku drīz vien to atpazīst kā pilnīgu izdomu.

Garīgā slimība, ko sauc par paranoīdo šizofrēniju jeb vienkārši par paranoju, būtībā ir pārspīlēta ego forma.

Tā parasti sastās no izdomāta stāsta, ko prāts izgudrojis, lai radītu pastāvīgu, visam pamatā esošu baiļu sajūtu. Galvenais stāsta elements ir uzskats, ka konkrēti cilvēki (dažreiz liels skaits cilvēku vai gandrīz ikviens) vērpj intrigas pret mani vai slepus sadarbojas, lai kontrolētu vai nogalinātu mani. Stāstam bieži vien piemīt iekšējs secīgums un loģika — tādējādi tas dažreiz apmāna arī citus, liekot viņiem noticēt. Dažreiz organizācijām vai veselām tautām raksturīga paranoīda uzskatu sistēma, kas veido to pamatu. Ego bailes un neuzticība citiem cilvēkiem, tā tieksme uzsvērt citu cilvēku "citādumu", koncentrējoties uz viņu trūkumiem un padarot šos trūkumus par viņu identitāti, pāriet nedaudz tālākā posmā un padara citus cilvēkus par necilvēcīgiem briesmoņiem. Ego nepieciešami citi, bet tā dilemma būtībā ir tāda, ka ego ienīst un baidās no citiem. Žana Pola Sartra apgalvojums, ka "elle ir citi cilvēki", ir ego balss. Ar paranoju sirgstošs cilvēks pieredz šo elli visakūtāk, bet ikviens, kurā egoistiskie modeļi vēl aizvien darbojas, arī līdz zināmai pakāpei to izjutīs. Jo spēcīgāk ego ir tevī, jo vairāk iespējams, ka, saskaņā ar tavu uztveri, citi cilvēki ir galvenais problēmu avots tavā dzīvē. Visdrīzāk arī — tu sarežģīsi dzīvi citiem. Bet, protams, tu nespēsi to saprast. Vienmēr šķiet, ka tev kaut ko nodara citi.

Garīgā slimība, ko mēs saucam par paranoju, uzrāda vēl vienu simptomu, kas ir ikviena ego elements, lai arī paranojām tas ir galējākā formā. Jo vairāk sirdzējs sevi uzskata par citu cilvēku vajātu, izspiegotu vai apdraudētu, jo spilgtāk izteikta kļūst viņa sajūta, it kā viņš būtu

Visuma centrs, ap kuru viss griežas, un jo īpašāks un svarīgāks viņš jūtas kā iedomāts tik daudzu cilvēku uzmanības centrs. Viņa upura sajūta, kā arī sajūta, ka tik daudzi cilvēki nodarījuši viņam ļaunu, liek šim cietējam justies ļoti īpašam. Stāstā, kas ir viņa maldīgās sistēmas pamatā, viņš bieži vien piešķir sev gan upura, gan potenciālā varoņa lomu, kas glābs pasauli vai sakaus ļaunuma spēkus.

Cilšu, nāciju un reliģisko organizāciju kolektīvais ego arī bieži vien ietver spēcīgu paranojas elementu: mēs pret ļaunajiem. Tas ir lielu cilvēcisko ciešanu iemesls. Spāņu inkvizīcija, ķeceru un "raganu" vajāšana un dedzināšana, attiecības starp tautām, kas noveda pie Pirmā un Otrā pasaules kara, visa komunisma vēsture, Aukstais karš, makarturisms Amerikā 1950-tajos gados, ieildzis vardarbīgs konflikts Vidējos Austrumos — tās visas ir sāpīgas cilvēces vēstures epizodes, kurās dominējusi galēja kolektīva paranoja.

Jo neapzinātāki ir indivīdi, grupas vai nācijas, jo vairāk iespējams, ka egoistiskā patoloģija izpaudīsies kā fiziska vardarbība. Vardarbība ir primitīvs, bet vēl aizvien ļoti plaši izplatīts veids, kā ego mēģina aizstāvēt sevi, pierādīt savu taisnību un citu maldus. Saskarsmē ar cilvēkiem, kam raksturīga ļoti liela neapzināšanās, strīdi drīz vien var novest pie fiziskas vardarbības. Kas ir strīds? Divi vai vairāki cilvēki izsaka viedokli, un šie viedokļi atšķiras. Katrs cilvēks ir tik ļoti identificējis ar domām, ka veido pats savu viedokli, ko šīs domas nostiprina par garīgu pozīciju, kam tiek piešķirta "es"

sajūta. Citiem vārdiem sakot: identitāte un doma saplūst. Kad tas noticis, ja es aizstāvu savu viedokli (domas), tad jūtos un rīkojos, it kā aizstāvētu pats savu "es". Neapzināti es jūtos un rīkojos, it kā cīnītos par izdzīvošanu, un tāpēc manas emocijas atspoguļos šo neapzināto uzskatu. Tās kļūst nevaldāmas. Esmu sarūgtināts, dusmīgs, aizstāvos vai kļūstu agresīvs. Man jāuzvar par katru cenu, lai mani neiznīcinātu. Tie ir maldi. Ego nezina, ka prāts un garīgās nostājas nav saistītas ar to, kas esi, jo ego ir neapzināts prāts.

Dzen mācībā sacīts: "Nemeklē patiesību. Vienkārši pārtrauc lolot viedokļus." Ko tas nozīmē? Atsakies identificēties ar prātu. Tad pats no sevis parādīsies tas, kas tu esi viņpus prāta.

DARBS — AR UN BEZ EGO

Lielākajai daļai cilvēku ir brīži, kad viņi ir brīvi no ego. Tie, kas ārkārtīgi labi veic savu darbu, var būt pilnībā vai lielākoties brīvi no ego, kamēr strādā. Viņi to var arī nezināt, bet viņu darbs ir kļuvis par garīgu praksi. Lielākā daļa no viņiem ir klātesoši, kamēr strādā, un atgriežas relatīvi neapzinātā stāvoklī savā privātajā dzīvē. Tas nozīmē — viņu Klātbūtnes stāvoklis ir pagaidām saistīts ar vienu viņu dzīves jomu. Esmu saticis skolotājus, māksliniekus, medmāsas, ārstus, zinātniekus, sociālos darbiniekus, viesmīļus, frizierus, uzņēmumu īpašniekus un tirgotājus, kuri veic savu darbu apbrīnojami labi bez

jebkāda savtīguma, pilnībā reaģējami uz to, ko no viņiem prasa konkrētais brīdis. Viņi ir vienoti ar darbu, vienoti ar Tagad, vienoti ar cilvēkiem vai uzdevumu, ko veic. Šādu cilvēku ietekme uz citiem ievērojami pārsniedz viņu veikto funkciju. Viņi samazina ego ikvienā, kas nonāk saskarē ar viņiem. Pat cilvēki ar ļoti izteiktu ego dažreiz kļūst atbrīvoti, atsakās no pārlietas modrības un pārstāj spēlēt lomas, nonākot saskarē ar šādiem cilvēkiem. Nav nekāds pārsteigums, ka cilvēki, kas strādā bez ego, veic savu darbu ārkārtīgi sekmīgi. Ikviens, kas ir vienots ar dabu, ceļ jaunu pasauli.

Esmu saticis arī daudzus citus cilvēkus, kas varbūt tehniski labi pilda savu darbu, bet kuru ego nepārtraukti to sabojā. Viņu uzmanība tikai daļēji pievērsta veicamajam darbam; otra uzmanības daļa vērsta uz viņiem pašiem. Viņu ego pieprasa personīgu atzinību un tērē enerģiju aizvainojumam, ja negūst tās pietiekami, — un tās nekad nav pietiekami. "Vai kāds gūst vairāk atzinības nekā es?" Vai arī viņu uzmanība galvenokārt vērsta uz peļņu vai varu, un viņu darbs nav nekas vairāk kā līdzeklis to sasniegšanai. Ja darbs nav nekas vairāk kā vien līdzeklis mērķa sasniegšanai, tas nevar būt augstas kvalitātes. Kad darbā rodas šķēršļi vai grūtības, lietas nevirzās saskaņā ar gaidīto, citi cilvēki vai apstākļi nepalīdz vai nesadarbojas, šie cilvēki vēršas pret situāciju un tāpēc atdala sevi no tās, nevis nekavējoties kļūst vienoti ar jauno situāciju un reaģē uz pašreizējā brīža prasībām. Pastāv "es", kas jūtas personīgi aizskarts vai aizvainots, un milzīgi daudz enerģijas sadeg bezjēdzīgā protestā vai

dusmās, enerģijas, ko varētu izmantot situācijas risināšanai, ja to nebūtu ļaunprātīgi izmantojis ego. Vēl vairāk — šī "antienerģija" rada jaunus šķēršļus, jaunu pretsparu. Daudzi cilvēki patiesi ir savi lielākie ienaidnieki.

Cilvēki nezinādami kaitē paši savam darbam, nesniedzdami palīdzību vai informāciju citiem vai mēģinādami iedragāt citu cilvēku situāciju, lai viņi negūtu lielākas sekmes vai godu nekā "es". Sadarbība ir sveša ego, izņemot brīžus, kad parādās sekundārs motīvs. Ego nezina — jo vairāk tu ietver citus, jo gludāk viss norisinās un jo vieglāk lietas atnāk pie tevis. Ja tu citiem sniedz maz palīdzības vai nedari to nemaz, vai arī liec viņu ceļā šķēršļus, Visums — cilvēku vai apstākļu formā — tev maz palīdz vai nedara to nemaz, jo tu pats esi sevi nošķīris no kopuma. Ego neapzinātā "nepietiekamības" pamatsajūta liek tam reaģēt uz cita cilvēka sekmēm tā, it kā šie panākumi būtu kaut ko atņēmuši no "es". Ego nezina, ka tavs aizvainojums par cita cilvēka gūtiem panākumiem samazina tavas izredzes gūt sekmes. Lai piesaistītu panākumus, tev tie jāuztver kā vēlamī, kad vien ieraugi.

EGO SLIMĪBĀ

Slimība var vai nu nostiprināt, vai pavājināt ego. Ja tu sūdzies, izjūti žēlumu pret sevi vai aizvainojumu par to, ka esi slims, tavs ego kļūst spēcīgāks. Tas kļūst spēcīgāks arī tad, ja tu padari slimību par daļu no savas konceptuālās identitātes: "Es ciešu no tādas un tādas

slimības." Ak, tagad mēs zinām, kas tu esi! Turpretī daži cilvēki, kam parasti ikdienā piemīt liels ego, pēkšņi kļūst maigi un laipni, un jaukāki, kad slimo. Viņi varbūt gūst izpratni, ko nekad nav guvuši ikdienā. Viņi var piekļūt savām iekšējām zināšanām un apmierinātībai un runāt gudrības vārdus. Kad kļūst labāk, enerģija atgriežas un līdz ar to — arī ego.

Kad tu slimo, enerģijas līmenis ir diezgan zems, un organisma intelekts var ņemt virsroku un izmantot atlikušo enerģiju ķermeņa dziedināšanai, un tādējādi nepaliek pāri pietiekami enerģijas prātam, proti, egoistiskai domāšanai un emocijām. Ego sadedzina ievērojami daudz enerģijas. Tomēr dažos gadījumos ego saglabā nedaudz atlikušās enerģijas un izmanto to saviem nolūkiem. Nemaz nerunājot par to, ka tiem cilvēkiem, kuri slimības laikā piedzīvo ego nostiprināšanos, nepieciešams daudz ilgāks laiks atlabšanai. Daži tā arī nekad neizveseļojas, un tādējādi slimība kļūst hroniska un ilgstoša viņu maldīgās "es" sajūtas daļa.

KOLEKTĪVAIS EGO

Cik grūti sadzīvot pašam ar sevi! Viens no veidiem, kā ego mēģina izbēgt no personīgās atšķirtās un apzinātās esamības neapmierinājuma, ir tā "es" sajūtas paliecināšana un nostiprināšana, identificējoties ar grupu — tautu, politisku partiju, korporāciju, institūciju, sektu, klubu, kompāniju, futbola komandu.

Dažos gadījumos personīgais ego šķiet pilnībā izzūd, kad cilvēks velta dzīvi nesavtīgam darbam kolektīva labā, neprasot par to personīgu atalgojumu, atzinību vai varenības vairošanu. Kāds atvieglājums būt atbrīvotam no milzīgās personīgā "es" nastas! Kolektīva locekļi jūtas laimīgi un piepildīti, lai cik smagi viņi strādātu, lai cik daudz upurētu. Viņi šķiet pārkāpuši ego. Jautājums: vai viņi patiešām kļuvuši brīvi vai ego vienkārši pārslēdzies no personīgā uz kolektīvo?

Kolektīvajam ego izpaužas tās pašas rakstura iezīmes, kas personīgajam, piemēram, vajadzība pēc konflikta un ienaidniekiem, pēc vairāk, bet pareizam pretstatā tiem, kas maldās, un tā tālāk. Agrāk vai vēlāk kolektīvs nonāks konfliktā ar citiem kolektīviem, jo tas neapzināti meklē konfliktu un tam nepieciešama opozīcija, lai noteiktu tā robežas un tādējādi — identitāti. Tad kolektīva locekļi piedzīvos ciešanas, kas nenovēršami nāk līdz ar jebkura ego motivētas darbības atmodu. Šajā brīdī viņi varbūt atmodīsies un aptvers, ka viņu kolektīvam piemīt spēcīgs neprāta elements.

Pirmajā brīdī var būt sāpīgi pēkšņi atmosties un aptvert — kolektīvs, ar ko tu identificējies un strādāji kopā, patiesībā ir neprātīgs. Daži cilvēki šajā brīdī kļūst ciniski vai rūgtuma pilni un turpmāk noliedz visas nozīmes, visu vērtību. Tas nozīmē — viņi ātri pieņēmuši citu uzskatu sistēmu, kad iepriekšējā atzīta par maldīgu un tāpēc sabrukusi. Viņi nepiedzīvoja sava ego nāvi, bet aizbēga un iemiesojās jaunā ego.

Kolektīvajam ego parasti piemīt vēl lielāka neapzināšanās nekā indivīdiem, kas veido šo ego. Piemēram, pūļi (kas ir īslaicīgas kolektīvā ego vienības) spēj būt zvēri, kāds indivīds ārpus pūļa nebūtu. Tautu izturēšanās nereti ir tāda, kāda nekavējoties tiktu atzīta par psihopātisku indivīda gadījumā.

Līdz ar jaunas apziņas parādīšanos, daži cilvēki jutīsies aicināti veidot grupas, kas atspoguļotu apskaidrotu apziņu. Šīs grupas nebūs kolektīvie ego. Indivīdiem, kas veidos šīs grupas, nebūs jādefinē sava identitāte caur tām. Šie cilvēki vairs nemeklē nekādu formu, lai definētu, kas viņi ir. Pat ja šo grupu locekļi vēl nebūs pilnībā brīvi no ego, viņos būs pietiekami apzināšanās, lai atpazītu sevī vai citos ego, tikko tas parādīsies. Tomēr būs nepieciešama nepārtraukta modrība, jo ego *mēģinās* ņemt virsroku un atkal aizstāvēt sevi jebkurā iespējamā veidā. Cilvēciskā ego iznīcināšana, ienesot to apzināšanās gaismā, būs viens no galvenajiem šo grupu mērķiem — vai nu tie būs no aizspriedumiem brīvi uzņēmumi, labdarības organizācijas, skolas, vai arī apdzīvotas vietas, kur cilvēki dzīvo kopā. No aizspriedumiem brīvi kolektīvi veiks svarīgu funkciju jaunas apziņas veidošanā. Tieši tāpat kā egoistiskie kolektīvi ievēl tevi neapzināšanās stāvoklī un ciešanās, no aizspriedumiem brīvs kolektīvs var būt apziņas viesulis, kas pātrina planētas pārmaiņas.

NEMIRSTĪBAS NEAPMAINĀMAIS
PIERĀDĪJUMS

Ego izveidojas, cilvēka psihei sadaloties, kad identitāte sašķeļas divās daļās, kuras mēs varētu saukt par "es" un "mani" vai "mani" un "es pats". Tādējādi ikviens ego ir šizofrēnisks, ja lietojam šo vārdu tautā zināmajā nozīmē, kas norāda uz personības sadalīšanos. Tu dzīvo ar savu garīgo tēlu, konceptuālo "es", ar kuru tev ir attiecības. Dzīve pati par sevi kļūst konceptuāla un atdalīta no tā, kas esi, kad tu runā par "manu dzīvi". Brīdī, kad saki vai domā "mana dzīve" un tici sacītajam (ne tikai kā valodnieciskai normai), tu esi iegājis maldu valstībā. Ja pastāv tāda lieta kā "mana dzīve", tad izriet, ka es un dzīve esam divas atdalītas vienības, un tāpēc es arī varu zaudēt savu dzīvi, savu iedomāto, dārgo, īpašo. Nāve kļūst par šķietamu īstenību un draudu. Vārdi un jēdzieni sadala dzīvi atsevišķās daļās, kurās nav īstenības. Mēs pat varētu teikt, ka jēdziens "mana dzīve" ir atdalīšanas sākotnējais malds, ego avots. Ja es un dzīve esam divi, ja es esmu atdalīts no dzīves, tad esmu atdalīts no visām lietām, visām radībām, visiem cilvēkiem. Bet kā gan es varu būt atdalīts no dzīves? Kas gan "es" varētu tur būt neatkarīgi no dzīves, neatkarīgi no Esības? Tas ir pilnīgi neiespējami. Tāpēc nav tādas lietas kā "mana dzīve", un man *nav* dzīves. Es *esmu* dzīve. Es un dzīve esam viens. Nevar būt citādi. Kā gan es varētu pazaudēt savu dzīvi? Kā gan varu zaudēt to, kā man, pirmkārt, nemaz nav? Kā gan varu zaudēt kaut ko tādu kā "Es Esmu"? Tas nav iespējams.

Sāpju ķermenis

Lielākās daļas cilvēku domāšana galvenokārt ir netieša, automātiska un atkārtojoša. Tā nav nekas vairāk kā garīga statika, un tai nav reāla mērķa. Konkrēti runājot, tu nedomā: domāšana notiek ar mani. Apgalvojums "es domāju" netieši norāda uz gribasspēku. Tas nozīmē — tev ir ko teikt šajā sakarā, šeit ir iesaistīta tava izvēle. Tomēr lielākajai daļai cilvēku tas vēl tā nav. "Es domāju" ir tikpat nepatiess apgalvojums kā "es gremoju" vai "es veicu asinsriņķošanu". Gremošana norisinās, asinsriņķošana norisinās, domāšana norisinās.

Balss galvā dzīvo pati par sevi. Lielākā daļa cilvēku pakļauti šīs balss žēlastībai: viņus savā varā pārņēmusi doma, prāts. Un, tā kā prātu nosaka pagātne, tu esi spiests vēl un vēlreiz atdzīvināt pagātņi. Austrumos to sauc par karmu. Kad identificējies ar šo balsi, tu, protams, to nezini. Ja tu zinātu, tā tevi vairs nebūtu pārņēmusi, jo tu viņas varā patiesi esi tikai tad, ja kļūdaini pieņem balss pārņemto būtību par to, kas esi, proti, kad kļūsti par to.

Tūkstošiem gadu cilvēci aizvien vairāk pārņēmis prāts, un tai nav izdevies apzināties pārņemto būtību kā "ne-"es"". Pateicoties pilnīgai identifikācijai ar prātu, radās maldīga "es" sajūta — ego. Ego aprobežotība atkarīga no pakāpes, līdz kurai tu — apziņa — identificējies ar prātu, domāšanu. Domāšana nav nekas cits kā vien apziņas kopuma sīks aspekts, tā kopuma, kas esi.

Identificēšanās ar prātu pakāpe dažādiem cilvēkiem ir atšķirīga. Daži cilvēki bauda, lai arī īsus, tomēr brīvības posmus no tās, un miers, prieks un mundrums, ko viņi šādos brīžos pieredz, dara dzīvi dzīvošanas vērtu. Šajos brīžos rodas arī radošās spējas, mīlestība un līdzjūtība. Citi cilvēki bieži iekrīt egoistiskā stāvokļa lamatās. Viņi ir atsvešinājušies"gan paši no sevis, gan no citiem un pasaules visapkārt. Palūkojoties uz viņiem, tu vari pamanīt saspringumu sejā, varbūt sarauktas uzacis vai arī izklaidīga vai cieša skatiņa izteiksmi acīs. Lielāko daļu viņu uzmanības saista domāšana, un tāpēc viņi patiesībā tevi neredz un neklausās tevī. Viņi nav klātesoši nevienā situācijā; viņu uzmanība atrodas vai nu pagātnē, vai nākotnē, kas, protams, pastāv tikai prātā kā domu formas. Vai arī viņi saistās ar tevi caur kādu lomu, ko spēlē, un tādējādi nav viņi paši. Lielākā daļa cilvēku ir atsvešinājušies no tā, kas viņi ir, un daži ir tik ļoti attālinājušies, ka viņu izturēšanos un saskarsmi par "neīstu" atzīst gandrīz ikviens, izņemot tos, kas ir vienlīdz "neīsti", vienlīdz atsvešinājušies no tā, kas viņi ir.

Atsvešinātība nozīmē — tu nejūties brīvi nevienā situācijā, nevienā vietā vai ne ar vienu cilvēku, pat ne

pats ar sevi. Tu vienmēr mēģini nokļūt "mājās", bet nekad nejūties kā mājās. Daži no divdesmitā gadsimta ievērojamākajiem rakstniekiem, tādi kā Francs Kafka, Alberts Kāmī, T. S. Eliots un Džeimss Džoiss, apzinājās atsvešinātību kā cilvēka eksistences universālu dilemmu, varbūt jūta to dziļi paši sevi un tāpēc spēja brīnišķīgi izteikt savos darbos. Viņi nepiedāvā risinājumu. Viņu ieguldījums ir parādīt mums cilvēka nepatīkamā stāvokļa atspoguļojumu, lai mēs to saskatītu skaidrāk. Cilvēka nepatīkamā stāvokļa skaidra saskatīšana ir pirmais solis tā pārkāpšanai.

EMOCIJU DZIMŠANA

Papildus domas kustībai, lai arī pilnībā neatdalīta no tās, pastāv vēl viena ego dimensija: emocijas. Nevar apgalvot, ka visa domāšana un emocijas izriet no ego. Tās pārvēršas par ego tikai tad, kad tu identificējies ar tām, un tās tevi pilnībā pārņem, proti, kad tās kļūst "es".

Fiziskajam organismam, tavam ķermenim ir pašam savs intelekts tāpat kā tas ir jebkuras citas dzīvības formas organismam. Un šis intelekts reaģē uz to, ko saka tavs prāts, reaģē uz tavām domām. Tātad emocijas ir ķermeņa reakcija uz prātu. Ķermeņa intelekts, protams, ir Visuma intelekta neatdalāma daļa, viena no tā neskaitāmajām izpausmēm. Tā piešķir īslaicīgu saliedētību atomiem un molekulām, kas veido tavu fizisko organismu. Tas ir organizējošs princips, kas ir visu ķermeņa orgānu

darbības pamatā — skābekļa un barības pārvēršanās enerģijā, sirdsdarbība un asins cirkulācija, inUmsistēma, kas pasargā ķermeni no "iebrucējiem", sensorisko "ieejas datu" pārveide nervu impulsos, kas tiek nosūtīti uz smadzenēm, atšifrēti tur un atkal apkopoti loģiskā ārējās īstenības iekšējā attēlā. Visas minētās — un arī citas tūkstošiem vienlaicīgi notiekošās — funkcijas nevainojami koordinē šis intelekts. Tu nevadi savu ķermeni. To dara intelekts. Tas atbild arī par organisma reakcijām uz apkārtējo vidi.

Tā tas ir ar jebkuru dzīvības formu. Tas pats intelekts piešķir augam fizisku formu un pēc tam izpaužas kā zieds, kas izplaukst no auga, zieds, kas atver ziedlapiņas no rīta, lai saņemtu saules gaismu, un aizver tās vakarā. Tas pats intelekts izpaužas kā *Gaia*, sarežģīta dzīva būtne, kas ir planēta Zeme.

Šis intelekts izraisa organisma instinktīvas reakcijas uz jebkuriem draudiem vai problēmām. Tas izraisa dzīvniekos reakcijas, kas līdzīgas cilvēciskām emocijām: dusmas, bailes, baudu. Šīs instinktīvās reakcijas varētu uzskatīt par emociju pirmatnējām formām. Noteiktās situācijās cilvēki pieredz instinktīvas reakcijas tāpat kā dzīvnieki. Sastopoties ar briesmām, kad organisma izdzīvošana ir apdraudēta, sirds sitas straujāk, muskuļi saraujas, elpošana kļūst ātrāka, sagatavojoties cīņai vai bēgšanai. Pirmatnējās bailes. Ja kāds iedzīts stūrī, viņa ķermenis no pēkšņa intensīvas enerģijas uzliesmojuma gūst spēku, kāds tam agrāk nav piemējis. Pirmatnējās dusmas. Šīs instinktīvās reakcijas šķiet līdzīgas emocijām,

bet nav emocijas šā vārda patiesajā nozīmē. Pamatatšķirība starp instinktīvu reakciju un emocijām ir šāda: instinktīva reakcija ir ķermeņa tieša reakcija uz kādu ārēju situāciju. Emocija turpretī ir ķermeņa reakcija uz domu.

Netieši emocijas arī var būt reakcija uz īstu situāciju vai notikumu, bet tā būs reakcija uz notikumu, kas skatīts caur garīgas interpretācijas filtru, domu filtru, proti, caur labā un sliktā, patikas un nepatikas, "es" un "mans" garīgajiem priekšstatiem. Piemēram, tu visdrīzāk neizjutīsi nekādas emocijas, kad uzzināsi, ja kādam nozagta mašīna, bet, ja tā būs *tava* mašīna, tu, iespējams, jutīsies sarūgtināts. Pārsteidzoši, cik daudz emociju var radīt tāds mazs garīgs jēdziens kā "mans".

Lai gan ķermenis ir ļoti intelektuāls, tas nespēj atšķirt patiesu situāciju no domas. Tas reaģē uz ikvienu domu, it kā tā būtu īstenība. Tas nezina, ka tā ir tikai doma. Ķermenim nemiera un baiļu pilna doma nozīmē "es esmu apdraudēts", un tas atbilstīgi reaģē, pat ja tu naktī guli siltā un ērtā gultā. Sirds sitas straujāk, muskuļi saraujas, elpošana paātrinās. Notiek enerģijas koncentrēšanās, bet, tā kā briesmas ir tikai garīgs izdomājums, enerģijai nav izejas. Daļa no tās tiek atkal piegādāta prātam un rada vēl satraucošākas domas. Pārējā enerģija pārvēršas indīgā un traucē ķermeņa harmonisku funkcionēšanu.

EMOCIJAS UN EGO

Ego nav tikai neievērots prāts, balss galvā, kas izliekas esam tu, bet arī neievērotas emocijas, kas ir ķermeņa reakcija uz visu, ko balss galvā saka.

Mēs jau redzējām, ar kādu domāšanu egoistiskā balss lielāko daļu laika nodarbojas un kāda disfunkcija raksturīga tās domu procesu struktūrai, par spīti saturam. Šī disfunkcionālā domāšana ir tas, uz ko ķermenis reaģē ar negatīvām emocijām.

Balss galvā pavēsta stāstu, kam ķermenis tic un uz ko reaģē. Šīs reakcijas ir emocijas. Emocijas savukārt atkal piegādā enerģiju domām, kas sākotnēji radījušas emocijas. Tas ir burvju loks starp neizpētītām domām un emocijām, kas izraisa emocionālu domāšanu un emocionālu stāstu sacerēšanu.

Ego emocionālā sastāvdaļa dažādiem cilvēkiem ir atšķirīga. Dažos ego tā ir lielāka nekā citos. Domas, kas izraisa ķermenī emocionālas reakcijas, dažreiz var ienākt prātā tik ātri, ka ķermenis jau reaģējis ar emocijām, bet emocijas pārvērtušās reakcijās, pirms vēl prātam peticis laika izteikt domas vārdos. Šīs domas pastāv pirmsverbālā stadijā, un tās varētu saukt par neizteiktiem, neapzinātiem pieņēmumiem. To pirmsākums meklējams cilvēka pagātnes nosacījumā, parasti jau kopš agras bērnības. "Cilvēkiem nevar uzticēties" varētu būt šādu neapzinātu pieņēmumu piemērs cilvēkā, kura sākotnējās attiecības, proti, ar vecākiem vai brāļiem un māsām, nebija atbalstošas un neiedvesa uzticību. Turpmāk vēl daži

izplatītākie neapzinātie pieņēmumi: "Neviens neciena un nenovērtē mani. Man jācīnās par izdzīvošanu. Naudas nekad nav pietiekami. Dzīve vienmēr piekrāpj. Neesmu pelnījis bagātību. Neesmu pelnījis mīlestību." Neapzināti pieņēmumi rada ķermenī emocijas, kas savukārt izraisa prāta darbības un/vai tūlītējas reakcijas. Tādējādi tie rada tavu personīgo īstenību.

Ego balss nepārtraukti grauj ķermeņa dabisko labklājības stāvokli. Gandrīz ikviena cilvēka ķermenis ir pakļauts ievērojamai spriedzei un stresam — un nevis tāpēc, ka to apdraudētu kāds ārējs faktors, bet gan tas, kas izplūst no prāta. Ķermenis tam piesaistījis ego, un tas nevar darīt neko citu kā vien reaģēt uz visiem disfunkcionālajiem domu modeļiem, kas veido ego. Tādējādi negatīvu emociju straume pavada nepārtrauktu un nepārvaramu domāšanas straumi.

Kas ir negatīvas emocijas? Emocijas, kas ir kaitīgas ķermenim un traucē tā līdzsvarotu un harmonisku funkcionēšanu. Bailes, bažas, dusmas, ļauna prāta turēšana, skumjas, naidis vai spēcīga nepatika, skaudība, nenovīdība — tas viss sagrauj enerģijas plūsmu caur ķermeni, ietekmē sirdi, imūnsistēmu, gremošanu, hormonu rašanos un tā tālāk. Pat progresīvā medicīna, lai gan vēl aizvien zina ļoti maz par ego funkcionēšanu, sāk apzināties saistību starp negatīviem emocionāliem stāvokļiem un fizisku slimību. Emocijas, kas kaitē ķermenim, "inficē" arī tos cilvēkus, ar kuriem tu saskāries, un netieši, caur ķēdes reakcijas procesu, neskaitāmi daudz citu cilvēku, kurus nekad neesi saticis. Pastāv visu negatīvo emociju vispārējs apzīmējums: nelaime.

Vai tādā gadījumā pozitīvas emocijas ietekmē fizisko ķermeni pretēji? Vai tās nostiprina imūnsistēmu, spēcina un dziedina ķermeni? Patiesi — tās to dara, bet mums jānošķir starp pozitīvām emocijām, ko radījis ego, un dziļākām emocijām, kas nāk no tavas dabiskās saistības ar Esību.

Ego radītās pozitīvās emocijas jau ietver savu pretstatu, par ko tās drīz vien var pārvērsties. Minēšu dažus piemērus: tas, ko ego dēvē par mīlestību, ir īpašnieciskums un kaitīga pieķeršanās, kas vienā mirklī var pārvērsties naidā. Gaidāmā notikuma paredzēšana, kas ir ego nākotnes pārvērtēšana, viegli var pārvērsties pretmetā — vilšanās sajūtā vai sarūgtinājumā —, kad notikums pagājis vai nav piepildījis ego cerības. Uzslava un atzinība liek tev justies mundram un laimīgam vienā dienā; kritika un neievērošana jau nākamajā dienā liks tev justies nomāktam un nelaimīgam. Bauda, ko gūsi mežonīgās dzīvēs, nākamajā rītā pārvērtīsies drūmumā un pagīrās. Nav labā bez ļaunā, nav augstā bez zemā.

Ego radītās emocijas izplūst no prāta identificēšanās ar ārējiem faktoriem, kas, protams, ir nestabili un jebkurā brīdī pakļauti pārmaiņām. Dziļākās emocijas patiesībā nemaz nav emocijas, bet Esības stāvokļi. Emocijas pastāv pretmetu valstībā. Esības stāvokļi var būt aizēnoti, bet tiem nav pretmeta. Tie izplūst no tevis kā mīlestība, prieks un miers, kas ir tavas patiesās dabas iezīmes.

PĪLE AR CILVĒKA PRĀTU

Grāmatā *Tagadnes spēks* minēju novērojumu, ka pēc kautiņa, kas nekad nav ilgstošs, divas pīles nošķiras un aizlido pretējos virzienos. Pēc tam katra pīle pāris reižu spēcīgi savēcina spārnus, tādējādi atbrīvodamās no papildu enerģijas, kas radusies cīņas gaitā. Pēc spārnu savēcināšanas pīles turpina lidot mierīgi, it kā nekas nebūtu noticis.

Ja pīlei būtu cilvēka prāts, tā turpinātu uzturēt cīņu dzīvu, domājot, sacerot stāstu. Tāds varētu būt pīles stāsts: "Neticu tam, ko viņš tikko izdarīja. Viņš pienāca dažu centimetru attālumā no manis. Viņš uzskata — šis dīķis pieder viņam. Viņš nevēlīgi izturas pret manu privāto telpu. Es nekad viņam vairs neuzticēšos. Nākamreiz viņš izmēģinās ko citu. lai tikai mani kaitinātu. Esmu pārliecināts — viņš jau perina kaut kādus plānus. Bet es to necietīšu. Es viņu tā pārmācīšu, ka viņš to neaizmirsīs." Un prāts turpina vērpt savus stāstus, vēl aizvien domādams un runādams par to pēc vairākām dienām, mēnešiem vai gadiem. Attiecībā uz ķermeni cīņa vēl aizvien turpinās, un tā radītā enerģija — kā reakcija uz visām šīm domām — ir emocijas, kas savukārt rada papildu domāšanu. Tā kļūst par ego emocionālo domāšanu. Tagad tu redzi, cik sarežģīta kļūtu pīles dzīve, ja tai būtu cilvēka prāts. Bet lielākā daļa cilvēku tā dzīvo visu laiku. Neviena situācija vai notikums nekad patiesībā nebeidzas. Prāts un prāta radītais "es un mans stāsts" turpina tos.

Mēs esam cilts, kas apmaldījusies. Visā, kas dabīgs, ikvienam ziedam vai kokam un ikvienam dzīvniekam ir kas svarīgs mums mācāms, ja vien mēs apstātos, palūkotos un ieklausītos. Mūsu pīles mācība ir šāda: savēcini spārnus — ko varētu tulkot kā "atmet stāstu" — un atgriezies pie vienīgās spēka vietas: tagadnes brīža.

NESOT PAGĀTNI

Cilvēka prāta nespēja, precīzāk, nevēlēšanās atbrīvoties no pagātnes lieliski aprakstīta stāstā par diviem *dzen* mūkiem, Tanzanu un Ekido, kuri gāja pa lauku ceļu, kas bija ārkārtīgi dubļains pēc stiprām lietussgāzēm. Netālu no ciema viņi sastapa jaunu sievieti, kas mēģināja pāriet ceļu, bet dubļi bija tik dziļi, ka tie būtu sabojājuši zīda kimono, kas sievietei bija mugurā. Tanzans uzreiz paņēma viņu rokās un pārnesa uz pretējo ceļa malu.

Mūki gāja klusēdami. Pēc piecām stundām, kad viņi tuvojās mītnes templim, Ekido vairs nespēja savaldīties. "Kāpēc tu pārnesi to meiteni pāri ceļam?" viņš vaicāja. "Mums, mūkiem, nav pieņemts tādas lietas darīt."

"Es to meiteni jau noliku zemē pirms daudzām stundām," sacīja Tanzans. "Vai tu viņu vēl aizvien nes?"

Tagad iedomājies, kāda gan dzīve būtu cilvēkam, kurš visu laiku dzīvotu kā Ekido — nespējīgs vai iekšēji negribošs atteikties no situācijas, uzkrādamš sevī aizvien vairāk "lietu", un tu sapratīsi, kāda ir lielākās daļas cilvēku

dzīve uz šīs planētas. Kādu gan smagu pagātnes nastu viņi nes sev līdzī prātā!

Pagātne dzīvo tavās atmiņās, bet atmiņas pašas par sevi nav problēma. Patiesībā, pateicoties atmiņām, mēs mācāmies no pagātnes un no pagātnes kļūdām. Tikai tad, kad atmiņas, proti, domas par pagātņi, pilnībā tevi pārņem, tās pārvēršas nastā, kļūst problemātiskas un tavas "es" sajūtas daļa. Tava personība, ko nosaka pagātne, tad kļūst par tavu cietumu. Tavas atmiņas tiek apveltītas ar "es" sajūtu, un tavs stāsts kļūst par to, par ko tu uztver sevi. Šis "mazais es" ir maldi, kas aizklāj tavu patieso identitāti kā mūžīga un bezveidīga Klātbūtnē.

Tomēr tavs stāsts sastāv ne tikai no garīgām, bet arī emocionālām atmiņām — senām emocijām, kas nepārtraukti tiek atdzīvinātas. Tāpat kā mūks, kas piecas stundas nesa sava aizvainojuma nastu, uzturēdamš to ar domām, lielākā daļa cilvēku cauri dzīvei nes milzīgu nevajadzīgu bagāžu — gan garīgu, gan emocionālu. Viņi ierobežo sevi ar aizvainojumiem, nožēlu, naidīgumu, vainu. Viņu emocionālā domāšana kļuvusi par viņu "es", un tāpēc viņi turas pie vecajam emocijām, jo tās pastiprina viņu identitāti.

Tā kā cilvēkiem piemīt tieksme iemūžināt senas emocijas, gandrīz ikviens savā enerģijas laukā nes senu emocionālu sāpju uzkrājumu, ko es saucu par "sāpju ķermeni".

Tomēr mēs varam pārtraukt pievienot tam sāpju ķermenim, kas mums jau ir. Mēs varam iemācīties lauzt ieradumu uzkrāt un iemūžināt senas emocijas, savēcinot

spārnus, metaforiski izsakoties, un atturoties garīgi dzīvot pagātnē, neņemot vērā, vai kaut kas noticis vakar vai pirms trīsdesmit gadiem. Mēs varam iemācīties nesaglabāt situācijas vai notikumus dzīvus prātā, bet nepārtraukti pievērst uzmanību tīram, mūžīgam pašreizējam brīdim, nevis iegrimt garīgu "filmu" veidošanā. Tieši mūsu Klātbūtne tad kļūst par mūsu identitāti, nevis mūsu domas un emocijas.

Pagātnē nekad nav noticis nekas tāds, kas varētu atturēt mūs būt klātesošiem pašlaik; un, ja pagātne nevar atturēt mūs būt klātesošiem pašlaik, kāda vara gan tai ir?

INDIVIDUĀLAIS UN KOLEKTĪVAIS

Jebkuras negatīvas emocijas, ar kurām cilvēki nav pilnībā saskārušies un sapratuši, kas tās ir, brīdī, kad tās parādās, pilnībā neizzūd. Šādas emocijas atstāj aiz sevis sāpju paliekas.

Bērni spēcīgas negatīvas emocijas pārsvarā uzskata par pārāk nomācošām, lai spētu ar tām tikt galā, un tiecas nemēģināt tās izjust. Ja trūkst pilnīgi apzinīga pieaugušā, kas vadītu viņus ar mīlestību un saprotošu līdzjūtību tieši pretim emocijām, izvēle neizjust tās patiesi ir bērna vienīgā iespēja tādā brīdī. Diemžēl šis agrīnais aizsardzības mehānisms parasti saglabājas, kad bērns kļūst par pieaugušo. Emocijas vēl aizvien dzīvo viņā nepazītas un izpaužas tieši, piemēram, kā bažas, dusmas,

vardarbības izvirdumi, noskaņojums vai pat fiziska slimība. Dažos gadījumos tās traucē vai iznīcina ikvienas tuvas attiecības. Lielākā daļa psihoterapeitu satikuši pacientus, kas apgalvojuši, ka sākumā viņiem bijusi pilnīgi laimīga bērnība, bet vēlāk viss izvērties pretēji. Tie var but visgalējākie gadījumi, bet neviens nevar izdzīvot bērnību, neciezdams emocionālas sāpes. Pat ja abi tavi vecāki bijuši apskaidroti, tu tomēr atklātu, ka uzaudz lielākoties neapzinātā pasaulē.

Sāpju paliekas, ko aiz sevis atstājušas ikvienas spēcīgas negatīvas emocijas, ar kurām tu nebiji pilnībā saskāries, pieņēmis tās un pēc tam atbrīvojies no tām, apvienojas, lai veidotu enerģijas lauku, kas dzīvotu ikvienā tava ķermeņa šūnā. Tas nesastāv tikai no tavas bērnības sāpēm, bet arī no sāpīgām emocijām, kas pievienojušās pusaudža gados un pieaugušā dzīves laikā, un daudzas no tām radījusi ego balss. Tieši emocionālās sāpes ir neizbēgams ceļabiedrs, ja tavas dzīves pamatu veido kļūdaina "es" sajūta.

Šis no senām, bet vēl aizvien ļoti dzīvām emocijām sastāvošs enerģijas lauks, kas mīt ikvienā cilvēkā, ir sāpju ķermenis.

Tomēr sāpju ķermenim nav tikai individuāla daba. Tās ir arī sāpes, ko neskaitāmi cilvēki cietuši cilvēces vēstures gaitā, kas ir nepārtrauktu cilšu karu, verdzības, laupīšanas, izvarošanas, spīdzināšanas un citu vardarbības formu vēsture. Šīs sāpes vēl aizvien dzīvo cilvēces kolektīvajā psihē un tiek papildinātas ik dienas, kā vari pārliccināties, vakaros skatīdamies televīzijas ziņas vai

vērodams cilvēcisko attiecību drāmu. Kolektīvais sāpju ķermenis varbūt ir šifrēts ar ikviena cilvēka DNS, lai arī mēs to vēl neesam atklājuši.

Ikviens jaundzimušais, kas ienāk šajā pasaulē, jau nes emocionālu sāpju ķermeni. Dažos tas ir smagāks, blīvāks nekā citos. Daži mazuļi ir diezgan laimīgi lielāko daļu laika. Citi šķiet nesam milzīgu nelaيمي sevī. Ir tā, ka daži mazuļi daudz raud, jo viņiem netiek sniegts pietiekami daudz mīlestības un uzmanības, bet citi raud bez acīm redzama iemesla, it kā viņi mēģinātu ikvienu sev tuvumā esošo padarīt tikpat nelaimīgu kādi ir paši, — un viņi bieži vien gūst panākumus. Viņi nākuši šajā pasaulē ar smagu cilvēcisko sāpju nastas daļu. Citi mazuļi varbūt bieži raud, jo sajūt, kā no viņu mātes un tēva izplūst negatīvas emocijas, un tas nodara viņiem sāpes un liek arī viņu sāpju ķermenim pieaugt, jau absorbējot enerģiju no vecāku sāpju ķermeņiem. Lai būtu kā būdams, līdz ar mazuļa fiziskā ķermeņa augšanu, aug arī viņa sāpju ķermenis.

Nav tā, ka mazs bērns ar tikai vieglu sāpju ķermeni katrā ziņā izaugs par garīgi "progresīvāku" vīrieti vai sievieti nekā mazulis ar blīvāku sāpju ķermeni. Patiesībā bieži vien notiek pretējais. Cilvēkiem ar smagu sāpju ķermeni parasti ir labākas iespējas garīgi atmosties nekā tiem, kuriem ir salīdzinoši viegls sāpju ķermenis. Lai gan daži no šiem cilvēkiem paliek ieslodzīti savā smagajā sāpju ķermenī, daudzi citi sasniedz tādu brīdi, kad vairs nespēj sadzīvot ar savu nelaيمي, un tāpēc viņu motivācija atmosties kļūst spēcīga.

Kāpēc gan ciešanu pārņemtais Kristus ķermenis, viņa seja, ko izkropļojusi agonija, un viņa ķermenis, kas asiņo no neskaitāmiem ievainojumiem, ir tik nozīmīgs tēls cilvēces kolektīvajā apziņā? Miljoniem cilvēku, it īpaši viduslaikos, neattiektos pret to ar tik dziļām jūtām, kā viņi darīja, ja kaut kas viņos pašos nebūtu rezonējis ar to, ja viņi neapzināti nebūtu atzinuši to par pašu iekšējās īstenības — sāpju ķermeņa — ārējo atveidojumu. Viņi vēl neapzinājās pietiekami, lai atzītu to tieši sevī, bet tas bija sākums sāpju ķermeņa apzināšanā. Kristu var uzskatīt par arhetipisku cilvēku, kas iemieso gan sāpes, gan pārsniegšanas iespējas.

KĀ SĀPJU ĶERMENIS ATJAUNOJAS

Sāpju ķermenis ir pusautonoma enerģijas forma, kas dzīvo lielākajā daļā cilvēku, no emocijām sastāvoša būtība. Tam piemīt pašam savs primitīvais intelekts, līdzīgi viltīgam dzīvniekam, un tā intelekts galvenokārt orientēts uz izdzīvošanu. Tāpat kā visām dzīvības formām, tam periodiski nepieciešama "barošana" — jaunas enerģijas uzņemšana —, un pārtika, ar ko tam jāpapildinās, sastāv no enerģijas, kas ir savienojama ar tā paša enerģiju, proti, līdzīgā frekvencē vibrējošu enerģiju. Jebkura emocionāli sāpīga pieredze var tikt izmantota kā pārtika sāpju ķermenim. Tāpēc tas zeļ no negatīvas domāšanas, kā arī no drāmas attiecībās. Sāpju ķermenis ir nodošanās nelaimei.

Tu varbūt būsi šokēts, kad pirmo reizi aptversi — tevī kaut kas laiku pa laikam meklē emocionālu negativitāti, netaisi. Tev pat nepieciešama lielāka apzināšanās, lai pamanītu to sevī, nekā lai apzinātos to citā cilvēkā. Kad nelaime pārņemusi tevi, tu ne tikai nevēlies to izbeigt, bet vēlies padarīt arī citus tikpat nožēlojamus kā pats, lai varētu pārtikt no viņu negatīvajām emocionālajām reakcijām.

Lielākajā daļā cilvēku sāpju ķermenim ir apslēpta un aktīva stadija. Kad tas ir apslēpts, tu drīz vien aizmirsti, ka nes sevī smagu, tumšu mākonī vai vulkānu — atkarībā no tava konkrētā sāpju ķermeņa enerģijas lauka. Tas, cik ilgi sāpju ķermenis saglabājas apslēpts, dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgs: visizplatītākais variants ir dažas nedēļas, bet tās var būt arī dažas dienas vai mēneši. Retos gadījumos sāpju ķermenis var "gulēt ziemas guļu" gadiem ilgi, pirms to aktivizē kāds notikums.

KĀ SĀPJU ĶERMENIS PĀRTIEK NO TAVĀM DOMĀM

Sāpju ķermenis pamostas no "ziemas guļas", kad sajūt izsalkumu, kad tam pienācis laiks sevi papildināt. Tāpat to jebkurā laikā var izraisīt kāds notikums. Sāpju ķermenis, kas ir gatavs "uzņemt barību", var izmantot visniecīgāko notikumu kā izraisītāju — to, ko tev kāds saka vai dara, vai pat tikai domu. Ja tu dzīvo viens pats vai tuvumā tanī brīdī nav neviena, sāpju ķermenis

pārtiks no tavām domām. Pēkšņi tava domāšana kļūs ļoti negatīva. Tu visdrīzāk neapzinājies, ka tieši pirms negatīvās domāšanas pieplūduma prātu pārņēma emociju vilnis — tumšs un smags noskaņojums, bažas vai kvēlojošas dusmas. Visas domas ir enerģija, un sāpju ķermenis pašlaik pārtiek no tavu domu enerģijas. Bet tas nevar pārtikt no jebkuras domas. Tev nav jābūt īpaši jūtīgam, lai pamanītu, ka pozitīvajām domām ir pilnīgi atšķirīga sajūtu nokrāsa nekā negatīvajām. Tā ir tā pati enerģija, bet tā vibrē atšķirīgā frekvencē. Sāpju ķermenis nespēj "sagremot" laimīgu, pozitīvu domu. Tas var pārtikt tikai no negatīvām domām, jo tikai šīs domas ir savienojamas ar tā enerģijas lauku.

Visas lietas ir vibrējoši enerģijas lauki nepārtrauktā kustībā. Krēsls, uz kura tu sēdi, grāmata, ko turi rokās, šķiet cieti un nekustīgi tikai tāpēc, ka tavas sajūtas tādējādi uztver šo priekšmetu vibrējošo frekvenci, proti, to molekulu, atomu, elektronu un sīku atoma daļiņu nemitīgo kustību, kuras apvienotas rada to, ko tu uztver kā krēslu, grāmatu, koku vai ķermeni. Tas, ko mēs uztveram kā fizisku matēriju, ir noteiktā frekvenču diapazonā vibrējoša (kustīga) enerģija. Domas sastāv no tās pašas enerģijas, kas vibrē augstākā frekvencē nekā matērija, — tāpēc mēs nespējam tās saskatīt vai tām pieskarties. Domām ir savs frekvenču diapazons, kur negatīvās domas atrodas skalas zemākajā daļā un pozitīvās — augstākajā. Sāpju ķermeņa vibrēšanas frekvence rezonē ar negatīvo domu vibrēšanas frekvenci, tāpēc tikai šīs domas var uzturēt sāpju ķermeni.

Sāpju ķermeņa gadījumā emocijas radošās domas parastais modelis ir pretējs, vismaz sākotnēji. No sāpju ķermeņa izplūstošās emocijas drīz vien gūst kontroli pār » tavu domāšanu, un, kad prātu savā varā pārņēmis sāpju ķermenis, domāšana kļūst negatīva. Balss galvā stāstīs tev skumjus, satraucošus vai dusmīgus stāstus par tevi vai tavu dzīvi, citiem cilvēkiem, pagātnei, nākotnei vai iedomātiem notikumiem. Balss vainos, apsūdzēs, sūdzēsies, iztēlosies. Un tu esi pilnībā identificējies ar balss teikto, tici visām tās sagrozītajām domām. Šajā brīdī iestājusies nodošanās nelaimei.

Nav jau tā, ka tu nevarētu apturēt savu negatīvo domu vilcienu, bet tu to nevēlies. Tāpēc sāpju ķermenis tajā brīdī dzīvo caur tevi, izlikdamies par tevi. Un sāpes sāpju ķermenim ir bauda. Tas kāri uztver ikvienu negatīvu domu. Patiesībā parastā balss galvā tagad kļuvusi par sāpju ķermeņa balsi. Tas savā varā pārņēmis iekšējo dialogu. Starp sāpju ķermeni un tavu domāšanu izveidojas apburtais logs. Ikvienu domu uztur sāpju ķermeni, un tas savukārt rada aizvien vairāk domu. Kādā brīdī — pēc dažām stundām vai pat pēc dažām dienām — sāpju ķermenis ir sevi papildinājis un atgriežas "ziemas guļā", atstādams aiz sevis izsmeltu organismu un ķermeni, kas tagad ir daudz uzņēmīgāks pret slimībām. Ja tas izklausās kā psihisks parazīts, tad tev taisnība. Tieši tas arī ir sāpju ķermenis.

KĀ SĀPJU ĶERMENIS PĀRTIEK NO DRĀMAS

Ja tuvumā būs citi cilvēki, labāk — tavs partneris vai tuvs ģimenes loceklis, sāpju ķermenis mēģinās viņus izprovocēt — kā saka, "nospiest pogu" —, lai varētu pārtikt no sekojošās drāmas. Sāpju ķermenim patīk tuvas attiecības un ģimenes, jo tieši tur viņš gūst visvairāk "pārtikas". Grūti pretoties otra cilvēka sāpju ķermenim, kas nolēmis tevi izraisīt reakciju. Tas instinktīvi zina tavas visvājākās, visneaizsargātākās vietas. Ja tas negūs sekmes pirmajā reizē, tad mēģinās vēl un vēl. Ļoti jūtīgas emocijas meklē vēl vairāk-emociju. Cita cilvēka sāpju ķermenis vēlas atmodināt tavējo, lai abi sāpju ķermeņi varētu savstarpēji aktivizēt viens otru.

Daudzas attiecības regulāri pakļautas vardarbīgām un destruktīvām sāpju ķermeņu epizodēm. Maziem bērniem tās ir gandrīz nepanesamas sāpes — būt aculieciniekiem vecāku sāpju ķermeņu emocionālai vardarbībai, un tomēr tas ir miljoniem bērnu liktenis visā pasaulē, viņu ikdienas murgs. Tas arī ir viens no galvenajiem veidiem, kā cilvēciskais sāpju ķermenis tiek nodots no paaudzes paaudzē. Pēc katras epizodes partneri salīgst mieru un iestājas relatīva miera posms līdz pakāpei, kādu pieļauj ego.

Pārmērīgs alkohola patēriņš bieži vien aktivizēs sāpju ķermeni, it īpaši vīriešos, bet arī dažās sievietēs. Kad cilvēks piedzeras, viņa personība pilnībā mainās, jo sāpju ķermenis pārņem šo cilvēku. Cilvēks, kurš pilnībā

neapzinās un kura sāpju ķermenis parasti papildinās caur fizisku vardarbību, bieži vērš to pret savu laulāto draugu vai bērniem. Kad šis cilvēks atskurbst, viņš patiesi nožēlo un varbūt pauž, ka nekad tā vairs nedarīs, un viņš tā arī domā. Tomēr cilvēks, kas runā un izsaka apsolījumus, nav tas pats, kas bijis vardarbīgs, un tāpēc tu vari būt pārliecināts, ka notikušais atkārtosies, ja vien šis cilvēks nekļūs klātesošs, neapzināsies sāpju ķermeni sevī un tādejādi atteiksies no identificēšanās ar to. Dažreiz viņam var palīdzēt padoms.

Lielākā daļa sāpju ķermeņu vēlas gan radīt, gan ciest sāpes, bet daži pārsvarā ir vai nu sāpju izraisītāji, vai upuri. Jebkurā gadījumā viņi pārtiek no vardarbības — emocionālas vai fiziskas. Daži pāri, kas varbūt domā, ka "iemīlējušies", patiesībā izjūt savstarpēju pievilksanos, jo viņu sāpju ķermeņi papildina viens otru. Dažreiz sāpju izraisītāja un upura lomas ir jau skaidri iepriekš noteiktas, viņiem pirmo reizi satiekoties. Dažas laulības, kas uzskatītas par noslēgtām debesīs, patiesībā ir noslēgtas ellē.

Ja tu jebkad esi dzīvojis kopā ar kaķi, tad zināsi — pat tad, kad kaķis šķiet aizmidzis, tas vēl aizvien zina, kas notiek, jo vismazākais neparastais troksnītis liek tā ausīm pavērsties trokšņa virzienā, un kaķa acis nedaudz atveras. "Ziemas gulā" dusoši sāpju ķermeņi ir tādi paši. Kādā līmenī viņi vēl aizvien ir nomodā, gatavi pēkšņi darboties, ja parādās atbilstīgs darbības izraisītājs.

Tuvās attiecībās sāpju ķermeņi bieži vien ir pietiekami gudri, lai klusi gaidītu, kamēr tu uzsāc kopdzīvi un — labāk — paraksti līgumu, apņemoties nodzīvot turpmāko

mūžu kopā ar konkrēto cilvēku. Tu neprecies tikai ar savu sievu vai vīru, tu precies arī ar viņas/viņa sāpju ķermeni — un tavs laulātais draugs apprec tavējo. Var būt diezgan šokējoši, iespējams, drīz vien pēc kopdzīves uzsākšanas vai medusmēneša, kādu dienu pēkšņi atklāt, ka tavas partneres personība ir pilnībā mainījusies. Viņas balss kļūst skarba vai spiedoša, kad viņa tevi apsūdz, vaino vai kliež uz tevi, visdrīzāk — diezgan ikdienišķu jautājumu dēļ. Vai arī viņa pilnībā attālinās. "Kas noticis?" tu vaicā. "Nekas nav noticis," viņa atbild. Bet spēcīgā naida enerģija, kas izplūst no viņas, pauž: "Nekas nav kārtībā." Kad tu ielūkojies viņas acīs, tajās vairs nav gaismas; ir tā, it kā smags priekšskars būtu aizvēries, un cilvēks, kuru tu pazīsti un mīli, kurš pirms tam spējis spīdēt cauri ego, tagad ir pilnībā aizklāts. Tevī, šķiet, lūkojas pilnīgs svešinieks, un viņas acīs ir naid, kareivīgums, rūgtums vai dusmas. Kad viņa runā ar tevi, tā vairs nav tava laulātā draudzene vai partnere, kura tevi uzrunā, bet caur viņu runā sāpju ķermenis. Viss, ko viņa saka, ir sāpju ķermeņa īstenības versija — īstenības, ko pilnībā izkropļojušas bailes, naidīgums, dusmas un vēlme nodarīt un saņemt vairāk sāpju.

Šajā brīdī tu varbūt brīnīsies, vai tā ir tavas partneres īstā seja, ko nekad iepriekš neesi redzējis, un vai esi pieļāvis briesmīgu kļūdu, izvēlēdamies šo cilvēku. Tā, protams, nav īstā seja, vienīgi sāpju ķermenis, kas īslai-cīgi guvis virsroku. Būtu grūti atrast partneri, kas nenes sevī sāpju ķermeni, bet varbūt gudri būtu izvēlēties cilvēku, kura sāpju ķermenis nav pārmērīgi blīvs.

BLĪVI SĀPJU ĶERMENĪ

Dažiem cilvēkiem ir tik blīvi sāpju ķermeņi, ka tie nekad pilnībā "neguļ ziemas miegu". Šie cilvēki varbūt smaida un pieklājīgi sarunājas, bet tev nav jābūt medijam, lai sajustu nelaimīgu emociju mutuļošanu viņos tieši zem virsējā slāņa, kas gaida nākamo notikumu, uz ko reaģēt, nākamo cilvēku, ko vainot vai kam stāties pretī, nākamo lietu, par ko justies nelaimīgam. Viņu sāpju ķermenis nekad nevar pietiekami saņemt — tas vienmēr ir izsalcis. Tas pārspīlē ego nepieciešamību pēc ienaidniekiem.

Pateicoties šo cilvēku spējai reaģēt, salīdzinoši nenozīmīgi jautājumi tiek "uzpūsti", kad viņi mēģina ievilkt citus cilvēkus savā drāmā, likdami šiem cilvēkiem reaģēt. Daži cilvēki iesaistās ilgstošās un galu galā bezjēdzīgās tiesu prāvās ar organizācijām vai indivīdiem. Citus pārņem naida pret bijušo laulāto draugu vai partneri. Neapzinādamies sāpes, ko viņi nes sevī, šie cilvēki ar savu reakciju projicē sāpes uz notikumiem un situācijām. Pilnīga pašapziņas trūkuma dēļ viņi nespēj nošķirt notikumu no savas reakcijas uz šo notikumu. Viņiem nelaime un pat sāpes atrodas notikumā vai situācijā. Neapzinādamies savu iekšējo stāvokli, viņi pat nezina, ka ir dziļi nelaimīgi un cieš.

Dažreiz cilvēki ar šādu blīvu sāpju ķermeni kļūst aktīvisti cīņā par iemeslu. Iemesls patiesi var būt cienīgs, un viņi dažreiz pirmajā mirklī gūst sekmes, paveicot visu; tomēr negatīvā enerģija, kas ieplūst viņu teiktajā un darītajā, un viņu neapzinātā vajadzība pēc ienaidniekiem un konfliktiem tiecas radīt pieaugošu opozīciju viņu

iemeslam. Parasti viņi galu galā rada ienaidniekus pašī savā organizācijā, jo, lai kurp dodas, viņi atrod iemeslu justies slikti, un tāpēc viņu sāpju ķermenis turpina rast tieši to, ko meklē.

IZKLAIDE, MEDIJI UN SĀPJU ĶERMENIS

Ja tu nepazītu mūsdienu civilizāciju, ja tu būtu ieradies šeit no cita laikmeta vai planētas, viena no lietām, kas tevi pārsteigtu, būtu tas, ka miljoniem cilvēku patīk un viņi maksā naudu par to, lai skatītos, kā cilvēki nogalina un rada sāpes cits citam, un sauc to par "izklaidi".

Kāpēc varmācīgas filmas piesaista tik milzīgu auditoriju? Pastāv vesela industrija, kuras milzīga daļa uztur cilvēku nodošanos nelaimei. Cilvēki acīmredzot skatās šīs filmas, jo vēlas justies slikti. Kam cilvēkos patīk justies slikti un saukt to par labu? Protams, sāpju ķermenim. Milzīga izklaides industrijas daļa uztur to. Tādējādi papildus spējai reaģēt, negatīvai domāšanai un personīgai drāmai sāpju ķermenis atjauno sevi, arī pateicoties iztēlei, caur kino un televīzijas ekrānu. Sāpju ķermeņi raksta un uzņem šīs filmas, un sāpju ķermeņi maksā, lai skatītos tās.

Vai vienmēr ir "aplami" rādīt un skatīties vardarbību televīzijā un kino? Vai šāda vardarbība uztur sāpju ķermeni? Pašreizējā cilvēces evolūcijas posmā vardarbība ir ne tikai visizplatītākā, bet pat vēl pieaug, jo vecā egoistiskā apziņa, ko palielina kolektīvais sāpju ķermenis,

pastiprinās pirms tās neizbēgamās nāves. Ja filmas rāda vardarbību tās plašā kontekstā, ja tās rāda vardarbības pirmsākumus un sekas, ko tā nodara gan upurim, gan nozieguma izdarītājam, rāda kolektīvo neapzināšanos, kas ir tās pamatā un nodota no paaudzes paaudzē (dusmas un naids, kas dzīvo cilvēkos kā sāpju ķermenis), tad šādas filmas var veikt būtisku funkciju cilvēces atmodināšanā. Tās var darboties kā spogulis, kurā cilvēce redz savu neprātu. Tas, kurā tu apzinies vājprātu kā vājprātu (pat ja tas ir tavs), ir veselais saprāts, apzināšanās, kas rodas, neprāta gals.

Tādas filmas ir, un tās neuztur sāpju ķermeni. Dažas no vislabākajām pretkara filmām ir filmas, kas rāda kara īstenību, nevis tā slavināto variantu. Sāpju ķermenis var pārtikt tikai no filmām, kurās vardarbība attēlota kā normāla vai pat vēlama cilvēka izturēšanās, vai filmām, kas slavina vardarbību ar vienīgo mērķi — radīt skatītājā negatīvas emocijas un tādējādi kļūt par "narkotikas devu" pēc sāpēm izslāpušam sāpju ķermenim.

Populāra bulvārprese galvenokārt nevis pārdod ziņas, bet gan negatīvas emocijas — pārtiku sāpju ķermenim. "Vardarbība" vai "Bastardi" kļūdz milzīgs virsraksts. Britu bulvārprese šajā ziņā ir pārākā. Tā zina, ka negatīvas emocijas palīdz pārdot daudz vairāk laikrakstu nekā ziņas.

Ziņu medijos vispār, ieskaitot televīziju, pastāv tendence plaukt uz negatīvu ziņu rēķina. Jo sliktāk ir, jo aizrautīgāki kļūst ziņu pasniedzēji, un bieži vien negatīvo aizrautību rada paši mediji. Sāpju ķermeņiem tas vienkārši patīk.

KOLEKTĪVAIS SIEVIEŠU SĀPJU ĶERMENIS

Sāpju ķermeņa kolektīvajai dimensijai ir dažādas līnijas. Ciltīm, tautām, rasēm — katrai ir savs kolektīvais sāpju ķermenis —, dažām smagāks nekā citām, bet lielākajai daļai konkrētās cilts, tautas vai rases locekļu sāpju ķermenis ir kopīgs lielākā vai mazākā pakāpē.

Gandrīz ikvienai sievietei kopīgs ir kolektīvais sieviešu sāpju ķermenis, kas tiecas aktivizēties īpaši pirms menstruācijām. Šajā laikā daudzas sievietes pārņem intensīvas negatīvas emocijas.

Sievišķīgā principa apspiešana, īpaši pēdējo divtūkstoš gadu laikā, devusi ego iespēju gūt absolūtu pārkumu kolektīvajā cilvēciskajā psihē. Lai gan sievietēm ir ego, protams, ego daudz vieglāk iesakņoties un augt vīrieša formā, nevis sievietes. Tāpēc sievietes ir mazāk identificējušās ar prātu nekā vīrieši. Viņas vairāk saskāņojas ar savu iekšējo ķermeni un organisma intelektu, kas ir intuitīvo iezīmju pirmsākums. Sieviešu forma ir mazāk stīvi iekapsulēta nekā vīriešu, tai piemīt lielāka atvērtība un jutība pret citām dzīvības formām, un tā ir vairāk saskāņota ar dabisko pasauli.

Ja uz mūsu planētas nebūtu izjaukts līdzsvars starp vīrišķajām un sievišķajām enerģijām, ego izaugsme būtu ievērojami samazināta. Mēs nebūtu pieteikuši karu dabai un nebūtu tik pilnīgi atsvešinājušies no savas Esības.

Neviens nezina precīzu skaitli, jo uzskaitē netika veikta, bet varam būt pārliecināti, ka trīs simt gadu laikā

"Svētā inkvizīcija" — Romas katoļu baznīcas dibinātā institūcija ķeceru apspiešanai — spīdzināja un nogalināja no trīs līdz pieciem miljoniem sieviešu. Tas noteikti līdzvērtīgs holokaustam kā viena no tumšākajām cilvēces vēstures nodaļām. Pietika tikai, lai sieviete izrādītu mīlestību dzīvniekiem, pastaigātos viena laukos vai mežos vai vāktu ārstniecības augus, lai viņu nodēvētu par raganu, pēc tam spīdzinātu un sadedzinātu uz sārta. Svētā sievišķā dimensija tika pasludināta par dēmonisku, un visa šī dimensija lielākoties izzuda no cilvēces pieredzes. Arī citas kultūras un reliģijas, tādas kā jūdaisms, islams un pat budisms, apspieda sievišķo dimensiju, lai arī mazāk varmācīgā veidā. Sievietes statuss tika samazināts līdz bērnu radītājas stāvoklim un vīrieša īpašumam. Vīrieši, kas noliedz sievišķo pat sevī, valdīja pār pasauli — pasauli, kas pilnībā bija zaudējusi līdzsvaru. Pārējais ir neprāta vēsture — vai drīzāk gan vājprāta slimības vēsture.

Kas bija atbildīgs par šīm bailēm no sievišķā, ko varētu raksturot vienīgi kā akūtu kolektīvu paranoju? Varētu teikt: protams, vīrieši bija atbildīgi. Bet kāpēc tad daudzās senajās pirmskristīgajās civilizācijās, tādās kā šumeru, ēģiptiešu un ķeltu, sievietes cienīja un no sievišķā principa nevis baidījās, bet to godāja? Kas pēkšņi lika vīriešiem justies sieviešu apdraudētiem? Viņos attīstošais ego. Tas zināja — pilnīgu kontroli pār mūsu planētu varētu gūt tikai caur vīrišķo formu, un, lai to sasniegtu, ego bija jāpadara sievietes nespēcīgas.

Ego arī precīzi pārņēma lielāko daļu sieviešu, lai gan tas nekad nevarēs tik dziļi iesakņoties sievietēs kā vīriešos.

Mums tagad ir situācija, kad pat lielākā daļa sieviešu neapzināti asimilējušas sevī sievišķās dimensijas apspiešanu. Daudzas sievietes izjūt svēto sievišķo aspektu kā emocionālas sāpes, jo tas ir apspiests. Patiesībā tas kļuvis par viņu sāpju ķermeņu daļu līdz ar uzkrātajām sāpēm, ko sievietes cietušas tūkstoš gadu laikā, dzemdējot bērnus, tiekot izvarotas, paverdzinātas, spīdzinātas un varmācīgi nogalinātas. Bet pašlaik viss strauji mainās. Daudzi cilvēki sāk vairāk apzināties, tāpēc ego vara pār cilvēka prātu vājinās. Tā kā ego nekad nav dziļi iesakņojies sievietēs, tas savu varu pār sievietēm zaudē straujāk nekā pār vīriešiem.

NACIONĀLIE UN RASU

SĀPJU ĶERMEŅI

Valstīs, kurās cilvēki cietuši no daudziem kolektīvās vardarbības aktiem vai izdarījuši tos, ir smagāks kolektīvais sāpju ķermenis nekā citās valstīs. Tāpēc senākām nācijām ir spēcīgāki sāpju ķermeņi, bet jaunākām valstīm, tādām kā Kanāda vai Austrālija, un tām, kas vairāk patvērušās no apkārtējā neprāta, piemēram, Šveice, ir vieglāks kolektīvais sāpju ķermenis. Protams, šajās valstīs cilvēkiem vēl aizvien ir personīgais sāpju ķermenis, ar kuru jātiek galā. Ja esi pietiekami jūtīgs, tu

vari sajst smagumu noteiktu valstu enerģijas laukā, tiklīdz izkāp no lidmašīnas. Citās valstīs cilvēks var sajst apslēptas vardarbības enerģijas lauku tieši zem ikdienas dzīves virsējās kārtas. Dažās tautās, piemēram, Vidējos Austrumos, kolektīvais sāpju ķermenis ir tik akūts, ka nozīmīga iedzīvotāju daļa jūtas spiesta to iemiesot bezgalīgā un neprātīgā noziegumu izdarīšanas un soda saņemšanas ciklā, caur ko sāpju ķermenis nepārtraukti sevi atjauno.

Valstīs, kur sāpju ķermenis ir smags, bet vairs nav akūts, cilvēki tiekušies mēģināt un arī padarījuši sevi nejūtīgus pret kolektīvajām emocionālajām sāpēm: Vācijā un Japānā caur darbu, dažās citās valstīs caur plaši izplatītu nodošanos alkoholam (kam tomēr var būt arī pretējs — sāpju ķermeni stimulējošs efekts, it īpaši, ja patērēts pārlieku daudz). Ķīnas smago sāpju ķermeni savā ziņā mazina plaši izplatītā *taiči* prakse, kuru komunistiskā valdība, kas citādi jūtas apdraudēta, ja nespēj kontrolēt, pārsteidzošā kārtā neizsludināja par nelikumīgu. Ik dienas ielās un pilsētu parkos miljoniem cilvēku praktizē šo kustības meditāciju, kas nomierina prātu. Tā ievērojami ietekmē kolektīvo enerģijas lauku un virzīta uz sāpju ķermeņa mazināšanu, reducējot domāšanu un radot Klātbūtni.

Garīgās prakses, kas saistītas ar fizisko ķermeni, tādās kā *taiči*, *cjigun* un joga, aizvien vairāk pieņem arī Rietumu pasaule. Šīs prakses nerada ķermeņa un gara atdalīšanos un palīdz novājināt sāpju ķermeni. Tām būs svarīga loma atmošanās procesā globālā mērogā.

Kolektīvais rasu sāpju ķermenis spilgti izteikts ebreju tautā, kas cietusi no vajāšanas daudzu gadsimtu gaitā. Nav pārsteidzoši, ka tas spēcīgs ir arī Amerikas iezemiešos, kurus masveidā iznīcināja un kuru kultūru izpostīja neviens cits kā kolonisti no Eiropas. Arī melnādainajos amerikāņos kolektīvais sāpju ķermenis ir spilgti izteikts. Viņu senči tika varmācīgi iznīdēti, sisti, līdz padevās, un tad pārdoti verdzībā. Amerikas ekonomiskās labklājības pamats balstās uz četru līdz piecu miljonu melnādaino vergu darbu. Patiesībā ciešanas, kas nodarītas Amerikas iezemiešiem un melnādainajiem iedzīvotājiem, nav saistītas tikai ar šīm divām rasēm, bet kļuvušas par kolektīvā amerikāņu sāpju ķermeņa daļu. Vienmēr gan upuris, gan nozieguma izdarītājs cieš no vardarbības, apspiešanas vai nežēlības sekām. Jo — ko dari citiem, to dari pats sev.

Patiesībā nav svarīgi, kāda tava sāpju ķermeņa daļa attiecas uz tavu tautu vai rasi un kāda daļa ir personīga. Jebkurā gadījumā tu vari to pārspēt, tikai uzņemoties atbildību par savu pašreizējo iekšējo stāvokli. Pat ja pārmetums šķiet vairāk nekā pamatots, kamēr vaino citus, tu turpini uzturēt sāpju ķermeni ar savām domām un paliec ieslodzīts sava ego slazdos. Uz šīs planētas ir tikai viens ļaunuma veicējs: cilvēka neapzināšanās. Tā izpratne ir patiesa piedošana. Līdz ar piedošanu tava upura identitāte izzūd un parādās tavš patiesais spēks — Klātbūtnes spēks. Tu nes gaismu, nevis vaino tumsu.

Izlauzoties brīvībā

Atbrīvošanās no sāpju ķermeņa sākums, pirmkārt, balstās uz izpratni, ka tev *ir* sāpju ķermenis. Tad vēl svarīgāk ir spēja palikt pietiekami klātesošam, pietiekami modram, pamanīt sāpju ķermeni sevī kā smagu negatīvo emociju pieplūdumu, kad tas kļūst aktīvs. Kad sāpju ķermenis apzināts, tas vairs nespēj izlikties par tevi un dzīvot, un atjaunoties caur tevi.

Tieši tava apzinātā Klātbūtne pārtrauc identificēšanos ar sāpju ķermeni. Kad neidentificējies ar to, sāpju ķermenis vairs nespēj kontrolēt tavu domāšanu un tādējādi vairs nespēj atjaunoties, pārtikdams no tavām domām. Lielākajā daļā gadījumu sāpju ķermenis neizzūd nekavējoties, bet, kad esi pārtraucis saikni starp to un savu domāšanu, sāpju ķermenis sāk zaudēt enerģiju. Tavu domāšanu vairs neaizēno emocijas; tavu pašreizējo izpratni vairs nesagroza pagātne. Enerģija, kas bija ieslodzīta sāpju ķermenī, maina vibrāciju frekvenci un pārvēršas Klātbūtnē. Tādējādi sāpju ķermenis kļūst par

apziņas "degvielu". Tāpēc daudziem visgudrākajiem, visapskaidrotākajiem mūsu planētas vīriešiem un sievietēm reiz bijis smags sāpju ķermenis.

Lai ko tu sacītu vai darītu, vai kādu seju rādītu pasaulei, tavu garīgi emocionālo stāvokli nevar noslēpt. Ikviens cilvēks izstaro enerģijas lauku, kas atbilst viņa iekšējam stāvoklim, un lielākā daļa cilvēku var to sajust, lai gan cita cilvēka enerģijas izplūšanu viņi var sajust tikai neapzināti. Proti, viņi nezina, ka sajūt to, tomēr šī enerģija lielā mērā nosaka, ko šie cilvēki domā par konkrēto personu un kā reaģē uz viņu. Daži cilvēki visskaidrāk to apzinās, kad pirmoreiz satiek konkrēto cilvēku, pat pirms notikusi vārdu apmaiņa. Tomēr nedaudz vēlāk vārdi pārņem savā ziņā attiecības un līdz ar vārdiem ierodas lomas, ko lielākā daļa cilvēku spēlē. Uzmanība tad pievēršas prāta valstībai, un spēja sajust otra cilvēka enerģijas lauku ievērojami samazinās. Tomēr to aizvien vēl jūt neapzinātā līmenī.

Kad aptversī, ka sāpju ķermenis neapzināti meklē vairāk sāpju, proti, vēlas, lai notiktu kaut kas slikts, sapratīsi, ka daudzu satiksmes negadījumu cēlonis ir autovadītāji, kuru sāpju ķermenis tajā brīdī ir aktīvs. Ja krustojumā vienlaicīgi piebrauc divi autovadītāji ar aktīviem sāpju ķermeņiem, satiksmes negadījuma varbūtība ir daudzreiz lielāka nekā parastos apstākļos. Abi neapzināti vēlas, lai notiktu satiksmes negadījums. Sāpju ķermeņa loma satiksmes negadījumos ir visacīmredzamākā parādībā, ko sauc "ceļa niknums", kad autovadītāji kļūst fiziski vardarbīgi — bieži vien tāda ikdienišķa jautājuma

dēļ kā cita autovadītāja pārāk lēna braukšana pirms viņu mašīnas.

Daudzus vardarbības aktus veic "normāli" cilvēki, kuri īslaicīgi pārvēršas maniakos. Visā pasaulē tiesas procesos var dzirdēt advokātus sakām: "Tas viņam pilnībā nav raksturīgi," — un apsūdzētais bilst: "Es nezinu, kas ar mani notika." Cik man zināms, neviens advokāts nav teicis tiesnesim — lai arī tā diena varbūt nav tālu — "Tas ir samazinātas atbildības gadījums. Mana klienta sāpju ķermenis bija aktivizēts, un viņš nezināja, ko dara. Patiesībā viņš to nedarīja. To izdarīja viņa sāpju ķermenis."

Vai tas nozīmē, ka cilvēki neatbild par savu rīcību, kad viņus pārņem sāpju ķermenis? Mana atbilde: kā gan viņi var būt atbildīgi? Kā gan tu vari būt atbildīgs, ja neapzinies, ja nezini, ko dari? Tomēr lietu kopainā cilvēkiem paredzēts attīstīties par apzinīgām būtnēm, un tie, kas par tādiem nekļūš, cietīs savas neapzināšanās sekas. Viņi nesaskaņojas ar Visuma evolucionāro impulsu.

Un pat tā ir tikai relatīva patiesība. No augstākas perspektīvas raugoties, nav iespējams nesaskaņoties ar Visuma evolūciju, un pat cilvēku neapzināšanās un ciešanas, ko tā rada, ir šīs evolūcijas daļa. Kad nevari vairs izturēt bezgalīgo ciešanu ciklu, tu sāc atstāties. Tāpēc arī sāpju ķermenim ir tā nepieciešamā vieta kopainā.

KLĀTBŪTNE

Mani apmeklēja trīsdesmit gadu veca sieviete. Mums sasveicinoties, varēju sajust sāpes, kas slēpās aiz viņas pieklājīgā un virspusējā smaida. Viņa sāka stāstīt savu stāstu, un acumirkļi viņas smaids pārvērtās sāpju grimasē. Tad viņa sāka nekontrolējami šņukstēt. Viņa sacīja, ka jūtas vientuļa un nepiepildīta. Bija jūtamas lielas dusmas un skumjas. Bērnībā pret viņu ļaunprātīgi bija izturējies fiziski vardarbīgs tēvs. Drīz vien sapratu, ka sievietes sāpju cēlonis nav viņas pašreizējie dzīves apstākļi, bet ārkārtīgi smags sāpju ķermenis. Sāpju ķermenis bija kļuvis par filtru, caur kuru viņa skatīja savu dzīves situāciju. Sieviete vēl nespēja saskatīt saikni starp emocionālajām sāpēm un savām domām, būdama pilnībā identificējusies ar abām. Viņa vēl nespēja saprast, ka uzturējusi sāpju ķermeni ar savām domām. Citiem vārdiem sakot, viņa dzīvoja ar dziļi nelaimīga "es" nastu. Tomēr kādā līmenī viņai vajadzēja aptvert, ka sāpju pirmsākums meklējams viņā pašā, ka viņa ir nasta pati sev. Viņa bija gatava atmosties, un tāpēc bija ieradusies pie manis.

Es virzīju sievietes uzmanības centru uz to, ko viņa jūt savā ķermenī, un lūdzu sajust emocijas tieši, nevis caur nelaimīgo domu un nelaimīgā stāsta filtru. Viņa bilda, ka atnākusi pie manis, sagaidot, ka es parādīšu ceļu prom no nelaimes, nevis uz to. Tomēr viņa negribīgi darīja, ko es lūdzu. Asaras ritēja viņai pār vaigiem, viss ķermenis drebēja. "Šajā brīdī jūs to jūtat," es teicu.

"Jūs neko nevarat darīt sakarā ar faktu, ka *šajā brīdī* jūs tā jūtaties. Vai tagad jūs pilnībā varat pieņemt to, kā jūtaties tieši pašlaik, nevis vēlētiet, lai šis brīdis atšķirtos no esošā, kas pievieno vēl vairāk sāpes tām sāpēm, kas jau pastāv?"

Viņa kādu brīdi klusēja. Pēkšņi viņa nepacietīgi palūkojās, it kā gatavotos piecelties, un dusmīgi sacīja: "Nē, es to nevēlos pieņemt." "Kurš runā?" es vaicāju. "Jūs vai nelaime jūsos? Vai saprotat, ka jūsu nelaime par to, ka esat nelaimīga, ir vēl viens nelaimes slānis?" Viņa atkal apklusa. "Es nelūdzu jūs kaut ko *darīt*. Es vienīgi lūdzu, vai jūs varat ļaut savām sajūtām būt. Citiem vārdiem sakot, un tas var izklausīties dīvaini, ja jums nekas nav pretī būt nelaimīgai, kas notiek ar nelaimi? Vai nevēlaties to uzzināt?"

Viņa neilgi jutās apmulsusi, un pēc kāda brīža sēdēšanas klusumā pēkšņi pamanīju ievērojamas pārmaiņas viņas enerģijas laukā. Sieviete sacīja: "Tas ir dīvaini. Es vēl aizvien esmu nelaimīga, bet tagad nelaimei apkārt ir telpa. Tā vairs nešķiet tik nozīmīga." Tā bija pirmā reize, kad es dzirdēju kādu sakām šādi: ap manu nelaimi apkārt ir telpa. Protams, šī telpa rodas, ja iekšēji pieņem to, ko pieredzi pašreizējā brīdī.

Vairs neko neteicu, ļaudams viņai izjust pieredzi. Vēlāk viņa saprata, ka brīdī, kad pārtrauca identificēties ar sajūtām, vecās, sāpīgās emocijas, kas dzīvoja viņā, vairs nespēja kontrolēt viņas domāšanu kopš brīža, kad viņa tieši vērsa savu uzmanību uz tām, nemēģinādama pretoties, un tad šīs emocijas sajaucās ar garīgi veidotu

stāstu, ko sauca "Nelaīmīgais "es"". Viņas dzīvē bija ienākusi cita dimensija, kas pārsniedza personīgo pagātņi, — Klātbūtnes dimensija. Tā kā nav iespējams būt nelaīmīgam bez nelaīmīga stāsta, tās bija viņas nelaimes beigas. Tas bija arī gala sākums viņas sāpju ķermenim. Emocijas pašas par sevi nav nelaime. Tikai emocijas apvienojumā ar nelaīmīgu stāstu ir nelaime.

Kad mūsu tikšanās tuvojās beigām, bija piepildoši zināt, ka tikko esmu pieredzējis Klātbūtnes rašanos citā cilvēkā. Mūsu esamības cilvēciskā formā galvenais iemesls ir nest šo apziņas dimensiju pasaulē. Biju arī pieredzējis sāpju ķermeņa samazināšanos, nevis cīnoties ar to, bet nesot tam apziņas gaismu.

Dažas minūtes pēc manas apmeklētājas aiziešanas ieradās draudzene, lai kaut ko atstātu. Tikko ienākusi istabā, viņa sacīja: "Kas šeit noticis? Enerģija šķiet tik smaga un drūma. Man gandrīz kļūst nelabi. Tev jāatver logi, jākvēpina vīraks." Paskaidroju, ka tikko pieredzēju ļoti blīvu sāpju ķermeņa lielākās daļas atbrīvošanos kādā cilvēkā un ka tas, ko jūt mana draudzene, ir daļa no enerģijas, kas atbrīvojusies vizītes laikā. Tomēr mana draudzene nevēlējās palikt un klausīties. Viņa vēlējās iespējami ātrāk aiziet.

Atvēru logus un devos pusdienās uz mazu indiešu restorānu turpat netālu. Tas, kas šeit bija noticis, bija skaidrs, turpmāks apstiprinājums tam, ko jau zināju: kādā līmenī visi šķietami individuālie cilvēku sāpju ķermeņi ir saistīti. Lai gan tas, kā notika šī konkrētā apstiprināšana, bija šoks.

SĀPJU ĶERMEŅA ATGRIEŠANĀS

Apsēdos pie galdiņa un pasūtīāju ēdienu. Telpā bija vēl daži apmeklētāji. Pie tuvākā galda vidēja vecuma vīrs riteņkrēslā nule beidza savu maltīti. Viņš vienreiz palūkojās uz mani — īsi. bet saspringti. Pagāja dažas minūtes. Pēkšņi vīrietis kļuva nemierīgs, uzbudinājās, viņa ķermenis sāka raustīties. Viesmīlis pienāca paņemt viņa šķīvi. Vīrietis sāka strīdēties ar viesmīli. "Ēdiens nebija labs. Tas bija šausmīgs." "Kāpēc tad jūs to ēdāt?" vaicāja viesmīlis. Tas patiešām saniknoja apmeklētāju. Viņš sāka kliegt, kļuva aizskarošs. No viņa mutes nāca nejauki vārdi; spraigs, varmācīgs naidis piepildīja telpu. Varēja just enerģiju ieplūstam ķermeņa šūnās, lai atrastu, kur pieķerties. Tagad jau vīrietis kļiedza uz citiem apmeklētājiem, bet kāda dīvaina iemesla dēļ pilnībā ignorēdams mani, jo es sēdēju dedzīgi klātesošs. Man bija aizdomas, ka vispārējais cilvēciskais sāpju ķermenis bija atgriezies, lai sacītu man: "Tu domāji, ka esi mani sakāvis. Palūkojies, es vēl aizvien esmu šeit!" Tāpat apsvēru iespēju, ka atbrīvotās enerģijas lauks, kas bija palicis pēc mūsu tikšanās, sekojis man uz restorānu un piesaistījies cilvēkam, kurā tas atklāja savienojamu vibrāciju frekvenci, proti, smagu sāpju ķermeni.

Vadītājs atvēra durvis: "Vienkārši dodieties prom. Dodieties prom." Vīrietis savā elektriskajā ratiņkrēslā strauji izbrauca ārā, atstādams visus apstulbinātus. Pēc minūtes viņš atgriezās. Viņa sāpju ķermenis vēl nebija

beidzis. Tam vajadzēja vairāk. Vīrietis atgrūda durvis ar ratiņkrēslu, izkliegdams piedauzības. Viesmīle mēģināja viņam neļaut iebraukt. Vīrietis strauji izbrauca ar krēslu uz priekšu un piespieda viņu pie sienas. Pārējie apmeklētāji pielēca kājās un mēģināja vīrieti aizgrūst. Kliegšana, spieģšana, elles troksnis. Pēc brīža ieradās policists, vīrietis kļuva kluss, viņam palūdza aizbraukt un neatgriezties. Par laimi, viesmīle nebija ievainota, izņemot nobrāzumus uz kājām. Kad viss bija beidzies, vadītājs pienāca pie mana galda un vaicāja man puspajokam, bet varbūt intuitīvi nojauzdams, ka šeit meklējama kāda saikne: "Vai jūs to visu izraisījāt?"

SĀPJU ĶERMENIS BĒRNĀ

Bērna sāpju ķermenis dažreiz izpaužas kā kaprīzums vai attālināšanās. Bērns kļūst īgns, atsakās mijiedarboties un varbūt sēž stūrī, turēdams rokā lelli vai sūkādams īkšķi. Tie var arī izpausties kā raudāšanas lēkmes vai dusmu lēkmes. Bērns spiedz, varbūt krīt uz grīdas vai nodara kādus postījumus. Kavēta vēlēšanās var viegli aktivizēt sāpju ķermeni, un attīstībā esošā ego vēlmes spēks ir intensīvs. Vecāki var bezpalīdzīgi nolūkoties, neizprotot un neticot, ka viņu eņģelītis dažu sekunžu laikā pārvērties par briesmonīti. "No kurienes nāk šī nelaime?" viņi brīnās. Lielākā vai mazākā mērā tā ir bērna daļa no cilvēces kolektīvā sāpju ķermeņa, kas atgriežas pie paša cilvēciskā ego pirmsākuma.

Bet bērns varbūt jau uzņēmis sāpes no vecāku sāpju ķermeņiem, un tāpēc vecāki varbūt redz bērnā atspulgu tam, kas ir arī viņos. Vecāku sāpju ķermeņi it īpaši ietekmē ārkārtīgi jūtīgus bērnus. Pieredzēta vecāku neprāta drāma izraisa gandrīz nepanesamas emocionālas sāpes, un tāpēc bieži vien šie jūtīgie bērni kļūst par pieaugušajiem ar smagiem sāpju ķermeņiem. Bērnus nevar apmānīt vecāki, kuri no viņiem mēģina noslēpt savus sāpju ķermeņus un saka viens otram: "Mēs nedrīkstam strīdēties bērnu klātbūtnē." Tas parasti nozīmē — kamēr vecāki pieklājīgi sarunājas, mājās izplatās negatīva enerģija. Apspiesti sāpju ķermeņi ir ārkārtīgi indīgi — pat vēl vairāk nekā atklāti aktīvi sāpju ķermeņi, un šo psihisko indi uzņem bērni, un tas sekmē viņu sāpju ķermeņu attīstību.

Daži bērni uzzina par ego un sāpju ķermeni neapzināti — vienkārši dzīvodami kopā ar vecākiem, kuriem ļoti raksturīga neapzināšanās. Sieviete, kuras vecākiem bija gan spēcīgs ego, gan smags sāpju ķermenis, pastāstīja man, ka bieži vien, kad viņas vecāki viens uz otru klieguši un spieguši, viņa lūkojusies uz tiem un, lai gan mīlējusi viņus, teikusi sev: "Šie cilvēki ir traki. Kā es vispār šeit nonācu?" Viņa jau apzinājās šāda dzīvesveida neprātu. Šī apziņa palīdzēja samazināt to sāpju daudzumu, ko viņa uzņēma no vecākiem.

Vecāki bieži vien brīnās, kā tikt galā ar viņu bērna sāpju ķermeni. Galvenais jautājums, protams, ir — vai viņi tiek galā paši ar savējo? Vai viņi to apzinās paši sevi? Vai viņi spēj būt pietiekami klātesoši, kad tas aktivizējas, lai tādējādi viņi varētu apzināties emocijas sajūtu līmenī,

pirms tās iespēj pārvērsties domāšana un tādējādi arī "nelaimīgā cilvēkā"?

Kamēr bērnam uzbrūk sāpju ķermenis, tu neko daudz nespēj palīdzēt — vien palikt klātesošs, lai tevī neizraisītu emocionālu reakciju. Bērna sāpju ķermenis no tās tikai pārtiks. Sāpju ķermeņi var but ārkārtīgi dramatiski. Neatbalsti drāmu! Neuztver to pārāk nopietni! Ja sāpju ķermeni izraisījusi aizkavēta vēlēšanās, nepadoies tagad tā prasībām. Pretējā gadījumā bērns apgūs: "Jo nelaimīgāks kļušu, jo drīzāk iegūšu vēlamo." Tā ir recepte disfunkcijai turpmākajā dzīvē. Sāpju ķermenis būs vīlies, ka tu nereagē, un var pat vēl sliktāk uzvesties, pirms norimst. Par laimi, sāpju ķermeņa epizodes bērnos parast ir īsākas nekā pieaugušajos.

Brīdi pēc sāpju ķermeņa norimšanas vai varbūt nākamajā dienā tu vari parunāt ar bērnu par notikušo. Bet *nestāsti* bērnam par sāpju ķermeni. Labāk pavaicā. Piemēram: "Kas tev vakar notika, ka nespēji pārtraukt kliegt? Vai atceries? Kā tu juties? Vai labi? Vai tam, kas notika ar tevi, ir vārds? Nē? Ja tam būtu vārds, kā to sauktu? Ja tu spētu to saredzēt, kāds tas izskatītos? Vai tu vari uzzīmēt, kāds tas izskatītos? Kas ar to notika, kad tas aizgāja? Vai tas devās gulēt? Vai tu domā, ka tas varētu atgriezties?"

Šie ir tikai daži ieteicami jautājumi. Visi šie jautājumi paredzēti tās liecinieka iezīmes atmodināšanai bērnā, kas ir Klātbūtne. Tie palīdzēs bērnam atteikties no identificēšanās ar sāpju ķermeni. Tu varbūt vēlēšies runāt ar bērnu arī par savu sāpju ķermeni, izmantojot bērna terminoloģiju. Kad nākamreiz bērnu pārņem sāpju ķermenis,

tu vari sacīt: "Tas atgriezies, vai ne?" Izmanto vārdus, ko lietoja bērns, kad jūs par to runājāt. Vērs bērna uzmanību uz to, kā viņš *jūtas*. Lai tava attieksme pauž interesi vai ziņkāri, nevis kritiku vai nosodījumu.

Maz ticams, ka tas apturēs sāpju ķermeņa gaitu, un var izrādīties, ka bērns pat nesadzirdēs tevi, tomēr viņa apziņas fonā paliks apzināšanās, lai gan sāpju ķermenis būs aktīvs. Pēc dažām reizēm apzināšanās būs pieaugusi spēkā un sāpju ķermenis būs vājinājies. Bērns pieaugs Klātbūtnē. Kādu dienu tu atklāsi, ka tieši bērns norādīs tev, ka tavs sāpju ķermenis kontrolē tevi.

NELAIME

Ne visas nelaimes izriet no sāpju ķermeņa. Dažreiz tā ir jauna nelaime, kas radusies, kad tu neesi bijis saskaņā ar pašreizējo brīdi, kad Tagad ir kaut kā noliegts. Kad aptver, ka pašreizējais brīdis jau vienmēr ir situācija un tāpēc neizbēgams, tu vari tam sniegt iekšējo bezkompromisa "jā" un tādējādi ne tikai neizraisīt turpmāku nelaيمي, bet līdz ar iekšējās pretestības izzušanu atklāt, ka tev iespēju sniedz pati Dzīve.

Sāpju ķermeņa nelaime vienmēr ir skaidri neproporcionāla šķietamajam cēlonim. Citiem vārdiem sakot, tā ir pārspīlēta reakcija. Tā to atpazīst, lai gan parasti to nespēj veikt cietējs, cilvēks, ko sāpju ķermenis pārņēmis. Cilvēks ar smagu sāpju ķermeni viegli rod iemeslu sarūgtinājumam, dūsmām, aizvainojumam, skumjām vai

bailēm. Salīdzinoši nenožīmīgas lietas, ko cits varbūt nokratītu ar smaidu vai pat nepamanītu, kļūst par acīm redzamu iemeslu dziļai nelaimei. Tie, protams, nav patiesie iemesli, bet tikai darbojas kā aktivizētāji. Tie atdzīvina vecās uzkrātās emocijas. Emocijas tad pāriet galvā, palielina un aktivizē egoistiskā prāta struktūras.

Sāpju ķermenis un ego ir tuvi radnieki. Viņi viens otram nepieciešami. Izraisošais notikums vai situācija pēc tam tiek interpretēta un uz to tie reaģēts, izmantojot smagi emocionālā ego ekrānu. Proti, notikuma vai situācijas nozīme kļūst pilnībā sagrozīta. Tu lūkojies uz pašreizējo brīdi ar emocionālās pagātnes acīm, kas ir tevī. Citiem vārdiem sakot, tas, ko redzi un pieredzi, nav notikumā vai situācijā, bet tevī. Citos gadījumos tas var būt notikumā vai situācijā, bet ar savu reakciju tu to palielini. Šī reakcija, palielināšana ir tas, ko sāpju ķermenis vēlas un kas viņam nepieciešams, tas, no kā sāpju ķermenis pārtiek.

Cilvēkam, ko pārņēmis smags sāpju ķermenis, bieži vien ir neiespējami atkāpties no viņa sagrozītās interpretācijas, smagā emocionālā "stāsta". Jo vairāk negatīvu emociju stāstā, jo smagāks un neizprotamāks tas kļūst. Un tāpēc stāstu neapzinās kā tādu, bet uztver kā īstenību. Ja tu esi pilnībā notverts domu kustībā un to pavadošajās emocijās, nav iespējams iziet ārpusaulē, jo tu pat nezini, ka tāda ār pasaule pastāv. Tu esi ieslodzīts savā filmā vai sapnī, savā ellē. Tev tā ir īstenība, un cita īstenība nav iespējama. Un, cik tev zināms, tava reakcija ir vienīgā iespējamā reakcija.

PĀRTRAUCOT IDENTIFICĒTIES AR SĀPJU ĶERMENI

No cilvēka, kam ir spēcīgs, aktīvs sāpju ķermenis, izplūst īpaša enerģija, ko citi cilvēki uztver kā ārkārtīgi nepatīkamu. Satiekot šādu cilvēku, daži nekavējoties vēlēsies aiziet vai samazināt saskarsmi ar šo cilvēku līdz minimumam. Viņi jūtas šā cilvēka enerģijas lauka atraidīti. Citi izjutīs agresijas vilni pret šo cilvēku un kļūs rupji vai uzbruks šim cilvēkam mutiski un dažos gadījumos pat fiziski. Tas nozīmē — šajos cilvēkos kaut kas rezonē ar konkrētā cilvēka sāpju ķermeni. Tas, uz ko viņi tik spēcīgi reaģē, ir arī viņos. Tas ir viņu pašu sāpju ķermenis.

Nav pārsteidzoši, ka cilvēki ar smagu un aktīvu sāpju ķermeni bieži nonāk konfliktsituācijās. Protams, dažreiz viņi aktīvi izprovocē tās. Bet citreiz viņi patiesībā nedara neko. Negativitāte, ko šie cilvēki izstaro, ir pietiekama, lai piesaistītu naidīgumu un izraisītu konfliktu. Nepieciešama augstas pakāpes Klātbūtne, lai izvairītos reaģēt, sastopoties ar cilvēku, kuram ir šāds aktīvs sāpju ķermenis. Ja tu spēj palikt klātesošs, tava Klātbūtne dažreiz dod iespēju otram cilvēkam atteikties no identificēšanās ar viņa paša sāpju ķermeni un tādējādi pieredzēt pēkšņas atmošanās brīnumu. Lai gan šī atmošanās varētu būt īslaicīga, atmošanās process būs sācies.

Viena no pirmajām šādas atmošanās reizēm, ko pieredzēju, notika pirms daudziem gadiem. Mans durvju zvans atskanēja neilgi pirms vienpadsmitiem vakarā. Selektorā atskanēja manas kaimiņienes Eteles raižu pārņemta

balss. "Mums jāparunā. Tas ir ļoti svarīgi. Lūdzu, ielaidiet mani." Etele bija pusmūža intelīgenta un augsti izglītota sieviete. Viņai bija arī spēcīgs ego un smags sāpju ķermenis. Viņa aizbēga no nacistiskās Vācijas, kad bija vēl tikai pusaudze, un daudzi viņas ģimenes locekļi gāja bojā koncentrācijas nometnēs.

Etele apsēdās uz mana dīvāna, uzbudināta un trīcošām rokām. Viņa izņēma no līdzpaņemtajiem vākiem vēstules un dokumentus un izklāja tos uz dīvāna un grīdas. Mani nekavējoties pārņēma dīvaina sajūta, it kā visā manā ķermenī uz maksimālu jaudu būtu noregulēts pārslēgs. Nebija citas iespējas kā vien palikt atvērtam, modram, spraiģi klātesošam — klātesošam ar katru ķermeņa šūnu. Es lūkojos uz viņu bez jebkādam domām un spriedumiem un klusi klausījos, neizsakot nekādas garīgas piezīmes. No viņas mutes izplūda vārdu straume. "Viņi man šodien atsūtījuši vēl vienu satraucošu vēstuli. Viņi īsteno asinsatriebību pret mani. Jums man jāpalīdz. Mums jācīnās pret viņiem kopā. Viņu negodīgie juristi ne pie kā neapstāsies. Es zaudēšu savas mājas. Viņi draud man ar īpašuma atņemšanu."

Atklājās, ka viņa atteikusies maksāt par pakalpojumiem, jo īpašuma pārvaldītāji nav veikuši remontu. Viņi savukārt draudēja Etelei ar tiesu.

Viņa runāja aptuveni desmit minūtes. Es sēdēju, lūkojos un klausījos. Pēkšņi viņa pārtrauca runāt, palūkojās uz papīriem sev apkārt, it kā tikko būtu atmodusies no sapņa. Viņa kļuva mierīga un lēnprātīga. Viss viņas enerģijas lauks mainījās. Tad viņa palūkojās uz

mani un sacīja: "Tas viss nav svarīgi, vai ne?" "Nē, nav vis," es sacīju. Viņa pāris minūtes sēdēja klusi, tad pacēla savu papīrus un aizgāja. Nākamajā rītā viņa apturēja mani uz ielas, lūkodamās ar aizdomām. "Ko jūs man izdarījāt? Pagājušajā naktī es pirmo reizi pēc vairākiem gadiem labi gulēju. Patiesībā es gulēju kā bērns."

Viņa uzskatīja, ka es "esmu kaut ko izdarījis" viņai, bet es neko nebiju darījis. Varbūt viņai vajadzēja man pavaicāt, ko es nebiju darījis, nevis jautāt, ko viņai izdarīju. Es nebiju reaģējis, nebiju apstiprinājis viņas stāsta īstenumu, nebiju nodrošinājis viņas prātam vairāk domu un viņas sāpju ķermenim vairāk emociju. Biju ļāvis viņai pieredzēt to, ko viņa pieredzēja tajā brīdī, un ļaušanas spēks slēpjas neiejaukšanās faktā, nekā nedarīšanā. Būt klātesošam ir vienmēr bezgala daudz spēcīgāk nekā jebkas, ko ik cilvēks varētu teikt vai darīt, lai gan dažreiz klātesamība var izraisīt vārdus vai darbības.

Tas, kas notika viņā, vēl nebija pastāvīga pārmaiņa, bet atskārta par to, kas iespējams, atskārta par to, kas jau bija viņā. *Dzen* šādu atskārtu sauc par *satori*. *Satori* ir Klātbūtnes brīdis, īslaicīga iziešana no balss tavā galvā, no domu procesiem un to atspoguļojuma ķermenī kā emocijas. Tā ir iekšējā plašuma izveidošanās, kur iepriekš pastāvējis domu juceklis un emociju kņada.

Domājošs prāts nespēj saprast Klātbūtni un tāpēc bieži vien to nepareizi interpretē. Tas sacīs, ka tu esi bezrūpīgs, attālinājies, ka tev nepiemīt līdzjūtība un saņemšanās prasme. Patiesībā tu saproties, bet dziļāk nekā

domas un emocijas. Īstenībā šajā līmenī notiek patiesa satikšanās, patiesa savienošana, kas ievērojami pārsniedz saprašanu. Klātbūtnes klusumā tu spēj sajūt bezveidīgo būtību sevī un citā kā vienotu. Tevis un citādā vienotības pazīšana ir patiesā mīlestība, patiesās rūpes, patiesā līdzjūtība.

"DIEDZIŅI"

Daži sāpju ķermeņi reaģē tikai uz konkrētu izraisītāju vai situāciju, kas parasti rezonē ar pagātnē pārciestām noteiktām emocionālām sāpēm. Piemēram, ja bērns uzaug pie vecākiem, kuriem finansiālie jautājumi ir biežu drāmu un konfliktu avots, viņš var uzņemt vecāku bailes par naudu, un viņa attīstīsies sāpju ķermenis, kas aktivizējas vienmēr, kad skarti finansiāli jautājumi. Šis bērns jau kā pieaugušais būs sarūgtināts vai sadusmosies pat par nenozīmīgu naudas summu. Sarūgtinājuma un dusmu pamatā ir jautājumi par izdzīvošanu un spraigas bailes. Esmu redzējis garīgus cilvēkus, proti, tāds, kam piemīt nosacīti liela apzināšanās, bet kuri sākuši kliegt, apvainot un apsūdzēt brīdī, kad pacēlušī tālruna klausuli, lai runātu ar savu biržas brokeri vai nekustamo īpašumu aģentu. Tieši tāpat kā uz ikvienas cigarešu paciņas ir brīdinājums par kaitīgumu veselībai, vajadzētu būt līdzīgam brīdinājumam uz ikvienas banknotes un bankas paziņojuma: "Nauda var aktivizēt sāpju ķermeni un izraisīt pilnīgu neapzināšanos."

Cilvēkā, kuru bērnībā neievērojis vai pametis viens vai abi vecāki, visdrīzāk attīstīsies sāpju ķermenis, kas aktivizēties jebkurā situācijā, kura kaut attāli rezonēs ar sākotnējām pamešanas sāpēm. Draugs, kurš dažas minūtes nokavējis, lai aizvestu no lidostas, vai laulātais draugs, kas mājās ieradies vēlu, var izraisīt spēcīgu sāpju ķermeņa uzbrukumu. Ja partneris vai laulātais draugs atstāj šādu cilvēku vai mirst, piedzīvotās emocionālās sāpes ievērojami pārsniedz sāpes, kas šādā situācijā ir dabiskas. Tās var būt dziļas ciešanas, ilgstoša, nespējību izraisīša depresija vai uzmācīgas dusmas.

Sieviete, kuru bērnībā ļaunprātīgi fiziski izmantojis viņas tēvs, var atklāt, ka viņas sāpju ķermenis ātri aktivizējas jebkurās tuvās attiecībās ar vīrieti. Tāpat — emocijas, kas veido viņas sāpju ķermeni, var tuvināt viņu ar vīrieti, kura sāpju ķermenis ir līdzīgs viņas tēva sāpju ķermenim. Viņas sāpju ķermenis var just magnētiskas pievilkšanās spēku tāda cilvēka virzienā, kur viņas sāpju ķermenis jūt — šis cilvēks sniegs vairāk to pašu sāpju. Sāpes dažreiz nepareizi interpretē kā iemīlēšanos.

Vīrietim, kas bijis nevēlams bērns un nav saņēmis mātes mīlestību, un saņēmis minimālu aprūpi un uzmanību, izveidojas smags divkosīgs sāpju ķermenis, kas sastāv no nepiepildītas dziļas ilgošanās pēc mātes mīlestības un uzmanības un vienlaicīgi dziļa naida pret māti par to, ka viņa nav sniegusi dēlam tik ļoti izmisīgi nepieciešamo. Kad viņš pieaug, gandrīz ikvienu sievieti aktivizē viņa sāpju ķermeņa vajadzības — emocionālo sāpju formu —, un tas izpaužas kā nodošanās apmātībai

"iekarot un pavedināt" gandrīz ikvienu sievieti, ko viņš satiek savā ceļā, lai gūtu sāpju ķermeņa kāroto sievietes mīlestību un uzmanību. Viņš kļūst par pavedināšanas ekspertu, bet, tiklīdz attiecības kļūst tuvas vai viņa "iepriekšējie pasākumi" tiek noraidīti, sāpju ķermeņa dusmas pret māti atkal parādās un izjauc attiecības.

Ja apzināsies savu sāpju ķermeni, tikko tas parādīsies, tu drīz vien apgūsi, kuri ir visizplatītākie "diedziņi", kas to aktivizē — situācijas vai noteiktas lietas, ko citi cilvēki dara vai saka. Kad šie "diedziņi" parādīsies, tu tos nekavējoties saskatīsi un tavs modrības stāvoklis paaugstināsies. Pāris sekundēs tu arī pamanīsi emocionālo reakciju, kas ir sāpju ķermeņa parādīšanās, bet šādā modrā Klātbūtnes stāvoklī tu ar to neidentificēsies, kas nozīmē — sāpju ķermenis nevarēs tevi pārņemt un kļūt par balsi galvā. Ja tādā brīdī būsi kopā ar partneri, vari viņam/viņai teikt: "Tas, ko tu tikko pateici (vai izdarīji), aktivizēja manu sāpju ķermeni." Vienojieties ar partneri — kad vien kāds no jums pateiks vai izdarīs ko tādu, kas aktivizē otra sāpju ķermeni, jūs nekavējoties to minēsiet. Tādējādi sāpju ķermenis vairs nevarēs atjaunoties caur drāmu attiecībās un palīdzēs tev pilnībā kļūt klātesošam, nevis ievilks neapzināšanās stāvoklī.

Katru reizi, kad būsi klātesošs, sāpju ķermenim izpaužoties, daļa no sāpju ķermeņa negatīvās emocionālās enerģijas sadegs, kāda tā bijusi, un pārvērtīsies Klātbūtnē. Pārējā sāpju ķermeņa daļa ātri attālināsies un gaidīs labāku izdevību atkal parādīties, proti, brīdi, kad

tu mazāk apzināsies. Labāka iespēja sāpju ķermenim izpausties var rasties, kad vien tu zaudē Klātbūtni, iespējams, kad esi iedzēris vai skaties vardarbīgu filmu. Visnecīgākās negatīvās emocijas, tādas kā aizkaitinājums vai satraukums, arī var kalpot kā ceļš, pa kuru sāpju ķermenis var atgriezties. Sāpju ķermenim nepieciešama tava neapzināšanās. Tas necieš Klātbūtnes gaismu.

SĀPJU ĶERMENIS KĀ ATMODINĀTĀJS

Pirmajā acumirkļī var šķist, ka sāpju ķermenis ir vislielākais šķērslis cilvēces jaunās apziņas veidošanā. Tas aizņem tavu prātu, kontrolē un izkropļo tavu domāšanu, izjauc tavas attiecības un ir kā tumšs mākonis, kas aizņem visu tavu enerģijas lauku. Garīgi runājot, tas tiecas likt tev neapzināties, kas nozīmē pilnīgu identificēšanos ar prātu un emocijām. Tas liek tev reaģēt, sacīt un darīt lietas, kas paredzētas nelaimes palielināšanai tevī un pasaulē.

Tomēr līdz ar nelaimes pieaugumu tas izraisa arī pieaugošu sagrāvi tavā dzīvē. Varbūt ķermenis vairs nevar izturēt spriedzi, un veidojas slimība vai disfunkcija. Varbūt esi iesaistīts kādā katastrofā, kādā milzīgā konfliktsituācijā vai drāmā, ko izraisījusi sāpju ķermeņa vēlme pēc kaut kā sliktā, vai arī tu īsteno fizisku vardarbību. Vai arī tā visa kļūst pārāk daudz, un tu vairs nespēj sadzīvot ar savu nelaimīgo "es". Protams, sāpju ķermenis ir daļa no šā neīstā "es".

Kad vien tevi pārņem sāpju ķermenis, kad tu nespēj apzināties to, kāds tas ir, sāpju ķermenis kļūst par tava ego daļu. Viss, ar ko identificējies, pārvēršas ego. Sāpju ķermenis ir viena no visvarenākajām lietām, ar ko ego var identificēties, tieši tāpat kā sāpju ķermenim nepieciešams ego, lai caur to atjaunotos. Tomēr šī velnišķīgā savienība beigu beigās izjūk tādā gadījumā, ja sāpju ķermenis ir tik smags, ka egoistiskās prāta struktūras nevis gūst spēku no tā, bet sairst sāpju ķermeņa enerģijas uzlādēšanas straujo nepārtraukto uzbrukumu rezultātā tāpat kā elektroniska ierīce, kam elektriskā strāva dod iespēju darboties, bet ko var arī iznīcināt pārāk augsts spriegums.

Cilvēki ar spēcīgiem sāpju ķermeņiem bieži vien sasniedz punktu, kur jūt — viņu dzīve kļūst neizturama, viņi nespēj vairs paciest sāpes, drāmu. Kāda sieviete to izteica skaidri un gaiši — viņai "apnicis būt nelaimīgai". Daži cilvēki var justies tāpat kā es kādreiz — viņi nespēj vairs sadzīvot paši ar sevi. Iekšējais miers tad viņiem kļūst par galveno prioritāti. Akūtas emocionālās sāpes piespiež viņus atteikties no identificēšanās ar prāta saturu un garīgi emocionālajām struktūrām, kas rada un iemūžina nelaimīgo "es". Tad viņi zina, ka ne viņu nelaimīgais stāsts, ne viņu izjustās emocijas nav tas, kas viņi ir. Šie cilvēki aptver, ka ir zinoši, nevis zināmi. Sāpju ķermenis kļūst par viņu atmodinātāju, izšķirīgo faktoru, kas piespiež viņus pieņemt Klātbūtnes stāvokli, nevis ievēlēt neapzināšanās stāvokli.

Tomēr, pateicoties nepieredzētam apziņas pieplūdumam, ko mēs pašlaik piedzīvojam uz planētas, daudziem

cilvēkiem vairs nav smagi jācieš, lai spētu atteikties no identificēšanās ar sāpju ķermeni. Kad vien viņi pamana, ka atgriezušies disfunkcionālā stāvoklī, viņi spēj *izvēlēties* — atteikties no identificēšanās ar domāšanu un emocijām un ieņemt Klātbūtnes stāvokli. Viņi atsakās pretoties, kļūst mierīgi un modri, vienoti ar esošo iekšēji un ārēji.

Nākamais solis cilvēces evolūcijā nav nenovēršams, bet pirmo reizi mūsu planētas vēsturē tā var būt apzināta izvēle. Kas izvēlas? Tu. Un kas tu esi? Apziņa, kas apzinās pati sevi.

IZLAUZOTIES BRĪVĪBĀ NO SĀPJU ĶERMEŅA

Cilvēki bieži vien vaicā: "Cik ilgs laiks nepieciešams, lai atbrīvotos no sāpju ķermeņa?" Atbilde, protams, ir — tas atkarīgs gan no indivīda sāpju ķermeņa blīvuma, gan arī no konkrētā indivīda Klātbūtnes veidošanās pakāpes vai intensitātes. Nevis sāpju ķermenis, bet identificēšanās ar to izraisa ciešanas, ko tu nodari sev un citiem. Nevis sāpju ķermenis, bet identificēšanās ar sāpju ķermeni piespiež tevi vēl un vēlreiz izdzīvot pagātni un tur tevi neapzināšanās stāvoklī. Tāpēc svarīgāk būtu uzdot šādu jautājumu: "Cik daudz laika nepieciešams, lai atbrīvotos no identificēšanās ar sāpju ķermeni?"

Un atbilde uz šo jautājumu ir šāda: tam nemaz nav nepieciešams laiks. Kad sāpju ķermenis ir aktivizēts, zini, ka tavas izjūtas ir sāpju ķermenis tevī. Šīs zināšanas

ir vienīgais, kas nepieciešams, lai pārtrauktu identificēšanos ar sāpju ķermenī. Un, kad beidzas identificēšanās ar to, sākas pārvērtības. Zināšanas kavē vecās emocijas rasties galvā un pārņem ne tikai iekšējo dialogu, bet arī tavas darbības, kā arī mijiedarbību ar citiem cilvēkiem. Tas nozīmē — sāpju ķermenis vairs nespēj tevi izmantot un atjaunoties caur tevi. Vecās emocijas tad vēl aizvien var dzīvot tevī kādu laiku un periodiski izpausties. Tās var arī vēl aizvien laiku pa laikam pavedināt tevi uz identificēšanos ar tām un tādējādi aizēnot zināšanas, bet ne uz ilgu laiku. Vecu emociju neprojicēšana uz situācijām nozīmē tikties ar tām tieši tevī. Tas var būt nepatīkami, bet tevi neiznīcinās. Tava Klātbūtne spēj apvaldīt ne tikai tās. Emocijas neesi tu pats.

Kad izjūti sāpju ķermenī, nespried kļūdaini, ka ar tevi kaut kas ir aplami. Ego patīk, ja tu radi sev problēmas. Pēc zināšanām jāseko pieņemšanai. Jebkas cits to atkal aizēnos. Pieņemšana nozīmē — tu atļauj sev justies tā, kā tajā brīdī jūties. Tā ir daļa no Tagad esības. Tu nevari strīdēties ar *esošo*. Labi, tu vari, bet, ja tu tā darīsi, tad cietīsi. Atļaudams tu kļūsti par to, kas esi: bezgalīgs, plašs. Tu kļūsti par veselumu. Tu vairs neesi daļa, kā sevi uztver ego. Parādās tava patiesā daba, kas ir vienota ar Dieva dabu.

Jēzus uz to norāda, sacīdams: "Esiet pilnīgi, kā jūsu debesu Tēvs ir pilnīgs." Jaunajā Derībā ietvertie vārdi "esiet pilnīgi" ir nepareizs tā vārda tulkojums no oriģinālteksta grieķu valodā, kas nozīmē veselumu. Proti, tev nav jāklūst par veselumu, bet *esi*, kas tu jau esi, — ar vai bez sāpju ķermeņa.

Atrodot, kas esi patiesībā

Gnothi Seauton — Pazīsti Sevi. Šie vārdi bija iekalti virs ieejas Apollona templī Delfos, svētā Orākula atrašanās vietā. Senajā Grieķijā cilvēki apmeklēja Orākulu, cerēdami uzzināt, kāds liktenis viņus sagaida vai kā rīkoties konkrētā situācijā. Iespējams, ka lielākā daļa apmeklētāju lasīja šos vārdus, ieiedami ēkā, neaptverot, ka tie norāda uz dziļāku patiesību, nekā Orākuls viņiem, iespējams, varētu pateikt. Viņi varbūt arī neaptvēra — lai cik nozīmīgu atklāsmi vai cik precīzu informāciju saņemtu, tā galu galā izrādītos nederīga, nepaglabātu viņus no turpmākas nelaimes un pašu radītām ciešanām, ja viņi neatrastu patiesību, kas bija apslēpta šajā priekšrakstā — Pazīsti Sevi. Šie vārdi norādīja — pirms vaicā jebkuru citu jautājumu, vispirms pavaicā vissvarīgāko savas dzīves jautājumu: "Kas es esmu?"

Cilvēki, kas neapzinās, — un daudzi neapzinās, paliek ieslodzīti ego visu dzīvi — ātri pateiks tev, kas

viņi ir: vārdu, nodarbošanos, dzīves stāstu, ķermeņa formu vai stāvokli un visu citu, ar ko viņi identificējas. Citi var izrādīties attīstītāki, jo domā par sevi kā nemirstīgu dvēseli vai dievišķo garu. Bet vai viņi patiešām pazīst sevi vai tikai pievienojuši kādus garīgi skanošus jēdzienus sava prāta saturam? Sevis pazīšana ir daudz dziļāka nekā ideju vai uzskatu kopuma pieņemšana. Garīgas idejas un uzskati vislabākajā gadījumā var būt noderīgi ieteikumi, bet tiem reti kad piemīt spēks izdzīt iesakņojušos pamatpriekšstatus par to, par ko tu uzskati sevi, kas ir daļa no cilvēka prāta nosacīšanas. Sevis dziļa pazīšana nekādi nav saistīta ar idejām prātā. Sevis pazīšanai jāsakņojas Esībā, nevis jāapmaldās prātā.

PAR KO TU SEVI UZSKATI?

Tava sajuta par to, kas esi, nosaka, ko tu uztver kā savas vajadzības un kas tev dzīvē svarīgs — un tam, kas tev svarīgs, piemīt spēks tevi sarūgtināt un traucēt. Tu vari to izmantot kā kritēriju, lai atklātu, cik dziļi sevi pazīsti. Tas, kas tev svarīgi, nav katrā ziņā tas, ko saki vai uzskati, bet tas, ko tava darbība un reakcijas atklāj kā tev svarīgu un nopietnu. Tāpēc varbūt vēlēšies sev uzdot jautājumu: kas mani sarūgtina un satrauc? Ja nenožīmīgām lietām piemīt vara tevi satraukt, tad, saskaņā ar tavām domām, tu esi tieši tas: nenožīmīgs. Tas būs tavš neapzinātais uzskats. Kas tad ir nenožīmīgas lietas? Galu galā visas lietas ir nenožīmīgas, jo visas lietas ir īslaicīgas.

Tu varbūt teiksi: "Es zinu — esmu nemirstīgs gars," vai "Esmu noguris no šīs trakās pasaules un vēlos vienīgu mieru," — līdz iezvanās tālrunis. Sliktās ziņas: birža cietausi pilnīgu neveiksmi; darījums nav izdevies; mašīna — nozagta; ieradusies tava sievasmāte/vīramāte; komandējums — atcelts, līgums — laužts; tavš partneris tevi pametis; viņi pieprasa vairāk naudas; viņi apgalvo, ka tā ir tava vaina. Pēkšņi uzliesmo dusmas, bažas. Tavā balsī ieskanas skarbums: "Es to vairs nevaru izturēt." Tu apsūdzi un apvaino, uzbrūc, aizsargājies vai attaisno sevi, un tas viss notiek autopilota režīmā. Pašlaik tev kaut kas acīm redzami ir svarīgāks nekā iekšējais miers, par ko tu brīdi atpakaļ runāji kā vienīgo vēlamu, un tu vairs arī neesi nemirstīgs gars. Darījums, nauda, līgums, zaudējums vai zaudējuma draudi ir svarīgāki. Kam? Vai nemirstīgajam garam, kas, kā apgalvoji, tu esi? Nē, man. Nenožīmīgajam "man", kas meklē drošību vai piepildījumu īslaicīgās lietās un satraucas vai dusmojas, ja nerod meklēto. Tagad vismaz zini, par ko īstenībā sevi uzskati.

Ja tu patiesi vēlēšies mieru, tad izvēlēšies mieru. Ja miers tev nozīmēs vairāk nekā kas cits un patiesi zināsi — tu esi gars, nevis nenožīmīgais "es", tu nereaģēsi un būsi pilnībā modrs, saskaroties ar izaicinošiem cilvēkiem vai situācijām. Tu nekavējoties pieņemsi situāciju un tādējādi kļūsi vienots ar to, nevis atdalīsies no tās. Tad no tavas modrības izrietēs atbilde. Atbildēs tas, kas tu esi (apziņa), nevis tas, par ko sevi uzskati (nenožīmīgais "es"). Tas būs spēcīgi un ietekmīgi — un nepadarīs cilvēku vai situāciju par ienaidnieku.

Pasaule vienmēr pārlicinās, lai tu nevarētu sevi ilgstoši krāpt priekšstats par sevi, parādot, kas tev īstenībā ir svarīgi. Tas, kā tu reaģē uz cilvēkiem un situācijām, it īpaši, kad rodas izaicinājumi, ir vislabākais rādītājs, cik dziļi tu sevi pazīsti.

Jo aprobežotāks, jo egoistiski šaurāks ir skatījums par tevi, jo vairāk tu lūkosies, koncentrēsies un reaģēsi uz egoistiskiem ierobežojumiem, neapzināšanos citos. Viņu "trūkumi" vai tas, ko tu uzskati par viņu trūkumiem, tev kļūst par viņu identitāti. Tas nozīmē — tu saskatīsi viņos tikai ego un tādējādi nostiprināsi ego sevī. Tu nevis lūkojies "caur" ego citos, bet lūkojies "uz" ego. Kas lūkojas uz ego? Ego tevī.

Cilvēki, kas ļoti neapzinās, pieredz savu ego caur tā atspulgu citos. Kad aptver, ka tas, uz ko tu reaģē citos, ir arī tevī (un dažreiz tikai tevī), tu sāc apzināties savu ego. Šajā posmā tu vari arī aptvert, ka darīji citiem to, ko domāji, ka viņi dara tev. Tu pārtrauc uzlūkot sevi kā upuri.

Tu neesi ego, tāpēc ka apzinies ego sevī, tas nenozīmē, ka zini, kas esi, — tas nozīmē, ka zini, kas *neesi*. Bet tieši apzināšanās, kas neesi, novērš vislielāko šķērsli sevis patiesā iepazīšanā.

Neviens tev nevar pateikt, kas esi. Tas būs tikai vēl viens priekšstats, tāpēc nemainīs tevi. *Tas, kas esi*, neprasa uzskatus. Patiesībā ikviens uzskats ir šķērslis. Tas neprasa pat tavu izpratni, jo tu jau esi tas, kas esi. Bet bez izpratnes tas, kas esi, nemirdz tālāk šajā pasaulē. Tas paliek neizpaustā formā, kas, protams, ir tavas patiesās

mājas. Tu tad esi kā šķietami nabadzīgs cilvēks, kurš nezina, ka viņam ir bankas konts ar 100 miljoniem dolāru, un tāpēc viņa turība paliek neizteikts potenciāls.

PĀRPILNĪBA

Tas, par ko sevi uzskati, ir cieši saistīts arī ar to, kā tu skati citu attieksmi pret sevi. Daudzi cilvēki sūdzas, ka citi neizturoties pret viņiem pietiekami labi. "Es negūstu nekādu cieņu, uzmanību, atzinību, pateicību," viņi saka. "Mani uzskata kā pašu par sevi saprotamu." Ja cilvēki ir laipni, sūdzību paudēji tur aizdomās slēptus motīvus. "Citi vēlas ar mani manipulēt, izmantot mani. Neviena mani nemīl."

Viņi par sevi domā: "Esmu nabadzīgais "nenozīmīgais "es"", kura vajadzības nav apmierinātas." Šī kļūdainā pamatnostādne par to, kas viņi ir, rada disfunkciju visās viņu attiecībās. Šie cilvēki uzskata, ka viņiem nav ko dot un ka pasaule vai citi cilvēki nesniedz viņiem nepieciešamo. Visa viņu īstenība balstās uz maldīgām sajūtām par to, kas viņi ir. Tā sabojā visas situācijas, iznīcina visas attiecības. Ja doma par trūkumu — naudas, atzinības vai mīlestības — kļuvusi par daļu no tā, ko tu uzskati par sevi, tu vienmēr pieredzēsi trūkumu. Tu redzi vienīgi trūkumu, nevis atzīsti labo, kas jau ir tavā dzīvē. Labā, kas jau ir tavā dzīvē, atzīšana ir pamats visai pārpilnībai. Patiesība ir šāda: tas, ko tu uzskati, ka pasaule tev nedod, tu nedod pasaulei. Tu

nedod to, jo dziļi būtībā domā, ka esi nenožīmīgs un ka tev nav nekā ko dot.

Izmēģini šo pāris nedēļas un paskaties, kā tas mainīs tavu īstenību: sniedz cilvēkiem visu, ko uzskati, ka viņi tev nedod — uzslavu, atzinīgu novērtējumu, palīdzību, mīlas pilnu aprūpi un tā tālāk. Tev tā nav? Rīkojies tā, it kā tev būtu, un tad tev būs. Drīz vien pēc tam, kad sāksi dot, tu sāksi saņemt. Tu nevari saņemt to, ko nedod. Izplūde nosaka ieplūdi. Tev jau ir tas, ko uzskati, ka pasaule nesniedz, bet, kamēr neļausi tam izplūst, tu pat nezināsi, ka tev tas ir. Tas ietver arī pārpilnību. Likumu, ka izplūde nosaka ieplūdi, Jēzus paudis šajā spēcīgajā metaforā: "Dodiet, tad jums taps dots: pilnu, saspaidītu, sakratītu un pārpārim ejošu mēru jums iedos jūsu klēpī."¹

Visas pārpilnības avots nav ārpus tevis. Tā ir daļa no tā, kas esi. Tomēr sāc atzīt un atpazīt pārpilnību ārpusē. Saskati visapkārt esošo dzīvības pilnību. Tavu ādu skar saules siltums, ziedu veikala ārpusē izliktie krāšņie ziedi, iekošanās sulīgā auglī vai izmirkšana ūdens pārpilnībā, kas krīt no debesīm. Dzīvības pilnība ir ikvienā solī. Apkārtējās pārpilnības atzīšana atmodina tevī ziemas miegā snaudošo pārpilnību. Tad ļauj tai izplūst. Kad uzsmaidi svešiniekam, no tevis izplūst jau nedaudz enerģijas. Tu kļūsti par devēju. Bieži vaicā sev: "Ko es šeit varu dot; kā es varu kalpot šim cilvēkam, situācijai?" Nav nepieciešams, ka tev kaut kas piederētu, lai justu pārpilnību, kaut gan, ja nepārtraukti jutīsi pārpilnību, lietas gandrīz noteikti nāks pie tevis. Pārpilnība ierodas

tikai pie tiem, kam tā jau ir. Tas izklausās gandrīz negodīgi, bet, protams, tas tā nav. Tas ir Visuma likums. Gan pārpilnība, gan trūkums ir iekšējie stāvokļi, kas izpaužas kā tava īstenība. Jēzus to izsaka šādi: "Jo, kam ir, tam dos; un kam nav, tam atņems arī to, kas tam ir."²

PAZĪT SEVI UN ZINĀT *PAR* SEVI

Tu varbūt nevēlies pazīt sevi, jo baidies no tā, ko varētu atklāt. Daudziem cilvēkiem ir slepenas bailes, ka viņi ir slikti. Bet nekas no tā, ko atklāsi par tevi, neesi tu pats. Nekas, ko vari zināt *par* sevi, neesi tu pats.

Kamēr daži cilvēki baiļu dēļ nevēlas zināt, kas viņi ir, citos mīt neremdināma ziņkāre par pašiem, un viņi vēlas uzzināt vēl un vēl. Tu vari būt tik ļoti pašsavalīdzināts, ka gadiem nodarbojies ar psihoanalīzi, iedziļinies ikvienā savas bērnības aspektā, atklāj slepenas bailes un vēlmes un rodi slāni pēc slāņa, kas veido tavas personības un rakstura sarežģīto dabu. Pēc desmit gadiem terapeits var būt noguris no tevis un tava stāsta un pateikt tev, ka tagad tava analīze ir pilnīga. Varbūt viņš tevi aizsūtīs prom ar piectūkstoš lapaspušu biezu mapi. "Tas viss ir par tevi. Tas ir tas, kas esi." Nesot mājās smago mapi, sākotnējais apmierinājums par beidzot sevis iepazīšanu drīz vien pāriet nepilnības sajūtā un slēptās aizdomās, ka vajadzētu būt vēl vairāk tam, kas esi, nekā iedots. Un patiesi ir vairāk — varbūt ne kvantitatīvā ziņā — vairāk faktu —, bet kvalitatīvā — dziļākā dimensijā.

Nav aplami nodarboties ar psihoanalīzi vai izzināt savu pagātņi, kamēr tu nesajauc zināšanas *par* sevi ar sevis pazīšanu. Piectūkstoš lappušu biezā mape ir *par* tevi: tava prāta saturs, ko nosacījusi pagātne. Viss, ko uzzini caur psihoanalīzi vai sevis novērošanu, ir *par* tevi. Tas neesi tu. Tas ir saturs, nevis būtība. Pārkaņpt ego nozīmē iziet ārpus satura. Pazīt sevi ir būt pašam, un būt pašam nozīmē pārtraukt identificēties ar saturu.

Lielākā daļa cilvēku definē sevi caur savas dzīves saturu. Viss, ko uztver, pieredzi, dari, domā vai sajūti, ir saturs. Saturs ir tas, kas pilnībā saista lielākās daļas cilvēku uzmanību, un tas, ar ko viņi identificējas. Kad domā vai saki "mana dzīve", tu neatsaucies uz dzīvi, kas *esi*, bet dzīvi, kas tev *ir*, vai kas šķiet esam. Tu atsaucies uz saturu — savu vecumu, veselību, attiecībām, finansēm, darbu un dzīves apstākļiem, kā arī garīgi emocionālo stāvokli. Tavas dzīves iekšējie un ārējie apstākļi, pagātne un nākotne — viss pieder satura valstībai — tāpat kā notikumi, proti, viss notiekošais.

Kas ir citāds nekā saturs? Tas, kas dod saturam iespēju būt — apziņas iekšējā telpa.

HAOSS UN AUGSTĀKĀ KĀRTĪBA

Ja pazīsi sevi tikai caur- saturu, tu arī domāsi, ka zini, kas tev ir labi vai slikti. Tu nošķir notikumus, kas ir "labi man", no notikumiem, kas ir "slikti". Tā ir sadrumstalota uztvere par dzīves viengabalainību, kur viss ir savstarpēji

saistīts, ikvienam notikumam ir nepieciešamā vieta un funkcija kopuma ietvaros. Tomēr kopums ir vairāk nekā virspusējs lietu izskats, vairāk nekā tā daļu kopsumma, vairāk nekā jebkas, ko ietver tava dzīve vai pasaule.

Aiz dažreiz šķietami nejaušas vai pat haotiskas notikumu secības mūsu dzīvē un arī pasaulē slēpta augstākās kārtības un mērķa atklāšanās. Tas brīnišķīgi izteikts *dzen* parunā: "Sniegs krīt, katra sniegpārsla atrodas savā vietā." Mēs nekad nespējam saprast šo augstāko kārtību, domādami par to, jo viss, par ko domājam, ir saturs; turpretī augstākā kārtība izplūst no apziņas bezveidīgās valstības, Visuma intelekta. Bet mēs varam atskārst to, un pat vairāk — saskaņoties ar to, kas nozīmē — būt apzināti dalībnieki šā augstākā mērķa atklāšanā.

Ja mēs ieiesim mežā, ko nav traucējis cilvēks, mūsu domājošais prāts visapkārt redzēs tikai nekārtību un haosu. Tas pat vairs nespēs nošķirt dzīvību (labo) no nāves (sliktā), jo it visur jaunā dzīvība izaugs no pūstošas un trūdošas matērijas. Tikai tad, ja iekšienē esam pietiekami klusi un domāšanas troksnis norimst, spējam apzināties, ka pastāv slēpta harmonija, svētums, augstākā kārtība, kurā ikvienam ir tā nevainojamā vieta un kur tas nevarētu būt citāds, nekā ir, un izpausties citādi, nekā izpaužas.

Prāts daudz ērtāk jūtas labiekārtotā parkā, jo to plānojusi doma; tas nav audzis dabiski. Šeit ir kārtība, ko prāts spēj saprast. Mežā ir neizprotama kārtība, kas prātam izskatās kā haoss. Tas pārsniedz labā un ļaunā garīgās kategorijas. Tu to nevari saprast ar domas palīdzību, bet spēj sajūst, ja atsakies no domas, kļūsti

mierīgs un modrs un nemēģini saprast vai izskaidrot. Tikai tad tu spēj apzināties meža svētumu. Tiklīdz sajūti šo slēpto harmoniju, svētumu, tu aptver, ka neesi no tās šķirts, un, kad to saproti, tu kļūsti par tā apzinātu dalībnieku. Tādējādi daba var palīdzēt tev atkārtoti saskaņoties ar dzīvības viengabalainību.

LABAIS UN SLIKTAIS

Kādā dzīves brīdī lielākā daļa cilvēku apzinās, ka pastāv ne tikai dzimšana, augšana, panākumi, laba veselība, bauda un laimests, bet arī zaudējums, neveiksme, slimība, vecums, sirgšana, sāpes un nāve.

Tradicionāli tos apzīmē ar "labais" un "sliktais", kārtība un nekārtība. Cilvēku dzīves "nozīme" parasti asociējas ar to, ko viņi apzīmē kā "labo", bet labo nepārtraukti apdraud pilnīga neveiksme, sabrukums, nekārtība; to apdraud bezmērķīgums un "sliktais", kad izskaidrojumi neizdodas un dzīve zaudē jēgu. Agrāk vai vēlāk nekārtība ielauzīsies ikviena cilvēka dzīvē, lai cik apdrošināšanas polišu viņam būtu. Tā var atnākt kā zaudējums vai negadījums, slimība, nespēks, vecums, nāve.

Tomēr nekārtības ielaušanās cilvēka dzīvē un tās rezultāts — garīgi definētas nozīmes sabrukums — var kļūt par sākumu augstākai kārtībai.

"Jo šīs pasaules gudrība ir Dieva priekšā ģeķība," sacīts Bībelē.³ Kas ir šīs pasaules gudrība? Domu kustība un nozīme, ko definējusi tikai doma.

Domāšana izolē situāciju vai notikumu un sauc to par labu vai sliktu, it kā tam būtu atsevišķa esamība. Pārmērīgi paļaujoties uz domāšanu, īstenība kļūst sadrumstalota. Šī sadrumstalotība ir ilūzija, bet šķiet ļoti īsta, kamēr tu esi tajā notverts. Un tomēr Visums ir nedalāms veselums, kurā visas lietas ir savstarpēji saistītas un nekas nepastāv atsevišķi.

Visu lietu un notikumu dziļāka savstarpēja saistība nozīmē, ka garīgi apzīmējumi "labais" un "sliktais" galu galā ir iluzori. Tie vienmēr nozīmē ierobežotu perspektīvu un tāpēc ir patiesi tikai relatīvi un īslaicīgi. Tas atainots stāstā par gudru vīru, kas loterijā laimēja dārgu automašīnu. Viņa ģimene un draugi bija ļoti laimīgi par vīrieša veiksmi un atnāca to nosvinēt. "Vai tas nav lieliski!" viņi teica. "Tu esi tāds veiksminieks!" Vīrietis pasmaidīja un bilda: "Varbūt." Dažas nedēļas viņam patika braukt ar automašīnu. Tad kādu dienu piedzēries autovadītājs krustojumā ietiecās viņa jaunajā automašīnā, un vīrs ar daudziem ievainojumiem nonāca slimnīcā. Viņa ģimene un draugi apciemoja viņu un sacīja: "Tas patiešām bija ļoti neveiksmīgi." Vīrietis atkal pasmaidīja un bilda: "Varbūt." Kamēr vīrietis atradās slimnīcā, kādu nakti notika zemes nogrūvums un viņa māja iekrita jūrā. Atkal draugi nākamā dienā ieradās pie viņa un teica: "Vai tu nebiji veiksminieks, ka atradies šeit — slimnīcā." Un viņš atkal noteica: "Varbūt."

Gudrā vīra "varbūt" simbolizē atteikšanos spriest par notiekošo. Tā vietā, lai spriestu, kas tas ir, viņš to pieņem un tādējādi apzināti saskaņojas ar augstāko kārtību. Vīrietis

zina — bieži vien prātam ir neiespējami saprast, kāda vieta vai nolūks veseluma gobelēnā paredzēts šķietami nejaušam notikumam. Bet nav nedz nejaušu notikumu, nedz ari notikumi vai lietas, kas pastāv nošķirti vai paši sev. Atomi, kas veido tavu ķermeni, reiz bija iekausēti zvaigznēs, un pat vismazākā notikuma iemesli ir faktiski bezgalīgi un neizprotamos veidos savienoti ar veselumu. Ja tu vēlētos atklāt kāda notikuma cēloni, būtu jāatgriežas pie radīšanas pirmsākuma. Kosmoss nav haotisks. Pats vārds *kosmoss* nozīmē kārtību. Bet tā nav kārtība, ko cilvēka prāts jebkad var izprast, lai gan dažreiz var gūt atskartu par to.

NESSATRAUKTIES PAR NOTIEKOŠO

Krišnamurti, ievērojamais indiešu filozofs un garīgais skolotājs, uzrunāja cilvēkus un ceļoja gandrīz nepārtraukti pa visu pasauli vairāk nekā piecdesmit gadu, mēģinādams ar vārdu palīdzību — kas ir saturs — atklāt to, kas pārsniedz vārdus, pārsniedz saturu. Reiz, mūža otrā pusē, uzrunādams auditoriju, viņš to pārsteidza, vaicādams: "Vai vēlaties uzzināt manu noslēpumu?" Visi kļuva uzmanīgi. Daudzi no cilvēkiem auditorijā bija klausījušies Krišnamurti divdesmit vai trīsdesmit gadu, tomēr vēl aizvien nespēja uztvert viņa mācības būtību. Beidzot pēc visiem šiem gadiem skolotājs dotu viņiem izpratnes atslēgu. "Mans noslēpums ir tāds," viņš teica, "ka es nesatraucos par notiekošo."

Viņš nepaskaidroja sīkāk, un tāpēc man ir aizdomas, ka lielākā daļa viņa auditorijas bija pat vēl vairāk samulsusi nekā iepriekš. Tomēr šajā apgalvojumā ir dziļa organiska saistība.

Kad nesatraucos par notiekošo, ko tas nozīmē? Tas nozīmē — es iekšēji esmu saskaņojies ar notiekošo. "Notiekošais", protams, attiecas uz šā brīža tādību, kas vienmēr jau ir tāda, kāda ir. Tas attiecas uz saturu, formu, ko šis brīdis — jebkad esošais vienīgais brīdis — pieņem. Būt saskaņā ar *esošo* nozīmē būt attiecībās ar iekšējo nepretošanos notiekošajam. Tas nozīmē garīgi neapzīmēt to kā labu vai sliktu, bet ļaut tam būt. Vai tas nozīmē, ka tu vairs neko nevari darīt, lai ienestu savā dzīvē pārmaiņas? Tieši pretēji. Kad tavu darbību pamatā ir iekšēja saskaņošanās ar pašreizējo brīdi, tās gūst spēku no Dzīvības intelekta.

VAI TAS IR TĀ?

Dzen skolotājs Hakuīns dzīvoja kādā Japānas pilsētā. Viņu augstu cienīja, un daudzi cilvēki ieradās pie viņa gūt garīgas mācības. Tad reiz gadījās, ka viņa kaimiņa pusaudze meita kļuva grūta. Vecāki dusmojās un rāja meitu, iztaujādami viņu par bērna tēvu. Viņa beidzot vecākiem pateica, ka tas ir Hakuīns, *dzen* skolotājs. Lielās dūsmās vecāki aizsteidzās pie Hakuīna un kliegdami un apsūdzēdami pastāstīja viņam, ka meita atzinušies — viņš esot gaidāmā bērna tēvs. Hakuīns vienīgi atteica: "Vai tas ir tā?"

Skandaložās ziņas izplatījās visā pilsētā un vēl tālu ārpus tās. Skolotājs zaudēja savu reputāciju. Tas viņu nesatrauca. Viņu vairs neviens neapmeklēja. Viņš palika nesatricināms. Kad piedzima bērns, vecāki atnesa mazuli Hakulnam. "Tu esi tēvs, tāpēc parūpējies par viņu." Skolotājs ar mīlestību rūpējās par bērnu. Pēc gada bērna māte nožēlas pilna atzinās saviem vecākiem, ka īstais bērna tēvs ir jauns vīrietis, kas strādā gaļas veikalā. Bēdu pārņemtie vecāki devās pie Hakuīna atvainoties un lūgt piedošanu. "Mums patiesi žēl. Mēs atnācām paņemt bērnu atpakaļ. Meita atzinās, ka tu neesi bērna tēvs." "Vai tas ir tā?" Hakuīns vienīgi noteica, atdodot viņiem mazuli.

Skolotājs atbild uz nepatiesību un patiesību, sliktām ziņām un labām ziņām pilnīgi vienādi: "Vai tas ir tā?" Viņš ļauj brīža formai, labai vai sliktai, būt tādai, kāda tā ir, un tādējādi neklūst par cilvēciskās drāmas dalībnieku. Viņam pastāv tikai šis brīdis, un šis brīdis ir tāds, kāds ir. Notikumi nav personificēti. Viņš nav neviena upuris. Viņš ir tik pilnīgi vienots ar notiekošo, ka notiekošajam vairs nav varas pār viņu. Tikai tad, ja pretosies notiekošajam, tu būsi pakļauts notiekošā žēlastībai, un pasaule noteiks tavu laimi un nelaimi.

Mazulis aprūpēts ar mīlestību. Sliktais pārvēršas labajā, pateicoties nepretošanās spēkam. Vienmēr atbildēdams uz pašreizējā brīža pieprasījumu, viņš atdod bērnu, kad pienāk laiks to darīt.

Uz mirkli iedomājies, kā ego reaģētu dažādos šo notikumu atklāšanās posmos.

EGO UN PAŠREIZĒJAIS BRĪDIS

Vissvarīgākās pirmatnējās attiecības tavā dzīvē ir tavas attiecības ar Tagad vai, precīzāk, ar jebkuru formu, ko pieņem Tagad, proti, kas ir vai kas notiek. Ja tavas attiecības ar Tagad būs disfunkcionālas, šī disfunkcija atspoguļosies ikvienas attiecībās un ikvienā situācijā, ar ko sastapsies. Ego vienkārši varētu definēt šādi: disfunkcionālas attiecības ar pašreizējo brīdi. Tieši šajā brīdī vari izlemt, kādas attiecības vēlies ar pašreizējo brīdi.

Ja esi sasniedzis noteiktu apziņas līmeni (un, ja lasi šīs rindas, tad gandrīz noteikti esi), tu spēj izlemt, kādas attiecības vēlies ar pašreizējo brīdi. Vai es vēlos, lai pašreizējais brīdis būtu mans draugs vai mans ienaidnieks? Pašreizējais brīdis ir nešķirams no dzīves, tāpēc tu patiesībā izlem, kādas attiecības vēlies ar dzīvi. Ja esi izlēmis, ka vēlies, lai pašreizējais brīdis būtu tavs draugs, tavā ziņā ir veikt pirmo soli: esi draudzīgs pret to, laipni sagaidi, lai kā tas maskētos atnākdams, un drīz vien redzēsi rezultātus. Dzīve kļūs draudzīga pret tevi; cilvēki kļūs izpalīdzīgi, apstākļi sadarbosies. Viens lēmums maina visu tavu īstenību. Bet šis lēmums tev jāpieņem vairākkārtīgi — kamēr kļūst dabiski dzīvot šādi.

Lēmums padarīt pašreizējo brīdi par draugu ir ego beigas. Ego nekad nespēs saskaņoties ar pašreizējo brīdi, proti, saskaņoties ar dzīvi, jo tā dabas būtība piešpiež ego neievērot, pretoties vai mazināt Tagad vērtību. Ego pārtiek no laika. Jo spēcīgāks ego, jo vairāk laiks pārņem tavu dzīvi savā varā. Tad gandrīz ikviena doma,

ko tu domā, saistīta ar pagātņi vai nākotni, un tava "es" sajūta atkarīga no pagātnes tavas identitātes ziņā un nākotnes tās piepildījuma ziņā. Bailes, bažas, ilgas, nožēla, vainas apziņa, dusmas ir laika ierobežota apziņas stāvokļa disfunkcijas.

Ego attieksies pret pašreizējo brīdi trejādi: kā līdzekli kādam nolūkam, kā šķērsli vai kā ienaidnieku. Aplūkosim šos veidus pēc kārtas, lai tad, kad šis modelis darbosies tevī, tu to spētu atpazīt un atkal izlemt.

Ego pašreizējo brīdi vislabākajā gadījumā uzskata tikai par noderīgu kā līdzekli kādam nolūkam. Tas ved tevi pie kāda nākotnes brīža, kas tiek uzskatīts par svarīgāku, lai gan nākotne nekad nepienāk — vienīgi kā pašreizējais brīdis — un tāpēc nav nekas vairāk kā doma tavā galvā. Citiem vārdiem sakot, tu nekad pilnībā neatrodies šeit, jo vienmēr esi aizņemts, mēģinot nokļūt kaut kur citur.

Tad šis modelis kļūst spilgtāk izteikts, un tas ir ļoti izplatīts, pašreizējo brīdi uzskata un pret to attiecas tā, it kā tas būtu pārvarams šķērslis. Tā rodas nepacietība, neapmierinātība un spriedze, un mūsu kultūrā tā ir daudzu cilvēku ikdienas realitāte, viņu normālais stāvoklis. Pašreizējā dzīve tiek uzskatīta par "problēmu", un tu apdzīvo tādu problēmu pasauli, kas visas jāatrisina, pirms vari būt laimīgs, piepildīts vai patiesi sākt dzīvot — vai arī tu domā tā. Problēma ir šāda: līdz ar katru atrisināto problēmu parādās jauna. Kamēr pašreizējo brīdi uzskata par šķērsli, problēmām var nebūt gala. "Es būšu jebkas, ko tu vēlies, lai es būtu," saka Dzīve vai Tagad.

"Es attieksos pret tevi tā, kā tu attiecies pret mani. Ja redzēsi mani kā problēmu, es būšu tev problēma. Ja attieksies pret mani kā šķērsli, es būšu šķērslis."

Ļaunākajā gadījumā — un arī tas ir ļoti izplatīts — pret pašreizējo brīdi attiecas tā, it kā tas būtu ienaidnieks. Ja tu ienīsti, ko dari, sūdzies par savu vidi, nolādi lietas, kas notiek vai notikušas, vai ja tavs iekšējais dialogs sastāv no "vajadzētu" un "nevajadzētu", no vainošanas un apsūdzēšanas, tad tu strīdies ar *esošo*, strīdies ar to, kas vienmēr jau ir situācija. Tu padari Dzīvi par ienaidnieku, un Dzīve saka: "Tu vēlies karu, un karu tu dabūsi." Ārējā īstenība, kas vienmēr atspoguļo tavu iekšējo stāvokli, tad tiek pieredzēta kā naidīgums.

Būtisks jautājums, kas tev pašam sev bieži jāuzdod: kādas ir manas attiecības ar pašreizējo brīdi? Tad kļūsti modrs, lai atrastu atbildi. Vai es attiecos pret Tagad tikai kā pret līdzekli kādam nolūkam? Vai es to uzskatu par šķērsli? Vai es to padarīju par ienaidnieku? Tā kā pašreizējais brīdis ir vienīgais, kas tev ir, tā kā Dzīve ir neatdalāma no Tagad, jautājums patiesībā nozīmē: kādas ir manas attiecības ar Dzīvi? Šis jautājums ir lielisks veids, kā atmaskot ego tevī un radīt tevī Klātbūtnes stāvokli. Lai gan jautājums neiemiešo absolūto patiesību (galu galā es un pašreizējais brīdis esam vienoti), tas ir noderīgs pareizā virziena rādītājs. Vaicā to sev bieži, kamēr tas vairs nav nepieciešams.

Kā tu vari pārvarēt disfunkcionālas attiecības ar pašreizējo brīdi? Vissvarīgākais ir tās saskatīt pašam sevī, savās domās un darbībās. Brīdī, kad saskati, pamani, ka

tavas attiecības ar Pašlaik ir disfunkcionālas, tu esi klātesošs. Saskatīšana ir Klātbūtnes rašanās. Brīdī, kad saskati disfunkciju, tā sāk izzust. Daži cilvēki skaļi smejas, kad viņi to saskata. Saskatīšana sniedz izvēles varu — izvēli pateikt "jā" Tagad, padarot to par draugu.

LAIKA PARADOKSS

Virspusēji pašreizējais brīdis ir "notiekošais". Tā kā notiekošais nepārtraukti mainās, šķiet, ka ikdienas dzīve sastāv no tūkstošiem brīžu, kuros notiek dažādas lietas. Laiku uzskata par nebeidzamu brīžu virkni — dažu "labu", dažu "sliktu". Tomēr, ja palūkojies tuvāk, proti, caur savas tūlītējās pieredzes acīm, tad atklāj, ka vispār nepastāv daudz brīžu. Tu atklāj, ka arvien ir tikai *šis brīdis*. Dzīve vienmēr ir pašlaik. Visa tava dzīve atklājas šajā nemainīgajā Tagad. Pat pagātnes vai nākotnes brīži pastāv tikai tad, kad tos atceries vai paredzi, un tu tā dari, domādams par tiem vienīgajā esošajā brīdī: šajā brīdī.

Kāpēc tad šķiet, it kā būtu daudz brīžu? Tāpēc ka pašreizējo brīdi sajauc ar notiekošo, sajauc ar saturu. Pašlaik telpa tiek sajaukta ar šajā telpā notiekošo. Pašreizējā brīža sajaukšana ar saturu rada ne tikai laika ilūziju, bet arī ego ilūziju.

Šeit slēpjas paradokss. No vienas puses — kā mēs varam noliegt laika realitāti? Tev jādodas no šejienes uz turieni, jāgatavo maltīte, jāceļ māja, jālasa šī grāmata. Tev nepieciešams laiks, lai izaugtu, apgūtu jaunas lietas. Viss,

ko dari, šķiet paņemam laiku. Viss ir tam pakļauts, un galu galā "šis sasodītais tirāns laiks", kā to sauc Šekspīrs, tevi nogalina. Tu varētu to salīdzināt ar trakojošu upi, kas velk tevi līdzī, vai ugunsgrēku, kas visu aprij.

Nesen satiku savus senus draugus, ģimeni, ko ilgu laiku nebiju redzējis, un biju šokēts, kad viņus ieraudzīju. Gandrīz ievaicājos: "Vai esat slimi? Kas noticis? Kas jums to nodarījis?" Māte, kas gāja, balstīdamās uz spieķa, šķita sarukusi, viņas seja bija sačokurojusies kā vecs ābols. Meita, kas reiz bija enerģijas, entuziasma un jaunības cerību pārpilna, kad viņu redzēju pēdējo reizi, šķita izsmelta un nogurusi pēc triju bērnu uzaudzīšanas. Tad atcerējos: ir pagājuši gandrīz trīsdesmit gadi kopš mūsu pēdējās tikšanās. To viņām bija nodarījis laiks. Un esmu pārliecināts — viņas bija tikpat šokētas, kad ieraudzīja mani.

Viss šķiet pakļauts laikam, tomēr tas viss notiek Tagad. Tas ir paradokss. Lai kur tu skatītos, visur pamānīsi daudz laika īstenības *netiešu* pierādījumu — sapuvušu ābolu, savu seju vannas istabas spogulī salīdzinājumā ar seju fotogrāfijā, kas uzņemta pirms trīsdesmit gadiem, — tomēr tu nekad neatradīsi nevienu *tiešu* pierādījumu, nekad nepieredzēsi pašu laiku. Tu tikai vienmēr pieredzi pašreizējo brīdi vai, precīzāk, tajā notiekošo. Ja tu seko tikai tiešajiem pierādījumiem, tad nav laika, un vienmēr ir tikai Tagad.

IZDZĒŠOT LAIKU

Tu nevari padarīt bezego stāvokli par nākotnes mērķi un pēc tam strādāt, lai sasniegtu to. Tu iegūsi vienīgi lielāku neapmierinātību, lielāku iekšējo konfliktu, jo vienmēr šķitīs, ka tāds stāvoklis vēl nav iestājies, ka vēl neesi to "sasniegjis". Ja tavš nākotnes mērķis ir brīvība no ego, tu dod sev vairāk laika, un vairāk laika nozīmē vairāk ego. Uzmanīgi palūkojies, lai saprastu, vai tavi garīgie meklējumi ir slēpta ego forma. Pat mēģinājums atbrīvoties no sava "es" var būt slēpti "vēl" meklējumi, ja atbrīvošanās no sava "es" padarīta par nākotnes mērķi. Vairāk laika atvēlēšana sev ir tieši šis: vairāk laika atvēlēšana savam "es". Laiks, proti, pagātne un nākotne, ir tas, no kā pārtiek nepatiesais prāta veidotais "es", ego, un laiks ir tavā prātā. Tas nav kaut kas tāds, kam raksturīga objektīva pastāvēšana "tur ārā". Tā ir prāta struktūra, kas vajadzīga sensoriskai uztverei, nepieciešama praktiskam nolūkam, bet kas ir vislielākais šķērslis sevis pazīšanai. Laiks ir dzīves horizontālā dimensija, īstenības virskārta. Pastāv arī dziļuma vertikālā dimensija, kas tev pieejama tikai caur pašreizējā brīža galveno ieeju.

Tāpēc noņem sev laiku, nevis pievieno. Laika izdzēšana no savas apziņas ir ego izdzēšana. Tā ir vienīgā patiesā garīgā prakse.

Runājot par laika izdzēšanu, mēs, protams, ar to nedomājam pulksteņa laiku, kas ir laika izmantošana praktiskiem nolūkiem, piemēram, tikšanās norunāšana vai ceļojuma plānošana. Būtu gandrīz neiespējami funkcionēt

šajā pasaulē bez pulksteņa laika. Mēs runājam par psiholoģiskā laika izdzēšanu, kas ir egoistiskā prāta bezgalīgas raizes par pagātņi un nākotņi un tā nevēlēšanās būt vienotam ar dzīvi, dzīvojot saskaņā ar pašreizējā brīža nenovēršamo *esību*.

Kad vien ierastais "nē" dzīvei pārvēršas par "jā", kad vien ļauj šim brīdim būt tādām, kāds tas ir, tu izgaisini laiku — un arī ego. Lai ego izdzīvotu, tam jāpadara laiks — pagātne un nākotne — svarīgāks nekā pašreizējais brīdis. Ego necieš draudzību ar pašreizējo brīdi, izņemot vienīgi īsi pēc tam, kad guvis vēlamu. Bet nekas ego nevar apmierināt ilgstoši. Ja tas vada tavu dzīvi, pastāv divi veidi, kā būt nelaimīgam. Viens no tiem ir nesaņemt tev vēlamu. Tev vēlamā saņemšana ir otrs veids.

Viss esošais vai notiekošais ir Tagad pieņemtā forma. Kamēr tu iekšēji tai pretojies, forma, proti, pasaule ir nepārvarams šķērslis — tas šķir tevi no tā, kas esi viņpus formas, šķir tevi no bezveidīgās, vienīgās Dzīvības, kas esi. Kad tu sniedz iekšēju "jā" Tagad pieņemtajai formai, tieši šī forma kļūst par ceļu uz bezveidību. Nošķirtība starp pasauli un Dievu izzūd.

Kad pretojies formai, ko Dzīvība pieņem šajā brīdī, kad attiecies pret Tagad kā līdzekli, šķērslī vai ienaidnieku, tu nostiprini savu formas identitāti, ego, — tādējādi nostiprinādams ego spēju reaģēt. Kas ir spēja reaģēt? Nodošanās reakcijai. Jo reaģējošāks tu esi, jo vairāk sapinies ar formu. Jo vairāk identificēts ar formu, jo spēcīgāks ir ego. Tava Esība vairs nespīd cauri formai — vai tikai blāvi.

Ja tu nepretojies formai, tas, kas tevī ir viņpus formas, parādās kā visaptveroša Klātbūtne, kluss spēks, kas varenāks nekā tava īslaicīgā formas identitāte, persona. Tā daudz dziļāk pauž to, kas esi, nekā jebkas formas pasaulē.

SAPŅOTĀJS UN SAPNIS

Nepretošanās ir atslēga vislielākajam spēkam Visumā. Caur to apziņa (gars) atbrīvojas no ieslodzījuma formā. Iekšēja nepretošanās formai — lai kas arī būtu vai notiktu — ir formas absolūtās īstenības noliegums. Pretošanās liek pasaulei un pasaulīgajām lietām izskatīties īstākām, pārliedzīgākām un izturīgākām nekā tās ir, ieskaitot tavu formas identitāti, ego. Tā apveltī pasauli un ego ar smagumu un absolūto svarīgumu, kas liek tev uztvert sevi un pasauli ļoti nopietni. Formu spēli tad kļūdaini uztver kā cīņu par izdzīvošanu, un, kad tā ir tava uztvere, tā kļūst par tavu īstenību.

Daudzas notiekošās lietas, daudzas dzīvības formas ir ātri gaistošas. Tās visas ir īslaicīgas. Lietas, ķermeņi un ego, notikumi, situācijas, domas, emocijas, vēlmes, ambīcijas, bailes, drāma... ierodas, izliekoties par vissvarīgākajiem, un, pirms tu spēj to aptvert, jau ir prom, izzūdot nebūtībā, no kurienes ieradušies. Vai tie visi bija īsti? Vai tie visi jebkad ir bijuši vairāk nekā sapnis, formas sapnis?

Kad no rīta pamostamies, nakts sapnis izzūd, un mēs sakām: "Ak, tas bija tikai sapnis! Tā nebija īstenība." Bet

kaut kam sapnī bija jābūt īstam, citādi tas nebūtu. Kad nāve tuvojas, varam palūkoties atpakaļ uz savu dzīvi un brīnīties, vai tā ir bijusi vienkārši vēl viens sapnis. Pat tagad tu vari palūkoties atpakaļ uz pagājušā gada atvaļinājumu vai vakardienas drāmu un saskatīt, ka tā ļoti līdzinās pagājušās nakts sapnim.

Ir sapnis, un ir sapņa sapņotājs. Sapnis ir īslaicīga formu spēle. Tā ir pasaule — relatīvi īsta, bet ne absolūti īsta. Tad ir arī sapņotājs, absolūtā īstenība, kur formas nāk un iet. Sapņotājs nav persona. Persona ir sapņa daļa. Sapņotājs ir pamats, kurā sapnis kļūst redzams, kas dara sapni iespējamu. Tas ir absolūtais aiz relatīvā, mūžīgais aiz laika, apziņa formā un aiz tās. Sapņotājs ir pati apziņa — tas, kas esi.

Atmosties sapnī tagad ir mūsu mērķis. Kad sapnī esam nomodā, beidzas ego radītā pasaules drāma un rodas maigāks un brīnumaināks sapnis. Tā ir jaunā pasaule.

PĀRKĀPJOT IEROBEŽOJUMUS

Katra cilvēka dzīvē pienāk brīdis, kad viņš nododas izaugsmei un paplašinājumam formas līmenī. Tas ir tad, kad tiecies pārkāpt ierobežojumus, tādus kā fizisks vājums vai finansiāls trūkums, kad apgūsti jaunas prasmes un zināšanas vai, radoši darbodamies, ienes šajā pasaulē kaut ko jaunu, kas ceļ tavas un arī citu cilvēku dzīves vērtību. Tas var būt skaņdarbs vai mākslas darbs,

grāmata, tevis sniegts pakalpojums, tevis veikta funkcija, tevis izveidots uzņēmums vai organizācija vai būtisks ieguldījums kādam uzņēmumam vai organizācijai.

Kad esi klātesošs, kad tava uzmanība ir pilnībā Tagad, šī Klātbūtne ieplūdīs tevis darītajā un pārveidos to. Tavs veikums būs kvalitatīvs un varens. Tu esi klātesošs, kad tas, ko dari, nav galvenokārt līdzeklis kādam nolūkam (nauda, prestižs, laimests), bet sevī piepildošs, kad tevis darītajā ir prieks un dzīvīgums. Un, protams, tu nevari būt klātesošs, ja nedraudzējies ar pašreizējo brīdi. Tas ir ietekmīgas darbības pamats, ko nav piesārņojusi negativitāte.

Forma nozīmē ierobežojumu. Mēs esam šeit ne tikai tādēļ, lai pieredzētu ierobežojumus, bet arī lai augtu apziņā, pārkāpjot tos. Dažus ierobežojumus var pārvarēt ārējā līmenī. Tavā dzīvē var būt citi ierobežojumi, ar kuriem tev jāiemācās sadzīvot. Tos var pārvarēt tikai iekšēji. Ikviens ar tiem sastapsies agrāk vai vēlāk. Šie ierobežojumi vai nu tur tevi egoistiskās reakcijas ieslodzījumā, kas nozīmē lielu nelaimi, vai arī bezkompromisa padošanās esošajam paceļ tiem pāri tevi iekšēji. Tieši to šeit māca ierobežojumi. Apziņas padošanās stāvoklis atver tavā dzīvē vertikālo dimensiju, dziļuma dimensiju. Tad kaut kas no šīs dimensijas ienāks pasaulē, kāda neierobežota vērtība, kas pretējā gadījumā būtu palikusi neizpaudusies. Daži cilvēki, kas padodas bargiem ierobežojumiem, kļūst par dziedniekiem vai garīgiem skolotājiem. Citi nesavtīgi strādā, lai mazinātu cilvēku ciešanas vai ienestu šajā pasaulē kādu radošu dāvanu.

Septiņdesmito gadu beigās, būdams Kembridžas Universitātes students, es ik dienas pusdienoju kopā ar vienu vai diviem draugiem šīs universitātes beidzēju centra kafejnīcā. Pie viena no galdiņiem turpat netālu dažreiz riteņkrēslā sēdēja kāds vīrietis, ko parasti pavadīja trīs vai četri cilvēki. Kādu dienu, kad viņš sēdēja pie galda tieši iepretī man, es nespēju nepalūkoties uz viņu ciešāk, un tas, ko redzēju, mani šokēja. Viņš šķita gandrīz pilnībā paralizēts. Viņa ķermenis bija novārdzis, galva pastāvīgi klanījās uz priekšu. Viens no pavadoņiem uzmanīgi lika viņam mutē ēdienu, no kura liela daļa atkal izkrita, un to uz maza šķīvīša notvēra otrs pavadonis, kas turēja šķīvīti tieši zem vīrieša zoda. Laiku pa laikam riteņkrēslā sēdošais vīrietis izdvesa nesaprotamas ķērcošas skaņas, un kāds no pavadoņiem tad pielika ausi pie viņa mutes un pēc tam pārsteidzoši interpretēja to, ko vīrietis centās pateikt.

Vēlāk es pavaicāju draugam, vai viņš pazīst šo vīrieti. "Protams," draugs sacīja, "tas ir matemātikas profesors, un cilvēki, kas viņu pavada, ir viņa studenti. Viņam ir kustību neironu slimība, kas pakāpeniski paralizē ikvienu ķermeņa daļu. Viņam atlicis dzīvot ne vairāk kā piecus gadus. Tas ir visšausmīgākais liktenis, kas var atgadīties ar cilvēku."

Pēc dažām nedēļām, kad izgāju no ēkas, profesors devās tajā iekšā, un, kad es turēju durvis atvērtas, lai patām varēt iebruukt viņa elektriskais riteņkrēsls, mūsu acis satikās. Pārsteigts es ieraudzīju, ka viņa acis ir skaidras. Tajās nebija ne zīmes no nelaimes. Nekavējoties

sapratu, ka viņš atteicies pretoties; viņš dzīvoja padošanās stāvoklī.

Pēc vairākiem gadiem, iegādājies kioskā laikrakstu, pārsteigts ieraudzīju šā vīrieša fotogrāfiju populāra starptautiska ziņu žurnāla pirmajā lappusē. Viņš ne tikai vēl aizvien bija dzīvs, bet bija arī kļuvis par pasaulē vispazīstamāko teorētisko fiziķi, Stīvenu Hokingu (*Stephen Hawking*). Rakstā bija kāda brīnišķīga rindiņa, kas apstiprināja to, ko sajutu, ielūkodamies viņa acīs pirms daudziem gadiem. Runādams par savu dzīvi, viņš sacīja (tagad jau ar balss sintezatora palīdzību): "Kurš gan būtu varējis vēlēties vairāk?"

ESĪBAS PRIEKŠ

Nelaime vai negativitāte ir mūsu planētas slimība. Tas, kas virsējā līmenī ir piesārņojums, iekšējā — negativitāte. Tā ir visur, ne tikai vietās, kur cilvēkiem nav pietiekami, bet pat vēl vairāk tur, kur viņiem ir vairāk nekā pietiekami. Vai tas ir pārsteidzoši? Nē. Pārtikusi pasaule ir pat vēl dziļāk identificējusies ar formu, vairāk apmaldījusies saturā, vairāk ego ieslodzīta.

Cilvēki uzskata, ka viņu laime atkarīga no notiekošā, proti, atkarīga no formas. Viņi neaptver, ka notiekošais ir visnestabilākā lieta Visumā. Tas nepārtraukti mainās. Cilvēki uzskata pašreizējo brīdi par vai nu sabojātu, jo noticis kaut kas, kam nevajadzēja notikt, vai nepilnīgu, jo nav noticis tas, kam vajadzēja notikt. Un tāpēc viņi

neievēro dziļāku pilnību, kas raksturīga pašai dzīvei, pilnību, kas vienmēr jau ir šeit, kas atrodas viņpus notiekošā vai nenotiekošā, viņpus formas. Pieņem pašreizējo brīdi un atrodi pilnību, kas ir dziļāka nekā jebkura forma un ko nav skāris laiks.

Esības prieks, kas ir vienīgā patiesā laime, nevar nākt pie tevis caur kādu formu, īpašumu, sasniegumu, cilvēku vai notikumu — caur jebko, kas notiek. Tas prieks nevar *atnākt* pie tevis — nekad. Tas izplūst no bezveidīgās dimensijas tevī, no apziņas — un tādējādi ir vienāds ar to, kas esi.

PIEĻAUJOT EGO SAMAZINĀŠANOS

Ego vienmēr uzmanās no jebkāda manāma samazinājuma. Automātisks ego labošanas mehānisms iedarbojas, lai atjaunotu "manis" garīgo formu. Kad kāds vaino vai kritizē "mani", ego tas nozīmē "es" samazināšanos, un tas nekavējoties mēģina labot "es" samazināto nozīmi — pašattaisnodamies, aizstāvēdamies vai vainodams. Tas, vai otram cilvēkam ir taisnība vai nav, ego nav svarīgi. Tas vairāk ieinteresēts pašsaglabāšanā nekā patiesībā. Tā ir "manis" psiholoģiskās formas saglabāšana. Pat tāda parasta lieta kā kliegšana uz auto vadītāju, kas tevi nosaucis par "idiotu", ir automātisks un neapziņāts ego atjaunošanas mehānisms. Viens no visizplatītākajiem ego atjaunošanas mehānismiem ir dusmas, kas

rada īslaicīgu, bet milzīgu ego palielinājumu. Visi atjaunošanas mehānismi ir nozīmīgi ego, bet patiesībā — disfunkcionāli. Visdisfunkcionālākie ir fiziskā vardarbība un pašmaldināšana grandiozu fantāziju veidā.

Lieliska garīga prakse ir apzināti pieļaut ego samazināšanos, kad tas notiek, nemēģinot to atjaunot. Iesaku tev laiku pa laikam to izmēģināt. Piemēram, kad kāds kritizē tevi, vaino vai apsūkā, nedari neko, nevis nekavējoties mēģini atriekties vai aizstāvēt sevi. Ļauj paštēlam palikt samazinātam un modri vēro, kādas ir tavas dziļākās izjūtas. Pāris mirkļu tu vari justies neērti, it kā būtu sarāvis mazāks. Tad tu vari sajūst iekšēju plašumu, kas nes sevī dedzīgu dzīvīgumu. Tu nemaz neesi samazinājies. Patiesībā tu esi paplašinājies. Tad tu vari aptvert ko pārsteidzošu: kad tu šķietami kaut kā esi samazinājies un paliec absolūti nereaģējošs — ne tikai ārēji, bet arī iekšēji —, tu aptver, ka nekas īstenībā nav samazinājies, ka, kļūdams "mazāks", tu kļūsti "vairāk". Tad tu vairs neaizstāvi vai nemēģini nostiprināt savu formu, tu izej ārpus no identificēšanās ar formu, ar garīgu paštēlu. Samazinādamies (ego uztverē) tu patiesībā paplašies un atvēli vietu Esības iznākšanai priekšplānā. Patiess spēks, kas esi viņpus formas, tad var mirdzēt cauri acīm redzami vājinātai formai. To Jēzus domā, kad saka "noliedz sevi" vai "pagriez otru vaigu".

Tas, protams, nenozīmē, ka tu mudini ļaunprātīgu izmantošanu vai pārvērt sevi tādu cilvēku upurī, kuri neapzinās. Dažreiz situācija var pieprasīt, lai tu kādam skaidri un gaiši liktu atkāpties. Tavos vārdos slēpsies

spēks bez jebkādas egoistiskas aizstāvēšanās, tomēr tas nebūs pretspara spēks. Ja nepieciešams, vari arī kādam skaidri un gaiši pateikt "nē", un es to sauktu par "augstas kvalitātes "nē"", kas brīvs no jebkādas negativitātes.

Ja esi apmierināts, ka neesi nekas īpašs, apmierināts ar to, ka neizcelies, tu saskaņojies ar Visuma spēku. Kas ego šķiet vājums, īstenībā ir vienīgais patiesais spēks. Šī garīgā patiesība ir diametrāli pretēja mūsdienu kultūras vērtībām un veidam, kā tā nosaka cilvēku izturēšanos.

Senais *Daodedzin* māca: "Esi Visuma aleja", nevis mēģini būt kalns.⁴ Tādējādi tu atjaunojies saskaņā ar viengabalainību, un tāpēc "visas lietas nāks pie tevis".⁵

Tāpat arī vienā no savām līdzībām māca Jēzus: "Bet, ja tu esi aicināts, tad nogājis apsēdies pēdējā vietā, lai tas, kas tevi aicinājis, pienācis varētu sacīt: Draugs, virzies uz augšu! Tad tu būsi pagodināts visu citu viesu priekšā. Jo katrs, kas pats paaugstinās, taps pazemots, bet, kas pats pazemojas, taps paaugstināts."⁶

Vēl viens šīs prakses aspekts ir atturēšanās no mēģinājuma nostiprināt "es", izrādoties, vēloties izcelties, bet īpašam, atstāt iespaidu vai pieprasot uzmanību. Tas varētu ietvert laiku pa laikam atteikšanos no sava viedokļa paušanas, kad visi citi pauž savējo, un sajušanas, ko tas nozīmē.

KĀ ĀRIENĒ, TĀ IEKŠIENĒ

Kad nakti palūkojies skaidrās debesis, tad vari uzreiz viegli izprast patiesību — pilnīgi vienkāršu un ārkārtīgi dziļu. Ko tu redzi? Mēnesi, planētas, zvaigznes, mirdzošo Piena Ceļu, varbūt komētu vai pat kaimiņu Andromedas Galaktiku, kas atrodas divus miljonus gaismas gadu attālumā. Jā, bet, ja vienkāršo pat vēl vairāk, ko tu redzi? Izplatījumā peldošus objektus. No kā tad sastāv Visums? No objektiem un telpas.

Ja nekļūsti mēms, lūkodamies izplatījumā skaidrā naktī, tu patiesi nelūkojies, neapzinies to kopumu, kas ir tur. Tu, iespējams, lūkojies tikai uz objektiem un varbūt meklē tos, lai nosauktu. Ja jebkad esi pieredzējis godbijības sajūtu, lūkodamies izplatījumā, varbūt pat sajutis dziļu cieņu šīs neaptveramās mistērijas priekšā, tas nozīmē — tu esi atteicies no acumirkļīgas vēlmes izskaidrot un apzīmēt un esi apzinājies ne tikai objektus telpā, bet pašas telpas bezgalīgo dziļumu. Tu esi kļuvis pietiekami mierīgs iekšēji, lai pamanītu bezgalību, kurā pastāv šīs neskaitāmās pasaules. Godbijības sajūta neizriet no fakta, ka tur ārā ir miljardiem pasaulu, bet no dziļuma, kas tās visas satur.

Tu, protams, nespēj nedz ieraudzīt, nedz dzirdēt telpu, nedz pieskarties tai, nogaršot vai pasmaržot to — kā tad tu vispār zini, ka tā pastāv? Šajā loģiski izskaidrošanajā jautājumā jau ietverta pamatklūda. Telpas būtība ir nebūtība, tāpēc tā "nepastāv" šā vārda ierastā nozīmē. Tikai priekšmeti-formas — pastāv. Pat tās saukšana par

telpu var būt maldinoša, jo, piešķirot tai nosaukumu, tu to padari par objektu.

Izteiksim to šādi: tevī ir kaut kas radniecīgs telpai; tāpēc tu to vari apzināties. Ko apzināties? Tā arī nav pilnīga patiesība, jo kā gan tu vari apzināties telpu, ja nav ko apzināties?

Atbilde ir gan vienkārša, gan pilnīga. Kad apzinies telpu, tu patiesībā neko neapzinies, izņemot pašu apzināšanos — apziņas iekšējo telpu. Caur tevi Visums apzinās pats sevi!

Kad acs neko neredz, šī nebūtība tiek uztverta kā telpa. Kad auss neko nedzird, šī nebūtība tiek uztverta kā klusums. Kad sajūtas, kas paredzētas formas uztverei, tiek ar formas neesamību, bezveidīgajai apziņai, kas slēpjas aiz uztveres un dara iespējamu visu uztveri, visu pieredzi, vairs nav šķēršļu formas veidā. Kad apceri neizmērojamo telpas dziļumu vai tieši pirms saullēkta ieklausies klusumā, kaut kas tevī rezonē ar to, it kā atpazītu. Tu tad sajūti šo telpas dziļumu kā sevis paša dziļumu, un zini, ka vērtīgais klusums, kam nav formas, daudz dziļāk ir tas, kas esi, nekā jebkura lieta, kas veido tavas dzīves saturu.

Upaṇiśadas, senie Indijas Svētie Raksti, norāda uz to pašu patiesību ar šādiem vārdiem:

Ko nevar redzēt ar aci, bet kā var acs redzēt: zināt to vienīgo kā Brahmanu Garu un nevis to, ko cilvēki šeit pielūdz. Ko nevar dzirdēt ar ausi, bet kā var auss dzirdēt: zināt to vienīgo kā Brahmanu Garu un nevis to, ko

*cilvēki šeit pielūdz. [...] Ko nevar izdomāt ar prātu, bet kā var prāts domāt: zināt to vienīgo kā Brahmanu Garu un nevis to, ko cilvēki šeit pielūdz.*⁷

Dievs, saka Svētie Raksti, ir bezveidīga apziņa un būtība tam, kas esi. Viss pārējais ir forma, "tas, ko cilvēki šeit pielūdz".

Divkāršā Visuma realitāte, kas sastāv no priekšmetiem un telpas — priekšmetiskums un nebūtība —, ir arī tevis pašā. Saprātīga, līdzsvarota un auglīga cilvēka dzīve ir de ja starp divām dimensijām, kas veido īstenību: formu un telpu. Lielākā daļa cilvēku ir tik ļoti identificējušies ar formas dimensiju, sajūtām, domām un emocijām, ka viņu dzīvē pietrūkst būtiskā slēptā puse. Viņu identificēšanās ar formu tur viņus ego slazdos.

Tas, ko redzi, dzirdi, sajūti, kam pieskaries vai par ko domā, ir tikai viena īstenības puse. Tā ir forma. Jēzus mācībā tā vienkārši dēvēta par "pasauli", bet otrā dimensija ir "debesu valstība vai mūžīgā dzīvība".

Tieši tāpat kā telpa dod iespēju pastāvēt visām lietām — un tieši tāpat kā bez klusuma nebūtu skaņas, tu nepastāvētu bez būtiskās bezveidīgās dimensijas, kas ir tavas esamības būtība. Mēs varētu teikt "Dievs", ja šis vārds nebūtu tik ļoti nepareizi lietots. Es dodu priekšroku saukt to par Esību. Esība ir pirms pastāvēšanas. Pastāvēšana ir forma, saturs, "notiekošais". Pastāvēšana ir dzīves priekšplāns; Esība ir fons, kā tas jau bijis.

Cilvēces kolektīvā slimība — cilvēki ir tik iegrimuši notiekošajā, tik ļoti svārstīgo formu pasaules hipnotizēti,

tik ļoti koncentrējušies uz savas dzīves saturu, ka aizmirsuši būtību, kas pārsniedz saturu, formu, domas. Viņus tik ļoti pārņēmis laiks, ka viņi aizmirsuši mūžību, kas ir viņu pirmsākums, mājas, liktenis. Mūžība ir tavas esības dzīvā realitāte.

Pirms dažiem gadiem, apmeklējams Ķīnu, es nejauši uzdūros svētnīcai, kas atrodas Gueiliņas tuvumā kalna virsotnē. To rotāja zeltā kalts uzraksts, un es vaicāju savam ķīniešu namatēvam, ko tas nozīmē. "Tas nozīmē "Buda", viņš sacīja. "Kāpēc tad ir divas rakstu zīmes, nevis viena?" es jautāju. "Viena," viņš paskaidroja, "nozīmē "cilvēks". Otrā nozīmē "nē". Un abas kopā nozīmē "Buda". Es stāvēju, godbijības pārņemts. Budu apzīmējot rakstu zīme jau ietvēra visu Būdas mācību, un tiem, kam acis ir redzēšanai. — dzīves noslēpumu. Šeit ir abas dimensijas, kas veido īstenību, priekšmetiskums un nebūtība, forma un formas noliegums, kas ir atzīšana tam, ka forma nav tas, kas esi.

*Iekšējās telpas
atklāšana*

Saskaņā ar senu sūfistu stāstu, reiz kādā Vidus-austrumu zemē dzīvoja karalis, kura dzīvi nepārtraukti plosīja laime un izmisums. Visniecīgākā lieta varēja radīt viņā sarūgtinājumu vai izraisīt spēcīgu reakciju, un viņa laime drīz vien pārvērtās vilšanās sajūtā un izmisumā. Pienāca laiks, kad karalis galu galā nogura pats no sevis un dzīves, un viņš sāka meklēt izeju. Viņš aizsūtīja pēc gudrā, kurš dzīvoja viņa karaļvalstī un kuru uzskatīja par apskaidrotu. Kad gudrais ieradās, karalis viņam sacīja: "Es vēlos but tāds kā tu. Vai vari man iedot kaut ko, kas ienestu manā dzīvē līdzsvaru, rāmumu un gudrību? Es samaksāšu jebkuru tevis prasīto cenu."

Gudrais atbildēja: "Es varētu tev palīdzēt. Bet cena ir tik augsta, ka visa tava karaļvalsts nebūtu pietiekama, lai to samaksātu. Tāpēc tā būs dāvana tev, ja to godāsi." Karalis to apsolīja, un gudrais aizgāja.

Pēc dažām nedēļām gudrais atgriezās un pasniedza karalim bagātīgi izrotātu nefrīta lādīti. Karalis atvēra lādīti un atrada tajā vienkāršu zelta gredzenu. Gredzenā bija kaut kas iegravēts. Gravējums pauda: *ari tas paies*. "Ko tas nozīmē?" vaicāja karalis. Gudrais atbildēja: "Nēsā šo gredzenu vienmēr. Lai kas arī notiktu, pirms tu to dēvē par labu vai sliktu, pieskaries gredzenam un izlasi gravējumu. Tādējādi tu vienmēr būsi mierīgs."

Ari tas paies. Kas slēpjas šajos vienkāršajos vārdos, darot tos tik ļoti varenus? Virspusēji lūkojoties, šķiet, ka šie vārdi, sniedzot mierinājumu sliktā situācijā, varētu arī samazināt prieku par dzīves labajām lietām. "Neesi pārāk laimīgs, jo tas neturpināsies ilgi." To, šķiet, pauž šie vārdi, ja pielietojam tos situācijā, ko uztveram kā labu.

Viss šo vārdu nozīmīgums kļūst skaidrs, ja aplūkojam tos divu citu agrāk sastapto stāstu kontekstā. Stāsts par *dzen* skolotāju, kura vienīgā atbilde vienmēr bija "Vai tas ir tā?", rāda labo, kas atnāk caur iekšēju nepretošanos notikumiem, proti, pastāvēšanu vienotībā ar notiekošo. Stāsts par vīru, kura piezīme nemainīgi bija lakoniskais "Varbūt," — attēlo netiesāšanas gudrību, bet stāsts par gredzenu norāda uz nepastāvības faktu, kas apzināts ved pie nepiesaistīšanās. Nepretošanās, netiesāšana un nepiesaistīšanās ir trīs patiesas brīvības un apskaidrotas dzīves aspekti.

Gredzenā iegravētie vārdi neliek tev nepriecāties par labo dzīvē, nedz arī nodrošina apmierinājumu ciešanās. Tiem ir dziļāks nolūks: likt tev apzināties ikvienas situācijas īslaicīgumu, kuras iemesls ir visu formu — labo vai

slikto — nepastāvība. Kad apzinies visu formu nepastāvību, tava piesaistīšanās tām mazinās un tu kādā mērā atsakies identificēties ar tām. Būt atšķirtam nenozīmē, ka tu nevari priecāties par pasaules piedāvāto labumu. Patiesībā tu par to priecājies vēl vairāk. Ja tu spēj saskatīt un pieņemt visu lietu nepastāvību un pārmaiņu neizbēgamību, tu spēj priecāties par pasaulīgo baudu, kamēr tā ilgst, nebaidoties no zaudējuma vai nesatraucoties par nākotni. Ja esi atšķirts, tu gūsti pārākumu, no kurienes skatīt notikumus savā dzīvē, nevis būt tajos ieslodzītam. Tu klusti kā astronauts, kas redz planētu Zeme, ietvertu izplatījuma plašumā, un aptver paradoksālu patiesību: Zeme ir dārga un vienlaicīgi nenozīmīga. Apzināšanās, ka *Ari tas paies*, nes atšķiršanos un, līdz ar atšķiršanos tavā dzīvē ienāk cita dimensija — iekšējā telpa. Caur atšķiršanos, kā arī netiesāšanu un iekšēju nepretošanos tu gūsti pieeju šai dimensijai.

Kad vairs neesi pilnībā identificējies ar formām, apziņa — tas, kas esi, — atbrīvojas no sava ieslodzījuma formā. Šī brīvība ir iekšējās telpas rašanās. Tā atnāk kā klusums, smalks miers dziļi tevī pat par spīti kaut kam šķietami sliktam. *Ari tas paies*. Pēkšņi apkārt notikumam ir telpa. Telpa aptver arī emocionālos pacēlumus un kritumus, pat sāpes. Un — vissvarīgākais — telpa atrodas starp tavām domām. Un no šīs telpas izplūst miers, kas nav "no šīs pasaules", jo šī pasaule ir forma, bet miers ir telpa. Tas ir Dieva miers.

Tagad tu vari priecāties par šīs pasaules lietām un godināt tās, nepiešķirot tām svarīgumu un nozīmi, kas

tām nepiemīt. Tu vari piedalīties radīšanas dejā un būt aktīvs, nepiesaistoties iznākamam un neizvirzot nesapratīgas prasības pasaulei: piepildi mani, dari mani laimīgu, liec man justies droši, pasaki man, kas esmu. Pasaule nevar sniegt tev šīs lietas, un, kad tev vairs nav šo ilgu, visas pašradītās ciešanas izbeidzas. Visu šo ciešanu cēlonis ir formas pārāk augsts novērtējums un iekšējās telpas dimensijas neapzināšanās. Ja šī dimensija ir klātesoša tavā dzīvē, tu spēj priecāties par lietām, pieredzi un sajūtu dāvātām baudām, neapmaldīdamies tajās, iekšēji tām nepiesaistīdamies, proti, nenododamies šai pasaulei.

Vārdi *Ari tas paies* norāda uz īstenību. Norādīdami uz visu formu nepastāvību, šie vārdi netieši norāda arī uz mUžīgo. Tikai mūžīgais tevī var apzināties nepastāvīgo kā nepastāvīgu.

Kad telpas dimensija zūd vai, precīzāk, nav pazīstama, pasaules lietas iegūst neapšaubāmu svarīgumu, nopietnību un smagumu, kāds tām patiesībā nepiemīt. Ja pasaule nav skatīta no bezveidības perspektīvas, tā kļūst par biedējošu vietu — un galu galā par izmisuma vietu. Vecās Derības pravietis to laikam izjutis, kad rakstījis: "Visās vietās ir tik daudz grūtumu, ka neviens cilvēks to nevar izteikt."¹

OBJEKTA APZIŅA UN TELPAS APZINA

Lielākās daļas cilvēku dzīve ir pārblīvēta ar lietām: materiālām, darāmām un lietām, par kurām jādomā. Viņu dzīve ir kā cilvēces vēsture, ko Vinstons Čērčils definējis kā "vienu sasodītu lietu pēc otras". Šo cilvēku prāts ir pilns ar domu jucekli — domu pēc domas. Tā ir objekta apziņas dimensija, kas ir daudzu cilvēku dominējošā īstenība, un tāpēc viņu dzīve ir tik ļoti nelīdzsvarota. Objektu apziņa jālīdzsvaro ar telpas apziņu, lai mūsu planētai atgrieztos veselais saprāts un cilvēce piepildītu savu likteni. Telpas apziņas rašanās ir nākamais posms cilvēces evolūcijā.

Telpas apziņa nozīmē, ka bez lietu apzināšanās — kas vienmēr saistīta ar sajūtu uztveri, domām un emocijām — pastāv arī slēpta apzināšanās. Apzināšanās nozīmē, ka tu ne tikai apzinies lietas (objektus), bet arī apzinies apzināšanos. Ja tu spēj sajust modru iekšējo mieru fonā, kamēr notikumi risinās priekšplānā, - tā arī ir apzināšanās! Šī dimensija ir ikvienā, bet lielākā daļa cilvēku to pilnībā neapzinās. Dažreiz es uz to norādu, sacīdams: "Vai jūs varat sajust paši savu Klātbūtni?"

Telpas apzināšanās simbolizē ne tikai brīvību no ego, bet arī no atkarības no šīs pasaules lietām, no materiālisma un materialitātes. Tā ir garīgā dimensija, kura vienīgā var sniegt transcendentālu un patiesu šīs pasaules nozīmi.

Kad vien jūties sarūgtināts par notikumu, cilvēku vai situāciju, īstais cēlonis nav notikums, cilvēks vai situācija, bet patiesas perspektīvas zaudējums, ko var sniegt tikai telpa. Tu esi ieslodzīts objekta apziņā, neapzinādamies pašas apziņas mūžīgo iekšējo telpu. Vārdi *Arī tas paies*, ja lietoti kā norāde, var atjaunot tevī šīs dimensijas apzināšanos.

Vēl viena norāde uz patiesību, kas rodama tevī, ietverta šādā apgalvojumā: "Es nekad neesmu sarūgtināts tā iemesla dēļ, par kuru domāju."²

KRĪTOT ZEMĀK PAR DOMU UN PACEĻOTIES VIRS TĀS

Kad esi ļoti noguris, tu vari kļūt mierīgāks, atbrīvotāks nekā parastā stāvoklī, jo domāšana norimst un tāpēc tu vairs nespēj atcerēties prāta radīto problemātisko "es". Tu tuvinies aizmigšanai. Ja tu lieto alkoholu vai kādas noteiktas narkotikas (ar nosacījumu, ka tās nekairina tavu sāpju ķermeni), tu arī kādu brīdi vari justies atbrīvotāks, bezrūpīgāks un varbūt mundrāks. Tu vari sākt dziedāt un dejot, kas kopš seniem laikiem ir dzīvesprieka izpausme. Tā kā tevi mazāk noslogo prāts, tu acumirkli vari baudīt Esības prieku. Varbūt tāpēc alkoholu arī dēvē par "garu". Bet par to jāmaksā augsta cena: neapzināšanās. Tu esi kritis zemāk par domu, nevis pacēlies virs tās. Vēl nedaudz iedzeršanas — un tu būsi regresējis līdz dārzena stāvoklim.

Telpas apziņa nav saistīta ar "narkotizēšanu". Abi stāvokļi ir viņpus domas. Tas tiem ir kopīgs. Tomēr pamatatšķirība ir tāda, ka pirmajā tu pacelies virs domas; pēdējā tu nokriti zem tās. Viens stāvoklis ir nākamais solis cilvēces apziņas evolūcijā, otrs — atgriešanās stāvoklī, kādā mēs bijām jau pirms veselas mūžības.

TELEVĪZIJA

Televīzijas skatīšanās miljoniem cilvēku visā pasaulē ir iecienīta atpūta vai drīzāk gan bezdarbība. Vidusmēra amerikānis līdz sešdesmit gadu vecumam pavada apmēram piecpadsmit gadu, blenzdams televizora ekrānā. Daudzās citās valstīs šie skaitļi ir līdzīgi.

Daudzi cilvēki uzskata televīzijas skatīšanos par "atslābinošu". Pavēro sevi tuvāk un sapratīsi — jo ilgāk ekrāns ir tavas uzmanības centrā, jo vairāk kavēta tavu domu darbība, un tu ilgstoši skaties televīzijas intervijas ar ievērojamiem cilvēkiem, televīzijā pārraidītas spēles, situāciju komēdijas vai pat reklāmraidījumus, prātā nerodoties gandrīz nevienai domai. Tu ne tikai vairs neatceries savas problēmas, bet arī uz laiku atbrīvojies pats no sevis — un kas gan var būt vairāk atslābinošs kā tas?

Tātad — vai televīzijas skatīšanās rada iekšēju telpu? Vai tas liek tev būt klātesošam? Diemžēl nē. Lai gan ilgāku laiku tavs prāts varbūt nerada nekādas domas, tas saistīts ar televīzijas pārraižu domu darbību. Tas saistījies ar kolektīvā prāta televīzijas versiju un domā tā domas.

Tavs prāts ir bezdarbīgs tikai tādā nozīmē, ka tas nerada domas. Tomēr tas nepārtraukti uztver domas un tēlus, kas pie tevis atnāk no televīzijas ekrāna. Tas izraisa transam līdzīgu pieaugoša jutīguma pasīvu stāvokli, kas neatšķiras no hipnozes. Tāpēc tas noder manipulēšanai ar "sabiedrības viedokli", kā tas zināms politiķiem un īpašu interešu grupām, kā arī reklamētājiem, kuri maksās miljoniem dolāru, lai pieķertu tevi šādā uztverīgas neapzināšanās stāvoklī. Viņi vēlas, lai viņu domas kļūtu par tavējām, un parasti viņi gūst panākumus.

Tāpēc, skatoties televīziju, vērojama tendence, ka tu krīti zemāk par domu, nevis pacelies virs tās. Tas televīzijai kopīgs ar alkoholu un citām zināmām narkotikām. Lai gan tā sniedz kādu atvieglojumu tavam prātam, tu atkal par to maksā augstu cenu: apziņas zudumu. Tāpat kā narkotikām, arī televīzijai ir spēcīga kaitīga ieraduma īpatnība. Tu sniedzies pēc tālvadības pults, lai izslēgtu televizoru, bet tā vietā atklāj, ka pārslēdz no kanāla uz kanālu. Pēc pusstundas vai stundas tu vēl aizvien skaties televizoru, vēl aizvien pārslēdz kanālus. Šķiet, tavs pirksts nespēj nospiegt vienīgi izslēgšanas taustiņu. Tu vēl aizvien skaties televīziju — parasti nevis tāpēc, ka tavu uzmanību kaut kas saistītu, bet gan tāpēc, ka nav nekā interesanta ko skatīties. Ja reiz tu esi "noķerts uz āķa", jo banālāks, bezmērķīgāks viss ir, jo saistošāks kļūst. Ja tas būtu interesanti, domu rosinoši, tad stimulētu tavu prātu atkal pašam domāt, kas ir vairāk apzināti un tāpēc atzīstams par labāku nekā televīzijas izraisītais transs. Tādējādi tavu uzmanību neturētu gūstā ekrānā redzami tēli.

Programmas saturs, ja tam raksturīga noteikta kvalitāte, spēj kādā mērā pretdarboties un dažreiz pat neitralizēt hipnotisko, prātu stindzinošo televīzijas mediju izraisīto ietekmi. Dažas programmas ārkārtīgi palīdzējušas daudziem cilvēkiem; tās uzlabojušas šo cilvēku dzīvi, atvērušas viņu sirdi, likušas viņiem vairāk apzināties. Pat komēdijas, lai arī nestāsta neko īpašu, netīši var būt garīgas, parādot kariķētu cilvēciskās muļķības un ego versiju. Tās māca mūs neuztvert neko pārāk nopietni, pieiet dzīvei bezrūpīgi, bet galvenais — tās māca mums smieties. Smieklis ir ārkārtīgi atbrīvojošs — un arī dziedinošs. Tomēr lielāko daļu televīzijas laika vēl aizvien kontrolē cilvēki, kurus pilnīgi savā varā pārņēmis ego, un tāpēc televīzijas slēptais plāns pārņem tevi savā varā, "iemidzinot", proti, liekot tev neapzināties. Tomēr televīzijas medijiem vēl aizvien piemīt milzīgs un lielākoties neizpētīts potenciāls.

Izvairies skatīties programmas un komercraidījumus, kas uzbrūk tev ar strauju tēlu secības maiņu — ik pēc divām vai trim sekundēm vai pat vēl ātrāk. Pārmērīga televīzijas skatīšanās — un it īpaši šādu programmu — ir lielākoties vainīga par tagad jau visā pasaulē miljoniem bērnu raksturīgo uzmanības deficītu un garīgo disfunkciju, īss uzmanības sprādis dara visu tavu uztveri un attiecības seklas un neapmierinošas. Lai tu darītu ko darīdams, šādā stāvoklī tai trūkst kvalitātes, jo kvalitāte prasa uzmanību.

Bieža un ilgstoša televīzijas skatīšanās ne tikai veicina tevī neapzināšanos, tā izraisa arī pasivitāti un izsūc

tavu enerģiju. Tāpēc izvēlies programmas, ko gribi redzēt, nevis skaties uz labu laimi. Kad vien to atceries darīt, izjūti ķermenī dzīvīgumu, kad skaties televīziju. Tāpat arī laiku pa laikam apzinies savu elpu. Pēc noteiktiem laika posmiem palūkojies prom no ekrāna, lai tas pilnībā nepārņemtu tavu vizuālo uztveri. Neieslēdz skaņu skaļāk, nekā nepieciešams, lai televizors nepārņemtu tevi dzirdes līmenī. Izmanto klusināšanas taustiņu komercraidījumu laikā. Neej gulēt tūlīt pēc televizora izslēgšanas vai — vēl sliktāk — neiemiedz, kamēr televizors vēl aizvien darbojas.

APZINOTIES IEKŠĒJO TELPU

Tavā dzīvē varbūt jau sporādiski rodas telpa starp domām, un tu to pat nezini. Apziņai, ko hipnotizējošas pieredzes un kas nosacīta identificēties vienīgi ar formu, proti, objekta apziņai, ir sākotnēji gandrīz neiespējami apzināties telpu. Tas galu galā nozīmē, ka tu nespēj apzināties pats sevi, jo vienmēr apzinies kaut ko citu. Tevi nepārtraukti mulsina forma. Pat tad, kad šķiet apzināties sevi, tu esi padarījis sevi par objektu, domas formu, un tāpēc apzinies domu, nevis sevi.

Kad dzirdi par iekšējo telpu, tu varbūt sāc to meklēt, bet, tā kā meklē to, it kā tā būtu objekts vai pieredze, tu nespēj to atrast. Tā ir visu to cilvēku dilemma, kuri meklē garīgu izpratni vai apskaidrību. Tāpēc Jēzus sacīja: "Dieva valstība nenāk ārīgi redzamā veidā. Nevarēs

arī sacīt: redzi, šē viņa ir vai tur — jo, redziet, Dieva valstība ir jūsu vidū."³

Ja tu nepavadi visu nomoda dzīvi neapmierinātībā, satraukumā, bažās, depresijā, izmisumā vai tevi nav pārņēmuši citi negatīvi stāvokļi; ja tu spēj priecāties par tādām vienkāršām lietām kā ieklausīšanās lietūs vai vēja skaņās; ja tu spēj saskatīt debesīs peldošo mākoņu skaistumu vai brīžiem būt viens, nejudzdamies vientuļš vai neizjudzams vajadzību pēc izklaides garīgā stimula; ja tu attiecies pret pilnīgu svešinieku ar izjustu laipnību, nevēlēdamies no viņa neko... tas nozīmē, ka telpa atvēršies — vienalga, cik īslaicīgi — tavā citādi nepārtrauktajā domāšanas straumē, kas ir cilvēka prāts. Kad tas notiek, tu izjūti labklājību, dzīvu mieru, lai arī tas var būt smalks. Intensitāte, iespējams, būs no tikko manāmas apmierinājuma fona sajūtas līdz tai, ko senie indiešu gudrie sauca par *ananda* — Esības svētlaimi. Tā kā esi bijis nosacīts pievērst uzmanību tikai formai, tu varbūt šo notikumu neapzinies, izņemot netieši. Piemēram, spējai saskatīt skaisto, atzinīgi novērtēt vienkāršas lietas, priecāties par paša klātbūtni vai attiekties pret citiem cilvēkiem ar mīlošu laipnību raksturīgs kopīgs elements. Šis kopīgais elements ir apmierinājuma sajūta, miers un dzīvīgums, kas ir neredzamais fons, bez kura šīs pieredzes nebūtu iespējamās.

Kad vien tavā dzīvē ienāk skaistums, laipnība, vienkāršu lietu labā atzišana, meklē šo pieredžu fonu sevī. Bet nemeklē to tā, it kā lūkotos pēc kaut kā. Tu nevari to saistīt un sacīt: "Tagad man tas ir," — vai satvert to garīgi

un definēt. Tas ir kā skaidras debesis. Tam nav formas. Tā ir telpa; tas ir miers, Esības jaukums un bezgalīgi vairāk nekā šie vārdi, kas vienīgi norāda. Kad tu spēj to sajūst tieši sevī, tas padziļinās. Tāpēc tad, kad tu atzinīgi novērtē ko vienkāršu — skaņu, skatu, pieskārienu —, kad tu saskati skaisto, izjūti mīlestību pret citu, sajūti iekšēju plašumu, tas ir šīs pieredzes avots un fons.

Daudzi dzejnieki un gudrie gadsimtu gaitā novērojuši, ka patiesa laime — es to saucu par Esības prieku — rodama vienkāršās, šķietami neievērojamās lietās. Daudzi cilvēki savos nemierīgajos nozīmīgu notikumu meklējumos nepārtraukti palaiž garām nenožīmīgo, kas varbūt nemaz nav nenožīmīgs. Filozofs Nīče reti dziļā mierā rakstīja: "Laimei, cik maz gan vajadzīgs laimei!... Tieši tas visniecīgākais, visliegākais, visvieglākais — kā ķirzakas ziba, kā dvesma, kā ēnas lida, kāds acumirkļis — mazumiņš izraisa to visīstāko laimi. Klusu!"⁴.

Kāpēc tieši "vismazākā lieta" veido "vislielāko laimi"? Tāpēc, ka patiesu laimi *neizraisa* lieta vai notikums, lai gan tieši tā vispirms izpaužas patiesa laime. Lieta vai notikums ir tik smalks, kluss, ka veido tikai nelielu tavas apziņas daļu — un pārējais ir iekšējā telpa, pati apziņa, ko nekavē forma. Iekšējās telpas apziņa un tas, kas esi, būtībā ir viens un tas pats. Citiem vārdiem sakot, mazu lietu forma atstāj vietu iekšējai telpai. Un tieši no iekšējās telpas, no pašas nenosacītās apziņas, izplūst patiesa laime, Esības prieks. Tomēr, lai apzinātos mazas, klusas lietas, tev pašam jābūt iekšēji klusam. Nepieciešama augstas pakāpes modrība. Esi kluss. Skaties. Klausies. Esi klātesošs.

Ir vēl cits iekšējās telpas rašanas ceļš: apzinies apzināšanos. Saki vai domā "Es Esmu" un neko tam nepievieno. Apzinies klusumu, kas seko "Es Esmu". Sajūti savu klātbūtni, kailo, neaizklāto, neietērpto esību. To nav skāris jaunais vai vecais, bagātība vai nabadzība, labais vai sliktais, vai jebkāda cita īpašība. Tas ir visas radības, visu formu plašais pirmsākums.

VAI TU SPĒJ SADZIRDĒT KALNU STRAUTU?

Dzen skolotājs klusi gāja pa kalnu taku kopā ar vienu no saviem mācekļiem. Nonākuši pie sena ciedra, viņi apsēdās zem tā, lai ieturētu vienkāršu maltīti, kas sastāvēja no rīsiem un dārzeņiem. Pēc maltītes māceklis, jauns mūks, kurš vēl nebija atradis *dzen* noslēpuma atslēgu, pārtrauca klusumu, vaicādam skolotājam: "Skolotāj, kā lai es izeju *dzen*?"

Viņš, protams, vēlējās uzzināt, kā ieiet apziņas stāvoklī, kas ir *dzen*.

Skolotājs turpināja klusēt. Pagāja gandrīz piecas minūtes, kamēr māceklis satraukti gaidīja atbildi. Viņš jau gatavojās uzdot vēl vienu jautājumu, kad skolotājs pēkšņi ierunājās. "Vai dzirdi tā kalnu strauta skaņu?"

Māceklis neapzinājās nekādu kalnu strautu. Viņš bija pārāk aizņemts, domājot par *dzen* jēgu. Tagad, kad viņš sāka ieklausīties skaņā, viņa trokšņainais prāts norima. Sākumā viņš neko nedzirdēja. Tad viņa domāšana deva

vietu paaugstinātai modrībai un pēkšņi viņš sadzirdēja tikko uztveramu maza kalnu strauta burbuļošanu tālumā.

"Jā, tagad es to dzirdu," viņš sacīja.

Skolotājs pacēla pirkstu un, vienlaikus lūkodamies gan kvēli, gan maigi, teica: "Ieej *dzen* no turienes."

Māceklis apstulba. Tas bija viņa pirmais *satori* — apskaidrības uzplaiksnījums. Viņš zināja, kas ir *dzen*, nezinādams, kas tas ir, ko viņš zina!

Viņi turpināja ceļu klusumā. Māceklis bija pārsteigts par pasaules dzīvīgumu visapkārt. Viņš visu pieredzēja it kā pirmo reizi. Tomēr viņš atkal pakāpeniski sāka domāt. Modro klusumu pamazām atkal pārklāja garīgs troksnis, un drīz vien viņā radās nākamais jautājums. "Skolotāj," viņš sacīja, "es domāju. Ko tu butu teicis, ja es nespētu sadzirdēt kalnu strautu?" Skolotājs apstājās, palūkojās uz mācekli, pacēla pirkstu un sacīja: "Ieej *dzen* no turienes."

PAREIZA RĪCĪBA

Ego vaicā: "Kā es varu likt šai situācijai piepildīt manas vajadzības vai kā es varu gūt kādu citu situāciju, kas *piepildīs* manas vajadzības?"

Klātbūtne ir iekšējā plašuma stāvoklis. Kad esi klātesošs, tad vaicā: kā es reaģēju uz šīs situācijas, šā brīža vajadzībām? Patiesībā tev pat nav jāuzdod šis jautājums. Tu esi mierīgs, modrs, atvērts *esošajam*. Tu ienes situācijā jaunu dimensiju: telpu. Tad tu skaties un klausies.

Tā tu savienojies ar situāciju. Ja tu saplūsti ar situāciju, nevis pretojies tai, risinājums rodas no pašas situācijas. Patiesībā tas neesi tu, cilvēks, kas lūkojas un klausās, bet pats modrais klusums. Tad, ja rīcība ir iespējama vai nepieciešama, tu rīkojies vai, precīzāk, pareiza rīcība norisinās caur tevi. Pareiza rīcība ir rīcība, kas atbilst veselumam. Kad darbība pabeigta, paliek modrs, telpisks klusums. Nav neviena, kas paceltu rokas triumfējošā žestā un izkliegtu izaicinošu: "Jā!" Nevienam nesaka: "Lūk, es to izdarīju."

Visa jaunrades spēja izriet no iekšējā telpiskuma. Ja radīšana notikusi un kaut kas izveidojies kā forma, tev jābūt piesardzīgam, lai nerastos jēdziens "es" vai "mans". Ja saņem atzinību par tevis paveikto, ego ir atgriezies un telpiskums tiek aizklāts.

UZTVEROT BEZ NOSAUKŠANAS VĀRDĀ

Lielākā daļa cilvēku tikai perifēri apzinās viņus aptverošo pasauli, it īpaši, ja apkārtnē ir pazīstama. Balss galvā saista lielāko daļu viņu uzmanības. Daži cilvēki jūtas dzīvāki, ja ceļo un apmeklē nepazīstamas vietas vai svešas zemes, jo šādās reizēs sajūtu uztvere — pieredze — aizņem lielāku daļu viņu apziņas nekā domāšana. Viņi kļūst klātesošāki. Citi pat tad paliek pilnīgi galvā esošas balss varā. Viņu uztveri un pieredzi sagroza acumirkļīgi spriedumi. Viņi patiesībā nekur nav aizgājuši. Ceļo tikai

viņu ķermenis, kamēr viņi paši paliek, kur vienmēr bijuši: savā galvā.

Tā ir lielākās daļas cilvēku īstenība: tiklīdz kaut kas uztverts, tā tiek nosaukts vārdā, interpretēts, salīdzināts ar ko citu, tam tiek izrādīta patika, nepatika vai to nosauc par labu vai sliktu — to visu dara fantoma "es", ego. Šādi cilvēki atrodas domas formu, objekta apziņas gūstā.

Tu neatmosties garīgi, kamēr nemitējas nepārvarama un neapzināta lietu nosaukšana vārdā vai vismaz tu to apzinies un tādējādi spēj novērot, kā tas norisinās. Tieši pateicoties šai pastāvīgajai nosaukšanai vārdā, ego paliek savā vietā kā neievērots prāts. Kad vien tas mitējas un tu kaut vai to apzinies, rodas iekšēja telpa un prāts vairs nepārņem tevi savā varā.

Izvēlies sev tuvu objektu — pildspalvu, krēslu, tasīti, augu — un izpēti to vizuāli, proti, lūkojies uz to ar lielu interesi, gandrīz zinātkāri. Izvairies no objektiem ar spēcīgām personīgām asociācijām, kas atgādinātu par pagātni — piemēram, kur to nopirki, kurš to iedeva un tā tālāk. Izvairies arī no jebkā, kam kaut kas uzrakstīts virsū, piemēram, grāmatas vai pudeles. Tas stimulēs domāt. Nesasprindzinoties, brīvi, bet modri pievērs visu uzmanību objektam, ikvienai tā detaļai. Ja rodas domas, nepiesaisties tām. Tevi interesē nevis domas, bet pats uztveres akts. Vai vari atbrīvot uztveri no domāšanas? Vai vari lūkoties bez balss galvā, kas komentētu, izdarītu secinājumus, salīdzinātu vai mēģinātu ko noskaidrot? Pēc pāris minūtēm ļauj skatienam klīst apkārt pa istabu vai tur, kur esi, tavai modrajai uzmanībai pievērsties ikvienai

lietai, ko skar skatiens. Tad ieklausies jebkādas klātesošās skaņas. Klausies tajās, tāpat kā tu lūkojies uz lietām sev apkārt. Dažas skaņas var būt dabiskas — ūdens, vējš, putni —, kamēr citas — cilvēka radītas. Dažas var būt patīkamas, citas — nepatīkamas. Tomēr nenošķir labo no sliktā. Ļauj katrai skaņai būt, kāda tā ir, neinterpretējot. Arī šajā gadījumā atbrīvota, bet modra uzmanība ir galvenais.

Ja lūkojies un klausies šādi, tad varbūt apzinies smalku un pirmajā brīdī, iespējams, grūti pamanāmu miera sajūtu. Daži cilvēki to izjūt kā klusumu fonā. Citi to sauc par mieru. Ja apziņu vairs pilnībā nepārņem domāšana, daļa no tās paliek bezveidīgā, nenosacītā, sākotnējā stāvoklī. Tā ir iekšējā telpa.

KURŠ GŪST PIEREDZI?

Tas, ko tu redzi un dzirdi, garšo, satausti un smaržo, protams, ir sajūtu objekti. Tu tos pieredzi. Bet kas ir subjekts, pieredzi gūstošais? Ja tu tagad sacītu, piemēram: "Protams, es, Džeina Smita — vecākā grāmatvede, četrdesmit piecus gadus veca, šķīrusies, divu bērnu māte, amerikāniete — esmu subjekts, pieredzi gūstošā," — tu kļūdītos. Džeina Smita un jebkas cits identificējas ar Džeinas Smitas garīgo jēdzienu, un tie visi ir pieredzes objekti, nevis pieredzi gūstošs subjekts.

Ikvienai pieredzei ir trīs iespējamās sastāvdaļas: sajūtu uztveres, domas vai garīgie tēli un emocijas. Džeina

Smita, vecākā grāmatvede, četrdesmit piecus gadus vega, divu bērnu māte, šķīrusies, amerikāniete — tās visas ir domas un tāpēc daļa no tā, ko tu pieredzi brīdī, kad domā šīs domas. Tās un kaut kas cits, ko tu vari sacīt un domāt par sevi, ir objekti, nevis subjekts. Tā ir pieredze, nevis pieredzi gūstošais. Tu vari pievienot vēl tūkstoti definīciju (domas), kas esi, un tādējādi noteikti sarežģīsi savu pieredzi (kā arī palielināsi sava psihoterapeita ienākumus), bet tā tu nenonāksi pie subjekta, pieredzi gūstošā, kas ir pirms visām pieredzēm, bet bez kura nebūtu iespējama pieredze.

Kurš tad ir pieredzi gūstošais? Tas esi tu. Un kas esi tu? Apziņa. Un kas ir apziņa? Uz šo jautājumu nevar atbildēt. Brīdī, kad atbildi uz to, tu esi to viltojis, pārvērtis par vēl vienu objektu. Apziņu, kuras tradicionālais nosaukums ir *gars*, nevar iepazīt šā vārda parastajā nozīmē, un meklējumi ir veltīgi. Visas zinības slēpjas divdabības valstībā — subjekts un objekts, zinātājs un zināmais. Subjektam, "es", zinātājam, bez kura neko nevar iepazīt, uztvert, izdomāt vai sajust, mūžīgi jāpaliek neizzināmam. Tāpēc "es" nav formas. Tikai formas var iepazīt, un tomēr bez bezveidīgās dimensijas formu pasaule nepastāvētu. Tā ir saprotamā telpa, kurā rodas un norimst pasaule. Šī telpa ir dzīve, kas "Es Esmu". Tā ir bezlaicīga. "Es Esmu" bezlaicīgs, mūžīgs. Šajā telpā notiekošais ir relatīvs un īslaicīgs: bauda un sāpes, ieguvums un zaudējums, dzimšana un nāve.

Vislielākais kavēklis iekšējās telpas atklāšanā, vislielākais kavēklis pieredzi gūstošā atrašanās ir pieredzes

valdzinājums, kas liek tev tajā apmaldīties. Tas nozīmē — apziņa ir apmaldījusies savā sapnī. Tevi aptver ikviena doma, emocija un pieredze līdz tādai pakāpei, ka tu patiesībā esi sapnim līdzīgā stāvoklī. Tas ir bijis parastais cilvēces stāvoklis jau tūkstošiem gadu.

Lai gan nevari iepazīt apziņu, tu vari apzināties to kā sevi pašu. Tu vari to tieši sajust ikvienā situācijā, lai kur tu būtu. Tu vari to sajust šeit un tagad kā tieši savu Klātbūtni, iekšējo telpu, kurā šajā lapaspusē rakstītie vārdi tiek uztverti un pārvēršas domās. Tas ir pamatā esošais "Es Esmu". Vārdi, ko lasi un domā, ir ikvienas pieredzes, domas, sajūtas priekšplāns, un "Es Esmu" ir to apakšējais slānis, pamatfons.

ELPA

Atklāj iekšējo telpu, radot pārtraukumus domāšanas straumē. Bez šiem pārtraukumiem tava domāšana kļūst atkārtotīga, neiedvesmota, bez jebkādas radošas dzirksts, kāda tā vēl aizvien ir lielākajai daļai uz šīs planētas dzīvojošo cilvēku. Tev nav jāsatraucas par šo pārtraukumu ilgumu. Pietiks ar dažām sekundēm. Pakāpeniski tās pašas pagarināsies bez jebkādas tavas piepūles. Daudz svarīgāks nekā ilgums ir ienest tās tavā dzīvē bieži, lai ikdienas darbības un domāšanas straume kļūtu piebārstīta ar telpu.

Nesen kāds parādīja man lielas garīgas organizācijas ikgadējo prospektu. Kad to caurlūkoju, uz mani lielu

iespaidu atstāja plašā interesanto semināru un darba grupu nodarbību izvēlē. Tas atgādināja "zviedru galdu" — vienu no tām skandināvu bufetēm, kur var izvēlēties no milzīga kārdinošu ēdienu daudzuma. Cilvēks man vaicāja, vai es varētu ieteikt vienu vai divus kursus. "Es nezinu," es atbildēju. "Tie visi izskatās tik interesanti. Bet es zinu," es piebildu, "ka tev jāapzinās elpošana, cik vien bieži vari to atcerēties. Dari to vienu gadu, un tas būs vairāk pārveidojošs nekā visu šo kursu apmeklēšana. Un tas ir par brīvu."

Elpošanas apzināšanās novērš uzmanību no domāšanas un rada telpu. Tas ir viens no veidiem, kā radīt apziņu. Lai gan apziņas pilnība ir jau šeit neizpaustā veidā, mūsu uzdevums ir ienest apziņu šajā dimensijā.

Apzinies savu elpu. Pamani elpošanas izjūtu. Izjūti, kā tavā ķermenī ieplūst un no tā izplūst gaiss. Pamani, kā krūšu kurvis un vēders nedaudz izplešas un saraujas līdz ar ieelpu un izelpu. Vienas apzinātas ieelpas ir pietiekami, lai atbrīvotu telpu tur, kur iepriekš bijusi tikai nepārtraukta domu plūsma. Viena apzināta ieelpa (divas vai trīs būtu pat labāk), kas izdarīta vairākas reizes dienā, ir lielisks līdzeklis telpas ienešanai tavā dzīvē. Pat ja tu meditē ar elpošanu divas vai vairāk stundas, ko daži cilvēki dara, viena ieelpa ir viss, ko nepieciešams apzināties, ko patiesi jebkad iespējams apzināties. Pārējais ir atmiņas vai iepriekšparedzēšana, proti, doma. Elpošana īstenībā nav tas, ko tu dari, bet kaut kas, kam esi aculiecinieks kā notiekošajam. Elpošana noris pati par sevi. To veic intelekts ķermenī. Tev vienīgi jāvēro notiekošais.

Tas nav saistīts nedz ar sasprindzinājumu, nedz piepūli. Ievēro arī īsu elpas pārtraukumu, it īpaši miera brīdī izelpas beigās, pirms atkal sāc elpot.

Daudzu cilvēku elpa ir nedabīgi sekla. Jo vairāk tu apzināsies savu elpu, jo vairāk tās dabiskais dziļums atjaunos pats sevi.

Tā kā elpai nav formas kā tādas, tā jau kopš seniem laikiem pielīdzināta garam — bezveidīgajai vienīgajai dzīvībai. "Un Dievs tas Kungs izveidoja cilvēku no zemes un iedvesa viņa nāsīs dzīvības dvasi; tā cilvēks kļuva par dzīvu būtni."² Vācu valodas vārds *atmen*, kas nozīmē "elpot", atvasināts no sena indiešu (sanskrita) vārda *Atman*, kurš nozīmē cilvēkā mājajošo dievišķo garu vai Dievu.

Fakts, ka elpai nav formas, ir viens no iemesliem, kāpēc elpas apzināšanās ir ārkārtīgi ietekmīgs veids, kā ienest dzīvē telpu, radīt apziņu. Tas ir lielisks meditācijas objekts tieši tāpēc, ka tas nav objekts, tam nav veida vai formas. Otrs iemesls ir tas, ka elpa ir viena no vissmalākajām un šķietami nenozīmīgākajām parādībām, "visnecīgākā", kas, saskaņā ar Nīčes teikto, veido "visistāko laimi". Tas, vai tu praktizē elpas apzināšanos kā patiesu regulāru meditāciju, atkarīgs no taviem ieskatiem. Tomēr regulāra meditācija neaizvieto telpas apziņas ienešanu ikdienas dzīvē.

Elpas apzināšanās liek tev justies klātesošam pašreizējā brīdī — tā ir atslēga iekšējai pārveidei. Kad vien apzinies elpu, tu esi pilnīgi klātesošs. Varbūt arī pamānīsi, ka nespēj domāt *un* apzināties elpošanu. Apzināta

elpošana aptur prātu. Bet tu esi pilnībā nomodā un ārkārtīgi modrs, nevis atrodies transā vai pusaizmidzis. Tu nekriti zemāk par domāšanu, bet pacelies virs tās. Un, palūkojies tuvāk, atklāsi, ka šīs divas lietas — pilnībā būt klātesošam pašreizējā brīdī un domāšanas pārtraukšana, nezaudējot apziņu, — patiesībā ir viens un tas pats: telpas apziņas rašanās.

KAITĪGI IERADUMI

Ilgstošas nepārvaramas izturēšanās modeli varētu saukt par kaitīgu ieradumu, un kaitīgs ieradums mīt tevī kā šķietama būtība vai apakšpersonība, enerģijas lauks, kas periodiski tevi pilnībā pārņem. Tas pārņem pat tavu prātu, balsi galvā, kas tad kļūst par kaitīga ieraduma balsi. Tā varbūt saka: "Tev bijusi grūta diena. Tu esi pelnījis atalgojumu. Kāpēc gan aizliegt sev vienīgo prieku, kas palicis dzīvē?" Un tāpēc, ja esi identificējies ar iekšējo balsi apziņas trūkuma dēļ, tu atklāj, ka dodies pie ledusskapja un sniedzies pēc treknas šokolādes kūkas. Citreiz kaitīgais ieradums var pilnībā apiet domājošu prātu, un tu pēkšņi atklāj, ka smēķē cigareti vai turi rokā dzērienu. "Kā tas nonācis manā rokā?" Cigaretetes izņemšana no paciņas un aizsmēķēšana vai dzēriena ieliešana bija darbības, ko veici pilnīgi neapzināti.

Ja tev raksturīgs nepārvaramas izturēšanās modelis, piemēram, smēķēšana, pārmērīga ēšana, dzeršana, televīzijas skatīšanās, pieķeršanās internetam vai kas cits,

vari rīkoties šādi: kad pamani sevī pieaugam nepārvaramu vajadzību, apstājies un trīsreiz apzināti ieelpo. Tas rada apzināšanos. Tad pāris minūtes apzinies pašu nepārvaramo dzinuli kā enerģijas lauku tevī. Apzināti izjūti šo vajadzību fiziski vai garīgi uzņemt vai patērēt noteiktu vielu vai vēlmi īstenot kādu nepārvaramas izturēšanās formu. Pēc tam atkal vairākas reizes apzināti ieelpo. Tad varbūt atklāsi, ka nepārvaramais dzinulis pazudis — uz kādu laiku. Vai varbūt atklāsi, ka tas vēl aizvien pārspēj tevi un tu nespēj darīt neko citu kā vien ļauties tam vai atkal to īstenot. Nepadari to par problēmu. Īsteno savas apzināšanās prakses kaitīgā ieraduma daļu, kā aprakstīts iepriekš. Līdz ar apzināšanās pieaugumu, kaitīgo ieradumu modeļi kļūs vājāki un galu galā izzudīs. Tomēr atceries piektert jebkuras domas, kas attaisno kaitīgu izturēšanos, dažreiz izmantojot gudrus argumentus, tikko tādas rodas prātā. Pavaicā sev: "Kas šeit runā?" Un aptversī, ka runā kaitīgais ieradums. Kamēr to zināsi, kamēr būsi klātesošs kā prāta novērotājs, maz ticams, ka tas spēs tevi pierunāt darīt tam vēlamo.

IEKŠĒJĀ ĶERMEŅA APZINĀŠANĀS

Vēl viens vienkāršs, bet ļoti ietekmīgs veids, kā rast telpu dzīvē, ir cieši saistīts ar elpošanu. Tu atklāsi, ka, izjūtot smalko gaisa plūsmu iekšā un ārā no ķermeņa, kā arī krūšu kurvja un vēdera pacelšanos augšup un

nolaišanos, tu arī sāksi apzināties iekšējo ķermeni. Tad uzmanība var pārslēgties no elpas uz sevī izjusto dzīvīgumu, kas izplatījies visā ķermenī.

Lielākā daļa cilvēku ir tik ļoti pievērsušies savām domām, tik ļoti identificējušies ar balsi galvā, ka vairs nespēj izjust sevī dzīvīgumu. Nespēja izjust dzīvību, kas atdzīvina fizisko ķermeni, to pašu dzīvību, kas esi, ir vislielākais zaudējums, ko vari ciest. Tu tad sāc meklēt ne tikai šā dabiskā labklājības stāvokļa aizvietotājus, bet arī kaut ko, lai slēptu nepārtraukto nemieru, ko izjūti, ja neesi saskarē ar dzīvīgumu, kas vienmēr ir tevī, bet parasti neievērots. Daži no aizvietotājiem, ko cilvēki sameklē, ir narkotiku izraisīta eiforija ar halucinācijām, sensors pārkairinājums, piemēram, pārmērīgi skaļa mūzika, saviļņojums vai bīstamas darbības, vai apsēstība ar seksu. Pat drāmu attiecībās izmanto kā šīs patiesās dzīvīguma sajūtas aizvietotāju. Viskārotākais nepārtraukta satraukuma apslēpējs fonā ir tuvas attiecības: vīrietis vai sieviete, kas "darīs mani laimīgu". Tas ir, protams, viens no visbiežāk pieredzētajiem vilšanās iemesliem. Un, kad satraukums atkal parādās virspusē, cilvēki parasti vaino tajā savus partnerus.

Divas vai trīs reizes apzināti ieelpo. Tagad palūkojies, vai sajūti smalku dzīvīgumu, kas izplatās pa visu iekšējo ķermeni, proti, vai spēj sajūst ķermeni no iekšienes? Acumirkli izjūti konkrētas ķermeņa daļas. Izjūti plaukstas, tad — rokas, pēdas un kājas. Vai spēj sajūst vēderu, krūšu kurvi, kaklu un galvu? Kā ar lūpām? Vai tajās ir dzīvība? Tad apzinies atkal iekšējo ķermeni kopumā. Sākumā tu

varbūt vēlēsies aizvērt acis, lai nodarbotos ar šo praksi, un, kad esi sajūti ķermeni, atver acis, palūkojies apkārt un vienlaicīgi turpini izjust ķermeni. Daži lasītāji varbūt atklās, ka nav nepieciešams aizvērt acis; viņi patiesībā spēj sajūst iekšējo ķermeni, lasot šīs rindas.

IEKŠĒJĀ UN ĀRĒJĀ TELPA

Tavs iekšējais ķermenis nav blīvs, bet telpisks. Tā nav tava fiziskā forma, bet dzīvība, kas atdzīvina fizisko formu. Tas ir intelekts, kas radījis un uztur ķermeni, vienlaicīgi koordinēdams simtiem dažādu tik ārkārtīgi sarežģītu funkciju, ka cilvēka prāts spēj saprast tikai nelielu daļu no tā. Kad to apzinies, patiesībā intelekts apzinās pats sevi. Tā ir izvairīgā "dzīvība", ko neviens zinātnieks nav atklājis, jo apziņa, kas to meklē, *ir tā*.

Fiziķi atklājuši, ka acīm redzamais matērijas blīvums ir mūsu sajūtu radīta ilūzija. Tas ietver arī fizisko ķermeni, ko uztveram un par ko domājam kā formu, bet kura 99,99% patiesībā ir tukša telpa. Tik plaša telpa atrodas starp atomiem salīdzinājumā ar to izmēru, un tikpat plaša telpa arī ir katrā atomā. Fiziskais ķermenis nav nekas cits kā maldīga izpratne par to, kas esi. Daudzējādā ziņā tas ir ārējās telpas mikrokosmiska versija. Lai izprastu, cik plaša telpa ir starp debesu ķermeņiem, apsver šo: gaisma, kas pārvietojas ar nemainīgu ātrumu — 186 000 jūdžu (300 000 kilometru) sekundē —, veic attālumu starp Zemi un Mēnesi tikai nedaudz ilgākā

laikā kā viena sekunde; saules gaismai nepieciešamas aptuveni astoņas minūtes, lai sasniegtu Zemi. Gaisma no mūsu tuvākā kosmiskā kaimiņa — zvaigznes *Proxima Centauri*, kas ir mūsu Saulei vistuvākā saule, ceļo 4,5 gadus, pirms sasniedz Zemi. Tik plaša ir mūs aptverošā telpa. Pastāv arī starpgalaktiskā telpa, kuras plašums nepakļaujas nekāдай izpratnei. Gaismai no mūsu Galaktikai tuvākās galaktikas — Andromedas Galaktikas — nepieciešami 2,4 miljoni gadu, lai sasniegtu mūs. Vai nav pārsteidzoši, ka tavs ķermenis ir tikpat telpisks kā Visums?

Tāpēc tavs fiziskais ķermenis, kas ir forma, atklājas kā būtībā bezveidīgs, kad tajā iedziļinies. Tas kļūst par ceļu uz iekšējo telpu. Lai gan iekšējai telpai nav formas, tā ir kvēli dzīva. Šī "tukšā telpa" ir dzīvība tās pilnībā, neizpaužies Avots, no kura izplūst visas izpaušmes. Tradicionālais šā Avota nosaukums ir Dievs.

Domas un vārdi pieder formas pasaulei; tie nespēj izpaust bezveidīgo. Tāpēc tad, kad saki: "Es spēju sajūst savu iekšējo ķermeni," — tā ir domas radīta maldīga izpratne. Patiesībā apziņa, kas parādās kā ķermenis, — apziņa, kas "Es Esmu", — sāk apzināties pati sevi. Kad es vairs nesajaucu to, kas esmu, ar pagaidu "manis" formu, tad neierobežotā un mūžīgā dimensija — Dievs — var izpausties caur "mani" un vadīt "mani". Tā arī atbrīvo mani no atkarības no formas. Tomēr tīri intelektuāla atzišana vai uzskats, ka "es neesmu šī forma", nepalīdz. Vissvarīgākais jautājums: vai spēju šajā brīdī sajūst iekšējās telpas klātbūtni, kas patiesi nozīmē, vai spēju sajūst savu Klātbūtni, precīzāk — Klātbūtni, kas "Es Esmu"?

Varam pieiet šai patiesībai, izmantojot atšķirīgu norādi. Pavaicā sev: "Vai apzinos ne tikai pašreiz notiekošo, bet arī pašu Tagad kā dzīvu, mūžīgu iekšējo telpu, kur viss notiek?" Lai gan šis jautājums, šķiet, nekādi nav saistīts ar iekšējo ķermeni, tu jutīsies pārsteigts, ka, apzinoties Tagad telpu, pēkšņi sajūtīsies iekšēji dzīvāks. Tu sajūti iekšējā ķermeņa dzīvīgumu — dzīvīgumu, kas ir būtiska Esības priekša daļa. Mums jāieiet ķermenī, lai dotos tālāk par to un atklātu, ka mēs tas neesam.

Cik vien iespējams, ikdienas dzīvē izmanto iekšējā ķermeņa apzināšanos, lai radītu telpu. Kad gaidi, klausies kādā, ieturi pauzi, lai palūkotos debesīs, uz koku, ziedu, savu partneri vai bērnu, vienlaicīgi izjūti sevī dzīvīgumu. Tas nozīmē — daļa tavas uzmanības vai apziņas saglabājas bezveidīga, bet pārējā daļa ir pieejama formas ārējai pasaulei. Kad vien "apdzīvo" savu ķermeni šādi, tas kalpo kā enkurs, kas ļauj tev palikt klātesošam Tagad. Tas novērš iespēju apmaldīties domās, emocijās vai ārējās situācijās.

Kad domā, jūti, uztver un pieredzi, apziņa piedzimst formā. Tā atdzimst — domā, sajūtā, sajūtu uztverē, pieredzē. Atdzimšanas cikls, no kā budisti cer galu galā izkļūt, noris nepārtraukti, un tikai šajā brīdī — pateicoties Tagad spēkam — tu vari no tā izkļūt. Pilnībā pieņemot Tagad formu, tu iekšēji saskaņojies ar telpu, kas ir Tagad būtība. Pieņemot tu kļūsti iekšēji telpisks. Saskaņošanās ar telpu, nevis formu ienes tavā dzīvē patiesu perspektīvu un līdzsvaru.

PAMANOT STARPLAIKUS

Visu dienu nepārtraukti mainās to lietu secība, ko redzi un dzirdi. Pirmajā brīdī, kad kaut ko redzi vai dzirdi kādu skaņu, — un it īpaši, ja tas ir kas nepazīstams —, pirms prāts nosauc vārdā vai interpretē tevis redzēto vai dzirdēto, parasti vērojams modras uzmanības starplaiks, kurā notiek uztvere. Tā ir iekšējā telpa. Dažādiem cilvēkiem tās ilgums ir atšķirīgs. To viegli palaist garām, jo daudzos cilvēkos šī telpa ir ārkārtīgi īsa, varbūt tikai sekundi vai pat mazāk.

Un notiek šis: rodas jauns skats vai skaņa, un pirmajā uztveres brīdī uz acumirkli pārtrūkst ierastā domāšanas straume. Apziņa novērsta no domām, jo tā nepieciešama sajūtu uztverei. Ļoti neparasts skats vai skaņa var padarīt tevi "mēmu" — pat iekšēji, proti, izraisīt ilgāku starplaiku.

So telpu biežums un ilgums nosaka tavu spēju priecāties par dzīvi, sajust iekšēju saikni ar citiem cilvēkiem, kā arī dabu. Tas arī nosaka pakāpi, līdz kādai tu esi brīvs no ego, jo ego nozīmē pilnīgu telpas dimensijas neapzināšanos.

Kad sāksi apzināties šos īsos dabiski notiekošos starplaikus, tie pagarināsies, un līdz ar to tu pieredzēsi aizvien biežāku uztveres prieku, ko tikai nedaudz traucēs vai nemaz netraucēs domāšana. Pasaule visapkārt tad būs svaiga, jauna un dzīva. Jo vairāk uztversi dzīvību caur abstrakcijas un koncepciju garīgo sietu, jo nedzīvāka un vienmuļāka kļūs pasaule tev apkārt.

ZAUDĒ SEVI, LAI ATRASTU
NO JAUNA

Iekšējā telpa rodas arī tad, kad atsakies no nepieciešamības uzsvērt savu formas identitāti. Tā ir ego vājdzība. Tā nav patiesa vajadzība. Mēs jau īsi šo jautājumu esam skatījuši. Iekšējā telpa rodas tad, kad vien atsakies no kāda izturēšanās modeļa. Tu kļūsti vēl patiesāk tu pats. Ego tas šķitīs, it kā tu zaudētu pats sevi, bet patiesībā notiek pretējais. Jēzus jau mācīja, ka tev jāzaudē sevi, lai rastu no jauna. Kad vien atsakies no kāda šāda modeļa, tu noņem uzvaru no tā, kas esi formas līmenī, un pilnīgāk izpaužas tas, kas esi viņpus formas. Tu kļūsti mazāk, lai varētu būt vairāk.

Lūk, daži veidi, kā cilvēki neapzināti mēģina uzsvērt savu formas identitāti. Ja esi pietiekami modrs, tad spēsi noteikt dažus no šiem neapzinātajiem modeļiem sevī: atzinības pieprasīšana par paveikto un dusmošanās vai sarūgtinājums, ja to negūsti; mēģinājums pievērst uzmanību, runājot par savām problēmām, slimības vēsturi vai scēnas sarīkošana; sava viedokļa paušana, kad to neviens nav lūdzis un kad tas nemaina situāciju; lielāks satraukums par to, kā cits cilvēks tevi redz, nekā par šo cilvēku, proti, citu cilvēku izmantošana egoistiskai atspoguļošanai vai kā ego vairotāja; mēģinājums atstāt iespaidu uz citiem, izmantojot īpašumus, zināšanas, labu izskatu, sabiedrisko stāvokli, fizisko spēku un tā tālāk; ego īslaicīga "uzpūšana", dusmīgi reaģējot uz kaut ko vai kādu; situācijas personīga uztveršana, aizvainojuma sajūta; sevis attaisnošana

JAUNA PASAULE

un citu apvainošana, izmantojot tukšu garīgu vai mutisku sūdzēšanos; vēlme būt redzamam vai izrādīties svarīgam.

Ja esi atklājis sevī tādu modeli, iesaku veikt eksperimentu. Noskaidro, kā jūties un kas notiek, ja atsakies no šā modeļa. Vienkārši atmet to un palūkojies, kas notiks.

Uzsvaru noņemšana no tā, kas esi formas līmenī, ir vēl viens apziņas veidošanas ceļš. Atklāj to milzīgo spēku, kas no tevis izplūst pasaulē, kad tu pārtrauc uzsvērt savu formas identitāti.

KLUSUMS

Saka: "Klusums ir Dieva valoda, un viss pārējais ir slikts tulkojums." Klusums patiesi ir vēl viens telpas nosaukums. Klusuma apzināšanās, kad vien ar to sastopamies dzīvē, savienos mūs ar bezveidīgo un mūžīgo dimensiju mūsos, kas pārsniedz domu, pārsniedz ego. Tas var būt klusums, kas caurstrāvo dabas pasauli, vai klusums tavā istabā agrā rīta stundā, vai klusi starplaiki starp skaņām. Klusumam nav formas — tāpēc domājot mēs nevaram apzināties to. Doma ir forma. Apzināties klusumu nozīmē būt klusam. Būt klusam nozīmē apzināties bez domām. Tu nekad neesi būtiskāk, dziļāk pats kā tad, kad esi kluss. Kad esi kluss, tu esi tas, kas biji, pirms īslaicīgi pieņēmi šo fizisko un garīgo formu, ko sauc par cilvēku. Tu arī esi tas, kas būsi, kad forma izzudīs. Kad esi kluss, tu esi tas, kas esi viņpus īslaicīgās eksistences: apziņa — nenosacīta, bezveidīga, mūžīga.

DEVITA NODAĻA

Tavs iekšējais mērķis

Tikko pacelies virs tīras izdzīvošanas, jēgas un mērķa jautājums kļūst tavā dzīvē par pašu svarīgāko. Daudzi cilvēki jūtas noķerti ikdienas rutīnā, kas, šķiet, atņem viņu dzīvei nozīmi. Daži uzskata, ka dzīve viņiem rit garām vai jau ir aizritējusi. Citi jūtas ārkārtīgi ierobežoti, kā cēloni minot darba prasības un nepieciešamību apgādāt ģimeni vai finansiālo stāvokli, vai dzīves apstākļus. Dažus pārņēmusi ārkārtīga spriedze, citus — garlaicība. Daži apmaldījušies izmisīgā darbībā; citi — stagnācijā. Daudzi cilvēki ilgojas pēc labklājības apsolītās brīvības un paplašināšanās. Citi jau bauda relatīvu brīvību, kas nāk līdz ar labklājību, un atklāj, ka tās nav pietiekami, lai piešķirtu dzīvei jēgu. Patiesa mērķa atrašanai nav aizvietoējuma. Bet dzīves patieso vai galveno mērķi nevar atrast ārējā līmenī. Tas nav saistīts ar to, ko dari, bet ar to, kas esi — proti, apziņas stāvokli.

Tāpēc vissvarīgākais, kas jāaptver — tavai dzīvei ir iekšējais mērķis un ārējais mērķis. Iekšējais mērķis

saistīts ar Esību un ir galvenais. Ārējais mērķis attiecas uz darbību un ir sekundārs. Lai gan grāmata galvenokārt veltīta tavam iekšējam mērķim, šajā un nākamajā nodaļā būs skarts arī jautājums par to, kā tavā dzīvē saskaņot ārējo un iekšējo mērķi. Iekšējais un ārējais ir tik ļoti savstarpēji saistīti, ka gandrīz nav iespējams runāt par vienu, neatsaucoties uz otru.

Tavs iekšējais mērķis ir atmosties. Tas ir tik vienkārši. Šis mērķis tev kopīgs ar katru otro cilvēku, kas dzīvo uz šīs planētas, — jo tas ir cilvēces mērķis. Tavs iekšējais mērķis ir būtiska veseluma, Visuma un tā intelekta, kas rodas, mērķa sastāvdaļa. Tavs ārējais mērķis var mainīties laika gaitā. Tas dažādiem cilvēkiem ievērojami atšķiras. Atrast un dzīvot saskaņā ar iekšējo mērķi ir pamats tam, lai piepildītu ārējo mērķi. Tas ir patiesu panākumu pamats. Bez šīs saskaņošanās tu spēj tomēr sasniegt noteiktas lietas ar piepūli, cīņu, apņēmiību un ļoti cītīgu darbu vai viltību. Bet šādas pūles nenes prieku, un tās nenovēršami beidzas kādā ciešanu formā.

ATMOŠANĀS

Atmošanās ir pāreja apziņas stāvoklī, kuras laikā domāšana nošķiras no apzināšanās. Lielākajai daļai cilvēku tas nav notikums, bet process, kam viņi pakļauti. Pat tās retās būtnes, kas pieredz pēkšņu, dramatisku un šķietami neatgriezenisku atmošanos, tomēr būs pakļautas procesam, kurā apziņas jaunais stāvoklis pakāpeniski

ieplūdīs visā, ko tās darīs, un pārveidos to, un tādējādi integrēsies šo cilvēku dzīvē.

Kad esi atmodies, tu apzinies sevi kā apzināšanos, kas slēpjas aiz domāšanas, nevis apmaldies tajā. Domāšana tad mitējas būt pašapkalpojoša autonoma darbība, kas pārņem tevi un vada tavu dzīvi. Apzināšanās ieņem domāšanas vietu. Domāšana kļūst par apzināšanās kalpu, nevis pārzina tavu dzīvi. Apzināšanās ir apzināta saikne ar Visuma intelektu. Citā vārdā to sauc par Klātbūtni: apziņu bez domām.

Atmošanās procesa aizsākšana ir žēlsirdības akts. Tu nevari likt tam norisināties, nedz arī sagatavot sevi tam vai uzkrāt nopelnus, lai to sasniegtu. Nepastāv loģisku soļu kārtīga secība, kas ved pretim šim procesam, lai gan prātam tas patiktu. Tev nav vispirms jāklūst tā cienīgam. Tas var vispirms ierasties pie grēcinieka, pirms atnāk pie svētā, bet tam tā nav jānotiek katrā ziņā. Tāpēc Jēzus sagājās ar visiem cilvēkiem, ne tikai cienījamiem. Tu neko nevari darīt atmošanās labā. Viss, ko tu darītu, būtu ego mēģinājumi pievienot viņam atmošanos vai apskaidrību kā ego visvērtīgāko īpašumu — un tādējādi padarīt ego vēl svarīgāku un lielāku. Tā vietā, lai atmostos, tu pievieno atmošanās *jēdzienu* vai garīgu tēlu (kāds ir atmodies vai apskaidrots cilvēks) prātam un pēc tam mēģini dzīvot saskaņā ar šo tēlu. Dzīve saskaņā ar tēlu, ko esi radījis pats vai ko citi cilvēki radījuši par tevi, ir neīsta dzīve — vēl viena neapzināta ego loma.

Ja tu neko nespēj darīt atmošanās sakarā, ja tā jau notikusi vai vēl nav notikusi, kā gan tā var būt tavas

dzīves galvenais mērķis? Vai gan mērķis nenožīmē, ka tu kaut ko tā sakarā vari darīt?

Tikai pirmā atmošanās, pirmā apziņas atskārta bez domas notiek, pateicoties žēlsirdībai, kur tu neko nedari. Ja uzskati šo grāmatu par neizprotamu vai bezmērķīgu, tad tas ar tevi vēl nav noticis. Tomēr, ja tevī kaut kas tai atsaucas, ja kaut kā apzinies šeit pausto patiesību, tas nožīmē, ka atmošanās process sācies. Ja tas tā ir, to nevar pagriezt atpakaļ, lai gan ego to var aizkavēt. Dažos cilvēkos šīs grāmatas lasīšana aizsāks atmošanās procesu. Citu gadījumā šīs grāmatas funkcija ir palīdzēt apzināties, ka viņi jau sākuši atmošties, — un pastiprināt un paātrināt šo procesu. Vēl cita šīs grāmatas funkcija ir palīdzēt cilvēkiem apzināties viņos mītošo ego, kad vienas mēģina atgūt kontroli un aizēnot mostošos apziņu. Dažos atmošanās notiek, kad viņi pēkšņi apzinās domas, ko ieraduši domāt, it īpaši — pastāvīgas negatīvas domas, ar kurām viņi visu dzīvi identificējušies. Pēkšņi parādās apzināšanās, kas apzinās domu, bet nav tās daļa.

Kāda saistība ir starp apzināšanos un domāšanu? Apzināšanās ir telpa, kur mīt domas, kad šī telpa apzinājusies pati sevi.

Ja esi atskārtis apzināšanos vai Klātbūtni, tu to izzini no paša pieredzes. Tas vairs nav tikai jēdziens prātā. Tad tu vari izdarīt apzinātu izvēli būt klātesošs, nevis ļauties nelietderīgai domāšanai. Tu vari iesaistīt Klātbūtni savā dzīvē, proti, atvēlēt telpu. Līdz ar atmošanās žēlsirdību pie tevis atnāk atbildība. Tu vari vai nu mēģināt turpināt dzīvot, it kā nekas nebūtu noticis, vai arī vari saskatīt

atmošanās nozīmi un atzīt apzināšanās rašanos kā vis-svarīgāko, kas *var* notikt ar tevi. Atvērsšanās topošajai apziņai un tās gaismas ienešana šajā pasaulē tad kļūst par tavas dzīves galveno mērķi.

"Es vēlos iepazīt Dieva prātu," Einšteins sacījis. "Pārējais ir sūkumi." Kas ir Dieva prāts? Apziņa. Ko nozīmē iepazīt Dieva prātu? Apzināties. Kas ir sūkumi? Tavs ārējais mērķis un viss ārēji notiekošais.

Tātad — kamēr varbūt vēl aizvien gaidi, lai tavā dzīvē notiktu kaut kas nozīmīgs, tu varbūt neaptver, ka visnozīmīgākais, kas var notikt ar cilvēku, tevī jau noticis: sācies process, kurā domāšana nošķiras no apziņas.

Daudzi cilvēki, kas pakļauti atmošanās procesa sākotnējiem posmiem, vairs nav pārliecināti par savu ārējo mērķi. Pasaules virzītājspēks vairs nevirza viņus. Tik skaidri saskatīdami mūsu civilizācijas neprātu, viņi var kaut kā justies atsvešināti no apkārtējās kultūras. Daži jūtas tā, it kā dzīvotu cilvēku neapdzīvotā zemē starp divām pasaulēm. Viņus vairs nevada ego, tomēr jaunā apziņa vēl nav pilnībā iekļāvušies viņu dzīvē. Iekšējais un ārējais mērķis vēl nav saplūdis.

DIALOGS PAR IEKŠĒJO MĒRĶI

Turpmākais dialogs koncentrēti izsaka daudzās sarunas, kas man bijušas ar cilvēkiem, kuri meklējuši savas dzīves patieso mērķi. Kaut kas ir paties, kad tas rezonē ar tavu visdziļāko Esību un izsaka to, kad tas pastāv

saskaņā ar tavu iekšējo mērķi. Tāpēc vispirms es vērsu šo cilvēku uzmanību uz viņu iekšējo un galveno mērķi.

Nezinu, ko tieši, bet vēlos savā dzīvē kādu pārmaiņu. Es vēlos paplašināšanos; es vēlos darīt kaut ko nozīmīgu un, jā, vēlos tam sekojošo labklājību un brīvību. Vēlos darīt ko svarīgu, ko tādu, kas nestu pasaulei atšķirību. Bet, ja jūs man vaicātu, ko īsti vēlos, man būtu jāteic, ka nezinu. Vai varat palīdzēt man atrast manas dzīves mērķi?

Tavs mērķis ir sēdēt šeit un runāt ar mani, jo tu šeit esi un to dari. Kamēr tu nepiecelies un nedari ko citu. Tad tas kļūs par tavu mērķi.

Tātad mans mērķis ir sēdēt manā birojā nākamās trīsdesmit gadus, kamēr aizeju pensijā vai mani atlaiž no darba?

Tu pašlaik neatrodies savā birojā, tāpēc tas nav tavs mērķis. Kad sēdi birojā un kaut ko dari, tad tas ir tavs mērķis. Nevis nākamajiem trīsdesmit gadiem, bet pašlaik.

Domāju — šeit ir kāds pārpratums. Jums mērķis nozīmē to, ko pašlaik darāt; man tas nozīmē dzīves mērķi kopumā, kaut ko lielu un svarīgu, kas piešķir jēgu manis darītajam, kaut ko, kas rada atšķirību. Tas nav papīru pārvietošana birojā. Es to zinu.

Kamēr neapzināsies Esību, tu meklēsi jēgu tikai darbības dimensijā un nākotnē, proti, laika dimensijā. Un jebkāda tevis atrasta jēga vai piepildījums izzudīs vai izrādīsies maldi. To vienmēr iznīcinās laiks. Jebkura jēga, ko atrodam šajā līmenī, ir patiesa tikai relatīvi un īslaicīgi.

Piemēram, ja rūpes par bērniem piešķir tavai dzīvei jēgu, kas notiek ar šo jēgu, kad tu vairs neesi vajadzīgs bērniem un varbūt viņi vairs pat neklausās tevī? Ja citiem sniegta palīdzība piešķir tavai dzīvei jēgu, tu esi atkarīgs no citiem, kam klājas sliktāk nekā tev, lai tādējādi tava dzīve saglabātu jēgu un tu varētu justies labi. Ja nu jēgu tev nodrošina vēlme būt pārākam, uzvarēt vai gūt panākumus kādā no darbībām, kas notiks, ja tu nekad neuzvarēsi vai arī kādā dienā veiksmes posms beigsies, kā tas arī notiks? Tad tev būs jāņem palīgā iztēle vai atmiņas — ļoti neapmierinoša vieta, lai ienestu dzīvē kādu nepilnīgu jēgu. "Sasniegumi" jebkurā jomā ir jēgpilni tikai tik ilgi, kamēr tūkstošiem vai miljoniem citu cilvēku nespēj sasniegt tevis paveikto, tāpēc tev vajadzīgas citu cilvēku "neveiksmes", lai tavai dzīvei būtu jēga.

Es neapgalvoju, ka palīdzēt citiem, rūpēties par bērniem vai tiekties sasniegt pilnību jebkurā jomā nebūtu vērtīgi. Daudziem cilvēkiem tie ir svarīga viņu ārējā mērķa daļa, bet ārējais mērķis vien ir allaž relatīvs, nestabils un nepastāvīgs. Tas nenozīmē, ka tev nebūtu jāiesaistās šajās darbībās. Tas nozīmē, ka tev tās vajadzētu savienot ar savu iekšējo, galveno mērķi, lai tevis darītajā ieplūstu dziļāka jēga.

Lai kāds būtu tavs mērķis — pat radīt debesis zemes virsū —, tas būs ego mērķis vai to iznīcinās laiks, ja tu nedzīvosi saskaņā ar savu galveno mērķi. Agrāk vai vēlāk tas novedīs pie ciešanām. Ja neievērosi savu iekšējo mērķi, lai darītu ko darīdams, pat ja tas izskatīsies garīgi, ego iezagsies tajā, *kā* tu dari, un tādējādi līdzekļi sabojās

rezultātu. Izplatītais sakāmvārds: "Ceļš uz elli ir bruģēts ar labiem nodomiem," norāda uz šo patiesību. Citiem vārdiem sakot, nevis tavi mērķi vai darbības ir galvenais, bet apziņas stāvoklis, no kura tie nāk. Piepildīt galveno mērķi nozīmē likt pamatus jaunai īstenībai, jaunai pasaulei. Kad pamati būs ielikti, tavs ārējais mērķis iegūs garīgu spēku, jo tavi mērķi un nodomi būs vienoti ar Visuma evolūcijas impulsu.

Domāšanas un apziņas nošķiršanās, kas ir tava galvenā mērķa būtība, īstenojas, pateicoties laika noliegumam. Mēs šeit, protams, nerunājam par laika pielietojumu praktiskā nolūkā, piemēram, tikšanās sarunāšanai vai ceļojuma plānošanai. Mēs nerunājam par pulksteņa laiku, bet gan par psiholoģisko laiku, kas ir prātā dziļi iesēdies paradums meklēt dzīves pilnību nākotnē, kur to nav iespējams rast, un neievērot vienīgo pieejas punktu: pašreizējo brīdi.

Ja uzlūko to, ko dari vai kur esi, kā galveno savas dzīves mērķi, tu noliedz laiku. Tas ir ārkārtīgi spēcīgi. Laika noliegšana tajā, ko tu dari, nodrošina arī saikni starp tavu iekšējo un ārējo mērķi, starp Esību un darbību. Kad iznīcīni laiku, tu iznīcīni ego. Visu, ko darīsi, tu veiksi ārkārtīgi labi, jo pati darbība kļūs par tavas uzmanības centru. Tava darbība tad kļūs par kanālu, caur kuru apziņa ienāks šajā pasaulē. Tas nozīmē — tevis darītajam piemīt kvalitāte, pat visvienkāršākajai darbībai, piemēram, lappušu pāršķiršanai tālruņa grāmatā vai istabas šķērsošanai. Lappušu pāršķiršanas galvenais mērķis ir pāršķirt lappuses; sekundārais mērķis ir

atrast tālruņa numuru. Istabas šķērsošanas galvenais mērķis ir šķērsot istabu: sekundārais mērķis ir beigās pacelt grāmatu, un brīdī, kad pacel grāmatu, tas kļūst par tavu galveno mērķi.

Tu varbūt atceries paradoksus par laiku, ko minējām iepriekš: viss, ko dari, prasa laiku, un tomēr tas vienmēr ir pašlaik. Tātad — kamēr tavs iekšējais mērķis ir noliegt laiku, ārējais mērķis katrā ziņā ietver nākotni un tādējādi nevar iztikt bez laika. Bet tas vienmēr ir sekundārs. Kad vien satraucies vai izjūti spriedzi, ārējais mērķis ir uzvarējis un no tava skatiena pazūd iekšējais mērķis. Tu esi aizmirsis, ka apziņas stāvoklis ir galvenais, viss pārējais ir sekundārs.

Vai šāda dzīvošana mani neatturēs meklēt, lai sasniegtu kaut ko nozīmīgu? Baidos, ka palikšu iestrēdzis, visu atlikušo dzīvi darot mazas lietas, lietas, kam nav nozīmes. Baidos, ka nekad nepacelšos virs viduvējā līmeņa, nekad neuzdrīkstēšos sasniegt kaut ko nozīmīgu, nepiepildīšu savas iespējas.

Nozīmīgais rodas no mazām lietām, kas ir godātas un par kurām rūpējas. Ikviens cilvēka dzīve patiesībā sastāv no mazām lietām. Nozīmīgums ir ego garīga abstrakcija un iemīļota fantāzija. Paradokss — nozīmīguma pamatā slēpjas pašreizējā brīža mazu lietu godāšana, nevis dziļānās pēc diženuma idejas. Pašreizējais brīdis vienmēr ir mazs tajā nozīmē, ka tas vienmēr ir vienkāršs, bet tajā slēpjas vislielākais spēks. Tāpat kā atoms, tā ir viena no vismazākajām lietām, tomēr ietver milzīgu spēku. Tikai saskaņojoties ar pašreizējo brīdi, tu rodi

pieeju šim spēkam. Vai arī patiesāk butu sacīt, ka *tam* tad rodas pieceja tev, un caur tevi šis spēks ienāk pasaulē. Jēzus norādījis uz šo spēku, sacīdams: "Vārdus, ko es jums saku, es nerunāju no sevis; bet Tēvs, kas pastāvīgi ir manī, dara savus darbus." Un: "Es no sevis nespēju darīt nekā."¹ Satraukums, spriedze un negativitāte nošķir tevi no šā spēka. Ilūzija, ka esi šķirts no spēka, kas vada Visumu, atgriežas. Tu atkal jūties vientuļš, cīnies pret kaut ko vai centies kaut ko sasniegt. Bet kāpēc radās satraukums, spriedze vai negativitāte? Jo tu aizgriezies no pašreizējā brīža. Un kāpēc tu to dari? Tu domāji, ka ir kaut kas svarīgāks. Tu aizmirsi savu galveno mērķi. Viena neliela kļūda, viena maldīga izpratne rada ciešanu pasauli.

Caur pašreizējo brīdi tev pieejams pats dzīvības spēks, ko tradicionāli sauc par "Dievu". Tikko no tā aizgriezies, Dievs pārtrauc būt tavas dzīves īstenība un tev paliek vien garīgais Dieva *jēdziens*, kam vieni tic, bet citi — noliedz. Pat ticība Dievam ir vienīgi niecīgs aizvietojums Dieva dzīvajai īstenībai, kas izpaužas ikvienā tavas dzīves brīdī.

Vai pilnīga harmonija ar pašreizējo brīdi nenožīmē atteikšanos no visas kustības? Vai jebkāda mērķa esamība nenožīmē, ka šajā harmonijā ar pašreizējo brīdi pastāv īslaicīgs pārrāvums un varbūt harmonija atjaunojas augstākā vai sarežģītākā līmenī, kad mērķis sasniegts? Es iedomājos, ka dēsts, kas spraucas cauri augsnei, arī nespēj pastāvēt pilnīgā harmonijā ar pašreizējo brīdi, jo tam ir mērķis: tas vēlas kļūt par lielu

koku. Varbūt, sasniedzis briedumu, tas dzīvos harmonijā ar pašreizējo brīdi.

Dēsts nevēlas neko, jo tas ir saskaņā ar kopumu, un kopums darbojas caur to. "Mācaities no puķēm laukā, kā tās aug," sacīja Jēzus, "ne tās strādā, ne tās vērpj, tomēr es jums saku: ir Salamans visā savā godībā nav tā bijis apģērbs kā viena no tām."² Varētu sacīt, ka šis kopums — Dzīvība — *vēlas*, lai dēsts kļūtu par koku, bet dēsts neredz sevi kā šķirtu no dzīvības un tāpēc neko sev nevēlas. Tas ir vienots ar Dzīvības vēlmi. Tāpēc tas nesatraucas vai to nepārņem spriedze. Un, ja tam jāmirst vēl nenobriedušam, tas mirst mierīgi. Tas pakļaujas nāvei, tāpat kā pakļaujas dzīvībai. Tas sajūt — vienalga, cik neskaidri — savas saknes Esībā, bezveidīgajā un mūžīgajā vienīgajā Dzīvībā.

Tāpat kā senās Ķīnas taoistu gudrajiem, arī Jēzum patīk pievērst mūsu uzmanību dabai, jo viņš "saskata tajā spēka darbību, ar ko cilvēki zaudējuši sakarus. Tas ir Visuma radošais spēks. Jēzus turpina, sakot — ja Dievs tik skaisti ietērpj ziedus, cik daudz gan vairāk viņš ietērpj tevi. Proti, kamēr daba ir Visuma evolucionārā impulsa brīnišķīga izpausme, kad cilvēki saskaņosies ar intelektu tās pamatā, viņi izpaudīs to pašu impulsu augstākā, brīnumainākā līmenī.

Tāpēc esi patiess pret dzīvi, būdams patiess pret savu iekšējo mērķi. Ja tu kļūsti klātesošs un tādējādi vienots ar to, ko dari, tavas darbības iegūst garīgu spēku. Pirmajā brīdī varbūt pārmaiņa nebūs pamanāma tajā, ko dari, — mainās tikai *kā*. Tavs galvenais mērķis tagad ir

dot iespēju apziņai ieplūst tajā, ko dari. Sekundārais mērķis ir tas, ko vēlies sasniegt ar šo darbību. Ja iepriekš mērķa jēdziens vienmēr asociējās ar nākotni, tagad ir dziļāks mērķis, ko iespējams rast tikai tagadnē, noliedzot laiku.

Kad tiecies ar cilvēkiem — darbā vai kur citur —, pievērs viņiem visu uzmanību. Tu vairs neesi galvenokārt persona, bet apziņas, modras klātbūtnes lauks. Sākotnējais cēlonis mijiedarbībai ar citu cilvēku — kaut kā pirkšana vai pārdošana, informācijas lūgšana vai sniegšana un tā tālāk — tagad kļūst sekundārs. Apziņas lauks, kas rodas starp jums abiem, kļūst par mijiedarbības galveno mērķi. Šī apziņas telpa kļūst svarīgāka nekā tas, par ko jūs varbūt runājat, svarīgāka nekā fiziskie vai domu objekti. Cilvēka *Esība* kļūst svarīgāka nekā šīs pasaules lietas. Tas nenozīmē, ka tu nevēlīgi izturies pret to, kas jāpaveic praktiskā līmenī. Patiesībā darbības atklājas ne tikai vieglāk, bet kļūst spēcīgākas, kad atzīta Esības dimensija, kas tādējādi kļūst galvenā. Šā vienojošā apziņas lauka veidošanās starp cilvēkiem ir visbūtiskākais faktors attiecībās jaunajā pasaulē.

Vai priekšstats par panākumiem ir vienkārši egoistiska ilūzija? Kā mēs mērām patiesus panākumus?

Pasaule tev pateiks, ka panākumi ir tā sasniegšana, ko esi nolēmis. Tā tev teiks, ka panākumi ir uzvara, ka atzinības un/vai labklājības atrašana ir būtiska jebkura panākuma sastāvdaļa. Visi vai daži no iepriekš minētajiem parasti ir panākumu blakusprodukti, bet tie nav panākumi. Tradicionālais priekšstats par panākumiem ir

saistīts ar tevis veikto darbību rezultātu. Daži uzskata, ka panākumi ir smaga darba un veiksmes vai apņēmības un talanta, vai tā, ka cilvēks īstajā laikā atrodas īstajā vietā, apvienojuma rezultāts. Lai gan jebkuri no šiem faktoriem var būt panākumu noteicēji, tie nav panākumu būtība. Tas, ko pasaule tev nepasaka, — jo tā to nezina — ir tas, ka tu nevari *kļūt* veiksmīgs. Tu vari vienīgi *būt* veiksmīgs. Neļauj trakai pasaulei tev iestāstīt, ka panākumi ir kas cits nekā sekmīgs pašreizējais brīdis. Un kas tas ir? Visam, ko dari, piemīt kvalitātes jēga, pat visvienkāršākajai darbībai. Kvalitāte nozīmē rūpes un uzmanību, kas nāk līdz ar apziņu. Kvalitāte pieprasa tavu Klātbūtni.

Teiksim — tu esi uzņēmējs un pēc divu gadu intensīvas spriedzes un sasprindzinājuma galu galā ievies produktu vai pakalpojumu, ko iespējams sekmīgi realizēt un tādējādi pelnīt naudu. Panākumi? Tradicionālā nozīmē — jā. Īstenībā tu divus gadus pavadīji, piesārņodams savu ķermeni un arī pasauli ar negatīvu enerģiju, liekot justies sev pašam un apkārtējiem cilvēkiem nožēlojamiem un ietekmēdams daudzus, kurus pat nesastapī. Neapzināts pieņēmums, kas ir pamatā visām šīm darbībām, — panākumi ir nākotnes notikums un rezultāts attaisno līdzekļus. Bet rezultāts un līdzekļi ir vienoti. Un, ja līdzekļi nesniedza ieguldījumu cilvēka laimē, to nedarīs arī rezultāts. Rezultātu, kas ir nešķirams no pie tā novedušajām darbībām, šīs darbības jau samaitājušas, un tāpēc tas radīs turpmāku nelaimi. Tā ir karmiska darbība, kas ir nelaimes neapzināta iemūžināšana.

Kā jau zini, tavs sekundārais vai ārējais mērķis slēpjas laika dimensijā, kamēr galvenais mērķis nav šķirams no Tagad un tāpēc prasa laika noliegšanu. Kā tos saskaņot? Aptverot, ka viss tavs dzīves ceļš galu galā sastāv no soļa, ko sper šajā brīdī. Vienmēr ir tikai šis viens solis, un tāpēc tu tam veltī visu uzmanību. Tas nenozīmē, ka nezini, kurp ej; tas vienīgi nozīmē, ka šis solis ir galvenais, galamērķis — sekundārs. Un tas, ar ko sastopies galamērķī, kad tur nonāc, atkarīgs no šā viena soļa kvalitātes. To var izteikt vēl šādi: tas, ko nākotne tev sagatavojusi, atkarīgs no tava pašreizējā apziņas stāvokļa.

Kad darbība iegūst Esības mūžīgo kvalitāti, *tie* ir panākumi. Kamēr Esība neieplūst darbībā, kamēr neesi klātesošs, tu maldies visā, ko dari. Tu maldies arī domāšanā, kā arī reaģējot uz ārēji notiekošo.

Ko tieši jūs domājat, sakot: "Tu maldies"?

Tavas esības būtība ir apziņa. Kad apziņa (tu) pilnībā identificējas ar domāšanu un tādējādi aizmirst savas dabas būtību, tā apmaldās domās. Kad tā identificējas ar tādiem garīgi emocionāliem veidojumiem kā vēlmes un bailes — ego galvenajiem motivējošiem spēkiem —, tā apmaldās šajos veidojumos. Apziņa apmaldās, arī identificējoties ar darbošanos un reaģēšanu uz notiekošo. Katra doma, katra vēlme vai bailes, katra darbība vai reakcija tad ir apveltīta ar nepatiesu "es" sajūtu, kas nespēj izjust vienkāršu Esības prieku un tāpēc meklē apmierinājumu un dažreiz pat sāpes kā tā aizvietotājus. Tā ir dzīvošana Esības aizmirstībā. Šajā aizmāršībā par to, kas esi, jebkuri panākumi nav nekas vairāk kā pārejoši maldi. Lai ko tu sasniegtu,

drīz vien atkal būsi nelaimīgs vai kāda jauna problēma vai dilemma pilnībā saistīs tavu uzmanību.

Kā lai pāreju no izpratnes par savu iekšējo mērķi uz to, lai atrastu, ko man paredzēts darīt ārējā līmenī?

Ārējais mērķis dažādiem cilvēkiem ir ļoti atšķirīgs, un neviens ārējais mērķis neilgst mūžam. Tas pakļauts laikam un pēc tam tiek nomainīts ar kādu citu mērķi. Apmērs, kādā veltīšanās iekšējam atmošanās mērķim maina tavas dzīves ārējos apstākļus, arī ievērojami atšķiras. Daži cilvēki pēkšņi vai pakāpeniski pārtrauc saikni ar pagātņi: darbu, dzīves apstākļiem, attiecībām — viss pakļauts dziļām pārmaiņām. Dažas pārmaiņas viņi uzsāk paši, nevis izmisīga lēmumpieņemšanas procesa rezultātā, bet pēkšņi izprotot vai aptverot: man tas jādara. Proti, lēmums viņu dzīvē ienāk jau gatavs. Tas ienāk caur apzināšanos, nevis domāšanu. Kādu rītu tu pamosties un zini, kas jādara. Daži cilvēki pamet nenormālus darba vai dzīves apstākļus. Tātad — pirms atklāj, kas tev ir pareizi ārējā līmenī, pirms atklāj, kas darbojas, kas savietojams ar apziņu atmošanās procesā, tev varbūt jāatklāj, kas nav pareizi, kas vairs nedarbojas, kas nav savietojams ar tavu iekšējo mērķi.

Citas pārmaiņas var pie tevis atnākt pēkšņi no ārienes. Nejauša tikšanās ienes tavā dzīvē jaunu izdevību un paplašinājumu. Ilgstošs šķērslis vai konflikts izzūd. Tavi draugi iet vai nu šo iekšējās pārveides ceļu kopā ar tevi, vai arī aiziet no tavas dzīves. Dažas attiecības izzūd, citas — padziļinās. Tevi varbūt atlaiž no darba — vai arī tu kļūsti pozitīvu pārmaiņu vēstnesis savā darba vietā.

Tavs dzīvesbiedrs tevi pamet — vai arī jūs sasniedzat jaunu tuvības līmeni. Dažas pārmaiņas virspusēji var izskatīties negatīvas, bet drīz vien aptversī, ka tādējādi tavā dzīvē rodas telpa, lai rastos kas jauns.

Var iestāties nedrošības un nenoteiktības posms. Kas man jādara? Tā kā ego vairs nevada tavu dzīvi, samazinās psiholoģiskā vajadzība pēc ārējas drošības, kas tik un tā ir iluzora. Tu spēj sadzīvot ar nenoteiktību, pat priecāties par to. Kad esi apmierināts ar nenoteiktību, tavā dzīvē atveras bezgalīgas iespējas. Tas nozīmē — bailes vairs nav dominējošais faktors tajā, ko dari, un vairs nekavē tevi rīkoties, lai uzsāktu pārmaiņas. Romiešu filozofs Tacits pareizi novērojis, ka "vēlme pēc drošības pretojas ikvienam diženam un cēlam pasākumam". Ja nenoteiktība tev ir nepieņemama, tā pārvēršas bailēs. Ja tā ir pilnīgi pieņemama, tad pārvēršas lielākā dzīvīgumā, modrībā un radošās spējās.

Pirms daudziem gadiem spēcīga iekšēja pamudinājuma rezultātā es pārtraucu akadēmisko karjeru, ko pasaule būtu dēvējusi par "daudzsološu", ieiedams pilnīgā nenoteiktībā; un no šīs nenoteiktības pēc vairākiem gadiem es no jauna atdzimu kā garīgais skolotājs. Daudz vēlāk atkal notika kas līdzīgs. Radās pamudinājums atstāt mājas Anglijā un pārcelties uz dzīvi Ziemeļamerikas Rietumu krastā. Es paklausīju šim pamudinājumam, lai gan nezināju tā cēloni. Šīs pārcelšanās nenoteiktībā rezultāts bija *Tagadnes spēks* — grāmata, kuras lielākā daļa tika uzrakstīta Kalifornijā un Britu Kolumbijā, kamēr man pašam vēl nebija savu māju. Man faktiski nebija ienākumu,

un es pārtiku no ietaupījumiem, kas ātri izsīka. Patiesībā viss brīnišķīgi nostājās savā vietā. Man izbeidzās nauda tieši tad, kad jau gandrīz biju pabeidzis rakstīt. Es iegādājos loterijas biļeti un laimēju 1000 dolāru, kas ļāva man turpināt strādāt vēl vienu mēnesi.

Tomēr ne jau ikvienam būtu jāpārdzīvo krasas ārējo apstākļu maiņas. Otrā diapazona galā ir cilvēki, kas paliek turpat, kur bijuši, un turpina darīt iesākto. Viņiem mainās tikai *kā*, nevis *kas*. Tas nav baiļu vai inerces dēļ. Tas, ko viņi jau dara, ir nevainojams izpausmes līdzeklis, lai apziņa ienāktu šajā pasaulē, un nav nepieciešams cits. Arī viņi rada jauno pasauli.

Vai tā nevajadzētu būt ikvienā gadījumā? Ja piepildīt iekšējo mērķi nozīmē būt vienotam ar pašreizējo brīdi, kāpēc gan kādam būtu jājūt nepieciešamība mainīt pašreizējo darbu vai dzīves apstākļus?

Būt vienotam ar esošo nenozīmē, ka tu vairs neuzsāc pārmaiņas vai nespēj rīkoties. Bet motivācija rīkoties izriet no dziļāka līmeņa, nevis egoistiskas vēlmes vai bailēm. Iekšējā saskaņošanās ar pašreizējo brīdi atver tavu apziņu un saskaņo to ar veselumu, kura neatņemama daļa ir pašreizējais brīdis. Veselums, dzīves kops pums tad darbojas caur tevi.

Ko jūs domājat ar veselumu?

No vienas puses, veselums ietver visu pastāvošo. Tā ir pasaule vai kosmos. Bet visas pastāvošās lietas — no mikrobiem līdz cilvēkiem un galaktikām — patiesībā nav atsevišķas lietas vai vienības, bet veido savstarpēji saistītu, daudzdimensionālu procesu tīkla daļu.

Ir divi iemesli, kāpēc mēs neredzam šo vienotību, kāpēc mēs redzam lietas kā atsevišķas. Viens no tiem ir uztvere, kas samazina īstenību līdz mums pieejamai caur mūsu sajutu mazo spektru: ko mēs spējam saskatīt, dzirdēt, saost, pagaršot un sataustīt. Bet, ja uztveram bez interpretēšanas vai garīgu apzīmējumu piešķiršanas, kas nozīmē — nepievienojot domu mūsu uztverei, mēs patiesībā spējam sajust dziļāku savstarpēju saikni, kas slēpjas zem mūsu šķietami atsevišķo lietu uztveres.

Otrs — daudz nopietnāks — iemesls nošķirtības maldiem ir nepārvarama domāšana. Tas notiek, kad esam notverti nepārvaramas domāšanas nepārtrauktas straumes slazdos, ka patiesībā Visums nošķiras no mums, un mēs zaudējam spēju sajust visa pastāvošā savstarpējo saikni. Domāšana sadala īstenību nedzīvos fragmentos. No šāda sadrumstalota īstenības skatījuma izriet ārkārtīgi neintelektuāla un postoša rīcība.

Tomēr veselumam pastāv pat vēl dziļāks līmenis nekā visa pastāvošā savstarpēja saistība. Šajā dziļākajā līmenī visas lietas ir vienotas. Tas ir Avots, neizpaudusies vienīgā Dzīvība. Tas ir mūžīgais intelekts, kas izpaužas kā Visums, kurš atklājas laikā.

Veselums sastāv no esamības un Esības, izpaustā un neizpaustā, pasaules un Dieva. Tā kā tu saskaņojies ar veselumu, tu kļūsti par veseluma un tā mērķa savstarpējās saiknes apzinātu daļu: apziņas rašanos šajā pasaulē. Rezultātā biežāk sastopami pēkšņi noderīgi notikumi, nejaušas sastapšanās, apstākļu sakritības un sinhroni notikumi. Karls Jungs sinhronumu sauca par "bezcēloņa

sakarības principu". Tas nozīmē — starp sinhroniem notikumiem nepastāv cēloņsakarība mūsu īstenības virsējā līmenī. Tā ir aiz ārišķīgās pasaules slēptā intelekta ārējā izpausme un dziļāka saikne, ko mūsu prāts nespēj saprast. Bet mēs varam apzināti piedalīties šā intelekta, šīs plaukstošās apziņas atklāšanā.

Daba pastāv neapzinātā vienotības stāvoklī ar veselumu. Tieši tāpēc, piemēram, faktiski neviens savvaļas dzīvnieks netika nogalināts cunami katastrofā 2004. gadā. Būdami lielākā saskaņā ar kopumu nekā cilvēki, dzīvnieki spēja sajust cunami tuvošanos, vēl ilgi pirms tas bija saskatāms vai dzirdams, un tāpēc viņiem pietika laika pārcelties uz augstākiem apgabaliem. Varbūt tas tā izskatījās cilvēka redzējumā. Dzīvnieki varbūt vienkārši devās uz augstākiem apgabaliem. Darīt *šo tā* dēļ ir veids, kā prāts sadala īstenību fragmentos, kamēr daba dzīvo neapzinātā vienotībā ar veselumu. Mūsu mērķis un liktenis ir ienest šajā pasaulē jaunu dimensiju, dzīvojot apzinātā vienotībā ar kopumu un apzinātā saskaņā ar Visuma intelektu.

Vai veselums var izmantot cilvēka prātu, lai radītu lietas vai situācijas, kas ir saskaņā ar tā mērķi?

Jā, kad vien ir iedvesma, ko tulko kā "garā", un entuziasms, kas nozīmē "Dievā", rodas radošs spēks, kas ievērojami pārsniedz to, ko spēj viens vienīgs cilvēks.

Jauna pasaule

Astronomi atklājuši pierādījumus tam, ka Visums radies pirms piecpadsmit miljardiem gadu gigantiskas eksplozijas rezultātā un kopš tā laika paplašinājies. Tas ne tikai paplašinājies, bet kļuvis arī sarežģītāks un diferenciētāks. Daži zinātnieki arī pieņem, ka šī kustība no vienotības uz dažādību galu galā kļūs pretēji apgriezta. Visums tad pārtrauks paplašināties un sāks atkal sarauties, un galu galā atgriezīsies neizpaustā, neaptveramā nebūtības stāvoklī, no kurienes radās — un varbūt vēlreiz un vēlreiz atkārtos dzimšanas, paplašināšanās, saraušanās un nāves ciklu. Ar kādu mērķi? "Kāpēc Visums sevi apgrūtina ar visām šīm pastāvēšanas formām?" vaicā fiziķis Stīvens Hokings, vienlaicīgi aptverdams, ka neviens matemātiskais modelis nekad nesniegs atbildi.

Tomēr, ja tu palūkotos no iekšienes, nevis tikai no ārienes, tad atklātu, ka tev ir iekšējais un ārējais mērķis, un, tā kā tu esi mikrokosmiskais makrokosma atspulgs, tad izriet, ka arī Visumam ir iekšējais un ārējais mērķis,

kas nav nodalāmi no tavējiem. Visuma ārējais mērķis ir radīt formu un pieredzēt formu mijiedarbību — spēli, sapni, drāmu vai ko citu, kā tu izvēlētos to nosaukt. Visuma iekšējais mērķis ir atmosties tā bezveidīgajai būtībai. Tad notiek ārējā un iekšējā mērķa saskaņošana: ienest šo būtību — apziņu — formas pasaulē un tādējādi pārveidot pasauli. Šis pārveides galīgais mērķis ievērojami pārsniedz visu, ko cilvēka prāts varētu iedomāties vai izprast. Un tomēr — uz šīs planētas šī pārveide ir pašreiz mums piešķirtais uzdevums. Tā ir ārējā un iekšējā mērķa saskaņošana, pasaules un Dieva saskaņošana.

Pirms aplūkojam, kā Visuma paplašināšanās un saraušanās saistīta ar tavu dzīvi, mums jāatceras, ka neko šeit teikto par Visuma dabu nevar uztvert kā absolūtu patiesību. Nedz jēdzieni, nedz matemātiskas formulas nespēj izskaidrot bezgalību. Neviena doma nespēj rezumēt kopuma plašumu. Īstenība ir vienots veselums, bet doma to sadala fragmentos. Tas izraisa jau pamatos maldīgu uztveri, piemēram, ka pastāv atsevišķas lietas un notikumi vai ka *šīs* ir *tā* cēlonis. Ikviens doma norāda uz perspektīvu, un ikviena perspektīva, jau saskaņā ar tās dabu, norāda uz ierobežojumu, kas galu galā nozīmē, ka tā nav patiesa, vismaz absolūti nē. Tikai veselums ir patiess, bet veselumu nevar izrunāt vai izdomāt. Viss pašlaik notiek, aplūkots viņpus domāšanas ierobežojumiem un tāpēc neizprotams cilvēka prātam. Viss, kas jebkad bijis vai būs, ir pašlaik, ārpus laika, kas ir garīga konstrukcija.

Kā relatīvās un absolūtās patiesības attēlojumu aplūko saullēktu un saulrietu. Kad sakām, ka saule lec no rīta un riet vakarā, tā ir patiesība, bet tikai relatīvi. Absolūtā ziņā tā ir kļūda. Tikai no tāda novērotāja ierobežotās perspektīvas, kas atrodas uz vai tuvu planētas virsmai, saule lec un riet. Ja tu būtu tālu izplatījumā, tad redzētu, ka saule nedz lec, nedz riet, bet spīd nepārtraukti. Un tomēr, pat to izprazdami, mēs turpinām runāt par saullēktu vai saulrietu, vēl aizvien saskatām tā skaistumu, gleznojam to, rakstām dzejoļus par to, lai gan tagad zinām, ka tā drīzāk ir relatīva nekā absolūta patiesība.

Tātad turpināsim runāt par vēl vienu relatīvās patiesības iezīmi: Visums kā formas rašanās un tā atgriešanās bezveidībā, kas nozīmē ierobežotu laika perspektīvu, un palūkosimies, kā tas viss saistīts ar tavu dzīvi. Priekšstats "mana dzīve" ir, protams, vēl viena domas radīta ierobežota perspektīva, vēl viena relatīva patiesība. Galu galā nav tādas lietas kā "tava" dzīve, jo tu un dzīve esat nevis divi, bet viens.

ĪSA TAVAS DZĪVES VĒSTURE

Pasaules izpaušanās un arī tās atgriešanās neizpaustā stāvoklī — paplašināšanās un saraušanās — ir divas Visuma kustības, ko mēs varētu saukt par izešanu un atgriešanos mājās. Šīs divas kustības atspoguļojas Visumā dažādos veidos, piemēram, kā tavas sirds nemītīga

paplašināšanās un saraušanās, kā arī tava ieelpa un izelpa. Tās atspoguļojas arī miega un nomoda ciklos. Katru nakti, to neapzinādamies, tu atgriezies pie neizpaustā visas dzīvības Avota, kad ieej dziļā bezsapņu miega posmā, un pēc tam atkal parādies no rīta no jauna piepildīts.

Šīs abas kustības, izešana un atgriešanās, atspoguļotas arī ikviena cilvēka dzīves ciklā. Pēkšņi, proti, no nekurienes, šajā pasaulē parādies "tu". Dzimšanai seko paplašināšanās. Tā ir ne tikai fiziska izaugsme, bet arī izaugsme zināšanu, darbību, īpašumu, pieredzes ziņā. Tava ietekmes sfēra paplašinās un dzīve kļūst ārkārtīgi sarežģīta. Šajā laikā tu galvenokārt nodarbojies ar sava ārējā mērķa atrašanu vai tiešanos pēc tā. Parasti tā ir arī atbilstīga ego izaugsme, kas ir identificēšanās ar visām iepriekš minētajām lietām, un tāpēc aizvien vairāk iezīmējas tava formas identitāte. Tas ir arī laiks, kad ego, kurš atšķirībā no dabas nezina, kad apstāties paplašināšanās centienos un kuram ir rijīga apetīte pēc *vēl*, tiecas uzurpēt ārējo mērķi — izaugsmi.

Un tad brīdī, kad domā — tu to esi sasniedzis vai ka te piederī, sākas atgriešanās kustība. Varbūt mirst tev tuvi cilvēki, cilvēki, kuri bija daļa no tavas pasaules. Tad pavājinās tava fiziskā forma; samazinās tava ietekmes sfēra. Tu tagad kļūsti mazāk, nevis vairāk, un ego uz to reaģē ar pieaugošu satraukumu vai depresiju. Tava pasaule sāk sarauties, un tu varbūt atklāj, ka nespēj to vairs kontrolēt. Nevis tu iedarbojies uz dzīvi, bet tagad dzīve iedarbojas uz tevi, pakāpeniski samazinādama

tavu pasauli. Apziņa, kas identificējās ar formu, tagad pieredz saulrietu, formas izzušanu. Un tad kādu dienu arī tu izzūdi. Tavs atzveltnes krēsls vēl aizvien ir tur. Bet tu tajā nesēdi — tur ir vien tukša telpa. Tu devies atpakaļ turp, no kurienes ieradies tikai pirms dažiem gadiem.

Katra cilvēka dzīve — patiesībā katra dzīvības forma — simbolizē pasauli, unikālu veidu, kā Visums pieredz pats sevi. Un, kad tava forma izzūd, pasaule beidzas — viena no neskaitāmajām pasaulēm.

ATMOŠANĀS UN ATGRIEŠANĀS KUSTĪBA

Atgriešanās kustībai cilvēka dzīvē, formas vājināšanās vai izzušanas brīdī, — novecošanas, slimības, nespēka, zaudējuma vai kādas personīgas traģēdijas dēļ — piemīt liels garīgās atmodas potenciāls: apziņas nošķiršanās no formas. Tā kā mūsdienu kultūrai ļoti maz raksturīga garīga patiesība, ne visi cilvēki apzinās to kā iespēju, un, kad tas notiek ar viņiem vai kādu viņiem tuvu cilvēku, šie cilvēki uzskata, ka noticis kas ārkārtīgi aplams, kaut kas, kam nevajadzēja notikt.

Mūsu civilizācija ir ļoti nevērīga pret cilvēka stāvokli, un, jo vairāk garīgi nevērīgs tu esi, jo vairāk ciet. Daudziem cilvēkiem, it īpaši Rietumos, nāve nav nekas cits kā abstrakts jēdziens, un tāpēc viņiem nav ne jausmas, kas notiek ar cilvēka formu, kad tā izzūd. Lielākā daļa nevarīgu un vārgu Cilvēku izolēti aprūpes namos. Mirušie,

kas dažās senās kultūrās bija pieejami visu cilvēku apskatei, tagad noslēpti. Pamēģini ieraudzīt mirušo, un tu atklāsi, ka tas faktiski ir nelikumīgi, izņemot, ja aizgājējs nav ģimenes loceklis. Sēru namos mirušajiem pat grimē seju. Tev ļauts skatīt tikai sanitāru nāves versiju.

Tā kā nāve lielākajai daļai cilvēku ir tikai abstrakts jēdziens, viņi ir pilnīgi nesagatavoti sagaidāmajai formas izžušanai. Kad šis brīdis tuvojas, rodas šoks, neizpratne, izmisums un lielas bailes. Nekam vairs nav jēgas, jo visa dzīves jēga un mērķis bijuši saistīti ar uzkrāšanu, panākumu gūšanu, celšanu, aizsargāšanu un sajūtu apmierināšanu. Tā bija saistība ar izejošo kustību un identificēšanos ar formu, proti, ego. Lielākā daļa cilvēku nespēj iedomāties nekādu jēgu, kad viņu dzīve, pasaule sabrūk. Un tomēr potenciāli šeit ir pat vēl dziļāka jēga nekā izejošā kustībā.

Tieši līdz ar novecošanu, zaudējumu vai personīgu traģēdiju cilvēku dzīvē parasti ienāk garīgā dimensija. Proti, viņu iekšējais mērķis parādās tikai tad, kad ārējais — sabrūk, bet ego čaula pāršķeldamas atveras. Šādi notikumi simbolizē atgriešanās kustības sākumu, virzoties pretim formas izžušanai. Lielākajā daļā seno kultūru cilvēkos bija intuitīva izpratne par šo procesu, tāpēc vecus cilvēkus cienīja un godāja. Viņi bija gudrības krātuve un nodrošināja dimensijas dziļumu, bez kuras neviena civilizācija ilgi neizdzīvotu. Mūsu civilizācijā, kas pilnībā identificējusies ar ārējo un neievēro gara iekšējo dimensiju, vārdam *vecs* ir galvenokārt negatīva pieskaņa. Tas vienlīdzīgs ar nederīgu, un tāpēc mēs uzskatām gandrīz

par aizvainojumu saukt kādu par vecu. Lai izvairītos no šā vārda, mēs lietojam eifēmismus, piemēram, *labi gados* un *seniors*. Nācījas Pirmā "vecāmāte" ir ļoti cienījama persona. Mūsdienās "vecmāmiņa" ir vislabākajā gadījumā pievilcīga. Kāpēc vecu uzskata par nederīgu? Jo vecumā uzsvars pāriet no darbības uz Esību, un mūsu civilizācija, kas apmaldījusies darbībā, neko nezina par Esību. Tā vaicā: "Esība? Ko ar to darīt?"

Dažos cilvēkos izaugsmes un paplašināšanās izejošo kustību nopietni traucē šķietami pārags atgriešanās kustības, formas izžušanas sākums. Dažos gadījumos tas ir pagaidu pārtraukums; citos — ilgstošs. Mēs uzskatām, ka mazam bērnam nevajadzētu sastapties ar nāvi, bet faktiski dažiem bērniem jāsastopas ar viena vai abu vecāku nāvi slimības vai nelaimes gadījuma dēļ — vai pat viņiem jāsastopas pašiem ar savu nāvi. Daži bērni piedzimst ar tādām nespējas iezīmēm, kas ievērojami ierobežo viņu dzīves dabisku paplašināšanos. Vai arī cilvēka dzīvē salīdzinoši agrā vecumā ienāk nopietni ierobežojumi.

Iziešanas kustības pārrāvums brīdī, kad tam "nevajadzēja notikt", var arī potenciāli nest agru garīgu atmošanos cilvēkā. Galu galā nenotiek nekas tāds, kam nevajadzētu notikt, proti, nenotiek nekas, kas nebūtu lielāka veseluma un tā mērķa daļa. Tādējādi ārējā mērķa sabrukums vai sagrāve var novest pie tava iekšējā mērķa atrašanās un rezultātā — pie dziļāka ārējā mērķa rašanās, kas būtu saskaņā ar iekšējo. Bērni, kas ļoti cietuši, bieži vien izaug par agri nobriedušiem jauniešiem.

Kas zaudēts formas līmeni, tiek iegūts būtības līmenī. Tradicionālajā "aklā gaišreģa" vai "ievainotā dziednieka" personā senās kultūrās un leģendā kāds nozīmīgs zaudējums vai nespēja formas līmenī kļuvis par gara atvēršanos. Kad esi guvis tiešu pieredzi par visu formu nestabilo dabu, tu, visticamāk, nekad vairs nenovērtēsi formu par augstu un tādējādi neapmaldīsies, akli sekodams vai piesaistīdamies tai.

Mūsdienu kultūra tikai tagad sāk apjaust iespēju, ko simbolizē formas izzušana un it īpaši vecums. Lielākā daļa cilvēku šo iespēju vēl aizvien traģiski palaiduši garām, jo ego identificējas ar atgriešanās kustību — tieši tāpat kā identificējās ar izešanas kustību. Rezultāts ir egoistiskās čaulas sacietēšana, saraušanās, nevis atvēršanās. Samazinātais ego tad pavada savas atlikušās dienas činkstēdamas un sūdzēdamies, ieslodzīts bailēs vai dusmās, pašžēlumā, vainas apziņā, vainošanā vai citos negatīvos garīgi emocionālos stāvokļos vai izvairīšanās stratēģijās, tādās kā pieķeršanās atmiņām vai domāšana un runāšana par pagātni.

Kad ego vairs nav identificējies ar atgriešanās kustību cilvēka dzīvē, vecums vai nāves tuvums kļūst par to, par ko tam būtu jākļūst: ieeju gara valstībā. Esmu saticis vecus cilvēkus, kas bija šā procesa dzīvs iemiesojums. Viņi bija kļuvuši starojoši. Viņu vājinātā forma ļāva plūst cauri apziņas gaismai.

Jaunajā pasaulē vecums būs vispār atzīts un augsti vērtēts kā laiks apziņas uzplaukumam. Tiem, kas vēl aizvien apmaldījušies savas dzīves ārējos apstākļos, tas

būs vēlas mājās pārnākšanas laiks, kad viņi atmodīsies savam iekšējam mērķim. Daudziem citiem tas simbolizēs atmošanās procesa pastiprināšanos un kulmināciju.

ATMOŠANĀS UN IZEJOŠĀ KUSTĪBA

Cilvēka dzīves dabisko paplašināšanos, kas nāk līdz ar izejošo kustību, tradicionāli uzurpējis ego un izmantojis savas paplašināšanās nolūkos. "Paskaties, ko *es* spēju. Varu saderēt — *tu* to nespēj," mazs bērns saka otram, kad atklāj savā ķermenī pieaugošo spēku un spējas. Tas ir viens no ego pirmajiem mēģinājumiem vairot savu vērtību, identificējoties ar izejošo kustību un jēdzienu "vairāk nekā tu", un nostiprināties, samazinot citu nozīmi. Tas, protams, ir tikai sākums ego maldīgās uztveres daudzajiem veidiem.

Tomēr līdz ar apziņas pieaugumu un to, ka ego vairs nepārvalda tavu dzīvi, tev nav jāgaida, kamēr tava pasaule saraujas vai sabrūk vecuma vai personīgas traģēdijas dēļ, lai atmostos savam iekšējam mērķim. Tā kā jaunā apziņa sāk parādīties uz planētas, aizvien lielākam skaitam cilvēku vairs nav nepieciešams satricinājums, lai atmostos. Viņi labprātīgi pieņem atmošanās procesu pat tad, kamēr vēl aizvien ir iesaistīti izaugsmes un paplašināšanās izejas ciklā. Kad šo ciklu vairs neuzurpēs ego, pasaulē caur izejošo kustību — domu, runu, darbību, radīšanu — ienāks garīgā dimensija tikpat vareni

kā caur atgriešanās kustību — klusumu, Esību un formas izzušanu.

Līdz šim ego izkropļojis un ļaunprātīgi izmantojis cilvēka intelektu, kas nav nekas vairāk kā niecīgs Visuma intelekta aspekts. Es to saucu par "intelektu vājprāta kalpībā". Atoma sadalīšana prasa lielu intelektu. Tāda intelekta izmantošana atombumbu veidošanā un uzkrāšanā ir neprāts vai labākajā gadījumā ārkārtīgi neintelektuāli. Muļķība ir relatīvi nekaitīga, bet intelektuāla muļķība ir ārkārtīgi bīstama. Šī intelektuālā muļķība, kurai varētu rast neskaitāmus acīm redzamus piemērus, apdraud mūsu kā cilvēku cilts izdzīvošanu.

Bez egoistiskās disfunkcijas pasliktināšanās mūsu intelekts pilnībā saskaņojas ar Visuma intelekta izejošo ciklu un tā impulsu radīt. Mēs apzināti piedalāmies formas radīšanā. Nevis mēs radām, bet caur mums rada Visuma intelekts. Mēs neidentificējamies ar to, ko radām, un tāpēc neapmaldāmies tajā, ko darām. Mēs apgūstam, ka radīšanas akts var iesaistīt visaugstākās intensitātes enerģiju, bet tas nav "smags darbs" vai saspringts. Kā redzēsim, mums jāsaprot atšķirība starp spriedzi un intensitāti. Piepūle vai spriedze ir zīme, ka ego atgriezies, tāpat kā negatīvās reakcijas, kad sastopamies ar šķēršļiem.

Spēks, kas slēpjas aiz ego vēlmes, rada "ienaidniekus", proti, intensitātes ziņā līdzvērtīgu reakciju pretspēka formā. Jo spēcīgāks ego, jo spēcīgāka atšķirtības sajūta starp cilvēkiem. Vienīgās darbības, kas neizraisa pretreakciju, ir tās, kuru mērķis ir visu labums. Tās ir iekļaujošas, nevis izslēdzošas. Tās savieno; tās neatdala. Tās ir

nevis "manai" valstij, bet visai cilvēcei, nevis "manai" reliģijai, bet tam, lai apziņa rastos visos cilvēkos, nevis "manai" sugai, bet visām jutīgajām radībām un visai dabai.

Mēs arī apgūstam šo darbību — lai gan nepieciešama, tā ir tikai sekundārs faktors mūsu ārējās īstenības izpausmei. Galvenais radīšanas faktors ir apziņa. Lai cik aktīvi mēs būtu, lai kādas pūles pieliktu, mūsu apziņas stāvoklis radīs mūsu pasauli, un, ja nebūs pārmaiņu šajā iekšējā līmenī, nekāds darbību daudzums neieviesīs atšķirību. Mēs atkal un atkal tikai no jauna radīsim tās pašas pasaules modificētās versijas — pasaules, kas ir ego ārējais atspulgs.

APZIŅA

Apziņa jau apzinās. Tā ir neizpausta, mūžīga. Tomēr Visums tikai pakāpeniski sāk apzināties. Pati apziņa ir mūžīga un tāpēc neattīstās. Tā nepiedzima un nemirst. Kad apziņa kļūst par Visuma izpausmi, tā izrādās pakļauta laikam un evolūcijas procesam. Neviena cilvēka prāts nespēj pilnībā aptvert šā procesa iemeslu. Bet mēs spējam to acumirkļīgi pamanīt sevī un kļūt par tā apzinātiem dalībniekiem.

Apziņa ir formas rašanās intelekts, organizējošais princips. Apziņa gatavojusi formas jau miljoniem gadu, lai tā varētu izteikt sevi caur šīm formām izpausmes veidā.

Lai gan tīras apziņas neizpausto valstību varētu uzskatīt par citu dimensiju, tā nav šķirta no formas dimensijas.

Forma un bezveidība savstarpēji cauraužas. Neizpaustais ieplūst šajā dimensijā kā apziņa, iekšējā telpa, Klātbūtne. Kā tas notiek? Caur cilvēka formu, kas sāk apzināties un tādējādi piepilda savu likteni. Cilvēka forma bija radīta šim augstākajam mērķim, un miljoniem citu formu sagatavoja tam augsni.

Apziņa iemiesojas izpaustā dimensijā, proti, kļūst forma. Kad tas notiek, apziņa nonāk šķietamā stāvoklī. Intelekti saglabājas, bet apziņa neapzinās pati sevi. Tā apmaldās formā, identificējas ar formām. To varētu raksturot kā dievišķā ieiešanu matērijā. Šajā Visuma evolūcijas posmā visa izejošā kustība risinās šajā šķietamajā stāvoklī. Atmosdas atskārta atnāk tikai individuālas formas izzušanas brīdī, proti, nāves brīdī. Un tad sākas nākamā iemiesošanās, nākamā identificēšanās ar formu, nākamais individuālais sapnis, kas ir daļa no kolektīvā sapņa. Kad lauva saplosa zebras ķermeni, zebras formā iemiesojusies apziņa atdalās no izzūdošās formas un īsu brīdi atmostas savai būtībā nemirstīgajai dabai kā apziņa; un tūlīt nekavējoties atkal aizmieg un reinkarnējas citā formā. Kad lauva kļūst vecs un vairs nespēj medīt, līdz ar tā pēdējo elpas vilcienu atkal norisinās visacumirklīgākā atmosferas atskārta, kam seko cits formas sapnis.

Uz mūsu planētas cilvēka ego simbolizē Visuma miega pēdējo posmu, apziņas identificēšanos ar formu. Tas bija apziņas evolūcijai nepieciešams posms.

Cilvēka smadzenes ir augsti diferencēta forma, caur kuru apziņa ienāk šajā dimensijā. Tajā ir aptuveni simts miljardi nervu šūnu (sauktas par neironiem), aptuveni

tikpat daudz, cik zvaigžņu ir mūsu Galaktikā, ko varētu uzskatīt par makrokosmiskajām smadzenēm. Smadzenes nerada apziņu, bet apziņa radīja smadzenes — vissarežģītāko fizisko formu šajā pasaulē, lai varētu izpausties. Kad smadzenes bojātas, tas nenozīmē, ka tu zaudē apziņu. Tas nozīmē — apziņa vairs nespēj izmantot to formu, lai ieietu šajā dimensijā. Tu nevari zaudēt apziņu, jo tā būtībā ir tava esība. Tu vari zaudēt tikai to, kas tev pieder, bet tu nevari zaudēt to, kas esi.

ATMODINĀTA DARBĪBA

Atmodināta darbība ir apziņas evolūcijas nākamā posma ārējais aspekts uz mūsu planētas. Jo vairāk tuvojamies mūsu pašreizējā evolucionārā posma nobeigumam, jo disfunkcionālāks kļūst ego, tāpat kā kāpurs kļūst disfunkcionāls tieši pirms pārveidošanās par tauriņu. Bet jaunā apziņa rodas pat tad, kad vecā izzūd.

Mēs atrodamies cilvēka apziņas evolūcijas svarīgā notikuma vidū, bet par to nerunās šodienas vakara ziņās. Uz mūsu planētas — un varbūt vienlaicīgi daudzās mūsu Galaktikas daļās un viņpus tām — apziņa mostas no formas sapņa. Tas nenozīmē, ka visas formas (pasaule) izzūdīs, lai gan ar krietni daudzām tā noteikti būs. Tas nozīmē — apziņa tagad var sākt radīt formu, neapmaldoties tajā. Tā vēl aizvien var apzināties pati sevi, pat radot un pieredzot formu. Kāpēc tai būtu jāturpina radīt forma un pieredzēt tā? Lai priecātos par

to. Kā apziņa to dara? Caur atmodinātiem cilvēkiem, kas apguvuši *atmodinātas darbības* jēgu.

Atmodināta darbība ir tava ārējā mērķa — ko dari — saskaņošanās ar tavu iekšējo mērķi — atmošanos un palikšanu nomodā. Veicot atmodinātas darbības, tu klusti vienots ar Visuma izejošo mērķi. Caur tevi šajā pasaulē ieplūst apziņa. Tā ieplūst tavās domās un iedvesmo tās. Tā ieplūst tevis darītajā un vada, un spēcina to.

Nevis *ko* dari, bet *kā* dari nosaka, vai tu piepildi savu likteni. Un to, kā dari, nosaka tavas apziņas stāvoklis.

Tavas prioritātes mainās, kad par darbības galveno mērķi kļūst pati darbība, precīzāk, apziņas straume, kas ieplūst tajā, ko dari. Tieši šī apziņas straume nosaka kvalitāti. Citādi to var izteikt šādi: jebkurā situācijā un visā, ko dari, tavs apziņas stāvoklis ir galvenais faktors; situācija un tas, ko dari, ir sekundārs. "Nākotnes" panākumi atkarīgi un neatdalāmi no apziņas, no kurienes izplūst darbības. Tas var būt vai nu ego reaģējošais spēks, vai atmodinātas apziņas modra uzmanība. Visa patiesi sekmīga darbība izriet no šā modrās uzmanības lauka, nevis no ego un nosacītas, neapzinātas domāšanas.

ATMODINĀTAS DARBĪBAS TRĪS MODALITĀTES

Ir trīs ceļi, pa kuriem apziņa var ieplūst tajā, ko dari, un tādējādi caur tevi šajā pasaulē, trīs modalitātes, kurās tu vari saskaņot savu dzīvi ar Visuma radošo spēku.

Modalitāte nozīmē pamatenerģijas frekvenci, kas ieplūst tajā, ko dari, un savieno tavas darbības ar atmodināto apziņu, kas parādās šajā pasaulē. Tas, ko dari, būs disfunkcionāls un izrietēs no ego, ja neradīsies no vienas no šīm trim modalitātēm. Tās var mainīties dienas gaitā, lai gan viena no tām var būt dominējošā noteiktā tavas dzīves posmā. Katra modalitāte ir raksturīga noteiktām situācijām.

Atmodinātas darbības modalitātes ir pieņemšana, prieks un entuziasms. Ikvienu no tām simbolizē apziņas noteiktu vibrācijas frekvenci. Tev jābūt modram, lai pārliecinātos, ka viena no tām darbojas, kad vien iesaisties jebkādā darbībā — no visvienkāršākā uzdevuma līdz vissarežģītākajam. Ja neesi nedz pieņemšanas, nedz prieka, nedz entuziasma stāvoklī, palūkojies tuvāk, un tu atklāsi, ka radi ciešanas sev un citiem.

PIEŅEMŠANA

Ja tev kaut ko nepatīk darīt, tad vari vismaz pieņemt, ka tev tas jādara. Pieņemšana nozīmē: pašlaik šī situācija, šis brīdis prasa no manis, lai es to darītu, un tāpēc es to daru labprātīgi. Mēs jau diezgan plaši runājām par *notiekošā* iekšējās pieņemšanas nozīmi, un pieņemt to, kas tev *jādara*, ir vienkārši cits tā aspekts. Piemēram, tu varbūt nespēsi priecāties par tukšas rēpas nomaigu savai automašīnai naktī nekurienes vidū un lietusgāzē, nemaz nerunājot par entuziasmu šajā sakarā, bet tu vari

to pieņemt. Veikt darbību pieņemšanas stāvoklī nozīmē, ka tu esi mierīgs, kamēr to dari. Šis miers ir smalka enerģijas vibrācija, kas tad ieplūst tevis darītajā. Virspusēji pieņemšana izskatās kā pasīvs stāvoklis, bet īstenībā tas ir aktīvs un radošs, jo ienes šajā pasaulē kaut ko pilnīgi jaunu. Šis miers, šī smalkā enerģijas vibrācija ir apziņa, un viens no veidiem, kā tā ienāk šajā pasaulē, ir caur atteikšanos, kuras viens aspekts ir pieņemšana.

Ja tu nespēj nedz priecāties par to, ko dari, nedz pieņemt to — apstājies. Pretējā gadījumā tu neuzņemies atbildību par vienīgo lietu, par ko tu īstenībā varētu uzņemties atbildību, kas arī ir patiesībā vienīgā svarīgā lieta: tavs apziņas stāvoklis. Un, ja tu neuzņemies atbildību par savu apziņas stāvokli, tu neuzņemies atbildību par dzīvi.

PRIEKŠ

Miers, kas nāk līdz ar atteikšanos, pārvēršas dzīvīguma sajūtā, kad tu patiesībā priecāties par to, ko dari. Prieks ir atmodinātas darbības otrā modalitāte. Jaunajā pasaulē prieks nomainīs vēlmi kā cilvēku darbību motivējošo spēku. Vēlme rodas no ego maldiem, ka tu esi atsevišķs fragments, kas atdalīts no visas radīšanas spēka. Caur prieku tu savienojies ar šo Visuma radošo spēku.

Kad tu par savas dzīves uzmanības centru padari pašreizējo brīdi, nevis pagātni un nākotni, krasi pieaug tava spēja priecāties par to, ko dari, — un līdz ar to arī

par tavas dzīves kvalitāti. Prieks ir Esības dinamisks aspekts. Kad Visuma radošais spēks apzinās pats sevi, tas izpaužas kā prieks. Tev nav jāgaida, lai tavā dzīvē ienāktu kaut kas "nozīmīgs", lai beidzot spētu priecāties par to, ko dari. Priekā slēpjas lielāka nozīme, nekā tev jebkad būs nepieciešams. "Dzīves sākuma gaidīšanas" sindroms ir viens no visizplatītākajiem neapzināta stāvokļa maldiem. Paplašināšanās un pozitīvas pārmaiņas ārējā līmenī, visticamāk, ienāks tavā dzīvē, ja spēsi priecāties par to, ko jau dari, nevis gaidīsi kādas pārmaiņas, lai varētu sākt priecāties par to, ko dari. Nelūdz prātam atļauju priecāties par to, ko dari. Tu vienīgi saņemsi milzum daudz iemeslu, kāpēc nevari priecāties par to. "Ne tagad," prāts sacīs. "Vai neredzi, ka esmu aizņemts? Nav laika. Varbūt rīt tu varēsi sākt priecāties..." Rītdiena nekad nepienāks, ja nesāksi priecāties par to, ko dari pašlaik.

Kad saki, ka tev kaut ko patīk darīt, tā patiesībā ir maldīga izpratne. Tā liek izskatīties, it kā prieks izrietētu no tā, ko dari, bet tas tā nav. Prieks neizriet no tā, ko dari, tas ieplūst tajā, ko dari, un tādējādi šajā pasaulē no tavas būtības. Maldīga izpratne, ka prieks izriet no tevis darītā, ir normāla un arī bīstama, jo tā rada uzskatu, ka prieku var gūt no kaut kā cita, piemēram, darbības vai lietas. Tu tad lūkojies pasaulē, lai tā tev nestu prieku, laimi. Bet tā to nespēj. Tāpēc daudzi cilvēki dzīvo pastāvīgā neapmierinātībā. Pasaule viņiem nesniedz to, ko viņi uzskata par nepieciešamu.

Kādas tad ir attiecības starp kādu darbību un prieka stāvokli? Tu priecāsies par jebkuru darbību, kurā esi

pilnīgi klātesošs, jebkuru darbību, kas nav vienīgi līdzeklis kādam nolūkam. Tu patiesībā priecāties nevis par paša veikto darbību, bet par dzīvīguma dziļo sajūtu, kas tajā ieplūst. Šis dzīvīgums ir vienots ar to, kas esi. Tas nozīmē — kad tu priecāties par kādu darbību, tu patiesībā pieredzi Esības prieku tā dinamiskajā aspektā. Tāpēc jebkas, ko tev patīk darīt, savieno tevi ar visas radīšanas spēku.

Lūk, garīga prakse, kas ienesīs tavā dzīvē spēku un radošu paplašinājumu. Izveido vairāku ikdienas rutīnas darbību sarakstu, ko tu bieži veic. Ietver darbības, ko varbūt uzskati par neinteresantām, apnicīgām, garlaicīgām, kaitinošām vai spriedzi izraisošām. Bet neiekļauj neko, ko ienīsti vai tev riebjas darīt. Tas ir jautājums par tevis darītā vai nu pieņemšanu, vai pārtraukšanu. Saraksts var ietvert ceļu uz un no darba, pārtikas preču iegādi, veļas mazgāšanu vai jebko, ko uzskati par garlaicīgu vai spriedzi izraisošu tavā ikdienas darbā. Tad, kad vien esi iesaistīts šajās darbībās, ļauj tām būt tavas modrības izpausmes līdzeklim. Esi pilnīgi klātesošs tajā, ko dari, un sajūti savu modrību, dzīvu klusumu darbības fonā. Drīz vien atklāsi, ka tas, ko dari, šādā paaugstinātas apziņas stāvoklī, nevis būdams spriedzes pilns, garlaikots vai aizkaitināts, patiesībā ir patīkams. Precīzāk sakot — tu patiesībā priecāties nevis par izejošo darbību, bet gan par apziņas iekšējo dimensiju, kas ieplūst darbībā. Tā ir Esības prieka atklāšana tajā, ko dari. Ja jūti, ka tavai dzīvei pietrūkst nozīmīguma vai tā ir pārāk spriedzes pārpilna vai garlaicīga, tas ir tāpēc, ka vēl neesi

ienesis savā dzīvē šo dimensiju. Apzināties to, ko dari, vēl nav kļuvis par tavu galveno mērķi.

Jaunā pasaule rodas, kad aizvien vairāk un vairāk cilvēku atklāj, ka viņu galvenais mērķis dzīvē ir ienest šajā pasaulē apziņas gaismu un tāpēc izmantot visu savu darbību kā apziņas izpausmes līdzekli.

Esības prieks ir apzināšanās prieks.

Atmodināta apziņa tad pārņem "stafeti" no ego un sāk vadīt tavu dzīvi. Tu tad varbūt atklāsi, ka darbība, ko jau ilgu laiku esi veicis, dabiski paplašinās par kaut ko daudz lielāku, kad tai spēku dod apziņa.

Daži cilvēki, kuri caur radošu darbību bagātina daudzu citu cilvēku dzīvi, vienkārši dara to, kas viņiem vislabāk patīk, nevēlēdamies kaut ko sasniegt vai kaut kas kļūt, pateicoties šai darbībai. Viņi var būt mūziķi, mākslinieki, rakstnieki, zinātnieki, skolotāji vai celtnieki — vai arī viņi var īstenot jaunu sociālo vai biznesa struktūru izpausmi (no aizspriedumiem brīvus uzņēmumus). Dažkārt viņu ietekmes sfēra pāris gadu var saglabāties maza; un tad pēkšņi vai pakāpeniski var rasties radoša spēka vilnis, kas ieplūst viņu darītajā, un viņu darbība paplašinās viņpus visa, ko viņi būtu varējuši iztēloties, un skar neskaitāmas citas darbības. Papildus priekam tagad viņu darītajam pievienojas arī intensitāte — un līdz ar to nāk radošās spējas, kas pārsniedz visu, ko varētu paveikt parasts cilvēks.

Bet neļauj tam visam "sakāpt galvā", jo varbūt tur vēl palikušas slēpta ego paliekas. Tu vēl aizvien esi parasts cilvēks. Neparastais ir tas, kas caur tevi ienāk šajā pasaulē.

Bet tā būtība tev ir kopīga ar visām radībām. Četrpadsmitā gadsimta persiešu dzejnieks un sūfisma skolotājs Hafīzs brīnišķīgi izsaka šo patiesību: "Es esmu caurumiņš flautā, caur kuru plūst Kristus elpa. Ieklausies šajā mūzikā."¹

ENTUZIASMS

Ir vēl cits radošas izpausmes veids, kas var atnākt pie tiem, kuri ir patiesi savas atmošanās iekšējā mērķī. Pēkšņi kādu dienu viņi zina savu ārējo mērķi. Viņiem ir lieliska vīzija, mērķis, un kopš šā brīža viņi sāk strādāt, lai īstenotu šo mērķi. Viņu mērķis vai vīzija parasti kaut ka saistīts ar to, ko viņi jau dara maza mērogā un ko viņiem patīk darīt. Šeit rodas atmodinātas darbības trešā modalitāte: entuziasms.

Entuziasms nozīmē dziļu prieku par to, ko dari, un pievienoto mērķa vai vīzijas elementu, kura virzienā tu strādā. Kad tu pievieno mērķi priekam par to, ko dari, mainās enerģijas lauks jeb vibrāciju frekvence. Tagad priekam ir pievienota noteikta tā saucamā strukturālā saspīlējuma pakāpe, un tas pārvēršas par entuziasmu. Entuziasma "barotas" radošās darbības pašā kulminācijā aiz tevis veiktās darbības slēpsies milzīga intensitāte un enerģija. Tu jutīsies kā bulta, kas traucas uz mērķi un priedzējas par ceļojumu.

Novērotājam var šķist, ka tu esi pakļauts spriedzei, bet entuziasma intensitātei nav nekā kopīga ar spriedzi.

Kad vēlies sasniegt savu mērķi vairāk, nekā vēlies darīt to, ko dari, tevi pārņem spriedze. Ir zaudēts līdzsvars starp prieku un strukturālo saspīlējumu, un pēdējais ir guvis virsroku. Ja pastāv spriedze, tā parasti ir zīme, ka ego ir atgriezies un tu sevi atdali no Visuma radošā spēka. Tā vietā ir tikai egoistiskās vēlmes spēks un saspīlējums, un tev jāpūlas un "smagi jāstrādā", lai to sasniegtu. Spriedze vienmēr mazina gan tevis veiktā darba kvalitāti, gan efektivitāti, kad tu strādā tās ietekmē. Spriedze ir arī cieši saistīta ar negatīvām emocijām, tādām kā satraukums un dusmas. Tā ir kaitīga ķermenim un tagad atzīta par vienu no galvenajiem tā saucamo deģeneratīvo slimību, piemēram, vēža un sirds slimību, iemesliem.

Pretēji spriedzei, entuziasmam ir augsta enerģijas frekvence, un tāpēc tas rezonē ar Visuma radošo spēku. Tāpēc Ralfs Valdo Emersons sacījis: "Nekas izcils nekad nav ticis sasniegts bez entuziasma."² Vārds *entuziasms* cēlies no sengrieķu valodas — *en* un *theos*, kas nozīmē "Dievs". Un radniecīgs vārds *enthousiazein* nozīmē "būt dieva pārņemtam". Līdz ar entuziasmu atklāsi, ka viss nav jāveic tev pašam. Patiesībā nav nekā nozīmīga, ko tu *spētu* veikt pats. Ilgstošs entuziasms izraisa radošas enerģijas vilni, un tev tad vienīgi "jāļaujas vilnim".

Entuziasms piešķir milzīgu spēku tam, ko dari, lai visi tie, kuriem nav pieejas šim spēkam, varētu godbijībā uzlūkot "tavus" sasniegumus un pielīdzināt tos tam, kas esi. Tomēr tu zini patiesību, uz ko Jēzus norādīja, sacīdams: "Es no sevis nespēju darīt nekā."³ Atšķirībā no

egoistiskās vēlmes, kas rada tā vēlmes intensitātei tieši proporcionālu pretsparu, entuziasms nekad nepretojas. Tas ir nekonfrontējošs. Tā darbība nerada uzvarētājus un zaudētājus. Tā pamatā ir citu iekļaušana, nevis izslēgšana. Tam nav jāizmanto un jāmanipulē ar cilvēkiem, jo pats ir radīšanas spēks — un tāpēc tam nav jāņem enerģija no kāda sekundāra avota. Ego vēlme vienmēr mēģina paņemt no kaut kā vai kāda; entuziasms dod no savas pārpilnības. Ja entuziasms sastopas ar šķēršļiem nelabvēlīgu situāciju vai neatsaucīgu cilvēku formā, tas nekad neuzbrūk, bet apiet tos vai, piekāpjoties vai ietverot sevi, pārvērš pretspara enerģiju noderīgā, pretinieku — draugā.

Entuziasms un ego nespēj pastāvēt līdzās. Viens nozīmē otra neesamību. Entuziasms zina, kurp dodas, bet vienlaicīgi tas ir dziļi vienots ar pašreizējo brīdi, tā dzīvīguma, prieka un spēka avotu. Entuziasms neko "nevēlas", jo tam nekā netrūkst. Tas ir vienots ar dzīvību, un nav svarīgi, cik dinamiskas būtu entuziasma iedvesmotās darbības, tu tajās neapmaldiesies. Un riteņa centrā vienmēr saglabājas klusa, bet intensīvi dzīva telpa, miera būtība darbības viducī, kas ir gan visa avots, gan tā visa neskarta.

Caur entuziasmu tu pilnībā saskaņojies ar Visuma izejošo radošo principu, bet neidentificējies ar tā darbiem, proti, ego. Ja nav identificēšanās, nav pieķeršanās — viena no nozīmīgākajiem ciešanu avotiem. Kad radošās enerģijas vilnis pagājis, strukturālais saspīlējums atkal samazinās un tajā, ko dari, paliek prieks. Neviens nevar visu laiku būt entuziasma pilns. Vēlāk var atkal atnākt jauns radošas enerģijas vilnis un vest pie atjaunota entuziasma.

Kad sākas atgriešanās kustība pretim formas izzušanai, entuziasms vairs tev nekalpo. Entuziasms pieder dzīves izejošajam ciklam. Tikai atsakoties tu vari saskaņoties ar atgriešanās kustību — ceļu mājup.

Apkoposim: prieks par to, ko dari, apvienojumā ar mērķi vai vīziju, kuras virzienā tu strādā, kļūst par entuziasmu. Lai gan tev ir mērķis, tam, ko pašreizējā brīdī dari, jāpaliek tavas uzmanības centrā; pretējā gadījumā tu vairs nebūsi saskaņā ar Visuma mērķi. Pārliecinies, lai tava vīzija vai mērķis nebūtu tevis "pompozs" tēls un tādējādi slēpta ego forma, piemēram, vēlme kļūt par kinozvaigzni, slavenu rakstnieku vai bagātu uzņēmēju. Pārliecinies arī par to, lai tavs mērķis nekoncentrētos uz kaut kā *piederību*, piemēram, liela savrupmāja pie jūras, savs uzņēmums vai desmit miljoni dolāru bankā. Palielināts paštēls vai vīzija par to, ka tev kaut kas *pieder*, ir statisks mērķis un tāpēc nepiešķir tev spēku. Tā vietā pārliecinies, lai tavi mērķi būtu dinamiski, proti, vērsti uz *darbību*, kurā tu piedalies un caur kuru esi saistīts gan ar citiem cilvēkiem, gan ar veselumu. Skati sevi kā neskaitāmu cilvēku iedvesmotāju ar savu darbu un viņu dzīves bagātinātāju, nevis kā slavenu aktieri un rakstnieku un tā tālāk. Izjūti, kā šī darbība bagātina vai padziļina ne tikai tavu dzīvi, bet arī neskaitāmi daudz citu cilvēku dzīvi. Izjūti sevi kā kanālu, pa kuru enerģija izplūst no neizpaustā visa dzīvā Avota — caur tevi visu labā.

Tas viss nozīmē, ka tavs mērķis vai vīzija jau tad ir īstenība tevī prāta un sajūtu līmenī. Entuziasms ir spēks, kas pārnēs garīgo plānu fiziskā dimensijā. Tas ir prāta

radošs pielietojums — un tāpēc šeit nav iesaistīta vēlēšanās. Tu nevari izpaust to, ko vēlies; tu vari tikai izpaust to, kas tev jau ir. Tu vari gūt, ko vēlies, ar smagu darbu un spriedzi, bet tas nav jaunās pasaules ceļš. Jēzus sniedza prāta radoša pielietojuma un formas apzinātas izpausmes atslēgu, kad sacīja: "Visu, ko jūs lūgdami lūgsit, ticat, ka jūs dabūsit, tad tas jums notiks."⁴

"FREKVENCES TURĒTĀJI"

Formā izejošā kustība neizpaužas vienlīdz intensīvi visos cilvēkos. Daži izjūt spēcīgu pamudinājumu celt, radīt, iesaistīties, sasniegt, ietekmēt pasauli. Ja viņi neapzinās, viņu ego, protams, gūs virsroku un izmantos izejošā cikla enerģiju savos nolūkos. Tas tomēr arī ievērojami samazina šiem cilvēkiem pieejamās radošās enerģijas plūsmu, un pieaug viņu vajadzība paļauties uz "piespiešanos", lai gūtu vēlamo. Ja viņi apzināsies, tie cilvēki, kuros izejošā kustība būs spēcīga, būs ļoti radoši. Citi — pēc dabiskas paplašināšanās, kas nāk līdz ar likumsakarīgu attīstību uzaugot, — dzīvo uz āru vērstu neievērojamu, šķietami pasīvāku un salīdzinoši rimtu dzīvi.

Viņi pēc dabas ir vairāk uz iekšu vērsti, un viņiem formā izejošā kustība ir minimāla. Viņi drīzāk atgrieztos mājās nekā dotos ārā. Viņiem nav vēlmes aktīvi iesaistīties vai mainīt pasauli. Ja šādiem cilvēkiem ir ambīcijas, tās parasti nepārsniedz tādas darbības atrašanu, kura viņiem piešķir zināmu neatkarību. Dažiem no šiem cilvēkiem ir

grūti iekļauties pasaulē. Daži ir pietiekami veiksmīgi, lai atrastu aizsargājošu nišu, kur dzīvot salīdzinoši drošu dzīvi, darbu, kas nodrošina viņiem regulārus ienākumus, vai savu nelielu biznesu. Daži var just vēlmi dzīvot garīgā kopienā vai klosterī. Citi var kļūt par deklasētiem elementiem un dzīvot uz tādas sabiedrības robežām, ar kuru viņi jut maz kopīga. Daži pievēršas narkotikām, jo uzskata dzīvi šajā pasaulē kā pārāk sāpīgu. Citi galu galā kļūst par dziedniekiem vai garīgiem skolotājiem, proti, Esības skolotājiem.

Iepriekšējos gadsimtos viņus laikiem sauktu par vērotājiem. Šķiet, viņiem nav vietas mūsu pašreizējā civilizācijā. Tomēr jaunas pasaules rašanās procesā viņu loma ir tikpat būtiska kā radītāju, darītāju un pārveidotāju uzdevums. Viņu funkcija ir "noenkurot" jaunās apziņas frekvenci uz šīs planētas. Es viņus saucu par "frekvences turētājiem". Viņi šeit ieradušies, lai radītu apziņu caur ikdienas darbībām, caur savu mijiedarbību ar citiem — un arī caur "vienkāršu esību".

Tādējādi viņi apveltīti šķietami nenozīmīgo ar dziļu jēgu. Viņu uzdevums ir ienest šajā pasaulē plašu kļūsumu, esot pilnīgi klātesošiem visā, ko dara. Viņu darītajam, pat visvienkāršākajam uzdevumam, piemīt apziņa un tāpēc arī kvalitāte. Viņu mērķis ir visu darīt svētā veidā. Tā kā ikviens cilvēks ir kolektīvās cilvēciskās apziņas neatņemama daļa, viņi ietekmē pasauli daudz dziļāk, nekā tas redzams viņu dzīves virspusē.

JAUNĀ PASAULE NAV UTOPIJA

Vai priekšstats par jaunu pasauli nav tikai vēl viena utopiska vīzija? Nepavisam nē. Visām utopiskajām vīzijām kopīgais — tāda nākotnes laika garīga projicēšana, kad viss būs labi, mēs būsīm glābti, būs miers un harmonija, bet mūsu problēmas — beigušās. Bijušas daudzas tādas utopiskas vīzijas. Dažas beigušās ar vilšanos, citas — ar katastrofu.

Visu utopisko vīziju būtība slēpjas vecās apziņas vienā no galvenajām strukturālajām disfunkcijām: meklēt pestīšanu nākotnē. Vienīgā esamība, kāda patiesībā piemīt nākotnei, ir domas forma tavā prātā, tāpēc tad, kad meklē pestīšanu nākotnē, tu neapzināti meklē pestīšanu savā prātā. Tu esi notverts formas slazdos, un tas ir ego.

"Es redzēju jaunu debesi un jaunu zemi,"⁵ raksta bibliskais pravietis. Jaunas zemes pamats ir jaunas debesis — atmodinātā apziņa. Zeme — ārējā īstenība — ir vienīgais tās ārējais atspulgs. Jaunu debesu rašanās un līdz ar to arī — jaunas zemes rašanās — nav nākotnes notikumi, kas mūs atbrīvotu. Nekas mūs *neatbrīvos*, jo tikai pašreizējais brīdis spēj mūs atbrīvot. Tā izpratne ir atmošanās. Atmodai kā nākotnes notikumam nav nozīmes, jo atmoda ir Klātbūtnes izpratne. Tāpat jaunās debesis, atmodinātā apziņa nav nākotnē sasniedzams stāvoklis. Jaunas debesis un jauna zeme rodas tevī šajā brīdī, un, ja tās nerodas šajā brīdī, tad nav nekas vairāk kā doma tavā galvā un tāpēc nerodas vispār. Ko Jēzus teica saviem mācekļiem? "Dieva valstība ir jūsu vidū."⁶

Kalna sprediķī Jēzus izsaka paredzējumu, ko līdz šai dienai tikai daži cilvēki sapratuši. Viņš saka: "Svētīgi lēnprātīgie, jo tie iemantos zemi."⁷ Mūsdienu Bībeles versijā *lēnprātīgie* ir tulkots kā *pazemīgie*. Kas ir lēnprātīgie vai pazemīgie un ko nozīmē tas, ka viņi iemantos zemi?

Lēnprātīgie ir cilvēki bez ego. Tie ir cilvēki, kas atmodušies savai būtiski patiesajai dabai kā apziņai un apzinās šo būtību visos "citos", visās dzīvības formās. Viņi dzīvo atteikšanās stāvoklī un tāpēc izjūt vienotību ar veselumu un Avotu. Viņi iemieso atmodināto apziņu, kas maina visus dzīves aspektus uz mūsu planētas, ieskaitot dabu, jo dzīvība uz zemes ir nešķirama no cilvēka apziņas, kas to uztver un mijiedarbojas ar to. Tādā nozīmē lēnprātīgie iemantos zemi.

Uz planētas rodas jauna cilts. Tā rodas tagad, un tu esi šī cilts!

PIEZĪMES

PIRMĀ NODAĻA

1. Jāņa atklāsmes grāmata 21:1 unjesajas 65:17.

OTRĀ NODAĻA

1. Mateja 5:3.
2. Pāvila vēstule filipiešiem 4:7.

TREŠĀ NODAĻA

1. Lūkas 6:41.
2. Jāņa 14:6.
3. Halevi, Yossie K., "Introspective as a Prerequisite for Peace," *A'eiv York Times*, 2002. gada 7. septembrī.
4. U. S. Department of Justice, *Bureau of Justice Statistics, Prison Statistics*, 2004. gada jūnijs.
5. Einstein, Albert, *Mein Weltbild*, 25th Edition (Frankfurt: Ullstein Verlag, 1993), 42.

CETURTĀ NODAĻA

1. Šekspīrs, Viljams, *Makbets*. (Rīga: Liesma, 1981), 139. lpp.

JAUNA PASAULE

2. Šekspīrs, Viljams, *Hamlets*. (Rīga: Zvaigzne ABC, 2000), 51. lpp.

SESTĀ NODAĻA

1. Mateja 5:48.

SEPTĪTĀ NODAĻA

1. Lūkas 6:38.
2. Marka 4:25.
3. Pāvila 1. vēstule korintiešiem 3:19.
4. Laodzi, *Daodedžin*, 28. nodaļa.
5. Turpat, 22. nodaļa.
6. Lūkas 14:10-11.
7. ifena *upanišadas*.

ASTOTĀ NODAĻA

1. Salamans Mācītājs 1:8.
2. *A Course in Miracles*, Workbook, Part I, Lesson 5 (California: Foundation for Inner Peace, Glen Allen, 1990), 8.
3. Lūkas 17:20-21.
4. Nīče, Fridrihs, *Tā runāja Zaratustra: Grāmata visiem un nevienam* (Rīga: Jumava, 2006), 313. lpp.
5. 1. Mozus 2:7.

DEVĪTĀ NODAĻA

1. Jāņa 14:10 un 5:30.
2. Mateja 6:28-29.

PIEZĪMES

DESMITĀ NODAĻA

1. Hafiz, *The Gift* (New York: Penguin, Arkana, 1999).
2. Emerson, Ralph Waldo, "Circles" in *Ralph Waldo Emerson: Selected Essays, Lectures, and Poems* (New York: Bantam Classics).
3. Jāņa 5:30.
4. Marka 11:24.
5. Jāņa atklāsmes grāmata 21:1.
6. Lūkas 17:21.
7. Mateja 5:5.

PAR AUTORU

Ekharthas Tolle ir mūsdienu garīgais skolotājs, kurš nepārstāv vienu noteiktu reliģiju vai tradīcijas. Savos rakstos un semināros viņš atklāj dabisku, tomēr dziļu vēsti, kam raksturīga seno garīgo skolotāju mūžīgā un vienkāršā skaidrība: pastāv ceļš, kas izved no ciešanām un ieved mierā. Tolle daudz ceļo, sludinādams savu mācību visā pasaulē. Viņš dzīvo Vankūverā, Britu Kolumbijā.