

Juris Rubenis

STARP
DIVĀM
BEZGALĪBĀM

VAIRĀK NEKĀ SIMTS IEDARBĪGAS PRAKSES
APZIŅAS PAPLAŠINĀŠANAI



ZVAIGZNE ABC

158(035)

Ru 034

Intas Sarkanis dizains un makets

Vāka noformējumam izmantotas **Filipa Rubeņa** fotogrāfijas

Darbā izmantota **Zanes Lūses** ilustrācija (391. lpp.)

Lasītājs pats ir atbildīgs par grāmatā ietvertās informācijas izmantošanu.

Ne autors, ne izdevējs neuzņemas nekādu atbildību par ietekmi, kura var rasties, izmantojot grāmatā ietvertu informāciju.

Juris Rubenis

STARP DIVĀM BEZGALĪBĀM

Vairāk nekā simts iedarbīgas prakses apziņas paplašināšanai

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Ita Ankoriņa*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Korektore *Elīna Vēja* un *Diāna Graudiņa*

Tehniskā redaktore *Iveta Kļaviņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, LV-1010. Red. nr. R-506.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

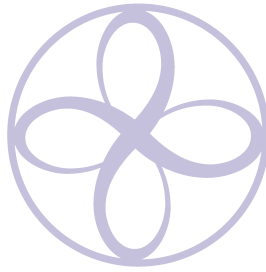
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Juris Rubenis, 2021

© Inta Sarkanis, vāka un grāmatas dizains, 2021

© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2021
ISBN 978-9934-0-9424-8

*Annai, Laurim,
Georgam,
Litai, Filipam*



*noslēpumainajā mirklī,
kad riet saule un lec mēness*

SATURS

ievads

KOPĪGAIS PIEREDZES LAUKS 22



1. nodaļa

NO KONTROLES LĪDZ DROSMEI ATVĒRTIES

PRAKSE MAINA IERADUMUS 22

PRAKSES KĀ APZIŅAS PAPLAŠINĀTĀJAS? 22

GARĪGĀ PRAKSE – GARĀKA KĀRTS,

AR KURU NOSIST ĀBOLU NO AUGŠĒJĀ ZARA? 22

IZAICINĀJUMI 22

GARĪGUMS 22

KĀDĀ VĀRDĀ NOSAUKT TO, KO ES DARU? 22

KONTEMPLĀCIJA UN KONTEMPLATĪVĀS PRAKSES 22

MŪŽĪGĀ FILOZOFIJA 22

PRAKŠU DAUDZVEIDĪBA UN TO KLASIFIKĀCIJAS GRŪTĪBAS 22

DIVI CEĻOJUMI – DIVI UZDEVUMI 22

KĀ ATRAST VISPIEMĒROTĀKO PRAKSI? 22

“PRAKŠU TŪRISMS” 22

KĀ PRAKTIZĒT? 22

“VAI MAN VAJAG NODARBOTIES AR GARĪGĀM PRAKSĒM?” 22

NOMIERINĀT SATRAUKTOS UN SATRAUKT MIERĪGOS 22

HAOSS UN KĀRTĪBA – DIVI DZĪVI VEIDOJOŠIE PAMATELEMENTI 22

KO VINGRINĀJUMI VAR UN KO – NE? 22

TULKOŠANA UN PĀRVEIDE 22

PĀRVEIDE 22

ĻAUŠANĀS TRANSFORMĀCIJAS PROCESAM 22

INICIĀCIJAS TRADĪCIJAS 22

KONTROLĒT VAI UZTICĒTIES? NOROBEŽOTIES VAI ATVĒRTIES? 22

KĀ ES NONĀCU PIE GARĪGĀS PRAKSES?	22
SEPTIŅAS PRAKŠU GRUPAS	22



2. nodaļa

AR KO SĀKT?

KĀ ATRAST SEV NODERĪGAS PRAKSES?	22
SVARĪGĀKĀS IEVADPRAKSES	22
CITI INSTRUMENTI	22
Četru inteliģenču koncepts	22
Visu inteliģenču jeb prasmju respektēšana	22
K. G. JUNGS UN PSIHES ČETRAS FUNKCIJAS	22
INTEGRĀLĀ DZĪVES PRAKSE	22
ĪSS IESKATS U TEORIJĀ	22
VINGRINĀJUMS. VĒSTULE SEV	22
DAŽI SVARĪGI PRINCIPI, UZSĀKOT PRAKSI	22
KĀDS IR DZĪVES GALVENAIS UZDEVUMS?	22



3. nodaļa

KLUSUMA PRAKSES

LŪGŠANA. SARUNA AR KLĀTESOŠO NOSLĒPUMU	22
MEDITĀCIJA	22
Svarīgākais	22
Meditācija nav kontroldarbs	22
Ķermeņa nozīme	22
ELPAS MEDITĀCIJA	22
Kā medītēt?	22
APZINĀTĪBAS JEB BEZFORMAS MEDITĀCIJA	22
Pamanīt ļaunatūru	22
Būt šeit un tagad	22
Klātbūtne	22
Atvērtība	22
Pretestība	22
Meditācijas procesa stadijas	22
No darīšanas uz esību	22

UZ FORMU VĒRSTAS MEDITĀCIJAS METODES	22
KONTEMPLĀCIJA. MĀCĪŠANĀS REDZĒT AR "TREŠO ACI"	22
ELPA KĀ CEĻŠ UZ APZINĀTĪBU	22
RADIKĀLA VIENATNE: MĀKSLA BŪT VIENAM	22
APZINĀTA VAI ATBRĪVOTA DOMĀŠANA	22
<i>MANS CEĻŠ PIE KLUSUMA</i>	22



4. nodaļa

RADOŠĀ PROCESA PRAKSES

K. G. JUNGS UN AKTĪVĀ IZTĒLE	22
Aktīvās iztēles attīstīšana	22
Aktīvās iztēles process	22
<i>LECTIO DIVINA</i>	22
IGNĀCIJA NO LOJOLAS "GARĪGIE VINGRINĀJUMI"	22
DARBS AR MĪTIEM	22
Mīts kā dzīves interpretācijas ietvars	22
Arhetipi	22
Katram sava odiseja	22
Mītu uztvere	22
KONTEMPLATĪVĀS MĀKSLAS	22
MŪZIKAS TERAPIJA	22
Dziedāšana	22
Mantru dziedāšana	22
Gongu meditācija	22
TĒLOTĀJMĀKSLAS TERAPIJA	22
Kontemplatīvā māksla	22
Kolekciju veidošana un izmantošana	22
Kolāžas	22
Mandalas veidošana	22
RAKSTĪŠANAS TERAPIJA	22
Dienasgrāmata	22
Rakstīšana kā savas vietas un ceļa meklēšana	22
Vēstuļu terapija	22
AFIRMĀCIJAS UN NEGATĪVU DOMĀŠANAS IERADUMU MAIŅA	22

DVĒSELES VALODA SAPŅOS	22
DARBS AR SAPŅIEM	22
DARBS AR ĒNU	22
KĀ NONĀKT PIE SĀKOTNĒJĀM, AUTENTISKĀM EMOCIJĀM?	22
Aiz emocijām apslēptā enerģija	22
<i>MANI SOĻI IZTĒLES PASAULĒ</i>	22
DARBS AR BĒRNĪBU UN IEKŠĒJO BĒRNU	22
VĒSTULE IEVAINOTAJAM BĒRNAM UN BĒRNA VĒSTULE MAN	22



5. nodaļa

AKTĪVISMA PRAKSES

PRAKSES JEB DARBĪBAS PĀRĀKUMS PĀR TEORIJU	22
BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS	22
KONTEMPLATĪVĀ PRAKSE DARBAVIETĀS	22
DZĪVOT VIENKĀRŠI	22
PATEICĪBAS MĀCĪŠANĀS	22
Pateicības prakses	22
MĪLOŠĀS LABESTĪBAS MEDITĀCIJA	22
TONGLENA MEDITĀCIJA	22
SATIKŠANĀS AR SVEŠO	22



6. nodaļa

KUSTĪBU UN FIZISKĀS PRAKSES

DRAUDZĪGA ATTIEKSME PRET ĶERMENI	22
ĶERMENIS UN GARĪGUMS	22
Askēzes rašanās iemesli	22
JAUNAIS PAVĒRSIENS: DARBS AR ĶERMENI, NEVIS FIZISKS DARBS	22
ĶERMEŅA PSIHOTERAPIJA	22
MĪLĒT ĶERMENI. IEKLAUSĪTIES ĶERMENĪ.	
ĀDAS PIESKĀRIENU NEPIECIEŠAMĪBA	22
INTEGRĀLA PIEEJA ĶERMENIM	22
Čakras – ķermeņa enerģijas centri	22

Garīgo prakšu fenomeni kontekstā ar kundalinī enerģiju un čakrām	22
Čakru atvēršanās	22
Cēloniskais ķermenis	22
ENERĢĒTISKĀS ĶERMEŅA PRAKSES	22
Joga	22
Ciguns	22
Aikido	22
IEŠANA PA LABIRINTU	22
EKSTĀTISKĀ VAI INTUITĪVĀ DEJA	22
SŪFIJU VIRPUĻDEJA	22
“GADĪJUMA KLĪNIKA”	22
JŪTĪGA KLAUSĪŠANĀS UN SPOGUĻOŠANA	22
ĒŠANA KĀ ĶERMENISKA PRAKSE	22
ČETRI INTEGRĀLAS ĒŠANAS KVADRANTI	22
Ēst apzināti	22
Ēst jēgpilni	22
Ēst optimāli	22
Ēst atbildīgi	22
<i>MANS LĪGUMS AR DIEVU</i>	22



7. nodaļa

PSIHOFIZIOĻĪSKĀS PRAKSES

AKTĪVĀS ELPOŠANAS PRAKSES	22
HOLOTROPĀ TERAPIJA	22
ŠAMANISKIE CEĻOJUMI BUNGU PAVADĪJUMĀ	22
PSIHEDĒLISKO VIELU PRAKSES	22
Psihedēlisko vielu lietošana medicīnā	22
Smadzeņu darbība psihedēlisko vielu ietekmē	22
PSIHEDĒLISKO VIELU IZMANTOŠANA PSIHOTERAPIJĀ	22
<i>PILNMĒNESS LIETUSMEŽĀ</i>	22

8. nodaļa

ATTIECĪBU PRAKSES

KĀ REDZĒT VAIRĀK?	22
“JAUNAIS MĒS”: KOLEKTĪVĀ RADOŠUMA IZKOPŠANA	22
JAUNA SIRDS REPUBLIKA	22
DIALOGA MĀCĪŠANĀS	22
Pieci evolucionāra dialoga principi	22
GRUPU DARBA NOZĪME	22
PADOMES APLIS JEB PROCESS	22
DZIĻĀ KLAUSĪŠANĀS	22
Apzināta klausīšanās	22
Vēlreiz par klausīšanos	22
APZINĀTA MŪZIKAS KLAUSĪŠANĀS	22
STĀSTU STĀSTĪŠANA	22
PATIESS STĀSTS	22
SAVA STĀSTA IZDEJOŠANA	22
PIEŅEMŠANAS PRAKSE	22
DARBS AR EMOCIJĀM	22
Emociju iepazīšana un to gudrības izmantošana	22
Grūtās emocijas	22
Toksiskais pozitīvisms	22
Kā dziedināt un līdzsvarot grūtās emocijas?	22
DARBS AR DUSMĀM	22
SAVU AUTENTISKO VAJADZĪBU IEPAZĪŠANA	22
PIEDOŠANAS MEDITĀCIJA	22
PIEDOŠANAS AFIRMĀCIJAS	22
RUNĀT PATIESĪBU	22
SKATĪŠANĀS ACĪS	22
PĀRDOMU VINGRINĀJUMI	22
SEVIS PIEŅEMŠANA	22
MANI PIEŅĒMUMI	
GENOGRAMMAS METODE	22

ENEAGRAMMAS METODE 22
KĀ ES MĀCĪJOS SARUNĀTIES 22



9. nodaļa

RITUĀLI CIKLISKĀS PRAKSES

DIEVKALPOJUMU APMEKLĒŠANA 22
CEREMONIJAS UN RITUĀLI 22
Sagatavošanās personiskai ceremonijai 22
Paša veidota ceremonija 22
SVĒTCEĻOJUMS 22
CEĻOJUMI VIENAM DABĀ 22
GAVĒNIS, ILGSTOŠS NOMODS, GARŠ, NOGURDINOŠS CEĻOJUMS 22
VĪZIJU MEKLĒJUMI (SOLO) 22
PALIKŠANA VIENĀ VIETĀ 22
ASARAS KĀ TRANSFORMATĪVA PRAKSE 22
SADRAUDZĒŠANĀS AR TUMSU 22
TUMSAS RETRĪTI 22
RETRĪTI 22
PIRTS RITUĀLI JEB "SVĒTĀ SVĪŠANA" 22
LATVIEŠU SVĒTKI UN ETNISKĀS TRADĪCIJAS 22
STĀSTS PAR MANU BRIEDI 22



10. nodaļa

GARĪGĀS KRĪZES

VAROŅA CEĻŠ 22
NEPAREIZI PIEKOPTU GARĪGO PRAKŠU PROBLĒMAS 22
GARĪGĀS KRĪZES DEFINĪCIJA 22
GARĪGĀS ATVĒRŠANĀS, PAMOŠANĀS KRĪŽU SIMPTOMI 22
MISTISKĀ PIEREDZE 22
NOZĪMĪGI GARĪGĀS VADĪBAS ASPEKTI 22
PALĪDZĪBA CILVĒKAM GARĪGAJĀ KRĪZĒ 22

SKOLOTĀJA VAI PAVADOŅA ATBILDĪBA	22
NESTEIDZIES BAIDĪTIES	22
ATRAISĪŠANĀS UN SAZEMĒŠANĀS	22
VĒLREIZ ĪSUMĀ PAR KRĪZES PĀRVARĒŠANU	22
<i>DZĪVĪBAS PARADOKSS</i>	22

•

11. nodaļa

SKOLOTĀJS UN SKOLNIEKS

SKOLOTĀJA AUTORITĀTE UN SKOLNIEKA BRĪVĪBA	22
SKOLOTĀJA UN SKOLNIEKA ATTIECĪBU NĀKOTNE. APZINĀTA SKOLOŠANĀS	
MEISTARS	22
GARĪGO SKOLOTĀJU IZVĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI	22
<i>SKOLOTĀJI IR VISAPKĀRT</i>	22

•

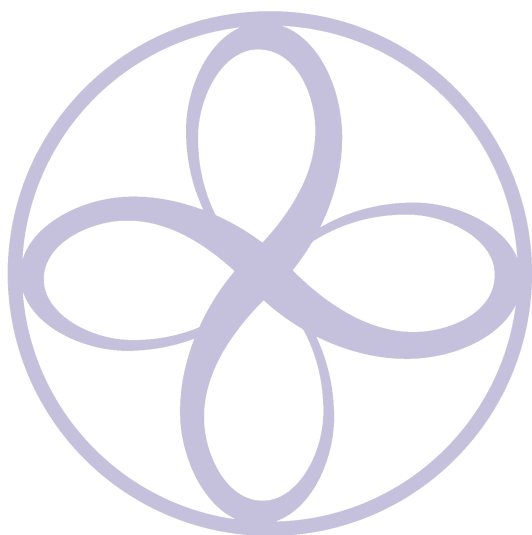
12. nodaļa

PROCESA PERSPEKTĪVA

MISTISKĀ CEĻA STADIJAS	22
VAROŅA MONOMĪTS KĀ CILVĒKA DZĪVES KARTE	22
ATKLĀT SAVU LIKTENI	22
CILVĒKA TRANSFORMĀCIJAS NORISE MŪSDIENU SKATĪJUMĀ	22
PRAKSES STADIJAS JEB GADALAIKI	22
<i>PĒDAS SNIEGĀ</i>	22

•

PATEICĪBAS	22
SVARĪGĀKO GRĀMATĀ LIETOTO JĒDZIENU SKAIDROJUMS	22
PIEZĪMES	22
GRĀMATU LASĪŠANA KĀ PRAKSE	22
BIBLIOGRĀFIJA	22
PAR AUTORU	22



IEVADS

KOPĪGAIS PIEREDZES LAUKS

Pie garīgajām praksēm es nonācu vai tiku atvests intuitīvi, soli pa solim.

Es vienkārši atsaucos visos cilvēkos esošajai pirmvajadzībai, kas katra dzīvē izpaužas citādi.

Es sāku ar pašu universālāko praksi pasaulē – lūgšanu. Pēc kāda laika lūgšana mani aizveda pie meditācijas. Meditācija man palīdzēja uztvert un apzināties savas ēnas, pirmās dzīves daļas nedziedinātos ievainojumus, emocionālās blokādes un vēl neapjaustās iespējas. Taču, lai turpinātu darbu ar jaunatklāto, man bija jāapgūst vairākas citas prakses. Katrs nākamais solis dabiski un pašsaprotami izrietēja no iepriekšējā.

Tā prakses kļuva par neatņemamu manas dzīves daļu, un šobrīd es pat nevaru iedomāties, kāda būtu mana dzīve bez tām. Manuprāt, garīgā prakse ļauj cilvēkam dzīvot pa īstam.

Galvenajām praksēm nav viena autora. Prakses ir nojaustas, atklātas, nosapņotas, atklāsmēs saņemtas atskārsmes par veidiem, kā sadarboties ar Garu un mūsos dziļi mājajošo vajadzību augt. Tās ir cilvēces kolektīvā radošuma veidots mākslas darbs. Prakses ir senākās garīguma formas, veids, kādā vēl pirmsrakstības laikmetā viena paaudze nodeva savu garīgo pieredzi nākamajai. Bieži vien tas notika pavisam vienkārši: *lūk, kā šis tiek darīts! Dari to kopā ar mani un bez manis! Dari un mācies!* Taču prakšu veidošanās turpinās. Prakse pēc savas dabas ir neiedomājami dzīva. Tā nepārtraukti atklāj pati sevi no jauna. Tā sagrauj visas robežas. Prakse neaprobežojas tikai ar to, ko par to saka tradicionālie priekšraksti. Pasaule nepārtraukti mainās. Mēs paši nepārtraukti maināmies. Cilvēka dzīve evolucionē, un prakses līdz ar to. Tās spēj šķērsot neskaitāmi daudzus ciklus un piedzīvot izmaiņas. Autentiska prakse jebkurā kontekstā – senā vai mūsdienīgā – ir patiesa, reāla un viengabalaina, tāda, kas mūs nepārtraukti modina visos virzienos un dimensijās.

Savā garīgo meklējumu un atradumu ceļā bieži pieķēru sevi pie domas, ka nebūtu slikti, ja būtu kāda grāmata, kur, kā saka, vienos vākos būtu sniegts pārskats par galvenajām praksēm. Es šādu grāmatu tā arī neatradu, tāpēc izlēmu sekot kādas rakstnieces sacītajam: ja tev pietrūkst kādas grāmatas, uzraksti to!

Lasītājam es lūdzu neapstāties pie ārējā ietvara, bet censties uztvert manis stāstītā būtību. Gandrīz katra cilvēka uztverē noteikti vārdi signalizē

par “savējiem” vai “svešajiem”. Reizēm mēs esam aizdomu pilni pret citu cilvēku nevis tāpēc, ka viņš runātu nepatiesību (parasti tas iepriekš nemaz nav zināms!), bet tāpēc, ka viņš neizmanto mūsu tēlu sistēmu. Daudzkārt nozīmīgas atziņas mani sasniegušas neierastos, svešos vai, manuprāt, dīvainos veidos un formulējumos. Lai godīgi uztvertu, par ko īsti ir runa, man bieži bija jāpārvar aizdomu mūris (ne vienmēr man tas izdevās pirmajā vai pat otrajā reizē) un jāpārtulko cita cilvēka sacītais manā jēdzienu sistēmā. Tas prasa zināmu piepūli, bet apbalvo ar negaidītiem ieguvumiem. Ja tev traucē kādi no manis lietotajiem vārdiem vai apzīmējumiem, pamēģini sajust, ko es vēlos sacīt, un pārtulko to vārdos, kuri ir jēgpilni personīgi tev. Galu galā izšķirošais ir tas, ko mēs piedzi-vojam. Tas, kādos vārdos pieredzēto vēlāk nosaucam, vairs nav tik svarīgi. Man šķiet, ka pati dzīve mudina mūs spert soli no apgalvojumu un vārdu garīguma uz praktizēšanas un pieredzes garīgumu.

Šī ir vispersoniskākā no manām grāmatām. Esmu centies patiesi aprakstīt savu garīgo ceļu un garīgajā praksē iegūto pieredzi, nenoklusējot arī grūtības un izaicinājumus. Vairākas reizes šīs grāmatas tapšanas gaitā es uz īsāku vai ilgāku brīdi pārtraucu rakstīt. Mani pārņēma izmisums, apzinoties, cik sarežģītam, teju nepaveicamam uzdevumam esmu uzdrīkstējies ķerties klāt. Cik grūti, gandrīz neiespējami kaut ko pastāstīt par garīgo prakšu pieredzi! Tā ir netverama, netaustāma, daudznozīmīgi skaidrojama un vārdos grūti izsakāma. Katru vārdu, ar kuru cenšos aprakstīt savas nozīmīgākās atskārsmes, taču skaidros un uztvers tik dažādi. Skaidrs, ka, rakstot par šādiem jautājumiem, ir jārēķinās ar pārpratumiem, apsūdzībām un ironiju...

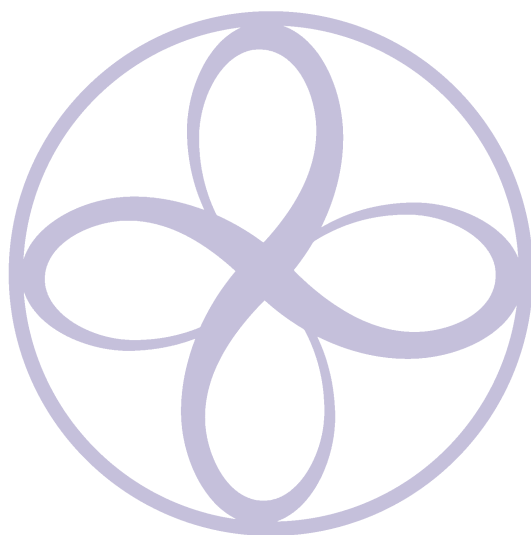
Un tomēr ikreiz, kad izmisumā jau biju nolaidis rokas, iekšēja vilkme lika man atkal sēsties pie rakstāmgalda. Grāmata gribēja tikt uzrakstīta.

Vienīgais, kas man var palīdzēt satīties ar lasītāju, ir kopīgs pieredzes lauks. Un šāds lauks var tapt arī grāmatas lasīšanas laikā.

Šīs rindas es rakstu novembrī, kad Lūžņā ir aukstas un skaidras nak-tis, kurās debesis ir pilnas zvaigžņu. Vakaros nav iespējams šķērsot “Krūmkalnu” pagalmu, nepaceļot acis uz augšu. Palūkojoties debesīs, gājējs pēkšņi nonāk aci pret aci ar noslēpumaino, bezgalīgo Visuma tel-pu, kurā norisinās mūsu mazā un īsā dzīve. Apziņa kā bezgalīga iekšējā telpa ir līdzīga bezgalīgajai ārējai telpai. Un mēs esam te – pa vidu,

starp divām bezgalībām. Protams, var dzīvot, neinteresējoties par bezgalīgo Visumu un zvaigznēm, kas naktīs noslēpumaini mirdz augstu virs galvas. Tāpat var dzīvot, neinteresējoties par savu bezgalīgo iekšējo telpu un neparastiem, zibšņiem līdzīgiem virsotņu pieredzes mirkļiem, kas šad un tad no tās negaidīti uzmirdz. Bet varbūt ir vērts vismaz reizi apstāties, sajust sevi balansējam uz šīs smalkās abu bezgalību robežas un uzdrīkstēties ar tām satikties.

Tad var sākties pati interesantākā dzīves ceļojuma daļa.



1. NODAĻA

NO KONTROLES LĪDZ DROSMEI ATVĒRTIES

PRAKSE MAINA IERADUMUS

Kāpēc mēs – vismaz lielākā cilvēku daļa – it kā taču vēlam sev un citiem labu, bet rezultātā gan sev, gan citiem tik bieži nodarām pāri? Kāpēc nepietiek vienkārši ar labiem nodomiem? Kāpēc atkal un atkal pierādās, cik sasodīti patiesi ir sakāmvārds “ceļš uz elli ir bruģēts ar labiem nodomiem”? Kāpēc katra cilvēka pagātnē ir daudzas neīstenotas apņemšanās? Tās taču bija tik īstas un nopietnas!

Šķiet, nav neviena, kurš nebūtu sev uzdevis līdzīgus jautājumus. Uzdevis ar izmisumu, rūgtumu, apātiju, bezcerību... Dzīve apstiprina kādu vienkāršu patiesību: mūs nemaina tas, ko *zinām*, bet tas, ko *darām*. Vairumā gadījumu lielākā problēma ir nevis tā, ka mēs par maz zinātu (lai gan daži tomēr zina par maz...), bet gan tā, ka neprotam savas zināšanas konvertēt reālā rīcībā. Tāpēc ar visu ļoti noderīgo zināšanu nastu uz pleciem mēs turpinām dzīvot dzīvi, kas nesniedz papildījumu un jēgas izjūtu.

Mūs maina tas, ko mēs darām.

Mēs esam līdzšinējo ieradumu izveidotas matricas – gan fizioloģiski, gan psiholoģiski. Mēs esam dzīves notikumu un to radīto pārliedību veidojums. Dzīves notikumus katrs interpretējam savā veidā un to iespaidā izveidojam apzinātas vai neapzinātas pārliedības, kuras kļūst par brillēm jeb filtriem, caur kuriem īsāku vai ilgāku laika posmu raugāmies uz realitāti.

Mēs sevi nemitīgi atkārtojam visdažādākajos rīcības veidos. Taču ilgu laiku šī pierastā nebrīvība nav pamanāma, jo savā ziņā esam līdzīgi aisbergam – tas, ko mēs sevī (un citos) redzam, pamanām, uztveram, vienmēr ir mazākā daļa no visa. Lielākā daļa atrodas viņpus uztveres horizonta jeb, lietojot Junga apzīmējumu, *zemapziņā*. Apziņas pētnieki apgalvo, ka tur slēpjas lielākā daļa mūsu rīcības iemeslu un psiholoģisko traucējumu. Apziņas virspusē mēs kaut ko darām vai nedarām, pieņemam vai noliedzam, bieži vien pat nenojaušot, ka mūs aiz dziedziņa rausta kas tāds, kas slēpjas apziņas dziļēs. Labas garīgās prakses spēj aizsniegties līdz šai parasti neredzamajai daļai, ļaujot to uztvert plašāk un apzināties pamatīgāk. Tā soli pa solim veidojas viengabalaināka dzīve un vienotāks cilvēks.

Ja asimetrija starp zināšanām un reālo dzīvi kļūst pārāk liela, tā vienmēr sāk cilvēku plosīt. Tas patiesībā nav slikti, jo nereti, tikai ilgstoši

izsāpot sāpīgu pretrunu izraisītās neirozes, uzdrīkstamies no domām nonākt līdz darbībai, rīcībai un, jā, konkrētai praksei.

Lai mūsu dzīvē notiktu pārmaiņas, mums ir jāmaina savi ieradumi. Tieši ieradumi nosaka to, kā uztveram noteiktas situācijas, kā rīkojamies, reaģējam, aizsargājamies, izvēlamies sev noderīgo utt. Savukārt ieradumus maina regulāras darbības, prakse, vingrinājumi. Pretējā gadījumā mēs visu mūžu nodzīvojam ar vēlmi kaut ko mainīt, bet tā arī nekad šo vēlmi neīstenojam. Te jāatgādina, ka vārds “prakse” (no grieķu valodas vārda $\pi\rho\acute{\alpha}\xi\varsigma$ – “darbs”, “darbība”, “uzvedība”; Senajā Grieķijā – “brīva cilvēka darbība”) apzīmē procesu, ar kura palīdzību tiek ieviesta, iemiesota vai īstenota konkrēta teorija, mācība vai prasme. Tā ir viena no dzīves centrālajām tēmām, kas tikusi apspriesta visu laikmetu domātāju darbos.

Gandrīz katrs no savas pieredzes zina, ka pēc labas grāmatas izlasīšanas vai laba semināra apmeklējuma dzimusi patiesā vēlme “beidzot kaut ko dzīvē mainīt” mēdz ļoti ātri izplēnēt. Kāpēc tā notiek? Tāpēc, ka mūsu ieradumu bruņumašīnai, kas pieradusi braukt noteiktā virzienā, ir pilnīgi vienalga, kas notiek mūsu prātā: tai nerūp, cik gaišas un labas ir mūsu domas un apņemšanās. Galvenais jautājums ir viens: *kā to, ko es zinu, īstenot praktiskā darbībā?* Tas ir iespējams tikai vienā veidā – sākot regulāri veikt konkrētu praksi. Tikai tā maina ieradumus un līdz ar to visu mūsu dzīvi – parasti lēnām – pagriež jaunā virzienā.

Dzīves vidū nereti atklājam, ka mūsos ir daudz harmonizējamu pretrunu un ievainojumu, kas gaida dziedināšanu. To nevar paveikt citādi kā vien ar praksēm, kas jau kopš senatnes cilvēkā veic, mūsdienīgā valodā runājot, zināmu psihoterapijas funkciju (garīgo prakšu eksperts cisterciešu tēvs Tomass Kītings, kurš sarakstījis arī latviski izdoto darbu “Tuvība ar Dievu”, pat lieto tādu apzīmējumu kā “dievišķā psihoterapija”).

PRAKSES KĀ APZIŅAS PAPLAŠINĀTĀJAS?

Apziņa ir viena no noslēpumainākajām parādībām pasaulē. Mēs to nemitīgi lietojam, bet ne vienmēr labi pazīstam. Grūti pat atrast kādu daudz maz apmierinošu apziņas definīciju vai skaidrojumu.

Kens Vilbers par apziņu sauc “visam piemītošo dziļumu”. Viņaprāt, dziļums ir it visur un apziņa piemīt it visam. Akmenim ir niecīgs dziļums, augam tas ir lielāks, dzīvniekam – vēl lielāks, bet cilvēkam tas ir īpaši liels, turklāt nemītīgi padziļināms. Apziņa ir tas, kā dziļums izskatās no iekšpuses. Pieaugot dziļumam, apziņa atmostas arvien vairāk. Vilbera izpratnē noslēpumainais izaugsmes vektors – esamības evolūcija – nemītīgi atsedz aizvien lielāku apziņu.

Varētu arī sacīt, ka apziņa ir perspektīva, kurā mēs sevi apzināmies un uztveram. Vienlaikus tā ir arī perspektīva, no kuras mēs uztveram visu esošo. Apziņa ir mūsu galvenais “uztveres orgāns”. No tā, cik šis “orgāns” ir atvērts vai noslēgts, elastīgs vai sastindzis, attīstīts vai neatīstīts, atkarīgs tas, ko un kā mēs vispār redzam. Apziņa nosaka veidu, kā uztveram realitāti. Viena no centrālajām apziņas pētniecības atziņām skan tā: *neviens neredz pasauli tādu, kāda tā ir, bet tādu, kādu to ļauj redzēt indivīda apziņas attīstības stadija*. No zemākām apziņas attīstības stadijām nav iespējams redzēt to, kas ir uztverams augstākās apziņas attīstības stadijās. Tāpēc var sacīt, ka dažas parādības vai to uztvere zemākās stadijās neeksistē. Šajā sakarā Vilbers runā par nepieciešamību noskaidrot vērotāja un vērojamā “kosmisko adresi”. Ikvienam vērotājam un ikvienai parādībai ir sava “adrese”, kurā katrs atrodas. Tāpēc nereti galvenais stāsts nav par pašu parādību, ko es gribētu iepazīt, bet par nokļūšanu “adresē”, no kuras tā ir uztverama. Vienkāršs piemērs: ja es sēžu dīvēnā un kāds man saka, ka ārā līst, tad man jāpieceļas un jāpieiet pie loga, lai par to pārliecinātos. Man ir jāmaina sava “adrese”, lai iegūtu perspektīvu, no kuras tas, ko vēlos redzēt, ir pamanāms. Ar jebkuru pieredzi ir tieši tāpat: lai es pārliecinātos, vai tāda vispār eksistē, man jānoskaidro, vai gadījumā neatrodos tādā “adresē”, no kuras šī pieredze nemaz nav uztverama.¹

Es šeit nesludinu relativismu, bet pievēršu uzmanību ļoti vienkāršam un tāpēc grūti pamanāmam faktam: visu mūsu dzīvi, uzvedību, vērtības, mērķus, dzīves filozofiju nosaka veids, kā uztveram jeb apzināmies realitāti. Un, tā kā mēs reti apšaubām savu uztveri (ir vajadzīgs laiks, lai izaugtu līdz jautājumam “kāpēc es redzu tieši tā, kā redzu?”), paliekam iestrēguši neapmierinošos dzīves modeļos, no kuriem īsti neprotam izkļūt. Mēs nepamanām, ka dzīve piedāvā vēl kaut ko.

Grāmatas nosaukumā apzināti esmu lietojis vārdu salikumu “apziņas paplašināšana”, labi zinot, ka šo jēdzienu nereti asociē ar dažādiem fenomeniem, piemēram, ar izmainītiem apziņas stāvokļiem. Pie jaudīgā un noslēpumainā jēdziena “apziņa” vēl atgriezīsimies, taču šobrīd es vēlos sacīt svarīgāko: manā lietojumā vārdi “apziņas paplašināšana” norāda uz, manuprāt, būtiskāko cilvēka uzdevumu – mācīšanos padziļināt savu uztveri un sevis apzināšanos, lai mūsu apziņa spētu arvien vairāk atvērties Lielajam Apziņas laukam un arvien pilnīgāk tajā piedalīties.

Daudzas darbības sašaurina mūsu apziņas lauku un uztveri. Tās ir klasiskās mūsu izvēlētās sevis nomierināšanas vai aizsardzības taktikas, kuras nemanot apgūstam dzīves pirmajā daļā. Parasti sevis nomierināšanai nepieciešama apziņas konteksta sašaurināšana. Vai tad tā nav: jo mazāk es redzu un zinu, jo mazāk man ir iemeslu uztraukties? Daudzas atkarību izraisošas vielas un darbības nomierina tieši tāpēc, ka maksimāli sašaurina apziņu, liekot nonākt sava veida “tuneļuztverē”. Šis miers gan pastāv tikai līdz brīdim, kad dzīve negaidīti atgādina, ka tajā ir vairāk par to, ko esmu vēlējis redzēt.

Taču ir iespējams atrast mieru arī citādi – apziņas kontekstu un uztveri *paplašinot*. Vēl un vēl, un vēl. Kur es tad nonākšu? Kas ar mani notiks? Tas ir tiešām neticams paradokss: jo plašāks ir konteksts jeb mērogs, kurā apzināties notiekam savu dzīvi, jo lielāks miers mūsos mājō. Plašums nomierina – taču plašumu ir jāamācās izturēt. Ir jāapgūst zināmas prasmes, lai to atklātu un tajā dzīvotu.

Viens no veidiem, kā var aprakstīt cilvēka attīstību, ir tāds: mēs virzāmies no instinktīvā uz racionālo un no racionālā uz intuitīvo (transracionālo). Katrs nākamais solis iekļauj iepriekšējo. Citiem vārdiem sakot, regulēt un gudrāk izmantot instinktus palīdz racionālas prasmes, bet no norobežošanās prāta veidotās konstrukcijās mūs atbrīvo racionālo prasmju paplašināšana un relativizēšana ar intuīcijas palīdzību.

Instinktu pieredze, kas atbalso mūsu senāko un tāpēc pašu jaudīgāko smadzeņu daļu – t. s. rāpuļa smadzenes –, zina: lai izdzīvotu, vajag uzmanīties, norobežoties, aizvērties. Lai izdzīvotu kritiskās situācijās, tiešām lieliski noder stratēģija “cīnies vai bēdz”. Taču izdzīvošana ir tikai viens no cilvēka mērķiem, otrs ir izaugsme jeb dažādu prasmju apgūšana. Lai ne tikai izdzīvotu, bet dzīvotu piepildītu dzīvi,

dažkārt ir jābūt gatavam rīkoties pretēji izdzīvošanas instinktu diktātam: tieši tad, kad ļoti, ļoti gribas aizvērties, jācenšas ievilkt elpu un mēģināt atvērties. To, ka nozīmīgākās pārmaiņas dzīvē notiek tad, ja pārvaram bailes un atveramies realitātei, zināja jau senatnes gudrie. Mītos par varoni kļūst cilvēks, kas uzvarējis bailes. Tas nozīmē apzināti sadarboties ar noslēpumaino un nepakļaujamo dzīvi. Un tas ir gudri, jo dzīve zina, kurp tā iet. Tā prot nepieciešamības gadījumā uzcelt aizsprostus vai izraisīt krīzes, lai akumulētu enerģiju un pēc tam atkal izmantotu to jaunos veidos.

GARĪGĀ PRAKSE – GARĀKA KĀRTS, AR KURU NOSIST ĀBOLU NO AUGŠĒJĀ ZARA?

Lai arī esmu autorizēts kontemplācijas skolotājs, pēdējos desmit gados esmu veltījis daudz laika tam, lai līdztekus meditācijai pētītu arī citas prakses, kas var palīdzēt atvērties reālām, labām pārmaiņām un lielākam plašumam cilvēka dzīvē. Katram no mums ir jārisina savi īpašie uzdevumi un jāsatiekas ar saviem īpašajiem šķēršļiem. Nav tādu metožu vai prakšu, kas derētu visiem. Katram cilvēkam ir jāatrod labākais instruments, kas der viņa šībrīža situācijā. Ir cilvēki, kas var sākt ar meditāciju un apzinātības praksi, taču citiem, lai nonāktu pie iekšējas gatavības meditācijai, ir jāsāk ar kaut ko pavisam citu, piemēram, ar kādu no ķermeņa praksēm. Tāpēc ir jāmācās izvērtēt, ar kuru praksi vai “vingrinājumu komplektu” sākt.

Mani šai tēmai piesaistīja gan teoloģiska interese, gan personiska nepieciešamība.

Līdzīgi neskaitāmiem manas paaudzes vīriešiem esmu pavadījis daudzus gadus prāta radīto mentālo sistēmu cietumā. Protams, pāiet ilgs laiks, līdz to beidzot pamanām. Esam vienpusīgi un aizvērti, no reālās dzīves norobežojušies, bet... to nezinām. Sevišķi bīstamas – jo tās ir grūtāk pamanāmas – ir izkoptas vienpusības formas. Ja pirms trīsdesmit gadiem kāds norādītu uz manu vienpusību, visticamāk, es šos pārmetumus ar sašutumu noraidītu. *Ar mani viss ir kārtībā! Varbūt ar tevi pašu kaut kas nav kārtībā, ja reiz tu man stāsti tādas muļķības?!*

Taču soli pa solim es mācījos atzīt, ka arī pēc daudziem gadiem, kas pavadīti garīgās tradīcijas iekšpusē, esot “garīga profesionāļa” amatā, manā dzīvē joprojām kaut kas īsti nenotiek, nedarbojas, nemainās. Tā ir grūti definējama sajūta, taču to nav iespējams ignorēt. It kā viss jau ir, tomēr paša svarīgākā trūkst. Laiku pa laikam manī ar jaudu uzjundīja izmisīgas ilgas un skumjas pēc kaut kā, kas varētu būt, kam *vajadzētu* būt, bet kas nez kāpēc joprojām nav satikts un piedzīvots. Tā pirms vairāk nekā 25 gadiem iesākās mans apzinātās praktizēšanas ceļš. Es biju noguris no vārdiem, kas, neraugoties uz to cildeno saturu, parasti iestrēga vienā un tajā pašā līmenī. Pēkšņi sajutu, cik nozīmīgs rīks var būt klusums. Klusums, no kura daudzus gadus biju izvairījies. Vairāk par to pastāstīšu mazliet vēlāk.

Evaņģēliskajiem teologiem jau asinīs ierakstīts, ka cilvēku ar Dievu saista ticība un ka jebkāda “pašatpestīšanās”, kā teoloģijā mēdz apzīmēt darbības, ar kuru palīdzību cilvēks pats tiecas mainīt savu dzīvi un nonākt pie garīga rezultāta, ir labākajā gadījumā mānīga, sliktākajā – bīstama. Nu, sakiet, vai tad kaut kāda “tehnika”, kaut kāda “metode” var aizvest cilvēku pie Dieva, kurš ticīgajiem atklāj sevi žēlastībā? Lai izvairītos no riska, labāk nedarīt neko, ja nu vienīgi lasīt citu sarakstītas (un vēl citu akceptētas) grāmatas un lūgšanas.

Protams, gadījumos, kad cilvēki iedomājas, ka garīgajā jomā visu var paveikt paši ar saviem spēkiem un prasmēm, tiešām pastāv apmāna un bīstamības risks. Iespēja nonākt refinētos ego slazdos ir pavisam reāla. Taču tas, ka daudzi cilvēki nekritiski pārvērtē savas spējas, nenožīmē, ka būtu jāapšauba visa garīgo prakšu tradīcija, jo tad jājautā, kāda ir ne tikai visas reliģiju vēstures, bet arī pašas kristietības, proti, dievkalpojumu un sakramentu praktizēšanas, jēga.

Tāpat es labi sapratu – tas man bija iemācīts –, ka ar garīgajām praksēm un garīgu tehniku apgūšanu neko nevar panākt vai “nopirkt”, taču var radīt labvēlīgus apstākļus dziļākai un plašākai pieredzei. Kā es toreiz to formulēju: var izdarīt visu iespējamo, lai netraucētu Dieva darbībai sevī. Kādā vietā Jaunajā Derībā augšāmceltais Jēzus saka: “Es stāvu pie durvīm un klauvēju: ja kāds sadzirdēs manu balsi un durvis atvērs, es ieiešu pie viņa un turēšu mielastu ar viņu un viņš ar mani.” Es sapratu, ka nevaram piespiest dievišķo ienākt mūsos,

bet varam atvērt durvis un netraucēt šai ienākšanai. Un tas nav nemaz tik maz.

Domājot par praksēm, tā ir ļoti svarīga atziņa: prakses negarantē noteiktas pārmaiņas noteiktā laika ietvarā un veidā. Tās nav garāka kārts, ar kuru nosist ābolu no augšējā zara. Ir maldīgi pieņemt, ka garīgās prakses apkalpo ego mērķus un vajadzības. Prakses var tikai radīt labvēlīgus apstākļus izaugsmei.

Jau savu pētījumu sākumā skaidri sapratu, ka prakses un to iedarbību ir gandrīz neiespējami pētīt, raugoties uz tām no malas. Protams, var intervēt cilvēkus, kas nodarbojas ar konkrētām praksēm, un arī to es esmu darījis. Tomēr ikvienam zinātniekam un godīgam meklētājam pētāmā parādība būtu jāizpēta pašam – tas ir iemesls, kādēļ daudzi pētnieki savas metodes vispirms izmēģinājuši uz sevis.

Citiem vārdiem sakot, prakses var reāli uztvert un korekti aprakstīt, tikai pamatojoties uz intrapersonisko pieredzi, respektīvi, izmēģinot tās pašam. Tāpēc lielāko daļu šajā grāmatā aprakstīto prakšu esmu izmēģinājis pats, jo būtu nekorekti rakstīt par kaut ko tādu, ko pats pēc būtības nepazīsti, kur nu vēl piedāvāt to citiem. Protams, neviens cilvēks nevar būt kompetents visos daudzajos prakšu virzienos un apakšvirzienos, par kuriem tūlīt runāsim. Nemaldināšu lasītāju: dažas no praksēm es pazīstu labāk, dažas – sliktāk. Un tomēr personiskā pieredze, kaut arī neliela, ir izšķiroši svarīgs elements, jo tā palīdz uztvert parādību no iekšpuses. Vienlaikus gribu uzsvērt: tas nenozīmē, ka ikvienam cilvēkam būtu jāizmēģina visas pieejamās prakses. Varbūt, lasot šo grāmatu tālāk, kļūs saprotams, kāpēc.

IZAICINĀJUMI

Prakses mēdz būt ļoti dažādas, un daudzu prakšu iedarbību sākam pamanīt, tikai pacietīgi izturot ilgāku laika posmu, kurā šķiet, ka nekas nenotiek.

Turklāt katram būtu jāzina, ka iesaistīšanās garīgās praksēs ir izai- cinošs, biedējošs un nekomfortabls process, kas negarantē ātrus panākumus un bieži vien aizved pavisam pie citiem rezultātiem vai

starprezultātiem, nekā sākumā cerēts. Tomass Kītings, rakstot par centrētības lūgšanu, uzsver: “Daudzi sākotnējie entuziasti zaudē interesi, kad saprot, ka centrētības lūgšana nav ātrs ceļš uz svētlaimi. (..) Pirmajos trīs mēnešos centrētības lūgšana tiešām var samazināt trauksmi. Bet, kad sākas zemapziņas izlāde, cilvēks jūt lielāku trauksmi nekā jebkad iepriekš. (..) Centrētības lūgšana pilnā mērā uztur mūs pārveides procesā, kurš nekādi nav nosaucams par *drošu*, *vieglu* vai *skaidru*.”² Šos vārdus var attiecināt ne tikai uz centrētības lūgšanu, bet arī uz daudzām citām praksēm. Kā redzam, izcilais skolotājs nemēģina veikli “nopārdot” savu praksi par katru cenu, drīzāk brīdina – šis ceļš nav viegls.

Jā, prakses negarantē ātru visu problēmu atrisināšanu, lai gan dažkārt tās tiek piedāvātas, solot tieši to. Prakses var mūs atvērt, atklāt mūsos apslēpto, palīdzēt nojaust virzienu, kas nereti nostāda ļoti gara un izaicinoša ceļa pašā sākumā. Un tomēr tas, manuprāt, ir labāk nekā sarūgtinātam, dusmīgam un nelaimīgam mīņāties uz vietas, vainojot visus pārējos pie sava neapskaužamā likteņa.

Plašāka apziņas telpa parasti maina veidu, kā uztveram sevi, pasauli un Dievu – faktiski jebko... Tas var izraisīt tektoniskas kustības, kuras nebijām paredzējuši. Tāpēc pamošanās piedzīvojumu var dēvēt par universālāko cilvēces drāmu. Tā izpaužas dažādi. Tā ir neaptverami radošs, neparedzams process, kuru nav iespējams iepriekš programēt. Tāpēc pirms praktizēšanas uzsākšanas nav slikti aprunāties ar sevi un pārliecināties, vai iekšējā nepieciešamība un slāpes ir pietiekami spēcīgas, lai cilvēks būtu gatavs doties ceļā, kuru nespēs kontrolēt par spīti iespējamām negaidītām sekām.

Man jāatzīstas: savā garīgajā ceļojumā vairākkārt esmu bijis tik satriekts par atklāto, ka tikai pēc ilgāka laika sapratu, kā ar pieredzēto turpināt dzīvot, ko ar to iesākt, kā to iekļaut līdzšinējā dzīvē. Neizbēgami reizēm sev jājautā – *hmm, vai tagad nav grūtāk kā iepriekš?* Beigu beigās gan vienmēr esmu nonācis pie iekšējas vienošanās un pārliecības: jā, ir grūtāk (jo esmu konfrontēts ar saviem ierobežojumiem un ir atklājies plašāks konteksts, kurā jāiemācās dzīvot), taču kopumā viss ir labi un ceļš mani ved īstajā virzienā. Bet... ja es būtu zinājis, kurp mani aizvedīs dažas garīgās prakses, ko tās piespiedīs sevī ieraudzīt un cik

sāpīgs būs pats process, iespējams, man nebūtu drosmes šo ceļu uzsākt. Ego bailes un vēlme sevi aizsargāt droši vien būtu stiprāka.

Saistībā ar praksēm bieži esmu domājis par ticību, jo ticība burtiskā nozīmē ir uzticēšanās procesam, kuru cilvēks nespēj kontrolēt, vai došanās nezināmā un nesaprotamā ceļā, kā to darīja, piemēram, Bībeles Ābrahāms. Tu nezini un nevari zināt, kurp šis ceļš tevi aizvedīs, kā tas tevi vedīs un pārveidos. Tu nevari zināt (un paldies Dievam, ka tā!), kāds būsī pēc gada, pieciem vai desmit. Tu vari tikai izlemt paklausīt vai nepaklausīt savai iekšējai balsij, iekšējai nepieciešamībai, ilgām, slāpēm, neatvairāmam Aicinājumam. Un dzīvē ir brīži, kad tam nav iespējams pretoties. Varbūt tas ir īstais laiks kaut ko nopietni uzsākt.

GARĪGUMS

Šķiet, būtu svarīgi mazliet paskaidrot, ko es domāju, izmantojot bieži lietoto un dažādi saprasto vārdu “garīgums”, kurš, līdzīgi vārdam “radošums”, dažādu cilvēku mutē nereti nozīmē kaut ko pavisam atšķirīgu. Diemžēl netrūkst dusmīgu “garīgu cilvēku”, kuri nereti runā pilnīgi pareizām frāzēm, bet rīkojas bez mīlestības un atstāj aiz sevis drupu kaudzes...

Manā uztverē garīgums ir labprātīga atsaukšanās, atvērtība un nepretošānās dzīves pieprasītajai attīstībai, izaugsmei un pārmaiņām, lai mēs kļūtu par patiesākiem, autentiskākiem cilvēkiem – jā, vairāk paši par sevi.

Garīgums izaicina mūsu līdzšinējos uzvedības modeļus un iedvesmo plašākai, taču sākotnēji daudz sarežģītākai dzīvei.

Garīgums ir prasme gudri apieties ar pretestību, ko jūtam pret izaicinošu pieredzi, izaugsmi, praksi un jaunu apziņu.

Garīgums iedrošina un iedvesmo dzīvot satraucošā pasaulē, kurā vie-nīgā pa īstam nemainīgā lieta ir nepārtrauktas pārmaiņas.

Garīgums iedrošina uzticēties pārmaiņām, kas nepieciešamas izaugsmei, un nenoslēgties bailēs.

Garīgums nevis pasargā cilvēku no krīzēm, bet palīdz tās pieņemt un šķērsot.

Garīgums ir stāsts par uzdrīkstēšanos pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir, kā pašu labāko, kas mums ir dots.