

## SATURS

Pateicības .....	7
Priekšvārds: pirms sāk lasīt šo grāmatu .....	15
<b>I. Pamati .....</b>	<b>19</b>
TU UN ES .....	19
TAVA DZĪVE .....	20
TAVS DĒMONS .....	21
TAVS PATIESAIS "ES" (NOVĒROTĀJS) .....	23
VIENKĀRŠA IEVĒROŠANA .....	25
PIEPŪLE UN SPRIEDZE .....	26
DZENBUDISMA PĀRMAIŅU TEORIJA .....	28
MĒGINĀŠANA UN DZIĻA JĒGAS IZPRATNE .....	29
<b>II. Vairāk par dēmoniem .....</b>	<b>30</b>
DĒMONI, KO ESMU SATICIS .....	31
Generālis .....	31
Mākslinieks .....	32
Milzis .....	33
Nopietnais vīrs .....	33
Treneris Dons Ledups .....	35

Garīdznieks Als Dridups .....	37
Baba Rubs Adubs .....	37
Nāves rēgs .....	38
Mazā “Eh, pie velna!” jaunkundze .....	40
DĒMONU MĪTI .....	41
PĀRIS VĀRDU PAR DĒMONA PAKĻAUŠANAS METODI .....	43
<b>III. Vairāk par vienkāršu ievērošanu .....</b>	<b>45</b>
APZIŅAS VALSTĪBAS .....	46
PATURI PRĀTĀ, KUR BEIDZIES TU UN SĀKAS VISS PĀRĒJAIS .....	51
ELPO, SASODĪTS, ELPO .....	52
LAIKS TRENĪNAM .....	56
IEIEŠANA SEVĪ .....	59
IEKŠĒJS DARBS .....	61
ŠOBRĪD ES APZINOS .....	63
VIEŅKĀRŠI IEVĒRO SAVU DĒMONU .....	64
<b>IV. Vienkārši ievēro savus paradumus .....</b>	<b>67</b>
IERADUMI, REAGĒJOT UZ EMOCIJĀM .....	67
Dusmas .....	68
Prieks .....	71
Skumjas .....	72
Seksualitāte .....	75
Bailes .....	76
EMPĪRISKA AKTIVITĀTE, KAS NAV DOMĀTA GLUŽI KATRAI GAUMEI .....	79

VIENKĀRŠI IEVĒRO .....	86
Tavi ieradumi, reaģējot uz cilvēkiem un apstākļiem .....	86
Bailes kā dēmona instruments .....	88
<b>V. Vienkārši ievēro savus priekšstatus .....</b>	<b>91</b>
SEVIS UZTVERE .....	91
Lomas .....	92
Tu neesi tas, ko tēlo .....	94
Lomas un attiecības .....	96
PATĪKAMĀ CILVĒKA LOMA .....	103
PRIEKŠSTATI PAR "KAS IR KAS" .....	107
<b>VI. Uzmanies no cīnīšanās ar dēmonu .....</b>	<b>109</b>
<b>VII. Savu ieradumu un priekšstatu     celšana gaismā .....</b>	<b>115</b>
TAVA AGRĪNĀ PIEREDZE .....	115
KO TU DOMĀ PAR SEVI .....	119
REALITĀTE UN LIEKULĪBA .....	123
PADOMI, KĀ DĒMONU VIENKĀRŠI IEVĒROT .....	125
<b>VIII. Izvēle un spēlēšanās ar iespējām .....</b>	<b>128</b>
IZVĒLES PRIEKŠĀ .....	129
ELPO UN IZDZĪVO PILNĪBĀ .....	131
MAINĪTIES PĀRMAIŅU PĒC .....	132
Uzvedības parametri .....	134
UZSVĒRT ACĪM REDZAMO .....	135

VIENKĀRŠI IZTĒLOJIES TO .....	139
Sava scenārija rakstīšana .....	141
ATGRIEZIES UN IZLEM VĒLREIZ .....	144
Priekšstatu aizkara pacelšana .....	145
Tava dzīve ir <i>tava</i> dzīve .....	151
<b>IX. Izplatītās dēmonu stratēģijas .....</b>	<b>155</b>
“TU NEVARI” STRATĒĢIJA .....	155
“VAJADZĒTU”, “JĀDARA”	
UN “NEPIECIEŠAMS” STRATĒĢIJA .....	157
“TEV VAJAG” STRATĒĢIJA .....	160
“TU NEESI PELNĪJIS” STRATĒĢIJA .....	162
“IEDOMAS IR REALITĀTE” STRATĒĢIJA .....	162
“SLĪGŠANA SĀPJU NOJAUTĀS PALĪDZ”	
STRATĒĢIJA .....	166
“STOSTĪŠANĀS UN KREKŠĶĒŠANAS” STRATĒĢIJA ...	167
“BAILES BIEDĒ MANI LĪDZ NĀVEI” STRATĒĢIJA ...	171
“VIŅIEM JĀMAINĀS, LAI ES JUSTOS LABĀK”	
STRATĒĢIJA .....	174
<b>X. Neliels pārskats .....</b>	<b>179</b>
<b>XI. Būt procesā .....</b>	<b>181</b>
<b>XII. Prieka pēc .....</b>	<b>183</b>
<b>XIII. Visa kodols — patiesa mīlestība .....</b>	<b>185</b>
<b>XIV. No manis jums: šeit un tagad .....</b>	<b>188</b>

# I PAMATI

## TU UN ES

Tu šobrīd esi tur, tās unikālās kombinācijas vidū, ko veido tavs prāts un ķermenis, ar acīm iesūcot manis rakstītos vārdus sevī, un šeit esmu es — pavisam citā laikā un vietā, cenšoties atrast labāko veidu, kā tevi uzrunāt. Šādi mēs sēžam, tu un es, savu ķermeņu ieskaiti un šķaidīdami lauskās visas laika un telpas robežas.

Bet mēs neesam ķermeņi. Nudien. Augums ir tikai pastāvīgi mainīgs matērijas kopums. Starp citu, ja tev ir pāri trīsdesmit, tavas ausis kļūst lielākas, deguns izstiepjas garāks, un attālums no kāju pirkstiem līdz galvas virsai nepārtraukti samazinās. Biedējoši, bet tā ir patiesība. Ķermeņi mainās. Manējais to ir izdarījis visai ievērojami. Es sveru nieka 75 kilogramus, lai arī — un tā ir pārsteidzoša patiesība — bija laiks, kad svēru 3,5 kilogramus. Mēs neesam tikai ķermeņi.

Mēs neesam arī tas, ko dēvē par personību. Personība tikai apkopo un atspoguļo mūsu uzvedību — un to mēs savukārt veidojam atbilstoši savai pārlicībai par to, kas esam.

Arī šī pārlicība mēs neesam. Pārlicība, pat viscēlākā, ir tikai viedoklis, kam esam uzticīgi, lai varētu izlikties, ka pasaule ir kaut mazdrusciņ paredzama. Tas mums sniedz sajūtu, ka esam drošībā. Ironiski, ka šad un tad, cinīdamies par savu pārlicību, mēs radām situācijas, kas ir visai tālu no drošības.

Tātad mēs neesam ne pārlicība, ne personība, nedz arī ķermenis. Arī mūsu domas mēs neesam. Mums tās tikai ir. Pozitīvas un negatīvas, par pagātni un par nākotni, garlaicīgas un arī dīvainas. Bet mēs neesam mūsu domas.

Tad kas no tā visa mēs patiesībā esam? Kas ir tas, kas aptver ķermeni, personību, pārlicību un domas, bet kas nav neviens no minētajām lietām? Laikam ejot, tas pieredzējis simtiem apzīmējumu. “Dvēsele”, “gars”, “prāna”, “re”, “cji”, “ki”, “Dievs”, “pirmatnējās svārstības” — lūk, tikai daži no tiem. Nav svarīgi, kā mēs to dēvējam, jo neviens vārds neietver pilnīgo nozīmi. Tas ir kaut kas, kas pastāvējis vēl pirms pasaules. Es bieži atsaucos uz to kā uz “patiesu mīlestību”. Bet, lai atvieglotu mērķu sasniegšanu, sauksim to par “dzīvi”. Tavu dzīvi. Tavu vienreizīgo dzīvi, kas šobrīd tevī kūšāt kūšā.

#### **TAVA DZĪVE**

Šī ir tava dzīve. Nevis tavas mātes, tēva, laulātā drauga, priekšnieka vai bērna dzīve. Tava dzīve. Tevis paša

dzīve. Dāvana no tā, kas visu radījis, tieši tev. Tā ir lieliskākā dāvana, kādu jebkad saņemsi, — un tu jau esi to iemantojis.

Un ja ar to vēl nav gana, lai pildītu sirdi ar lepnumu un prieku, padomā par šo: tev ir pašam sava dzīve, turklāt, tikai tāpēc, ka uz šīs planētas esi ieradies kā cilvēks, tev piemīt saprāts, kas ļauj novērtēt šo vienreizējo dāvanu un atbildēt tai, kā vien vēlies, mirkli pēc mirkļa, dienu pēc dienas. Spēju atsaukties savai dzīvei dēvē par “spēju atbildēt”. Tiesa, ne vienmēr ir viegli dzīvei atsaukties no sirds un ar pilnu atdevi, un viens no iemesliem ir kāds nelietīgs, zemisks, nekrietns un pilnībā nepanesams huligāns, kas glūn uz tevi no dvēseles dziļēm, — tavs dēmons.

### **TAVS DĒMONS**

Tev noteikti ir kāda nojausma par savu dēmonu, lai gan, visticamāk, nekad neesi pievērsis viņam apzinātu vērību vai identificējis viņu. Dēmons ir tas nerimītais diktors, ko dzirdi savā galvā. Viņš ir ietekmējis tevi kopš brīža, kad nāci pasaulē, un pavada tevi visu dzīvi. Viņš ir ar tevi, kad no rīta mosties un vakarā ej gulēt. Viņš stāsta tev, kas un kāds tu esi, un piefiksē un analizē visu, ko esi piedzīvojis. Dēmons vēlas, lai atzīsti viņa notikumu interpretāciju par realitāti, un viņa mērķis ir sabradāt tavu patieso, iekšējo būtību — mirkli pēc mirkļa, dienu pēc dienas.

Neesmu drošs, kas tieši veicinājis tava dēmona izaugsmi, bet esmu visnotaļ pārliecināts, ka viņš izmanto tavu pagātnes pieredzi, lai piespiestu iekārtot un dzīvot pašreizējo dzīvi atbilstoši ierobežojošiem un biedējošiem vispārinājumiem gan par tevi, gan to, ko dzīve tev sagatavojusi nākotnē.

Tavs dēmons vēlas, lai tu justos slikti, un viņš smalki izspēlē ar tevi riebigus vajāšanas manevrus, kurus aplūkosim vēlāk, turklāt pārliecina tevi izniekot savu laiku, vēlreiz izdzīvojot pagātni, uztraucoties par nākotni un analizējot attiecības ar cilvēkiem vai lietu uztveri. Dēmons vēlas iedvest tev ticību, ka viņam rūp tava labklājība un ka viņa galvenais nolūks ir kalpot un izdabāt tev. Patiesībā viņa motīvs nav tik godājams. Viņš ir cieši apņēmis padarīt tevi nožēlojamu.

Dēmona piesardzība attiecībā uz dzīvi ir pārmērīga un kontroles metodes — pārspīlētas. Viņš nav tikai paškritika vai vienkārši psiholoģisks apziņas atzars, nedz arī tavas negatīvās domas — viņš ir to avots. Dēmons nav tava nelāgā pieredze — viņš tikai izmanto to. Viņš nav arī tavas bailes — ar to palīdzību viņš izsmej tevi, veidojot šausmu filmaņas par nākotni, ko tu šad un tad mēdz skatīties.

Viņš ir tavs iekšējais dēmons ar savu individuālu personību, un arī viņa nelietīgie nodomi ir unikāli. Vienu es zinu droši — kad tu sāksi dēmonu “vienkārši ievērot”, tevi pārņems skaudra atziņa, ka nevis



tu pats esi dēmons, bet tu esi tas, kurš viņu novēro. Tu skaidri sapratīsi, ka dēmonam nav īstas ietekmes pār tevi. Šo apziņu attīstot, tu sāksi vairāk novērtēt savu dzīvi un izbaudīt to arvien pilnīgāk. Tieši tev, novērotāj, sarakstīta šī grāmata.

### **TAVS PATIESAIS “ES” (NOVĒROTĀJS)**

Kā jau minēju iepriekš, tavs ķermenis dzīves laikā mainīsies. Un tieši tāpat arī tava personība. Arī viedokļi, tas, kam dod priekšroku, izturēšanās veids un sociālās lomas, ko spēlē. Savukārt no tās brīnumainās matērijas dzilēm šobrīd lūkojas tavs patiesais “es”. Mans patiesais “es” atrodas ķermenī, kurš tieši šobrīd tur rokā pildspalvu. Dziļi iekšā šai novecošajā tēlā, kas sastāv no matiem, acīm, zobiem un locekļiem, patiesais “es” liek man rakstīt vārdus: “Sveiki, jūs tur!”

Caur savām acīm tu tikko uzņēmi sevī vārdus: “Sveiki, jūs tur!”

Tavs patiesais “es” saprot manu vārdu būtību, kamēr prāts ir aizņemts, izprotot to jēgu. Savukārt dēmons pa to laiku griež zobus un spiedzīgā balsī pauž neapmierinātību, sakot apmēram tā: “Tas taču ir vienkārši izsmiekls!” Esmu nodibinājis ar tevi attiecības, tādēļ viņš jūtas apdraudēts, un vēl jo vairāk, kad tiek uzrunāts tavs patiesais “es” — “novērotājs”. Dēmons darīs visu, kas viņa spēkos, lai

iebidētu tevi vai ar pieglaimīgām runām novirzītu no ceļa, kas ved uz skaidrību un vienkāršu apmierinātību. Viņš būtu sajūsmā, ja izdotos tevi pārliecināt uzticēties viņam, nevis tava patiesā “es” tīrajai pieredzei un novērojumiem.

Šis mošķis zina, ka sen atpakaļ, kad vēl bijī neviltots, dīvaina paskata jauniesauktais šajā dzīvē, tavs patiesais “es” apguva tādus sarežģītus uzdevumus kā iemācīšanās staigāt un runāt, turklāt bez niecīgākās izpratnes par fiziku vai kustību dinamiku. Dēmons labi zina, ka tavs patiesais “es” ir vieds, ar skaidru sirdi un asu prātu apveltīts, kā arī to, ka tieši patiesais “es” glabā sevī laimes atslēgu. Lai aizvilinātu tevi prom no spējas uzticēties sev, dēmons centīsies panākt, ka tu sāc analizēt un rūpīgi pārdomāt šos vārdus. Ja pakļausies viņam un tā darīsi, iespējams, jutīsies garlaikots vai apjucis. Nav īpaša nelaime, ja tā notiek. Apjukums ir tikai smadzeņu reakcija, kad dēmons pieprasa, lai visu izlasīto apvij ar aizspriedumiem. Viņš vēlas, lai tu jūties aizdomu pilns, nemierīgs, bezcerības pārņemts un galēji tukšs.

Tajā pašā laikā tavs patiesais “es” ir vienkārša gandarījuma avots. Pazīstams arī kā “novērotājs”, patiesais “es” ir profesionālis, kad jāapgūst kas jauns un jāizdzēs no apziņas blēņas.

Visticamāk, dēmons šobrīd sāk ārdīties. Viņa vienīgais nodoms ir novirzīt tevi no gandarījuma atrašanās sevī — dēmona darbs ir vienkāršāks, ja

pastāv iespēja paslēpties ārpus tavas apziņas. Viņam riebjas, ka esmu viņu atklājis. Uzklausi dēmona plāpas, bet neztver tās pārāk nopietni. Viņš, iespējams, runā šādi:

**“TEV IR DARĀMAS SVARĪGĀKAS LIETAS.  
ĶERIS KLĀT TĀM!”**

**VAI**

**“TU TIKAI SACERĒSIES UN PĒC TAM BŪSI VĪLIES.  
NEKAS NEMAINĪSIES, SEVIŠKI JAU NU TEV, MĪLULĪT.”**

**VAI**

**“ĀKSTS! KĀRTĒJĀ PAŠIEDVESMAS GRĀMATA TEV  
NEPIECIEŠAMA TIKPAT ĻOTI KĀ CAURUMS GALVĀ.”**

Katrā ziņā viņš kļūdās. Vēlreiz — uzklausi viņa plāpas, bet neztver pārāk nopietni. Vienkārši ievēro tās. Tad izvēlies — novirzīt savu apziņu atpakaļ pie šiem vārdiem, atpakaļ pie sava dēmona vai kur citur. *Apzināšanās* un *izvēle* ir pamats, lai *vienkārši ievērotu*.

### **VIENKĀRŠA IEVĒROŠANA**

Vārda “vienkārša” nozīme “vienkāršas ievērošanas” kontekstā nevar tikt pārvērtēta. “Vienkāršai ievērošanai” nav nekāda sakara ar nākotnes paredzēšanu, pagātnes labošanu, kaut kā analizēšanu vai dziļu izpratni. Vienkārša ievērošana ietver tikai kaut kā ievērošanu, proti, uzmanības pievēršanu — tas ir gluži kā pievērst uzmanību labai filmai. Kad baudi labu filmu, tu vienkārši ļaujies izklaidei, nevis strādā

pie filmas izbaudīšanas. Tu vienkārši novirzi savu uzmanību uz ekrānā notiekošo, un ļauj filmai darīt savu darbu. Turpinot ar to pašu piemēru, ja tu filmas laikā pļāpā ar blakussēdētāju vai esi iestrēdzis kādā citā garīgā nodarbē, tad filmu palaidīsi garām. Vienkārša ievērošana prasa piepūli. Taču nav nekādas vajadzības just spriedzi.

#### PIEPŪLE UN SPRIEDZE

Kad Overtonas pamatskolā Lubokā, Teksasā, mācījos piektajā klasē, es spēlēju amerikāņu futbolu. Manā komandā bija arī Džimijš Beikers. Dēvējāties par “Overtonas Vēršiem”. Tirela kungs, mūsu treneris, zināja, kas ir “Overtonas Vēršu” panākumu atslēga — ātrums un iedvesma. Viņš centās to nodrošināt, saucot mūs par “vīriem”, ļaujot zem acīm uzķēpāt melnu kaujas krāsojumu un katru dienu atgādinot, ka “cīņā suņa lielumam nav nozīmes. Nozīme ir tam, cik liela cīņa ir sunī.” Mums ar Džimiju Beikeru bija visdziļākā ticība trenerim Tirelam (lai gan tā nedaudz sašķobījās dienā, kad treneris pilnā kaklā auroja: “Tā, vīri, sastājiēties trijātā pa pāriem!”).

Lai mudinātu mūs tiekties pēc lielāka ātruma, treneris Tirels vienkārši blāva: “Aiziet!” — un ar labo roku veica aplveida kustības virs galvas. Pēc šīs zīmes mēs, aurodami: “Vērši, vērši, vērši!”, sākām skriet apkārt futbola laukumam. Sezonas laikā mēs to

darījām gandrīz katru dienu, un apbrīnojamā kārtā lielākā daļa no mums tiešām kļuva ātrāki. Katrs bijām izstrādājuši savu skriešanas metodi. Es iemācījos skriet, atsperoties uz pēdu spilventiņiem, savukārt Lī Džeisons, mūsu ašais un drosmīgais ceturtdaļaisargs, skrienot nostiepa plaukstu kā karatē meistars. Viņš apgalvoja, ka tas palīdzot šķelt gaisu. Džimijš Beikers zibens ātrumu mēģināja sasniegt, skrienot ātri un smagi stampādams zemi.

Džimija stampāšanas intensitāte auga tieši proporcionāli nemitīgi augošajai vēlmei skriet ātrāk. Viņš pūta, elsa un svīda ar nenogurstošu centību. Viņa apņēmība bija iedvesmojoša, tomēr temps saglabājās visai nožēlojams. Jo cītīgāk Džimijš slampāja, jo lēnāks kļuva. Biju liecinieks Džimija sarūgtinājumam par neizdošanos un esmu drošs, tikpat drošs, kā te sēžu, ka nav iespējams skriet ātrāk, stampājot zemi arvien cītīgāk. Noteikti ir reizes, kad šāda neatlaidība noder, tomēr smags darbs, kura pamatā ir viena vienīga spriedze, nenāk par labu ne veselībai, ne darbaspējām, līdz ar to darbs netiks paveikts ātrāk vai labāk.

Tā ir starpība starp piepūli un spriedzi. Kad runa ir par “vienkārši ievērošanu” un pamatā dēmons dresūru, pirmais palīdz, bet otrais traucē. Ar “vienkārši ievērošanu” saistītās pūles būs palīgs šeit un tagad, mūsu attiecībās.

Lasot uzticies savam patiesajam “es” ķermeņa iekšienē — tam, kas atrodas aiz visiem taviem

priekšstatiem un uz aizspriedumiem balstītiem uzskatiem, tam, kas ir dziļāk par tavu personību un identitāti, lai tas “vienkārši ievēro” šos vārdus. Tev jācenšas nemēģināt kaut ko dziļi izprast. *Vienkārši ievēro* un izvēlies, vai lasīt tālāk vai uz brīdi apstāties. Ir labi gan tā, gan tā. Kas attiecas uz mani, es šeit esmu uz krietnu laiku, un tas, ko varu piedāvāt, tev jāizbauda mirkļos, kad vari tam brīvi ļauties. Citiem vārdiem, runājot par mūsu attiecībām, tavā ziņā ir ierasties, atslābināties un mierīgi pievērst uzmanību. Mans uzdevums ir gaidīt tepat un sagatavot tev vietu.

“Vienkārša ievērošana” sniedz priekšrocības arī ārpus mūsu attiecībām. “Vienkārša ievērošana” ir pirmais atbrūnojošais solis, uzsākot iekšējā dēmona dresūru. Izkopjot to, spēsi vērot ne tikai to, kas notiek tev apkārt, bet arī savas domas, emocijas, atmiņas un sapņus tieši tajā brīdī, kad tie parādās. Šāda rīcība spēlē iesaista mūžsenu, nekļūdīgu un spēcīgu procesu, ko pazīst arī kā dzenbudisma pārmaiņu teoriju.

## DZENBUDISMA PĀRMAIŅU TEORIJA

Lūk, pārmaiņu teorijas versija maniem vārdiem:

**ES ATBRĪVOJOS, NEVIS CENŠOTIES BŪT BRĪVS,  
BET GAN “VIENKĀRŠI IEVĒROJOT”,  
KĀ ES SEVI IESLOGU, BRĪDĪ, KAD TO DARU.**