

Dagnija Millere-Balandina

Laimes zeme meklējama sevī

Dzenbudisma mūķenei ELGAI RŪSIŅAI ir sevišķa harisma – satiekoties rodas sajūta, ka esam jau pazīstamas. Elgas kundze, kuras garīgais vārds ir Bridžīna, izstaro sirds siltumu un savdabīgu auru, kas virmo ap mums. Sevi viņa vērtē ļoti pieticīgi – esot pavisam vienkārša sieviete, vienkārša mūķene, nekas vairāk. Taču, manuprāt, dzenbudisma mūķene Elga Rūsiņa pavisam noteikti ir kaut kas vairāk. Viņas dzīve, vismaz noteikts tās posms, krasi atšķiras no sabiedrībā lielākajai daļai pieņemtajām ikdienas normām un iecienītās komforta zonas. Lai spertu izšķirušo soli un no mūsdienīgas sievietes kļūtu par simtprocentīgu mūķeni, nepieciešama spēcīga motivācija un stiprs gars. Gandrīz ikkatrs no mums ir savas Laimīgās zemes meklējumos un alkst pēc piederības, drošības sajūtas, pieņemšanas un beznosacījumu mīlestības. Kur šo Laimīgo zemi radusi Elga Rūsiņa?



Iepazīstoties ar soto dzenbudisma virzienu dzimtas koku, skolotāju fotogrāfijām, žēlsirdības dievietes Avalokiteshvaras statuju (kuru Elga Rūsiņa saplēstu atrada Ņūdžersijā, salīmēja un paturēja sev), kā arī istabu, kas domāta meditēšanas praksei, kundze cienā ar zāļu tēju un cepumiem. Saruna solās būt atklāta, dvēseliska un cilvēciski vienkārša – to var nojaust pēc mūķenes acu skata un sirsnīgā smaida.

– *Kā sākās jūsu dzīves ceļš?*

– Lai gan mana pusmūžā veiktā izvēle ir bijusi citādāka nekā vairumam, esmu vienkāršs cilvēks, ar saviem plusiem un mīnusiem. Piedzimu Rīgā, 1. slimnīcā, 1944. gadā – kara laikā. Vecāki drošības dēļ nolēma sākt bēgļu gaitas, kad man bija tikai trīs mēneši. Apmēram piecus gadus dzīvojam netomēns Vācijā. Ģimenē bijām pieci – es, mamma, paps, brālis un māsa. Pēc kāda laika, saņemot atbalstu, radās iespēja doties uz Ameriku. Tur sākām pavisam vienkāršu dzīvi laukos – vistu fermā. Tēvs lasīja olas, mamma strādāja kā pavāre un mājsaimniece īpašnieku namā. Tā kā Latvijā tēvs bija ieguvis inženiera arodu, pavīdēja iespēja strādāt kā mērnīkam, bet vēlāk – būvinženierijas jomā, kur viņš zīmēja plānus. Kad brālim vajadzēja uzsākt studijas augstskolā, pārvācāmies uz citu pilsētu. Iebraucējiem mācības bija bez maksas. Ar laiku Amerikā iedzīvojāmies. Man bija pavisam parasta bērnība.

– *Vai jaunības gados nojautāt, ka dzīvē būs kāds sevišķs un neierasts pavērsiens?*

– Mani vienmēr ir aizrāvusi grāmatu pasaule, arī bērnībā. Spēlējās, izklaidējās, kā jau visi bērni. Pusaudžu gados gāju uz randiņiem, kā jau tas šajā vecumā notiek. Nekas ļoti atšķirīgs man prātā nenāk. Studēju augstskolā, bakalaura grādu ieguvu filozofijā. Kalifornijā, Sanfrancisko satiku savu pirmo vīru. Kad apprecējāmies, pavisam drīz pieteicās arī dēls, kurš vēl joprojām dzīvo Kalifornijā. Par nožēlu – vīrs bija alkoholiķis, tāpēc, lai pasargātu dēlu no nelabvēlīgas vides, no bērna tēva samērā drīz arī aizgāju. Bija jādama par nākotni un to, kā nodrošināt ģimeni. Strādāju sociālās aprūpes iestādē, palīdzējām nabadzīgiem vecākiem cilvēkiem un daudz bērnu vientuļajām māmiņām. Darbs man patika, taču sapratu, ka varu pelnīt vairāk. Ņemot vērā, ka ar maģistra grādu mana alga palielinātos, nolēmu iegūt izglītību sociālās aprūpes sfērā. Finansiāli mācību procesā mani atbalstīja vietējais fonds. Kad maģistrantūru pabeidzu, strādāju administrācijā. Šajā sfērā nostrādāju diezgan ilgi, un šis darbs man patiešām patika – šķita interesants, jauks un vērtīgs. Bet tad nāca gadi 50, un es sāku domāt – vai tas ir viss?

– *Sava veida pusmūža krīze...*

– Sapratu, ka nevēlos visu laiku darīt vienu un to pašu, negribu visu mūžu strādāt birojā.

Vēlējos vienkāršāku dzīvi, jo jutos kā vāvere ritenī, kuras pamatmērķis bija dzišanās pēc naudas. Tiklīdz noteikta summa bija saņemta un vēlamās lietas nopirktas, radās arvien jaunas iegribas – un tā visu laiku. Tas man ar laiku patiešām apnīka. Domāju – kāpēc nevarētu dzīvot citādāk? Tā vienkāršāk, kad prioritāte būtu nevis nauda, bet gan laiks sev un savām interesēm, kas rada prieku un mieru sirdī. Kādu laiku šīs domas neatstāja manu prātu. Ak, jā – līdz tam biju nodzīvojusi apprecēties otrreiz, laulībā ar otro vīru nodzīvojām 15 gadus. Sakrīta, ka manā dzīves pārdomu periodā arī attiecībās bija iestājusies nopietna krīze, un mēs izšķīrāmies. Sirdī bija liela smeldze.

Dzīma vēlēšanās radikāli mainīt savu dzīvi. Lai gan palēnām tuvojos lēmumam doties uz klosteri *Shasta Abbey* (shastaabbey.org) Kalifornijā, bailes no nezināmā atturēja. Turklāt pēc nesenās šķiršanās emocionāli vēl biju *izsista no sliedēm* un nespēju līdz galam skaidri domāt. Izlēmu atbraukt uz Latviju. Šajā valstī notiekošais mani tā pacilāja, ka sirds spēja sadzīt un es atkal emocionālajā ziņā stabili nostājos uz savām kājām. Aizrautīgi meklēju vietu uz Tērbatas ielas Rīgā, kur dzīvoja mani vecāki. Interesējos, kā Latvija izskatās, no kurienes nācis mans vectēvs (dzīvoja viņš Mālpilī). Braucu un ar savām acīm visu pieredzēju.

– *Sajutāt savas saknes un piederību?*

– Kad man kāds jautā, kurai valstij jūtos piederīga, man ir grūti atbildēt. Lai gan lielāko savas dzīves daļu esmu nodzīvojusi Amerikā – kā amerikāniete līdz galam tomēr nejutos. Jā, Ņūdžersijā mūsu ģimenei bija labi un komfortabli apstākļi, bet grūti nosaukt tās par savām istajām mājām. Turklāt, lai cik tas skarbi arī neizklausītos – kara laikā mūsu radnieki bija *izmētāti* pa visu pasauli, tādējādi Amerikā nebijām visi kopā. Atrodoties Latvijā, savās dzimtajās mājās, prātā aktualizējās jautājumi – vai es jūtos kā latvietē? Kādi īsti ir latvieši? Iepazīstot latvju tautu, apjautu, ka latvieši ir ļoti, ļoti gudri un attīstīti. Tas, ka Latvija ir salīdzinoši maza valsts, nenozīmē, ka cilvēki šeit nesaprot, kas notiek pasaulē. Pat ja ekonomiskā situācija valstī nav no tām labākajām, garīgais viedums un izpratne par notiekošo ir visnotaļ augstā līmenī. Atrodoties šeit, jutos patiešām laimīga.

– *Tomēr izlēmāt šeit nepalik. Kāpēc?*

– Doma par klosteri mani nepameta. Lai cik ļoti arī būtu vēlējusies palikt Latvijā, vēlme pēc garīgās dzīves ņēma virsroku. Un pirmo reizi mūžā es biju pavisam brīva. Vairs nebiju atbildīga ne par vienu, izņemot sevi pašu. Ar vīru biju šķirta, dēls jau pieaudzis un veiksmīgi uzsācis pats savu dzīvi Kalifornijā. Beidzot varēju darīt to, ko vēlos pati. Garīgā dzīve bija saukusi mani pie sevis jau ilgu laiku, es tikai nezināju, vai man pietiks dūšas to izmēģināt. Biju tāda pati sieviete,

kā visas citas – ar savām vajībām, tieksmi pēc skaista apģērba, kleitām, sievišķīgiem matiem. Alku pēc tā paša, par ko ikdienā domā lielais vairums sieviešu. Tāpēc man nebija ne jausmas, vai varēšu bez tā visa izturēt, atrodoties klosterī.

Sirdij nepavēlēsi, tāpēc spēru izšķirošo soli – atgriezos Amerikā un iestājos *Shasta Abbey* klosterī, kas atrodas Kalifornijas kalnos. Mācības budistu klosterī – tās nebāzējas tik daudz teorijas apgūšanā no biežām grāmatām, bet praksē – reālajā dzīvē. Slodze nav maza, ir jāpieņem noteikts meditāciju grafiks, katram piešķir arī konkrētu darbu, ko bez ierunām jāpilda. Jauki, ka uz vietas atrodas arī cilvēki, kam lūgt padomu. Klosterī mācāmiešus un virzāmiešus uz to, lai saprastu un izprastu sevi – kas esam, ko domājam un kāpēc – tā ir galvenā motivācija. Regulāri pievērsties meditācijām, izpratne nāk ar laiku. Šajā klosterī dzīvoju 15 gadus. 13 kā mūķene, bet 2 gadus kā iesācēja. Es melotu, ja teiktu, ka tas bija ļoti viegli. Protams, bija arī grūti mirkļi, bet es jutu, kas tas man palīdz un ir nepieciešams. Tāpēc paliku.

– Jāpiemīt aprīņojamam spēkam un drošsirdībai, lai tik pēkšņi krasī mainītu savu dzīvi. Ar ko cilvēkam jāreķinās, uzsākot mūka dzīvi? Kāda ir ikdienas dzīve klosterī?

– Iestājoties budisma klosterī, cilvēkam vairs nav savas personiskās izvēles. Uzturā jālieto tas, kas pieejams, kā arī bez ierunām jāpakļaujas noteiktam dienas grafikam. Viss notiekošais jāpieņem kā pašsaprotams. Ja vajadzīgs darbinieks virtuvē, tad jādodas uz turieni, ja nepieciešams palīgs viesu namā, savas rokas jāpieliek tur. Vīriešiem arī jāiemācās šūt sev drēbes, sievietēm – braukt ar traktoru u. tml. Nepastāv iedalījums – sievietes/vīriešu darbi. Tas, manuprāt, ir patiešām jauki. Man pat bija jāiemācās kurināt ar malku liels viesu nams ar 20 istabām. Tā kā iepriekš biju īstena pilsētiece, kad to iemācījos, gandarījuma sajūta bija vārdos neizsakāma.

Klosterī mums nodzen matus, kas simbolizē atteikšanos no ārišķīgām lietām un greznumlietām, jo tās traucē pievērsties garīgajai dzīvei, novērš uzmanību. Cilvēks iemācās pieņemt sevi tādu, kāds viņš ir. Piemēram, sieviete budisma izpratnē nav radīta, lai būtu ārišķīgi pievilcīga. Dzīve domāta garīgai attīstībai. Mūsu klosterī dzīvo gan sievietes, gan vīrieši, nepiekopjot seksuālas attiecības. Klosters dibinātāja, mācītāja Jiyu Keneta uzskata, ka, dzīvojot kopā abiem dzimumiem, veidojas labvēlīgāka un līdzvērtīgāka sociālā vide. Kā iesācēji velkam melnas budistu mūku mantijas, tad dzeltenas, tad lillā. Pirmos piecus gadus guļvieta atrodas meditāciju zālē – uz paaugstinātas platformas, pēc japāņu tradīcijām to sauc par “tān”. Mācekļiem istabas nav dotas. Kad tuvojas guļamlaiks,

viņi ienāk telpā, atver skapīti, kurā salocīts mazs matracis, izliek to un guļ. Guļvietas platība (vidēji metru plata un gandrīz divus metrus gara) ir norobežota ar līniju, kuru nedrīkst pārkāpt. Privātā telpa, kur pabūt vienatnē ar sevi, iesācēja gados nav pieejama. Tā akcentē uzskatu, ka lietas un ērtības ir otršķirīgas. Ir jāiemācās iztikt ar mazumiņu un sadzīvot ar citiem.

Shasta Abbey klosteris iztiek no ziedojumiem. Periodiski, vadoties pēc budistu tradīcijām, rīkojam gājienu pa ielām un dodam iespēju cilvēkiem ziedot klosterim. Tas, ka atsakāmiešus no savām vēlmēm – ko gribam ēst, ko vilkt, ko darīt – tas viss ir ar noteiktu iemeslu. Budisma mācības mērķis ir iemācīt cilvēkam atteikties no sevis un izskaust no sevis alkatību. Šī atteikšanās varbūt izklausās bezjēdzīga, taču tai patiešām ir dziļa jēga un nozīme.

– Ja mācību procesā cilvēks saprot, ka tas tomēr nav viņa ceļš, vai viņam ir tiesības aiziet?

– Jā, protams, kurā katrā laikā! Kad sāku mācības, bijām 13 iesācēji, no tiem tikai 3 izdzīvojam šo praksi. Daži sāka konfliktēt ar skolotāju, citus neapmierināja dienas grafiks vai mācību process. Vēl dažiem klosters dzīve bija vienkārši fiziski par grūtu, jo atpūtas brīžos patiešām ir maz. Daudzi mēģināja, bet viņiem neizdevās. Tā ir treniņa sistēma – ļoti grūta, bet neizsakāmi vērtīga. Uzsākot garīgās mācības, ļoti svarīgi, ka blakus atrodas skolotājs, kurš zina vairāk, pie kura var vērsties pēc padoma un kurš palīdz rast atbildes uz jautājumiem.

– Esat dzenbudisma mūķene. Kāpēc šāds lēmums – pieķerties tieši šim budisma atzaram?

– Dzenbudisms, kas ir Mahājānas budisma virziens, ir zīmīgs ar savu vienkāršumu un praktiskumu. Tajā izmanto vissvarīgākās mācību prakses. Un lieto tik vienkārši, cik vien iespējams. Dzenbudisma pamats, no kā izriet visas tālākās mācības, ir meditācija un ētiska dzīve. Meditējam, acis vērst uz leju. Mēs neskaitām mantras, neizmantojam vizualizāciju. Atļaujam prātam būt tādām, kādas tas ir, iemācāmiešus to redzēt un saskatīt. Dzen prakse ir meditācija un vienkāršība. Pašlaik populāras ir divas dzen šķiras – abas jaukas, ar vienotu pamatu. Viena (Rinzai dzen) ir piemērota vairāk prāta iztukšošanai ar domāšanu par “koan” jeb problēmu, bet otra, kuru praktizēju arī es, ir Soto dzen, ko sauc par lauksaimnieku dzen. Tas ir visvienkāršākais un to var piekopt jebkurš. Soto dzen ietver sevī ideju, ka mūsu pašu dzīve jau ietver šo “koan”, par ko domājam. Dzen māca, ka visa dzīve ir kā ceremonija. Visi mūsu darbi un domas ir garīgas, svētas. Šī apziņa mums ir jānes no meditācijas uz ikdienišķām lietām – kā rīkojamies un komunicējam ar cilvēkiem, ko domājam. Ir

jāizrāda cieņa, jo katra diena un visas darbības ir svētas. Viss, kas ir, ir no svara.

– *Un viss visu ietekmē?*

– Viennozīmīgi – cēloņseku likums (karma) pastāv. Tas, ko darām un domājam, tiešā veidā ietekmē mūsu dzīvi, turklāt bieži vien sekas neizjūtam kā bumerangu, kas izpaužas identiski kā nodarītais, bet piedzīvojam tās caur emocijām, kas ir ne mazāk neomulīgi, apgrūtinoši un sāpīgi. Budismā cilvēks iemācās pieņemt to, ka viņš nav pasaules centrs; notiek atteikšanās no sevis kā no pasaules centra, tā skatoties uz visu daudz plašāk. Indivīds nenostāda sevi augstāk par citiem, uztver sevi kā daļu no Visuma un mācās būt labvēlīgāks un apzinātāks.

Ļoti būtiski saprast – kā vislabāk rīkoties konkrētajā situācijā. Tāpat budisms atbalsta rīcību, kas veicina vislabvēlīgāko risinājumu priekš visiem. Iespējams, šis risinājums nav skaidrs no paša sākuma, un tieši tamdēļ nepieciešama meditācija. Caur meditāciju sirds dod atbildi.

– *Kā budismā interpretē Dievu? Un – vai ticat reinkarnācijai?*

– Dieva nav. Ir Visums. Tas nav cilvēks. Dzenbudismā arī daba un dzīvnieki ir svēti. Mums visiem ir Budas daba, kas ir Visums. Nav tā, ka dažiem pienākas vairāk, bet dažiem – mazāk. Visiem piemīt garīgas spējas un intuīcija. Toties reinkarnāciju cilvēki pārsvarā skaidro kā savu pārdzimšanu no vienas dzīves uz otru, bet budismā tas traktēts mazliet citādāk. Mēs lietojam vārdu “atdzimšana” – jā, ir kaut kas, kas virzās no dzīves uz dzīvi, bet nevarētu teikt, ka tie pilnībā esam mēs paši. Karmiskās izpausmes (ko esam darījuši un ko iemācījušies iepriekšējā dzīvē), protams, seko, taču ne viss ir saistīts ar mums pašiem. Bet jebkurā gadījumā – sekas būs jāpiedzīvo. Ļoti iespējams, ka gars, piedzimstot no jauna, pieņem vēl arī kādas citas būtnes karmu, tādējādi viss šajā atdzimšanas procesā nav atkarīgs tikai no mums. Reizēm, piekopjot meditāciju, uzaust arī atmiņas no iepriekšējām dzīvēm, karmiskajiem notikumiem. Tās ir nozīmīgas un spēj mums palīdzēt, taču nav labi ar pastiprinātu ziņkāribu par tiem interesēties. Informācija, kurai līdz mums jānokļūst un no kuras mums kaut kas jāiemācās, atnāks pati, bez apzinātas meklēšanas. Šāda *rakšanās* karmiskajā informācijā skaitās nelāga lieta.

– *Vai dzenbudismam noticejāt uzreiz?*

– Jā un nē. Kad izlēmu iet klosterī, es līdz galam neticēju, ka tas būs mans tālākais ceļš. Domāju, ka iepazīšu sausu teoriju, kas praksē nestrādās. Nebiju pārliecināta, ka manas cerības piepildīsies un es sāksu sniegtajām mācībām ticēt simtprocentīgi. Bet, kad aizbraucu uz klosteri un klausijos tajā, ko stāsta skolotāji, es biju šokā – man pašai bija grūti noticēt savām

sajūtām, jo es pilnībā piekritu skolotāju teiktajam. Man bija 53 gadi, savā dzīvē biju daudz ko piedzīvojusi, bet tikai tagad izpratu, ko nozīmē būt savā īstajā vietā. Es bez ierunām uzticējos visam notiekošajam. Es tiešām jutu kaulos, ķermenī (nevis prātā vai sirdī), ka tas, par ko stāsta skolotāji, ir patiess. Biju patiešām pārsteigta un pateicīga par šo brīnišķīgo dāvanu manā dzīvē. Mazliet baidījos, ka mans vecums šim izvēlētajam ceļam varētu traucēt, taču mūsu klosteris ir ļoti pretimnākošs – tur nešķiro ne pēc dzimuma, ne vecuma. Kad biju uzņemta, es sapratu, ka vēlos gūt patiešām dziļas, nevis virspusejas zināšanas. Vēlējos istu praksi ar īstenu skolotāju, kurš man parādītu ceļu uz padziļinātu dzenbudisma izpratni. To arī saņēmu.

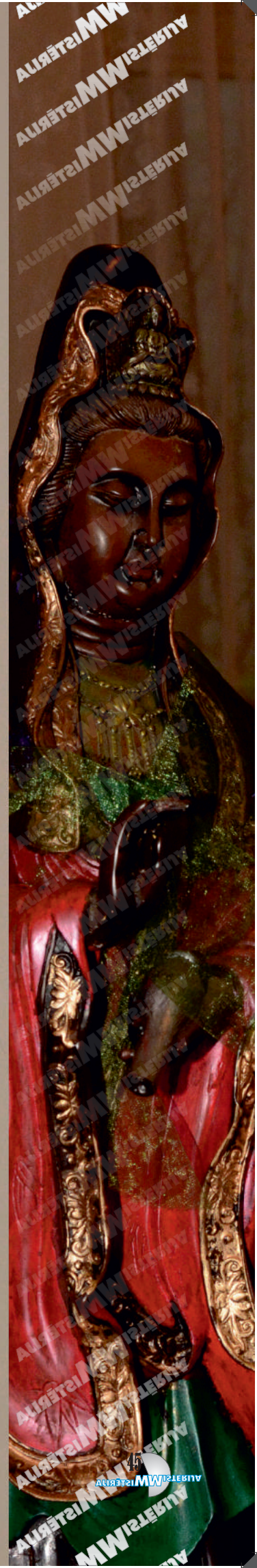
– *Budisms – filozofija, reliģija vai psiholoģija?*

– Man tā noteikti ir reliģija. Budisms nav tikai maza daļiņa no manas dzīves, kādas metodes sastāvdaļa. Budisms ir mana ticība, simtprocentīga ticība, tādējādi arī reliģija.

– *Bet vai dzenbudisma mērķis nelīdzinās psihoanalīzes mērķim?*

– Ilgu laiku strādājot sociālās aprūpes sfērā un komunicējot ar cilvēkiem, pastiprināti iedziļinājos psihes darbībā un izmēģināju dažādas psiholoģijas nozares metodes. Varu teikt, ka personiski man tomēr bija daudz vieglāk sevi dziļāk iepazīt caur dzenbudismu un meditāciju. Meditācijas fenomens ir īpašs, jo jūtas un domas nāk, bet nepieķeras prātam – tās aizplūst prom. Cilvēkam rodas iespēja tvert patiesās atbildes, ko nereti ar apzinātu prātu un vēlmi izdarīt nav iespējams. Meditācijas prakse palīdz pieņemt notiekošo un apkārtējos. Neviens no mums nav labāks vai sliktāks, visi esam vienlīdzīgi. Mēs mācāmies no savām kļūdām, bet ar meditāciju palīdzību tās saskatīt ir daudz vieglāk, lai pēc tam spētu doties tālāk.

Lai gan es dzenbudismam pieķeros uzreiz, protams, budisma skatījums uz dzīvi un tās ritumu ir neparasts, tāpēc nav derīgs visiem. Katram jāatrod tāda prakse, kas atbilst individuālajai sirds izpratnei par lietu būtību. Visiem viss nederēs nekad. Ir jāseko intuīcijai. Un, lai pasauli padarītu labāku, mierpilnāku, vienmēr ir jāsāk mācīt sevi, nevainojot citus. Visi mēs esam savienoti ar Visumu. Tāpēc tas patiešām priecē, ja ir cilvēki, kuriem sirdī iedegas liesmiņa šo vienotību saskatīt un izprast! Budismā mums ir tāds rituāls kā klanīšanās – tā mēs izrādām cieņu un pateicību. To darām visur – ieejot meditācijas zālē, paņemot spilventiņu, izejot no zāles, satiekot cilvēkus utt., jo viss ir svēts. Turklāt, klanoties pie Budas figūras, mēs šajā figurā redzam sava paša garu. Klanīšanās parāda arī to, ka mēs apzināmies, ka ir kaut kas augstāks par mūsu pašu ego. Ar to mēs vēlamies teikt – paldies Visumam, ka ir kaut kas lielāks, nekā es!



– *Apskaidrības sasniegšana.
Realitāte vai tikai mīts?*

– Mīts tas nav, taču apgaismība nav viegli tverama. Dzenbudismā apskaidrība vienlaikus gan ir, gan nav mērķis. Kāpēc? Ja mēs kaut ko meklējam un pēc kaut kā ļoti tiecamies, tad tas traucē to iegūt. Praktizējot budismu, prātā nevajadzētu dzīvoties domai, ka tūlīt, tūlīt, jau pēc nedēļas būsīm apgaismoti. Ir vienkārši jāpraktizē un jāpieņem viss, kas nāk. Apgaismību nevar piešķirt kā uguni un tāpat arī nodzēst, tas visbiežāk ir pakāpenisks, nemanāms process. Jāņem vērā, ka cilvēka-iesācēja prāts un apgaismotā cilvēka prāts ir viens un tas pats, vienkārši – attīstības procesā. Savā ziņā apgaismoti esam jau kopš pašiem pirmsākumiem, bet, iemācoties to aktualizēt un realizēt, mēs paliekam arvien gaišāki un ar lielāku izpratni.

– *15 gadus pavadījāt Shasta Abbey klosterī, taču šobrīd dzīvojat Latvijā.*

– Pienāca laiks, kad atkārtoti ļoti spēcīgi nostrādāja mana tā saucamā intuīcija. Sāku just, ka man jābūt citur. Klosterī problēmu nebija – ar visiem sadzīvoju labi, neviens pāri nedarija, taču es sāku just vilkmi uz citurieni, vēl gan līdz galam nesapratu – uz kurieni. Intuītivi sapratu – kaut kas lietas labā jādara. Runāju ar ordeņa vadītāju un teicu, ka savu intuīciju nespēju ignorēt. Domās pavīdēja ideja par izstāšanos no klostera. Vadība uzskatīja, ka man labāk neizstāties, bet gan paņemt pārtraukumu uz gadu un doties laicīgajā dzīvē – tikai tādā veidā sapratīšu, ko īsti vēlos. Padomam paklausīju un devos uz Ņūdžersiju. Biju neziņā un līdz galam neizpratu, kāpēc klosteri atstāju. Mēģināju piekopt pavisam laicīgu dzīvi – iekārtoju mājvietu, skatījos televizoru, tikos ar draugiem, bet ar laiku sapratu, ka mūka dzīve man ir asinīs. Konsultējos ar pazīstamu mūkeni citā ordenī. Viņa droši un pārliecinoši ieteica doties uz Latviju. Sazinājos ar ordeņa (*Order of Buddhist Contemplatives*) priekšnieku un teicu, ka vēlos turpināt dzīvot kā mūkene, bet nevēlos braukt atpakaļ uz klosteri – gribu dzīvot Latvijā – valstī, kurā esmu dzimusi. Protams, man tika atgādināts, ka, esot mūķenei, man nav izvēles iespēju. Klostersi viedoklis un lēmums ir jāpieņem bez ierunām. Apzinājos, ka viņiem ir taisnība, taču sajūta, ka man jādodas uz Latviju, bija spēcīgāka par jebko citu. Kaut kas mani ļoti vilka uz šo valsti, varbūt dzimtās mājas un dzimtās asinis, varbūt karmiskie procesi. Es vēlējos dzīvot dzimtenē. Vēlējos uzzināt, kā tas ir – būt latvietei. Redzot manu pārliecību un aizrautību, ordeņa vadītājs tomēr akceptēja manu lēmumu un pieņēma to, ka es kā mūkene došos uz Latviju un tur dzīvošu. Tā 2014. gada jūlijā atbraucu meklēt dzīvokli.

– *Un izdevās!*

– Jā – dzīvokli man palīdzēja meklēt māsiņa. Es apstājos pie šī jaukā dzīvokļa Baznīcas ielā Rīgas centrā. Man šeit ļoti, ļoti patīk. Klusa vide, patiešām jauka sajūta, un es jutos laimīga. Protams, pilsētas dzīve man pēc visiem gadiem klosterī ir pavisam kaut kas sveigs, turklāt vēl citā valstī. Ļoti daudz ko apgūstu no jauna. Bija jāatrod veids, kā būt mūķenei pilsētā. Ordenis periodiski man atgādina, lai nepieķeros laicīgām lietām, ko arī ņemu vērā, taču nevaru noliegt – viss, kas notiek Latvijā, man šķiet interesants un priekš manis, mani pirmsākumiem vērtīgs. Dzīve Rīgā daudz ko dod manai garīgajai attīstībai. Es uzsmēju zināšanas gan par savu tautu, gan sevi. Interesanti, ka man ļoti patīk braukt ar sabiedrisko transportu, jo tur ir jūtama kopābūšana. Ir citāda sajūta. Kaut kas te Latvijā ir ļoti sevišķs. Tautas dzīve ir patiešām dzīva. Kad dodos pastaigā, bieži pamanu, ka cilvēki iet, sadevušies rokās, pat cilvēki gados. Nereti vīrietis nes sievietes somiņu, kā arī tēvi daudz laika pavada kopā ar saviem bērniem. Tas ir tik skaisti, un man kā personai, kura lielāko dzīves daļu nodzīvojusi Amerikā – pavisam sveši, jo tur šādas nianse nebija tik bieži pamanāmas. Pilsētas dzīve Rīgas centrā ir aktīva un *saspiesta*, bet man ļoti patīk. Turklāt arhitektūra ir tik skaista. Jauki, ka arī mans vārds un uzvārds ir latviski – rodas tuva sajūta ar valsti. Nevaru iedomāties labāku vietu, kur dzīvot. Es patiešām te jutos kā mājās – ir tik viegli elpot un būt!

– *Turklāt jūs vēl tik labi runājat latviski!*

– Paldies, es vēl mācos. Patiesībā esmu ļoti pateicīga, ka vecāki Amerikā man lika iet latviešu skolā. Tad vēl šo nozīmīgo lēmumu neizpratu, jo neviens neticēja, ka vēl kādreiz dzīvošu Latvijā. Mācības notika sestdienas rītos, kad es kā bērns, protams, labprātāk būtu spēlējusies, nevis uzsmēlusi zināšanas, taču tagad es par šo soli esmu ļoti pateicīga. Man pat žēl, ka neiemācīju savam dēlam latviešu valodu. Arī viņš pēdējā laikā sācis interesēties par Latviju – valsti, no kurienes esmu nākusi un kur tagad dzīvoju. Iespējams, nākamgad atbrauks ciemos. Viņš ir mūziķis – bundzinieks. Dzīvo Losandželosā, un mūzika ir viena no vissvarīgākajām lietām viņa dzīvē – sirdslieta, bez kuras nespēj dzīvot. Jau no mazotnes, vēl zīdāim esot, mūzika bija tā, kas vienmēr noturēja viņa uzmanību un nomierināja. Tagad viņš ir nodibinājis ģimeni un strādā maizes darbu, taču mūzika vienalga ir viņa vissvarīgākā nodarbe, kam velta daudz laika. Manā skatījumā, mūzika ir dēla meditācija. Ar prieku vēroju, kā viņa ego atvirzās otrā plānā – viņš spēj priedāties par citu sasniegumiem, neapskauž un nenoniecina.

– *Vai ir viegli izdzīvot Latvijā – saviem spēkiem?*

– Man ir pensija no Amerikas, ar kuru pietiek, lai pieņemami dzīvotu. Arī klosteris mani atbalsta – ne ar naudu, bet padomiem. Šeit dzīvo arī divas manas māsiņas.

– *Bet kā ar misijas pildīšanu? Kāda ir dzenbudisma mūķenes sūtība ārpus klostera telpām?*

– Kad ordeņa vadītājs man deva atļauju kā mūķenei dzīvot Latvijā, viņi norādīja, ka jādzīvo ir ne tikai sev, bet arī apkārtējiem, respektīvi, kaut kas ir jāpiedāvā arī citiem. Nolēmu, ka pasniegšu Latvijā Budas mācības. Jau kādu laiku mācu meditēt un iekārtoju speciālu meditācijas telpu. Esmu dibinājusi Budas mācības centru *Soto Zen Rīga* un mācu dzenbudismu Rīgā. Katram mēnesim sastādu mācību un meditāciju grafiku, ņemot vērā arī savas iespējas kaut vai tīri fiziski. Pašlaik mans piedāvātais grafiks ietver meditācijas četrus darba dienas ritos. Divus ritus meditācijas prakse ir samērā agri, plkst. 07:15, bet divus – 09:30. Iespēju meditēt piedāvāju bez maksas (ja kāds cilvēks ļoti vēlas pateikties, to var darīt ziedojumu veidā). Pat ja kādu rītu neatnāk neviens apmeklētājs, es vienalga meditēju. Meditējam speciāli iekārtotā telpā ar piemērotām ērtībām, meditācija ilgst 45 minūtes. Iespēju meditēt ieplānoju rīta pusē, jo pēc savas pieredzes varu teikt – meditēšana pirms darba dienas ir īsts *zelts*.

Otra lieta, ko piedāvāju, ir retrīts. Kad pārdomu periodā ārpus klostera man pietrūka citu meditējošu budistu, gāju uz dažādiem meditāciju centriem. Filadelfijā apmeklēju bezmaksas retrītu vienreiz mēnesī, kas ilga visu dienu no 9 rītā līdz 5 pēcpusdienā. Tā mēs meditējām, nerunājot nevienu vārdu. Mazā mājīnā satilpām 25 cilvēki un cieši kopā klusējām. Klusums priekš manis bija svēts un neaprakstāmi izpalīdzīgs. Nolēmu – kādreiz arī es kaut ko līdzīgu piedāvāšu cilvēkiem, un Rīgā tas brīdis bija pienācis. Katra mēneša otro sestdienu veltu retrītam, kas ilgst visu dienu. Ja kādam nav iespējas uz vietas būt visu dienu, droši var aiziet arī ātrāk, meditējot pusi dienas vai vēl mazāk. Neviens nevienu neturēs un nenosodīs. Galvenais ir klausīt savām sajūtām un intuīcijai. Patī vēlos meditēt visu dienu, jo tā veltu pilnībā savu uzmanību un apzinātību praksei. Jā, es dzīvoju laicīgo dzīvi, taču man ir jāatstāj arī laiks, kad būt pavisam klusai un apzinīgai. Labprāt vēlētos teikt arī izsmeļošas runas par budismu, bet mana latviešu valoda, manuprāt, vēl nav tik laba, lai to darītu, tāpēc pašlaik runāju īsi un lakoniski. Bet es mācos, jo vēlos kļūt par īstenu latvieti. Ceru, ka ar laiku būs arvien vieglāk. Tā es te dzīvoju un dalos ar to, kas man ir – sniedzu mācības un iespēju meditēt. Patiesi priecājos, ka cilvēki nāk un interesējas!

– *Padalieties, lūdzu, ar budisma mācības principiem!*

– Budisma prakse sastāv no 3 daļām – meditācijas, ētiskas dzīves un gudrības. Budisma pamatā ir 10 baušļi un 4 cēlās Patiesības.

10 baušļi jeb ētiskas dzīves vadlinijas ir:

- **nenogalināt**, cienīt visas dzīvās būtnes;
- **nezagt**;
- **neiekārot** jeb nepieņemt kroplu dzimumdzīvi;
- **nemelot**;
- **neapreibrināties** ar vielām un idejām;
- **nepļāpāt un neaprunāt citus**;
- **nepaaugstināt sevi un nenoniecāt citus**;
- **neskopoties** – ar naudu, mantām vai sevi;
- **neturēt sevi dusmas, nejaunoties uz citiem**;
- **nerunāt sliktu par budismu**, par trim dārgakmeņiem – Budu, Dharmu un Sanghu.

4 cēlās Patiesības ir:

- **dzīve sastāv no ciešanām**, mēs veidojam savu dzīvi tā, ka nekad neesam līdz galam apmierināti ar notiekošo;
- **ciešanu cēlonis ir iekāre, pieķeršanās un alkātība**;
- **ar citīgu praktizēšanu iekāri un ciešanas varam izbeigt**;
- **atbrīvošanās notiek caur astoņkāro ceļu** – mācību, kā dzīvot tālāk; šis ceļš sevi ietver:
 - pareizu izpratni par lietu būtību,
 - pareizu domāšanu un nolūkus,
 - pareizu runu,
 - pareizu rīcību,
 - pareizu iztikas pelnīšanu (darbs, kas nekaitē ne sev, ne citiem),
 - pareizas rūpes,
 - vēribu jeb apzinātību,
 - meditāciju.

Elga (Bridžina) Rūsiņa sarunu noslēdz un atvadās ar dziesmu, tā vēl vairāk piepildot telpu ar noskaņu un garīgās dzīves izgaismošanos. “Mūzika bagātina jebkuru praksi, priecējot arī dvēseli,” – piebilst kundze. Paldies Elgai Rūsiņai par iespēju paskatīties uz dzīvi no cita skatpunkta!

www

