

Luangta Narongsak Khīṇālayo

108 DHARMOS

KHĪṆĀLAYO

Alokos centras
2024

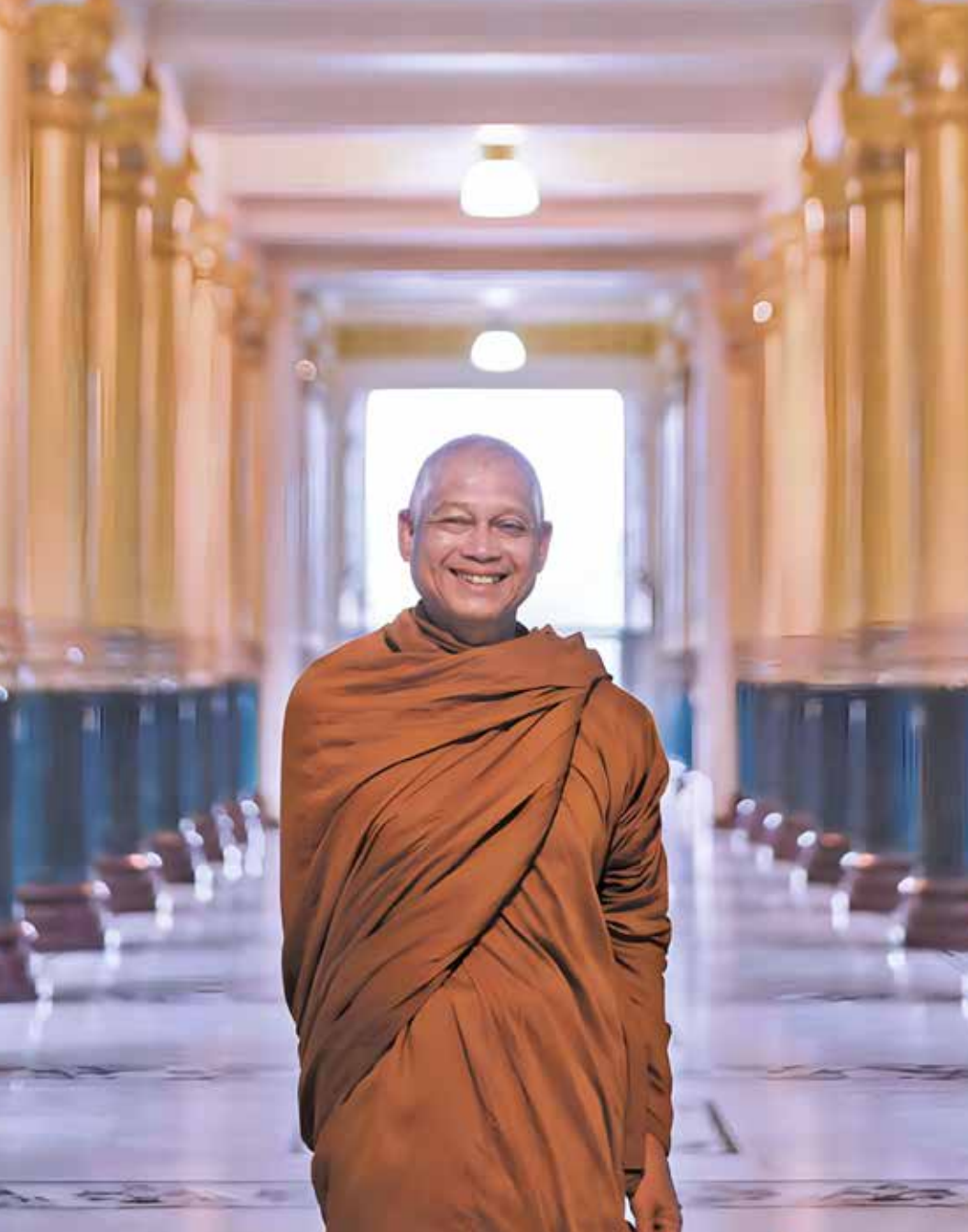


VERTĖJO PRATARMĖ

Jūsų rankose nedidelė Dharmos sentencijų knyga įstabaus Tailando miško tradicijos vienuolio Luangta Narongsak Khīṇālayo. Originali jos versija parašyta dvejomis kalbomis: tajų-anglų. Angliška-jame tekste yra daug gramatinių ir kitų kalbos klaidų (kaip tai dažnai būna Dharmos knygose verstose iš pietryčių Azijos kalbų), tačiau nusprendžiau jį palikti netaisytą. Tas vertimas – tai 15-metės merginos darbas, vertimas laisvas, vertimas iš širdies. Lietuviškasis vertimas remiasi tajų kalbos tekstu.

Šį Dharma yra labai paprasta ir labai gili. Skaitykite, apmąstykite, įgyvendinkite ją.

Tegul visos būtybės išsivaduoja iš kančios ir tepatiria Nirvaną dabarties akimirkoje!



Luangta Narongsak Khīṇālayo

Nuo aukšto rango teismo pareigūno iki vienuolio

Luangta Narongsakas gimė 1952 m. rugpjūčio 18 d., pirmadienį, Nakhon Sawan provincijoje.

Luangta tapo teisininku, advokatu, vėliau teisėju, iš pirmo karto išlaikęs teisėjo egzaminą, o vėliau per savo karjerą sugebėjo pelnyti keletą titulų ir laimėjimų, tarp kurių ypač paminėtini šie:

civilinių bylų teismo pirmininkas,
civilinių bylų teismo pirmininko pavaduotojas,
pirmojo regiono apeliacinio teismo pirmininkas,
teisingumo teismo Dharmos praktikos klubo įkūrėjas,

nuo 1997 m. pasaulietis Dharmos mokytojas.

Luangta taip pat praktikavo Dharmą su daugeliu kilnių vienuolių, pvz. 1976 m. Luangta Narongsakas trumpam tapo vienuoliu, vadovaujamas Bhikkhu Panyanandos. Per tą laiką jis sutiko Luangpu Khao Anallayo iš Wat Tam Klong Pel, Nong Bua Lam Phu provincijoje, kuris jam padėjo pasiekti vidinę ramybę. Luangpu Khao Anallayo vedamas jis pasiekė iki tol nepatirtą ramybę, kuri paskatino Luangtos susidomėjimą ir norą atsiduoti Dharmos praktikai ir pasiekti nirvaną.

1988-1991 m. Luangta praktikavo Dharmą vadovaujamas Luangpu Džanta Thavaro ir Luangpu Am Dhammakamo Vat Pa Khao Noi, Pičito provincijoje. 1992 m. jis pradėjo dirbti Sawang Daen Din teisme, Sakon Nakhono provincijoje, kur turėjo galimybę susitikti ir gauti patarimų iš kelių kilnių vienuolių:

Luangpu Rian Vorarabho,
Luangpu Desaka,
Luangpu Ornsa Sukkaro,
Luangta Mahā Boowa Āṇasampanno,
Luangpu Lah Khemmaputto,
Luangpu Lee Thitadhammo
ir Luangpu Samai Teekayuko.

Luangta buvo giriamas Luangpu Samai už nepalaužiamą atsidavimą praktikuojant Dharmą, nes visada kvietė savo mokinius praktikuoti Dharmą arba medituoti kartu visą naktį.

Vėliau jis persikėlė į Saraburio provinciją, kur Saraburio teisme įkūrė Dharmos klubą, kuris vėliau pritraukė teismo pareigūnus. Vėliau jis persikėlė į Bankoką ir vėl įkūrė Teisingumo teismo Dharmos praktikos klubą. Šiuo laikotarpiu buvo išleista daug Dharmos knygų ir kompaktinių plokštelių.

2005 m. Luangta ir jo pasekėjai susitiko ir praktikavo Dharma vadovaujami Luangpu Tha Džarudhammo Wat Tham Sap Muet, Pak Čongo rajone, Nakhon Ratchasima provincijoje.

Sulaukęs 59 metų, Luangta nusprendė išeiti į pensiją ir tapo vienuoliu Wat Komet Rattanaram, Pathum Thani provincijoje, kur Chao Khun Medhadžarn tuo metu buvo jo preceptorius. Po įšventinimo ketveriems metams Luangta persikėlė į Wat Pa Nak Nimit, Sakon Nakhono provincijoje praktikuoti Dharmos vadovaujant Luangpu Awan Khemmako. Vėliau Luangta grįžo į Nakhon Sawan provinciją, kur jį konsultavo Luangpu Lee Tanangaro dar dvejus metus.

Šiuo metu Luangta Narongsakas gyvena Buddha Dhamma Satharn Pančakiri, Khao Jai, Nakhon Ratchasima provincijoje, kur toliau moko Dharmos. Luangta Narongsako mokymą galima rasti Dharmos knygoje, kompaktinėse plokštelėse, youtube, facebook'e, oficialioje line paskyroje arba internete.

Luangta Narongsak Kheenalayo

From a high ranking judicial officer to a monk, Luangta Narongsak was born in Nakhon Sawan Province on Monday, August 18th, 1952.

Luangta became a lawyer, barrister and later a judge where he passed the judiciary examination on his first attempt and later succeeded in earning several titles and achievements throughout his career, notably including,

- Presiding Judge of the Civil Court
- Deputy Chief Justice of the Civil Court
- Presiding Judge of the Court of Appeal, Region 1
- Founder of Dhamma Practice Club of Court of Justice.
- Dhamma instructor since 1997 as a layman

Luangta also practiced Dhamma with many noble monks as follows:

In 1976, Luangta Narongsak entered monkhood for a short term under the guidance of Bhikkhupanyananda. During that time, he met Luangpu Khao Anallayo at Wat Tam Klong Pel, Nong Bua Lam Phu Province, who guided him in attaining inner peace. The calmness which he had never experienced before under the guidance of Luangpu Khao Analayo led to Luangta's interest and eagerness to become committed to practicing dhamma and attain nirvana since then.

From 1988 to 1991, Luangta practiced dhamma under the guidance of Luangpu Janta Thavaro and Luangpu Am Dhammakamo at Wat Pa Khao Noi, Pichit Province.

In 1992, he started to work at Sawang Daen Din Court, Sakon Nakhon Province, which provided an opportunity for him to meet and receive guidance from several noble monks:

- Luangpu Rian Vorarabho
- Luangpu Desaka
- Luangpu Ornsa Sukkaro
- Luangta Mahā Boowa Ñānasampanno
- Luangpu Lah Khemmaputto
- Luangpu Lee Thitadhammo
- Luangpu Samai Teekayuko

Luangta was praised by Luangpu Samai for having an unyielding dedication in practicing dhamma as he always invited his disciples to practice dhamma or meditate together all night long.

Afterward, he moved to Saraburi Province, where he founded the Dhamma Club for the Court at Saraburi, which later caught the attention of the judicial officers.

Later he moved to Bangkok, and once again, he founded the Dhamma Practice Club of the Court of Justice. Many dhamma-related media were released during this period, such as books and CDs.

In 2005, Luangta and his followers met and practiced dhamma under the guidance of Luangpu Tha Jarudhammo at Wat Tham Sap Muet, Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province.

At the age of 59, Luangta decided to retire and went into monkhood at Wat Komet Rattanaram, Pathum Thani Province where Chao Khun Medhajarn was his preceptor at that time.

After ordination, Luangta moved to Wat Pa Nak Nimit, Sakon Nakhon Province to practice dhamma under the guidance of Luangpu Awan Khemmako for 4 years.

Later on, Luangta went back to Nakhon Sawan Province, where he received guidance from Luangpu Lee Tanangaro for another 2 years.

Luangta Narongsak currently resides at Buddha Dhamma Satharn Panjakiri, Khao Yai, Nakhon Ratchasima Province, where he continues to teach dhamma.

Dhamma from Luangta Narongsak can be found in dhamma books, CDs, youtube, facebook, line official account, podcast, or internet.

MALDA

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Budos galia, Dharmos galia, Sanghos galia kartu su
visų mano nuopelnų ir dorybių galia, duodu pažadą
nuo šiol visiškai ir visam laikui pašalinti visas klaidingas
pažiūras ir neišmanymą.

Norėčiau, kad tyroji Budos Dharma įsiliėtų į šią širdį ir
nušviestų man kelią į nušvitimą kaip vienam iš
Gautamos Budos mokinių.

Prayer

Buddham Saranam Gacchami
Dhammam Saranam Gacchami
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchami
Tatiyampi Dhammam Saranam Gacchami
Tatiyampi Sangham Saranam Gacchami

Buddha Paramitas, Dhamma Paramitas, and Sangha
Paramitas, Altogether with my merit, To make a pledge, for
any mistaken notions and ignorance (*Avidya*) to be resolved
from now on.

For the dhamma of the pure Buddha to be pour into this heart
and lighten up the path to enlightenment
as one of Gautama Buddha disciples.

IŽANGA

2017 m. spalio vidurys. Baigiasi liūčių sezonas, prasideda žiema.

Luangta, kaip įprasta, atsibudo anksti ryte. Atrodo, praėjusią naktį, jis visiškai pailsėjo, „atidėjęs“ sunkų Dharmos mokymo darbą, kuriam Luangta buvo atsidavęs su visa savo energija, atjauta ir pasiaukojimu. Bet, deja, toks visiškas atsidavimas neapsieina be aukų, jis gerokai nualino Luangtos kūną. Praėjusią naktį kelionės metu Luangta pažvelgė į dangų pro didelį priekinį automobilio stiklą ir tyliai tarė: „Jau daug metų nemačiau tokių žvaigždžių danguje... Mačiau tik veidus mokinių, kuriuos pasišvenčiau mokyti, kad jie išsilaisvintų iš kančios.“

Tą rytą jis atrodė šviesus, gaivus ir ramus gamtos, didžiulių vandenų, kalnų, miškų ir plono rūko apsuptyje. Mokiniai stebėjo jį per atstumą, kad jis galėtų visapusiškai pailsėti, būti arti gamtos ir papildyti savo energiją. Po ilgo laiko Luangta atsisuko į mus ir pakvietė ateiti pas jį. Jis mokė mus „Dharmos... gamtos apsuptyje“. Mokiniai užrašė šią tyrą ir vertingą Dharma, paversdami ją Dharmos paveikslėlių knyga, kad skaitytojai galėtų lengviau suprasti, o Luangta Narongsakui nereikėtų per daug savęs nualinti. Tokia yra šios paveikslėlių knygos istorija.

Prelude

Mid October 2017, the monsoon season is coming to a closure, marking the beginning of winter

This morning, Luangta has awoken since first light. These past few days, it seems he was well rested.

“Abandonment” in teaching lord buddha’s dhamma, Luangta had graced his disciples with his utmost dedication, mercy, and sacrifice, but alas, such charitable commitment is not without its toll, for it had greatly worn down Luangta’s constitution.

In his journey on past fateful nights, Luangta had gazed upon the sky, and witnessed through a car windowpane. He muttered.

“These past years, I never saw the stars shining so brightly... I have only seen my disciple’s faces, whom I’ve dedicated to teach to reach nirvana.” That morning, Luangta appeared to be calm, serene, sublime amidst the leaves, creaks, woods, and mists.

His disciples watched him from afar, to ease his rest, and to let him absorb the spirit of nature. They did not disturb his recuperative meditation. After a long while, Luangta beckoned us in.

He taught us “Dhamma... In Nature.”

Thus, this picture book is a recount of that priceless teaching. Illustrated for your ease of understanding, so Luangta Narongsak need not wear himself down.

This, is the story of this picture book.





108

DHARMOS KHĪṆĀLAYO



ŠIS **GYVENIMAS** – **VIENTELĖ** GALIMYBĖ.

NELEISKITE BUDAI, DHARMAI IR TAURIESIEMS

TIESIOG **PRAEITI PRO ŠALĮ.**

PRIIMKITE TIKRAJĄ DHARMĄ Į SAVO ŠIRDĮ

SU ATIDA (SATI), IŠMINTIMI (PAÑÑĀ),

IR SAVO NUOPELNAIS (PUÑÑĀ)

PAŠVĘSKITE **VISĄ ŠĮ GYVENIMĄ** DHARMAI.

This present **life** is the **only** opportunity
Do not let the Buddha, the Dhamma, or the Noble Monks
simply **pass by**.

Cherish the heart of dhamma

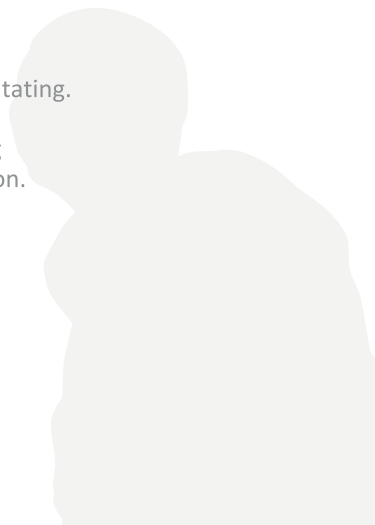
Dedicate **this entire life** to dhamma
with mindfulness (*Sati*), wisdom (*Phanya*), and merit (*Boon*).

PASAULIETINIAME GYVENIME
POREIKIAMS **NĖRA PABAIGOS**, BET
DHARMOJE **PABAIGA YRA NIEKAS**.

The **world** knows **no ends**,
but **dhamma** knows that ends are **nothing**.

DHARMA – TAI **NE** MALDOS AR MEDITACIJOS,
VEIKIAU, TAI **TIESOS APIE TIKROVĘ** PRIĖMIMAS:
NIEKO NĖRA AMŽINO, IR
NĖRA **NIEKO**, Į KĄ GALIMA ĮSIKIBTI.

Dhamma is **not** praying nor meditating.
It is accepting **the truth**,
That nothing is everlasting
And **nothing** can be held upon.





DHARMA NĖRA TOLI – NE PAS LUANGTĄ,

NE PAS TĖVUS, MOKYTOJUS AR

PROFESORIUS – JI YRA MŪSŲ VISŲ

ŠIRDYJE.

MOKYKIS JOS ŠIRDIMI, RASK JĄ ŠIRDYJE

SUVOK KAS YRA ŠIRDIS, SUVOK NIRVANĄ.

Dhamma is not far from reach, it is not with Luangta,
nor is it with any master.

But Dhamma is within our Hearts.

Find and Learn it from the Heart.

Discover what Heart is, discover the Dhamma,
Understand what Heart is, understand the Nirvana.

DHARMA PRAKTIKUOJAMA NE TAM,
KAD IŠVADUOTUME SAVE IŠ KANČIOS,
O TAM, KAD SUVOKTUME, KAD
IŠ TIESŲ „AŠ” NEEGZISTUOJA,
TAD NĖRA **NIEKO**, Į KĄ ĮSIKIBTI.

Practicing dhamma is not about liberating oneself from suffering.
It is about learning the **truth** that oneself **does not exist**,
Thus, there is **nothing** to hold on to.

KADANGI IEŠKOME BŪDO,
KAIP NEPASIMESTI EMOCIJOSE,
ESAME IŠTISAI PASIMETĘ.

Because we **seek** the path to achieve nirvana
is why one will **never** ever achieve nirvana.

GYVENIMAS TĖRA DRAMA,
KURIOJE TURIME SUVAIDINTI
SAVO VAIDMENIS IKI GALO,
TAČIAU **NEGALIMA PRISIRIŠTI**
PRIE MUMS SUTEIKTŲ
VAIDMENŲ.

Life is just a scene from a drama that one needs to play their role
from the beginning to the end but one **must not attach**
themselves to the roles that were given.





GIMSTAME, KAD MIRTUME,
SUSITINKAME, KAD IŠSISKIRTUME,
GAUNAME, KAD PRARASTUME,
TAD, KO GI ČIA DAR ESTI, Į KĄ BŪTŲ VERTA
ĮSIKIBTI?

we were born to die
we meet to part
we gain to lose
so, what is there to still hold on to?

KUO LABIAU PRISIRIŠATE,
TUO LABIAU KENČIATE.

The more one is attached, the more suffering there lies.



VIŠKAS
PRADŽIOJE **KYLA**,
VIDURY **KINTA** IR
GALIAUSIAI **IŠNYKSTA**.

Everything
was brought into an existence at the **beginning**,
changes as time goes by
and eventually, reaches its **end**.



KAS ATĖJO IŠ ŽEMĖS, SUGRĮŽTA Į ŽEMĘ,
KAS ATĖJO IŠ VANDENS, SUGRĮŽTA Į VANDENĮ,
KAS KADAISE BUVO PASISKOLINTA IŠ GAMTOS,
ATĖJUS LAIKUI GRĮŠ TEN, IŠ KUR ATĖJO.

PALEISK!

Come from the earth, return to the earth
Come from water, return to water.
Those once borrowed from nature,
When the **time** comes,
Will be returned to where they once belonged.
let it go



APMĄSTYDAMI SAVO KŪNO VIDŲ,

KAI AIŠKIAI PAMATYSIME

NEPASTOVUMĄ (ANICCA),

SAVASTIES NEBUVIMAS (ANATTĀ)

TAPS AIŠKUS.

TAI PAKLYDIMO IR PRISIRIŠIMO BAIGTIS,

LAISVĖ NUO KANČIOS.

Look into the truth of this body,
Once the **impermanence** (*Anidya*) is recognized,
Then **non-self** (*Anatta*) is discovered.
With the end of delusions, attachments and conditions,
Free from all suffering.

ATIDA – TAI UŽTVANKA, NELEIDŽIANTI PROTUI BŪTI
UŽVALDYTAM TERŠALŲ. TAD **PROTAS** NURIMSTA, IR
ATSIRANDA **IŠMINTIS**, MATANTI, KAD VISKAS YRA
SĄLYGOTA, NEPASTOVU (ANICCA), KANČIA (DUKKHA)
IR BEASMENIŠKA (ANATTĀ).
MŪSŲ „AŠ” IŠ TIESŲ **NEEGZISTUOJA**.

Mindfulness is like a dam preventing oneself from
the distraction of defilements (*Kilesa*).
Mind will then be at peace,
allowing wisdom to manifest
and realize that everything is a conditioned thing.
It is Impermanent (*Anitya*),
Subject to suffering (*Dukkha*),
and Not-self (*Anatta*)
One's self does not truly exist.



NEIŠMANYMAS – TAI NEŽINOJIMAS PRADŽIOS,
NEŽINOJIMAS VIDURIO, NEŽINOJIMAS PABAIGOS,
NEŽINOJIMAS, KAS ESAME DABAR, IŠ KUR ATĖJOME
IR KUR EINAME. ESAME SUKLADINTI IR TIKIME, KAD
MŪSŲ JAUSMUOSE YRA „AŠ“, ASMUO. KAI
KONTEMPLIUOJAME TOL, KOL IŠSIVADUOJAME IŠ
ILIUZIJOS, KAD MES, MŪSŲ IR MUMS IŠ TIESŲ ESTI,
TUOMET NEIŠMANYMAS IŠNYKSTA.

Ignorance is Unawareness.
Unaware of the beginning, in between, and the end
Unaware of the one's identity, origin, and destination
Deceived into believing that **oneself** truly **exists**.
By understanding that one came from nothingness
and let go of the premise belief,
One can be liberated from Ignorance (*Avidya*).



MINTIS IR PROTAS

MINTIS YRA PROTO ŠEŠĖLIS ARBA IŠRAIŠKA.

MINTIS TURI JUDESĮ, BET PROTAS YRA NEJUDRUS.

MINTIS GALI BŪTI SUKURTA, PROTAS GI - NE.

MINTIS YRA **SANKHARA** (SĄLYGOTA), BET PROTAS YRA

VISANKHARA (NESĄLYGOTAS).

MINTIS EGZISTUOJA, BET PROTAS YRA NULIS.

MINTIS PANAŠI Į PAUKŠTĮ, O PROTAS - Į DANGŲ.

MINTIS PANAŠI Į ŽUVĮ, O PROTAS - Į UPE.

ABU NATŪRALIAI EGZISTUOJA IR NEPRIKLAUSOMI

VIENAS NUO KITO.

PAUKŠTIS NEGALI TAPTI DANGUMI, O ŽUVIS - UPE.

JIE **EGZISTUOJA KARTU IR PALAIKO VIENAS KITĄ.**

The Thought and the Mind

The Thought is the shadow or expression of the Mind.

The Thought has *movement*,

but the Mind is *motionless*

The Thought can be *designed*,

but the Mind *cannot*

The Thought is *Sankhara* (has existence),

but the Mind is *Visankhara* (Non-self).

The Thought *exist*, but Mind is *null*.

The Thought is like a *bird*, while Mind is like the *sky*.

The Thought is like a *fish*, while the Mind is like a *river*.

Both naturally exist and are free from one another.

A bird cannot become the sky, nor can a fish become a river.

They coexist and are dependent of each other.

PAUKŠČIAI IR DANGUS

DANGUJE SKRENDANTYS PAUKŠČIAI –

TAI JUDĖJIMAS RAMYBĖJE.

KAIP PAUKŠTIS NEGALI PALIKTI PĖDSAKŲ DANGUJE,

TAIP IR „**SANKHAROS**“ JUDĖJIMAS NEPALIKS
PĖDSAKŲ ŠIRDYJE ARBA „**VISANKHAROJE**“.

„**SANKHARA**“, IR „**VISANKHARA**“ – TAI PORA. JOS
ESTI KARTU, BET NĖRA PRISIRIŠUSIOS VIENA PRIE
KITOS. VIENA KITĄ PALAIKYDAMOS, JOS NETRIKDO
VIENA KITĄ. AMŽINA RAMYBĖ...

GAMTA YRA TOKIA



“The Bird and the Sky”

As birds soar in the sky,
they are the unrest within
the stillness.

They leave no trace behind in the sky;
Like birds, “*Sankhara*” or movements,
do not leave scars on the Heart, the “*Visankhara*”.

Sankhara and *Visankhara* are counterparts
that will not interfere each other
nor are they attached to one another.

They live independently and harmoniously.
That is how Nature works.

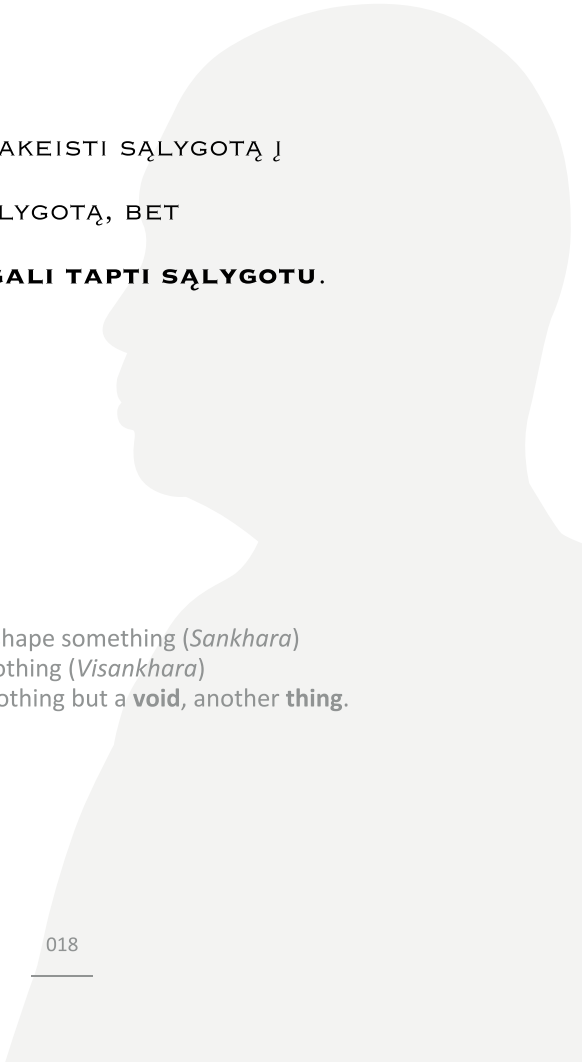


„SANKHARA“, IR „VISANKHARA“ –

TAI NIEKAD NIEKAM

NEPRIKLAUSANTI GAMTA.

Formation (*Sankhara*) and **Null** (*Visankhara*) are the nature,
They never belong to anyone.



BANDOME PAKEISTI SĄLYGOTA Į
NESĄLYGOTA, BET
SĄLYGOTA TEGALI TAPTI SĄLYGOTU.

To attempt to shape something (*Sankhara*)
into nothing (*Visankhara*)
is to leave behind nothing but a **void**, another **thing**.

YRA TIK DABARTIES AKIMIRKA.
MES NESAME ATSAKINGI UŽ REZULTATĄ.
ESAME ATSAKINGI TIK UŽ TAI, KAD
PRIEŽASTYS BŪTŲ GEROS.
TIK TIEK.

Only at the present,
The outcome is out of our control
Thus, our role is merely to keep on moving in the right direction.
That is to be committed to the cause of the outcome.

ŽMONĖS
GALI ĮVEIKTI KANČIĄ
TIKTAI ATKAKLUMU.

Only through grit and perseverance, shall one end all suffering

DHARMOS PRAKTIKA NEPAVERČIA
SAVASTIES (ATTĀ) Ķ NE-SAVASTĶ (ANATTĀ),
BET PARODO, KAD BUVIMO SAVASTIMI JAUSMAS,
JAUSMAS „AŠ ESU”,
NĒRA SAVASTIS, NĒRA „AŠ” (ANATTĀ).

Practicing Dhamma is not about transforming **oneself** (*Atta*) into
non-self (*Anatta*)
but it is to realize that the cognition of regarding things as
self (*Atta*) is actually **non-self** (*Anatta*).

PENKI SANDAI NĖRA

NEI NEIŠMANYMAS, NEI NIRVANA.

NESIKIŠKITE Į JUOS IR

NEBANDYKITE JŲ UŽGESINTI.

LEISKITE PENKIEMS SANDAMS BŪTI TOKIEMS,

KOKIE JIE YRA, T.Y. PALEISKITE JUOS.

TUOMET BŪSITE ŽMOGUMI,

TURINČIU TEISINGĄ POŽIŪRĮ.

The Five Aggregates (*Khandhas*) are not the cause of Ignorance
or Nirvana.

Do not pester nor attempt to extinguish them.

To let go or leave the Khandas as they are,
leads to seeing the right view (*Sammāditthi*)





KAI MINTYSE KYLA GEISMAS, PYKTIS, PAKLYDIMAS,

NIEKO NEDARYKITE, TIESIOG SUVOKITE TAI.

NEPASINERKITE Į GEISMĄ, PYKTĮ IR PAKLYDIMĄ,

TUOMET PAMAŽU ATSIRAS ATIDA IR IŠMINTIS.

PAMATYSITE TIESĄ, KAD MINTYSE KYLANTYS

DALYKAI **SAVAIME LIAUJASI.**

LEISKITE PROTUI IŠMOKTI PAČIAM PAŽINTI IR

PAMATYTI YDAS, TUOMET PATYS IŠSILAISVINSITE.

When greed, hatred or delusion manifests within the mind,

Do nothing but have awareness and mindfulness.

Do not let oneself be consumed by it.

The wisdom will bloom and come into realization that
everything that occurs inevitably reaches its end.

Let the mind observe and learn,

Eventually, the mind will be liberated from all suffering.

AR MATOTE SAVYJE TĄ
NUOLAT KALBANTĮ „NENAUDELĮ“?
PRAKTIKUOJAME, KAD MATYTUME ŠĮ „NENAUDELĮ“.

Have you ever noticed that internal monologue
that keeps narrating relentlessly.
We practice dhamma to find this voice

SU ATIDA ŽINOKITE
VISAS „DURIS“:
AKIS, AUSIS,
NOSĮ, LIEŽUVĮ,
KŪNĄ IR PROTĄ
NEUTRALIA „ŠIRDIMI“.

Know through the 6 senses
through the eyes, ears, nose, tongue, body and mind
without prejudice.

TIESIOG **ŽINOKITE** ... NEPASIKLYSKITE

MĄSTYME.

Just know
Do not fall, trapped in the *thoughts*.

ŠIRDIMI **ŽINOKITE**, KAD JAUSMAI, MINTYS IR EMOCIJOS

YRA TIK **SANKHAROS**.

JOS YRA TARSI VIBRACIJOS BANGOS, KURIOS **SAVAIME**

VIS KYLA IR UŽGĘSTA.

TAD, TAI, KĄ LAIKOME SAVO, IŠ TIESŲ NEEGZISTUOJA,

NETGI MES PATYS.

Know from the **Heart** that
feelings, thoughts and emotions are merely parts of *Sankhara*.
They are like waves, forming and dissipating freely
in repeating cycles.
Thus, what we consider as **ours** does not truly exist,
Not even ourselves.



IŠ KANČIOS IŠSIVADUOJAMA
ŽINANT IR MATANT KIEKVIENĄ
DABARTIES AKIMIRKĄ BE
PRISIRIŠIMO.

Cessation of Suffering
is to know and see at every present moment without attachment.

IŠ TIESŲ ŽINOTI
REIŠKIA **TIESIOG PAPRASČIAUSIAI** ŽINOTI.
KAI ESATE LAIMINGI, ŽINOTE.
KAI KENČIATE, ŽINOTE.
NEGALITE PASIRINKTI, KĄ NORITE ŽINOTI.
BET PAKANKA VIEN TIK ŽINOTI.

To truly know is to simply and easily **know**.
When you are happy, you know.
When you are suffering, you know.
You cannot choose what you want to know.
But it is to **solely** know that is enough.

„ŽINOKITE” **BE SAVASTIES**,
NETAPDAMI ŽINANČIUOJU.
TUOMET NEBUS Į KĄ ĮSIKIBTI –
TAI IŠSIVADAVIMAS IŠ KANČIOS
(NIRVANA).

Know, with no one that is trying to **observe**
Know without seeking for more,
is how one is truly detached
or free from suffering (*Nirvana*)



NEREIKIA NORĖTI ŽINOTI
NEMĄSTANT, NES **TIESIOG ŽINOTI**
REIŠKIA NEMĄSTYTI.

Do not wish to know without thinking,
Because you are not thinking when you are knowing.

SUVOKITE SAVO MINTIS,
BET **NEJSITRAUKITE** Į JAS.

Be aware of thoughts.
But do not cling on to them.



NEGIMĖS, ŽINOJIMAS NENUTRŪKSTA.

ŽINOJIMAS NEIŠBLĖSTA,

ŽINOJIMAS NEIŠNYKSTA.

ŽINOJIMAS NĖRA ĮSIKIBĘS,

NESIKAIBINANT – ŽINOJIMAS.

„ŽINOJIMO ELEMENTAS” YRA PRIGIMTINIS,

JAME **NĖRA SAVASTIES.**

It knows not of birth or death.

It does not flicker or fade away.

Mindfulness is never bound

Nor attached to by anyone.

There is no self within **Mindfulness.**

GYVENKITE **ŽINODAMI**, KAD
TARP **SĄLYGOTO** IR **NESĄLYGOTO**
„NĖRA NIEKO, KĄ BŪTŲ GALIMA
IŠLAIKYTI”.

Mind
knows that there is nothing that can be held on to,
Neither *Sankhara* (Formation) or *Visankhara* (Nothingness).



NEAPLEISKITE „ŽINOJIMO“,
BET IR **NESIKABINKITE** Į JĮ.

Do not abandon **knowing**
but do not become attached to it.

ŽINOJIMAS ŽINO VISKĄ
KIEKVIENĄ AKIMIRKĄ,
BET NIEKAS IŠ TO „VISKO” NĖRA
ŽINOJIMAS.

The Mind is in every living moment
and aware of everything that has occurred,
but none of these things are the Mind.

ŽINOKITE TAI, KAS SĄLYGOTA,
BET NEI PASIKLYSKITE TAME,
NEI BANDYKITE TO ATSIKRATYTI.

Be aware of conditioned things (*Sankhara*).
Do not be deceived
nor try to quell them.







NESIVAIKYKITE SĄLYGOTŲ DALYKŲ,
NEBĖKITE NUO JŲ, **NESUSTOKITE**,
NEBŪKITE JIEMS ABEJINGI AR
NESUVOKIANTYS JŲ, BET PRIIMKITE
TIKROVĘ TOKIĄ, KOKIA JI YRA, KOL ŠIRDIMI
„**ŽINOSITE**“, KAD VISI DALYKAI YRA
„**TUŠTI**“ – NETURI ESMĖS, PRIE KURIOS
BŪTŲ GALIMA PRISIRIŠTI.

Do not follow conditioned things (*Sankhara*).
Do not run away from it.
And do not stay still, or ignore it.
Accept the truth as it is
that nothing bound to identity
and condition;
Thus, does not truly have any value or should be hold on to.

JEI NORITE, KAD TAI LIAUTŲSI,

TAI NESILIAUS.

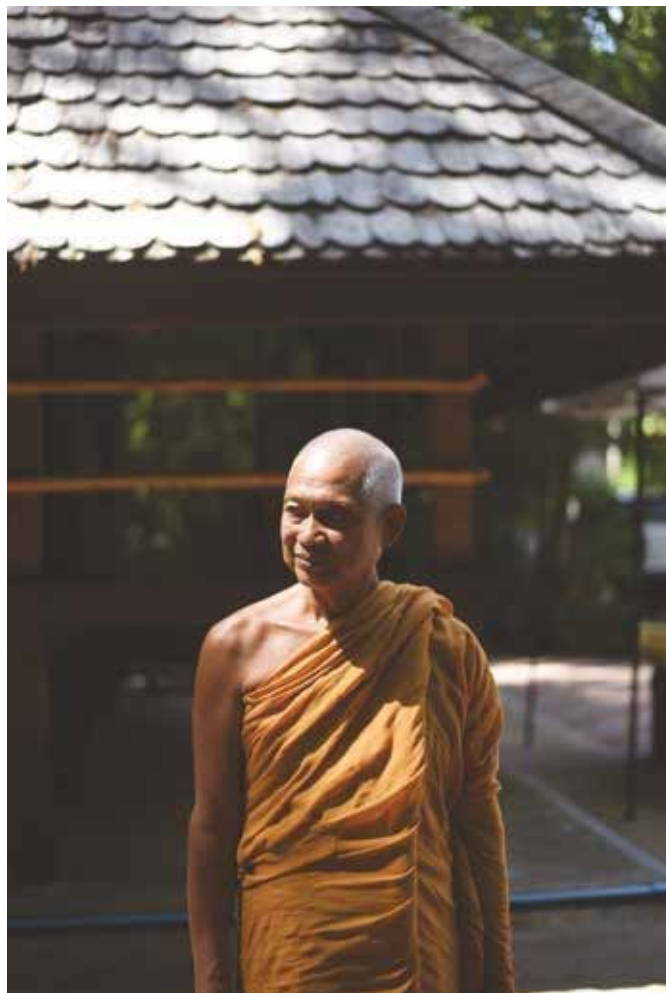
TURITE NUSTOTI NORĖTI, KAD TAI LIAUTŲSI,

TUOMET TAI LIAUSIS.

If one wants to stop, it will not stop.
Because one no longer desiring it; therefore, it stops.

GYVENKITE DABARTYJE,
ŽINOKITE DABARTĮ,
ŽINOKITE, KAD NĖRA NIEKO, Į KĄ GALĖTUME ĮSIKIBTI,
KAD **NĖRA NIEKO**, KAS BŪTŲ „**AŠ**“ AR „**MANO**“.

Live in the present moment
Know of the present
Know that nothing can be held on to
And that nothing is us



LAISVI NUO KANČIOS
DĖL KANČIOS
PRIEŽASTIES „ŽINOJIMO“.

Free from suffering
By knowing what cause the suffering.

TERŠALAI (KILESA) TĖRA SVEČIAI

KAI PROTAS APSĖSTAS ĮSIKIBIMO,

JIS PANAŠUS Į SAULĘ, UŽTEMDYTĄ DEBESIMIS.

KAI PROTAS NĖRA KLAIDINAMAS

PRISIRIŠIMO,

NESVARBU, KAS TAI BŪTŲ,

LAIMĖ AR LIŪDESYS,

GĖRIS AR BLOGIS,

JAM TAI TĖRA GAMTOS REIŠKINIAI,

KURIE ATEINA IR IŠEINA

TARSI PAUKŠČIAI, KURIE SKRAIDO DANGUMI,

NEPALIKDAMI JOKIO PĖDSAKO.



Defilement (*Kilesa*) is merely a visitor.

As the mind clings on to attachments,
it is like the clouded sun.

When the mind is not deceived
into attachment,

Whether it may be
happiness or sadness,
good or bad,

All are merely essences
that *come and go*.

Like birds that fly across the sky
unable to leave any trace behind.

DABARTIES AKIMIRKOS SANKHAROS

TARSI TEKANTI UPĖ.

ĮTEKA... IR IŠTEKA.

NĖRA NIEKO, KAS ĮTEKĖJĘS NEIŠTEKĖTŲ.

VISKAS ATEINA IR IŠEINA... NATŪRALIAI, SAVAIME.

JEI **NIEKAS PRIE NIEKO NEPRISIRIŠA,**

VANDUO TEKA PASROVIUI IR PRAEINA NATŪRALIAI, SAVAIME.

NIEKAS NEATEINA, KAD ĮSIKIBTŲ IR ĮSITRAUKTŲ.

NEBĖRA TO, KURIS SAVINASI ŠEŠĖLĮ

IR BANDO JĮ KONTROLIUOTI.

Sankhara (Formation) is like
the **river** that flows through.

It flows in, and then flows out.

Nothing enters and never leaves,

Like all things natural taking its course, coming and going.

If one is attached to nothing,

Let the water in the river flow naturally,

One would live without attachment.

KAI IŠKYLA EMOCIJOS,
AR TAI BŪTŲ SUSIERZINIMAS, GAILESTIS,
DŽIAUGSMAS AR LIŪDESYS,
NESISTENKITE JOMIS ATSIKRATYTI.
KUO LABIAU STENGSIĖS JAS IŠTRINTI,
TUO DAUGIAU PĖDSAKŲ LIKS,
NES „MES“ BANDOME JAS SUVALDYTI.
NEI ĮSIKABINKITE, NEI ATSTUMKITE REIŠKINIUS.
TIESIOG ŽINOKITE.

When any feeling emerges,
Whether it is irritation, pity, joy or sorrow, do not try to get rid of it.
The more you try erase it, the more traces are left behind.
They are the marks of your doing
Neither hold onto nor push things away.
Just simply know

DHARMOS PRAKTIKA –
TAI NE MĀSTYMAS, KAD MŪSŪ NĒRA,
BET „ŽINOJIMAS”, KAD MŪSŪ NĒRA.

To practice dhamma is not about deluding oneself
into believing we are nonexistent
but to come to terms with which we are void of existence

NESVARBU, KOKIA SITUACIJA,
GERA AR BLOGA, NORIMA AR NENORIMA,
LEISKITE JAI BŪTI TOKIAI,
KOKIA JI YRA.
NEBANDYKITE PER PRIEVARTĄ
IŠLAISVINTI NUO JOS SAVO PROTĄ,
BET **PALEISKITE JĄ IŠ ŠIRDIES.**

Whatever condition it may be,
whether it is good or bad,
wanted or unwanted,
let it be as it is,
Not by forcing your mind to set free from it,
but by letting it goes from your heart

GAMTOS ELEMENTAI DARNIAI PALAIKO VIENI
KITUS, BET NEPRISIRIŠA VIENI PRIE KITŲ.
JEI NEBŪTŲ ŽEMĖS, VANDENS, SAULĖS ŠVIESOS
IR ORO, GYVYBĖ NEEGZISTUOTŲ.
JEI, DĖL NIEKO NESISAVINIMO KAIP „AŠ” AR
„MANO”, BŪTUME VIENA SU GAMTA,
VISAM LAIKUI IŠSIVADUOTUME NUO KANČIOS.

The essences of Nature support each other in harmony
but do not cling to each other.
Without Nature, the unyielding Earth, Water, Sunlight, and Air,
all life would not exist.
Only when one act like how the nature is,
by no longer segregate things as our,
will one be free from suffering.





DHARMA GAMTOJE

GIMIMAS IR MIRTIS –

GIMIMAS IR MIRTIS TAME, KAS NEGIMSTA IR NEMIRŠTA.

ARBA JUDĖJIMAS – JUDĖJIMAS TAME, KAS NEJUDA.

VISA, KAS JUDA, KYLA, MIRŠTA, KEIČIASI – KANČIA.

TAI, KAS NEGALI JUDĖTI, NEKYLA, NEMIRŠTA, NESIKEIČIA –
NĖRA KANČIA.

KAIP SAKĖ BUDA: „TIK KANČIA KYLA, TIK KANČIA EGZISTUOJA, TIK
KANČIA BAIGIASI. IŠSKYRUS KANČIĄ NIEKAS NEKYLA, NIEKAS
NEEGZISTUOJA, NIEKAS NESIBAIGIA”.

Dhamma within Nature

Everything exists within the *blank space*.

There is motion within *stillness*.

Things that are moving, occurring and ever changing, will only *suffer*.
Things which cannot move, has no beginning or end, is unchanged, will not suffer.

Like the teaching of the Buddha

❖ Only suffering (*Dukkha*) is created, remains and eventually reaches its end.

All that is not suffering, they do not come to exist,
do not remain, never know ends.”

UPĖ TEKA NEJUDĖDAMA.

KAS JUDESYSJE MATO NEJUDRUMĄ,

KAS MATO TUŠTUMĄ PILNOJE VANDENS

STIKLINĖJE,

PASIEKS AMŽINĄ RAMYBĘ.

NATTHI SANTI PARAMAM SUKHAM

„NĖRA DIDESNĖS LAIMĖS UŽ RAMŲ PROTĄ.”

The **river** runs still,
Whoever sees peace within motion,
Sees emptiness within a full glass of water,
One will attain eternal peace.
There are no happinesses beyond
The Peaceful Mind.



PRIIMKITE VISKĄ TAIP, KAIP YRA,
NESVARBU, AR TAI GERA, AR BLOGA.
VISKAS **KYLA** IR **BAIGIASI**.
NĖRA NIEKO, Į KĄ BŪTŲ GALIMA ĮSIKIBTI.

Accept things as they are
Whether it is **good** or **bad**.
All things come and go.
Nothing lasts to be held on to.

PRAEITIS, DABARTIS IR ATEITIS
GALI IŠ TIESŲ BAIGTIS, JEI
PALEIDŽIAME DABARTYJE.

Past, Present, and Future can truly end
If one let go of **present.**



KAI NĖRA
PRISIRIŠUSIOJO,
NĖRA
KENČIANČIOJO.

Because no one is attached,
no one will suffer.



ŠIRDIS NETURI SAVASTIES,
NIEKAS NĖRA Į NIEKĄ
ĮSIKIBĘS. PALEISKITE VISKĄ,
VISKAS **BAIGIASI ŠIRDYJE.**

The heart which contains none.
No one can be attached.
Let go of everything
Starting from the heart

DIDŽIAUSIA IŠMINTIS –

PALEISTI.

The ultimate wisdom is to **let it go.**



LEISTI, KAD VISKAS VYKTŲ SAVA
VAGA, REIŠKIA **PALEISTI**.

To let things take their own course is to let go.

PALEISTI REIŠKIA PALEISTI TAI,
KAS YRA, KĄ ŽINOTE IR MATOTE
KIEKVIENĄ DABARTIES AKIMIRKĄ.
TAČIAU TAI NEREIŠKIA PALEISTI
„**ATIDĄ** IR **IŠMINTĮ**” TAIP, KAD
NIEKO NEŽINOTUMĖTE IR NEMATYTUMĖTE.

Letting go is to let go at the present moment of
the things one has known, seen and become.
But, letting go is not to let go of the **mindfulness** or **wisdom**
such that you see and know nothing.

KALBAME NE APIE TAI,
KAD PALEIDŽIATE KAŽKĄ,
BET APIE TAI, KAD **PALEIDŽIATE SAVE.**
PALEISKITE IŠ ŠIRDIES.
KANČIOS BAIGTIS.

It is not about you letting go of something,
but it is to let go of yourself.
Let it go from the heart
Cessation of Suffering



NEIŠSIŽADĖKITE NEI **ATIDOS**,
NEI ŽINOJIMO IR MATYMO,
KOL DHARMA IŠ TIESŲ
NEJSITVIRTINS JŪSŲ ŠIRDYJE.

Do not abandon consciousness,
nor mind
not until one finally enlighten in dhamma

SURASK **TA**, **KURIS ŽINO**,

TUOMET PALEISK JJ.

TIESIOG ŽINOK

BE ŽINANČIOJO.

Find the **one who knows**
And let go of them
Just **know**
Without the **one who knows**.

KAD IR KOKIA FANTASTIŠKA

BŪTŲ BŪSENA, TAI TĖRA

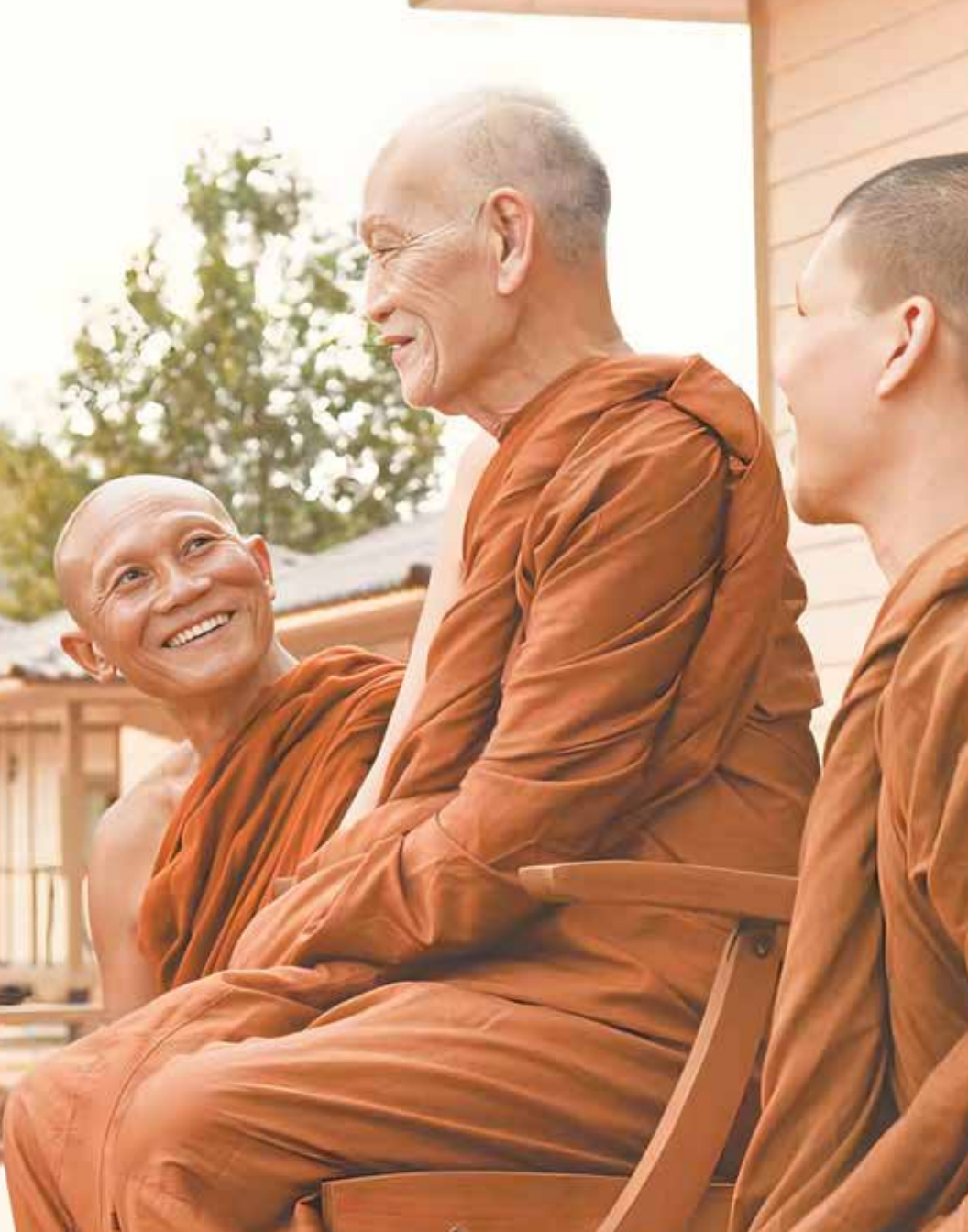
SĄLYGOTAS REIŠKINYS.

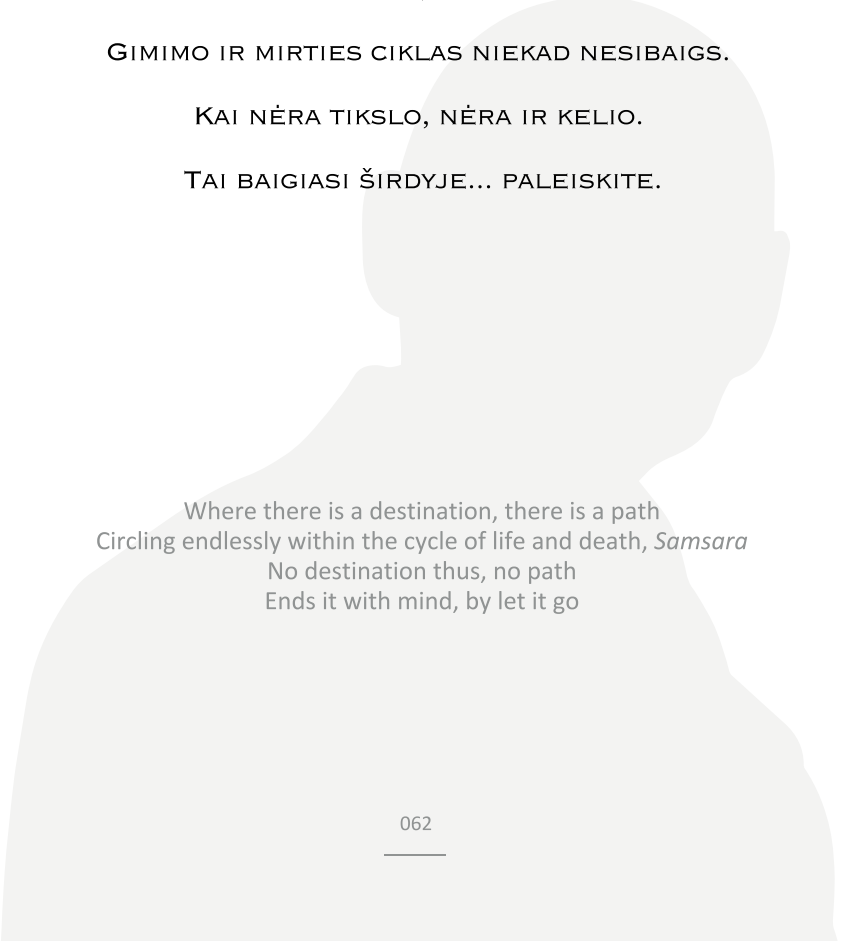
JEI Į JĄ ĮSIKIBSITE, BUS KANČIA.

PALEISKITE.

However miraculous states seem,
they all are merely **things** (*Sankhara*).
Holding on will only cause suffering
Let go







JEI YRA TIKSLAS, YRA IR KELIAS.
GIMIMO IR MIRTIES CIKLAS NIEKAD NESIBAIGS.
KAI NĖRA TIKSLO, NĖRA IR KELIO.
TAI BAIGIASI ŠIRDYJE... PALEISKITE.

Where there is a destination, there is a path
Circling endlessly within the cycle of life and death, *Samsara*
No destination thus, no path
Ends it with mind, by let it go

NEI ATSTUMKITE, NEI ĮSITRAUKITE.

ŽINOKITE VISKĄ,

BET PRIE NIEKO NEPRISIRIŠKITE.

TAI VEDA Į KANČIOS BAIGTĮ.

Do not push away nor draw in
Know of everything but be attached to nothing
lead to the cessation of suffering

LAISVI NUO
PRISIRIŠIMO TIESIOG
„**ŽINODAMI**“ IR
„**PALEISDAMI**“.

Free from Attachment
by simply know and let go



PASITELKITE IŠMINTĮ, KAD **PALEISTUMĖTE**

SAVE, PALEISTUMĖTE NET

TA, KURIS BANDO PALEISTI.

Let go of **oneself** by the wisdom.
To let go of oneself is to let go even of the one
who is trying to let go

KAI PALEISITE TAI, KAS „SUKURTA” IR
NETROKŠITE TO, KAS „NESUKURTA”, BŪSITE
NEPRISIRIŠĘ TIEK PRIE SĄLYGOTŲ, TIEK PRIE
NESĄLYGOTŲ REIŠKINIŲ.
TAIP ATRASITE **BUDOS ŠIRDĮ** – ŠIRDĮ, KURI ŽINO
TIESĄ, ŽINO AIŠKIAI, ŽINO, KAS ESTI ANAPUS IR
YRA LAISVA NUO NEIŠMANYMO, YDŲ IR TROŠKIMŲ.

Letting go of the conditioned (*Sankhara*)
and do not crave for the unconditioned (*Visankhara*)
then you will **no longer be attached**.
You will find Buddha, Enlightenment, the end of Ignorance
(*Avidya*) and Defilement (*Kilesa*).

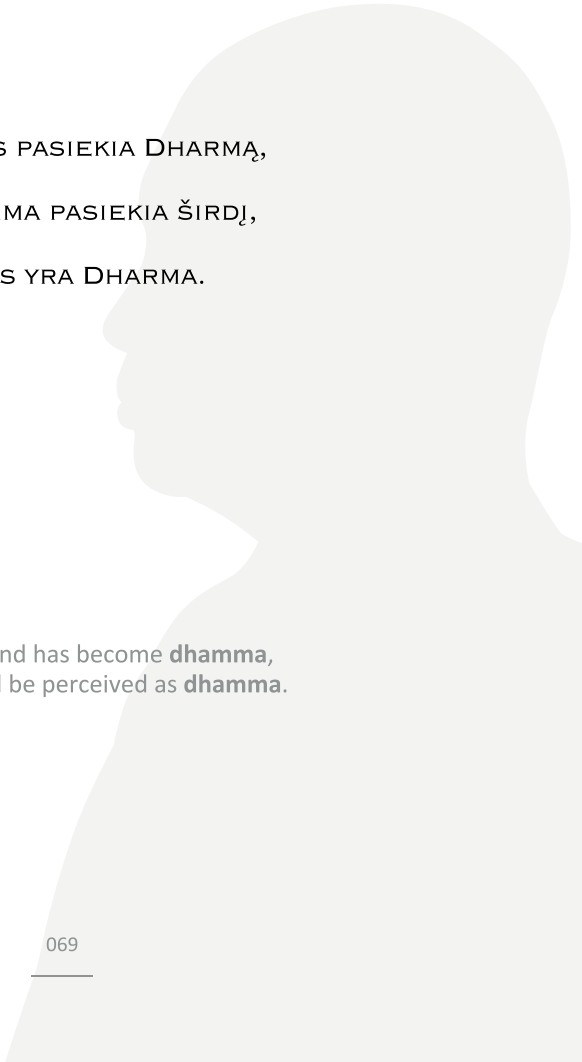


PRISIRIŠIMO BAIGTIS –
LAISVĖ NUO KANČIOS.

Free from all attachment, free from all suffering

KAI PROTAS BUS RAMUS,
RASITE DHARMA.

Where there is inner peace, there is dhamma.



KAI ŠIRDIS PASIEKIA DHARMA,
KAI DHARMA PASIEKIA ŠIRDĮ,
VISKAS YRA DHARMA.

When the mind has become **dhamma**,
Everything will be perceived as **dhamma**.

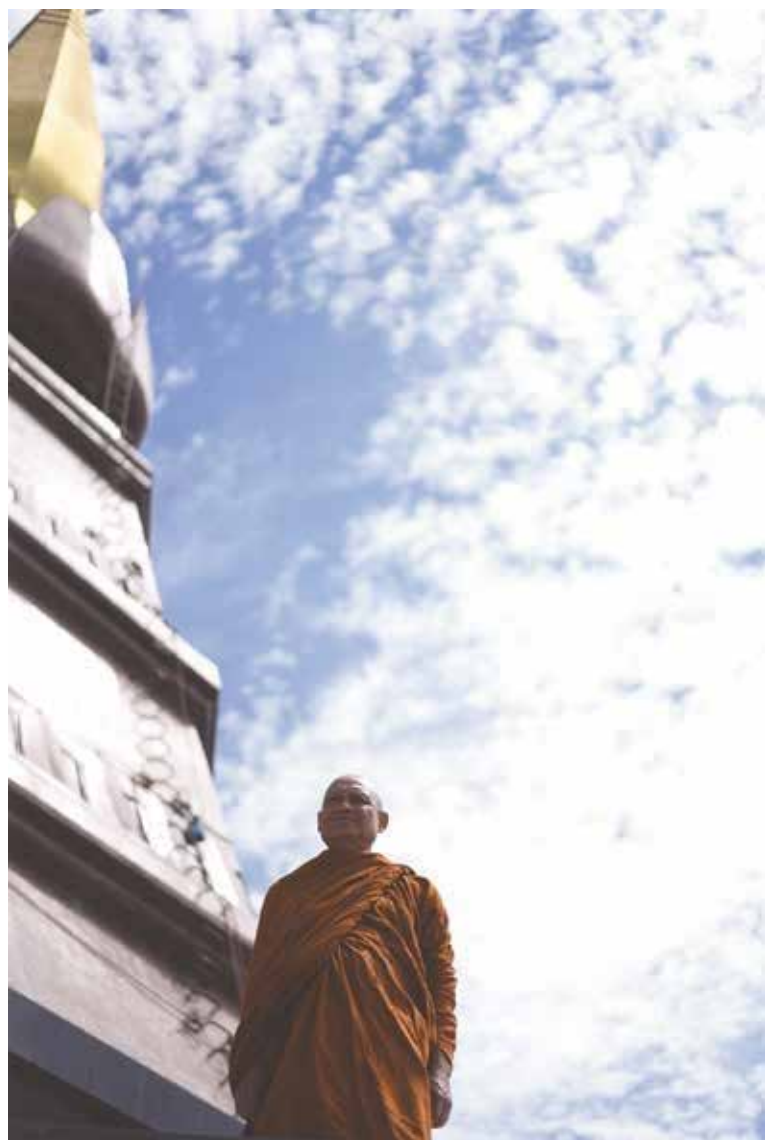


DHARMA ESTI TIK
DABARTYJE.

Dhamma only exists in the present

GYVENIMAS TEKA SAVA EIGA.
DŽIAUGSMAS IR KANČIA, LAIMĖ IR
LIŪDESYS – TAI GYVENIMO DALYS.
TAČIAU TO, KAS LAIKOSI ĮSIKIBĘS,
JAU **NEBĖRA**.

Life takes its course naturally,
Joy and suffering,
happiness and sorrow,
those are a part of life
However, the one who hold onto things is now gone.



ŠIOS KELIONĖS NIEKAS
NEPRADEDA IR NIEKAS NEBAIGIA.

JI BAIGIASI,
KAI **NUSTOJATE** EITI.

On this journey,
No one ever start it,
nor will travel to anywhere.
This journey ends,
only when one ends it.

NORS BŪTINA KELIAUTI IKI GALO,
TĄ GALĄ IŠ TIESŲ GALIMA PASIEKTI
TIK TADA, KAI **BAIGIAMA** KELIAUTI.

BAIKITE ŠIRDYJE.

PALEISKITE IŠ ŠIRDIES.

Though it is necessary to travel to the very end,
That end can only truly be reached when one ends the journey.
End it within the heart
Let go from the heart

NIRVANA – TAI NE MES AR KAŽKAS,
KĄ GALIMA PASIEKTI,
NES ŽMOGUS NEEGZISTUOJA.
VISKAS GIMSTA IŠ NIEKO,
REIŠKINIAI SAVAIME ATsiranda IR IŠNYKSTA.
TOKIA JAU YRA GAMTA.

Nirvana is not us or something to be attained,
because one does not exist.
Everything is born from Nothing,
thus, things naturally come into existence and erode away.
It is the fleeting essence of nature.

NIEKO NEBUVIMAS (TYRAS PROTAS)

NĖRA TUŠTUMOS POJŪTIS.

NIEKO NEBUVIMAS NETURI NIEKO,

NET TUŠTUMOS POJŪČIO.

Nothingness is not emptiness.
Nothingness has nothing, not even emptiness.

KAI **NEBELIEKA PRISIRIŠIMO,**

NEBELIEKA IR SAVASTIES.

KAIP VISIŠKAI UŽGESUSI

LIEPSNA.



When there are no attachment, there is *no self*
Just like a flame that has been *completely* extinguished.

SAVĒS, KAIP SAVININKO,
BAIGTIS - ŠTAI IR VISKAS.

Allow no thought to consume you

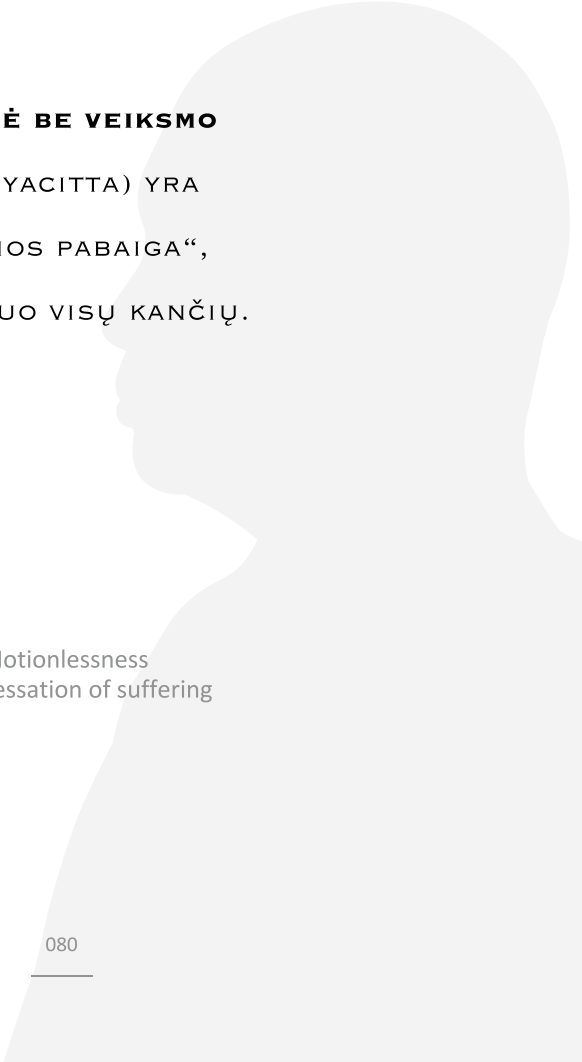
BUDA, DHARMA IR TAURIEJI –
VISA TAI KAIP VIENIS ESTI
ŠIRDYJE.

The Buddha, the dhamma, and the Noble Monk, all reside as one in
the **Heart**



VISIŠKA KANČIOS PABAIGA
YRA NE TEN, KUR GIMSTAMA
IR MIRŠTAMA, O TEN, KUR
NEGIMSTAMA IR NEMIRŠTAMA.

The end of suffering does not come from
its occurrence and termination,
But it is to be unbound from the concept of life and death.



SAMONĖ BE VEIKSMO
(AKIRIYACITTA) YRA
„KANČIOS PABAIGA“,
LAISVĖ NUO VISŲ KANČIŲ.

Motionlessness
is the cessation of suffering

KAI **BAIGIASI NEIŠMANYMAS,**
TAPATYBĖS JAUSMAS DINGSTA.

Because ignorance (*Avidya*) ceases to exist,
The feeling of **oneself** will also cease to exist.

KAS YRA VISIŠKAI LAISVAS NUO
PRISIRIŠIMO PRIE PROTINIŲ
DARINIŲ, RAS TIKRAJĄ LAIMĘ.

One who is completely free from mental formations (*Sankhara*),
will find true happiness.

SKĖTIS NESUSTABDO LIETAUS, BET
NELEIDŽIA ŽMOGUI SUŠLAPTI.
DHARMOS PRAKTIKA NEPANAİKINA
SKAUSMO AR KANČIOS, TAČIAU TO,
KURĮ KANČIA VARGINTŲ, NEBĖRA.

Umbrella does not stop the rain
but it prevents one from getting soaked.
Practicing dhamma does not eliminate pain or suffering
but the one who is bothered by suffering no longer exist.



BUDA MOKĖ, KAD IŠ DHARMOS PRAKTIKOS

VISIŠKAI **NIEKO NEGAUNAMA.**

JIS KALBĖJO APIE TAI, **KAS PRARANDAMA:**

TERŠALAI, TROŠKIMAS IR NEIŠMANYMAS.

Lord Buddha said that,
Practicing dhamma would not allow one to gain,
but one could tell what had disappeared,
that is, the loss of Defilement (*Kilesa*), Desire (*Tanha*)
and Ignorance (*Avidya*)

KAI IŠNYKSTA **LAIMĖS** TROŠKIMAS,
IŠNYKSTA IR **KANČIA**.

Once the craving for happiness disappears, suffering will also disappear.

VISOS DHARMOS ESMĖ –
PALIKTI PRISIRIŠIMĄ.

All dhamma is about **letting go of attachment.**

KAI **NEBELIEKA PRISIRIŠIMO,**
ŽMOGUS TAMPA VIENA SU GAMTA.

Because no one is attached,
No one will suffer.

ŠITAM ESANT, TAI ESTI.

DĖL ŠITO KILIMO, TAI KYLA.

DĖL TO BAIGTIES, TAI BAIGIA EGZISTUOTI.

NIEKAM NEKILUS, NIEKS NESIBAIGIA.

VISKAS YRA BŪTENT TAIP.

ŽINODAMI REIŠKINIŲ PRIGIMTĮ,

GYVENKITE ATITINKAMAI.

„GALIAUSIAI NIEKO NĖRA.”

Because it exists that this exists.

Because it happened that this happens.

Because it ceases to exist that this ceases to exist.

Because nothing began, then nothing can end.

Everything follows the same path.

Simply realize how the nature takes its course.

That in the end, this is how it is.



TEGUL **ŠIRDIS PRIE NIEKO NEPRISIRIŠA**

DABARTYJE.

PALEISKITE... VISKĄ:

JOKIOS PRAEITIES, JOKIOS ATEITIES,

NET DABARTIS NĖRA SULAIKOMA.

NEBĖRA SAVININKO, NEBĖRA

PRISIRIŠIMO.

ŠIRDIS TAMPA RAMI, TUŠČIA.

ESTI TIK... TAIKA IR RAMYBĖ.

End with the **mind** in the present
Let go of everything,
The past, present, and future do not exist
The **one who takes or hold on** cease to exist.
There is left a peaceful and empty mind,
There only exists the serenity.

NĒRA NIEKO, Ļ KĀ BŪTŲ GALIMA ĻSIKIBTI.

NĒRA NIEKO, KĀ BŪTŲ GALIMA PALEISTI.

NĒRA NIEKO, KAS KĀ NORS PASIEKTŲ,

GAUTŲ AR KUO NORS TAPTŲ.

IR **NEEGZISTUOJA SAVASTIES**, KURI

IŠSIVADUOS IŠ KANČIOS.

There is nothing to hold on to.

There is nothing to be let go of.

There is no one who will attain, be given, or become anything.

And there does not exist anyone who will be freed from suffering.

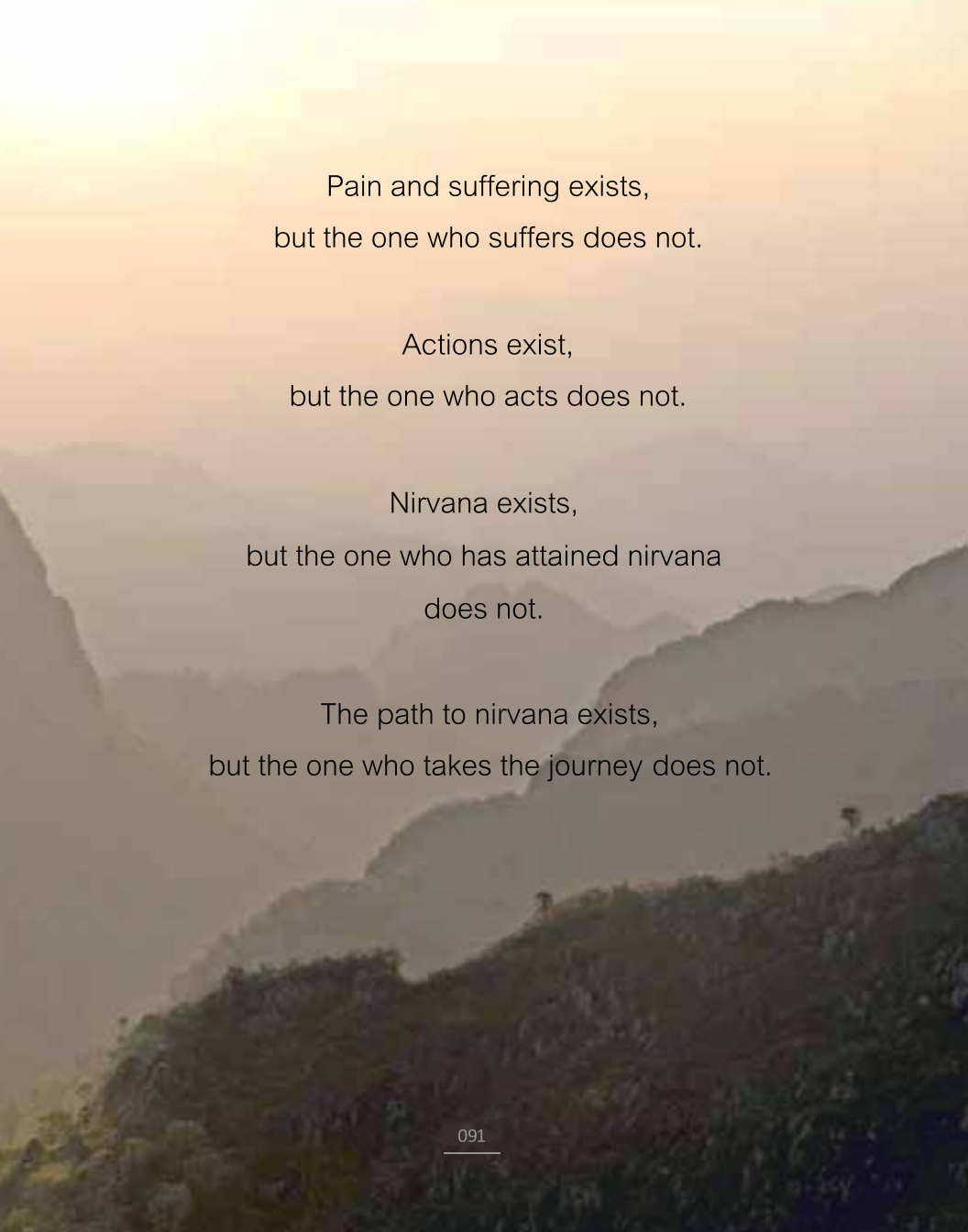


KANČIA EGZISTUOJA,
BET NĖRA KENČIANČIOJO.

VEIKSMAS EGZISTUOJA,
BET NĖRA VYKDYTOJO.

NIRVANA EGZISTUOJA,
BET NĖRA TO, KAS JĄ PASIEKTŲ.

KELIAS EGZISTUOJA,
BET NĖRA KELIAUTOJO.



Pain and suffering exists,
but the one who suffers does not.

Actions exist,
but the one who acts does not.

Nirvana exists,
but the one who has attained nirvana
does not.

The path to nirvana exists,
but the one who takes the journey does not.

GALIAUSIAI NĖRA PABAIGOS,
NĖRA KUO TAPTI IR NĖRA KUR EITI,
NES **NĖRA NIEKO**. KUO TAI GALĖTŲ
BŪTI, JUK TAI YRA „NIEKAS”.

In the end, there is no end
Nothing to become and nowhere to go
Because there is **nothing** that is.

DHARMOS VIRŠŪNĖ YRA

PRADŽIOJE, KURI YRA

NIEKAS.

The pinnacle of dhamma lies at the beginning
Which is **Nothingness.**

JEI „**AŠ**” NĖRA NUO PAT

PRADŽIŲ,

KAM REIKIA „AŠ”

PALEISTI?

If **oneself** does not exist from the very beginning;
What need is there to **let go** of oneself.

ATEINAME IŠ TUŠTUMOS

IR GRĮŽTAME Į TUŠTUMĄ.

Come from emptiness
Return to emptiness





GYVENKITE PAGAL NUSISTOVĖJUSIĄ
PASAULIO TVARKĄ,
BET **ŠIRDIS** **TEBŪNA LAISVA.**

Live the life perfectly,
But the mind attached to nothing

„AŠ” NIEKADA
NEPASIEKS NIRVANOS,
NES NIRVANA –
TAI „AŠ” NEBUVIMAS.

One's self will never attain nirvana,
Because nirvana is the lack of self.

PABAIGA GLŪDI
TEN, KUR MŪSŲ IŠ
TIKRŲJŲ NĒRA.

The end lies where **we do not truly exist**

NIEKO NESILAIKYKITE

AR MATOTE TEN KABANTĮ BUDISTŲ VIENUOLIO APDARĄ?

KARTAIS JIS PLEVĖSUOJA, KARTAIS NEJUDA.

JĮ JUDINA PERMAININGAS VĖJAS.

DABAR PAGALVOKITE:

„JEI NĖRA APDARO,

KAD IR KOKS STIPRUS VĖJAS PŪSTŲ,

KAS GALI BŪTI NUPŪSTAS?”

Hold onto none

Do you see that Buddhist robe hanging over there?
Sometimes it sways, sometimes it remains still. It
moves with the push and pull of the fickle wind.
Now consider this, No matter how strong the wind
is, Without a robe, nothing can be blown away.

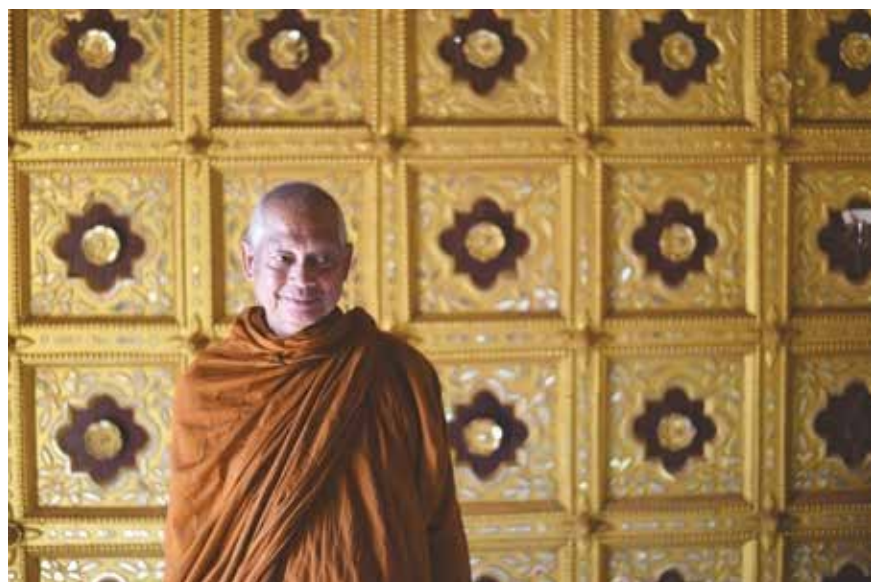


PASIBAIGUS PASAULIETIŠKUMUI,
LIEKA DHARMA,
KAI NEBĖRA PRISIRIŠIMO NEI PRIE
PASAULIO, NEI PRIE DHARMOS,
LIEKA **NIRVANA.**

When it is the end of worldliness, what is left is dhamma.
When it is the end of attachment of both worldliness and dhamma,
there is **nirvana**

TEN NĖRA NEI PASAULIO,
NEI DHARMOS,
NEI ILIUZIJŲ,
NEI IŠSIVADAVIMO,
NĖRA NIEKO, Į KĄ BŪTŲ GALIMA ĮSIKIBTI.
TUŠČIA, TYRA.

There,
Has no world or dhamma,
Has no condition or liberation.
There is nothing to be held on to.
Just purely, nothing



DHARMOS PRAKTIKOS **ESMĖ**:
NIEKAS NIEKO NEPASIEKIA,
NIEKAS NIEKO NEGAUNA,
NIEKAS NIEKUO NETAMPA,
NĖRA TIKSLO, NĖRA PRAEITIES,
NĖRA ATEITIES,
NIEKAS NEIŠLIEKA DABARTYJE.

The essence of practicing dhamma is that,
No one will succeed nor fail,
None will attain nor fail to attain,
None will become anything.
There is no goal or destination.
There is no past or future.
No one will remain in the present.

REIŠKINIŲ GIMIMAS IR MIRTIS EGZISTUOJA TAME, KAS
NEGIMSTA IR NEMIŠTA.

PALEISKITE IR TAI, KAS **GIMSTA IR MIRŠTA**, IR TAI,
KAS **NEGIMSTA IR NEMIRŠTA**.

IŠSILAISVINKITE IŠ KANČIOS.

Birth and Death of things concurrently exist within **Deathlessness**.
Let go of the existent and the nonexistent,
free from suffering.

TYRAS PROTAS YRA
NEŠALIŠKAS 5 SANDŲ
ATŽVILGIU, TAI YRA VIENIS,
EKODHAMMO – VIENINTELĖ
TIKROJI DHARMA.

All Thoughts and Feeling exist but do not affect the mind.
When one lets go of the mind, everything will become one with nature.
E-KA-THAM-MO, The one and only Dhamma

NUSTOTI DARYT

KARTĄ LUANGTA NUVYKO PAS VYRESNĖJĄ VIENUOLĮ,
KURIS GYVENO KALNO VIRŠŪNĖJE. VIENUOLIS
MALONIAI PRIĖMĖ LUANGTĄ. JIE KALBĖJOSI APIE
DHARMĄ. POKALBIO METU VIENUOLIS PAKLAUSĖ:

–PADARIAU VISKĄ, KĄ GALĖJAU PADARYTI, BET KODĖL
NEGALIU IŠVYSTI NĖ TRUPUČIO NIRVANOS?

LUANGTA AKIMIRKĄ TYLĖJO, O TUOMET, ATSAKĖ:

–SU VISA DERAMA PAGARBA, LEISKITE MAN PASAKYTI
JUMS, KAD YRA VIENAS DALYKAS, KURIO VIS DAR
NEPADARĖTE, IR TAI YRA... **NUSTOTI DARYTI.**

POKALBYJE ĮSIVYRAVO TYLA. AKIMIRKSNIU VISĄ KALNĄ
APGAUBĖ VYRESNIOJO VIENUOLIO PALAIMA IR JUOKAS.
TAIP ATSITIKO TODĖL, KAD TAI, KAS NERAMINO
VYRESNIOJO VIENUOLIO PROTĄ JAU DAUGELĮ METŲ,
PAGALIAU BUVO SUVOKTA.

Stop Doing

Luangta went to visit a senior monk who lived on the top of a mountain.

The monk kindly welcomed Luangta.

They discussed about dhamma. At the time, the monk asked, *“I had done everything I could do, but why I cannot see even a glimpse of nirvana?”*

Luangta was silent for a moment, then, answered, *“With all due respect, allow me to tell you that, there is one thing that you still have not done, and that is.... to stop doing.*

Silence overtook the conversation. In the blink of an eye, the entire area of the mountain was enchanted with the blissfulness and laughter of the senior monk.

This was because the thing which has been troubling the senior monk's mind for many years was finally realized.



TYRASIS PROTAS (BUDA)

NETURI PĖDSAKŲ

VIEŅĄ DIENĄ LUANGTA PAJUTO, KAD ATĖJO LAIKAS
VYRESNIAJAM KILNIAM VIENUOLIUI, KURĮ LUANGTA
PAŽINOJO, DUOTI PRAKTINIŲ NURODYMŲ.

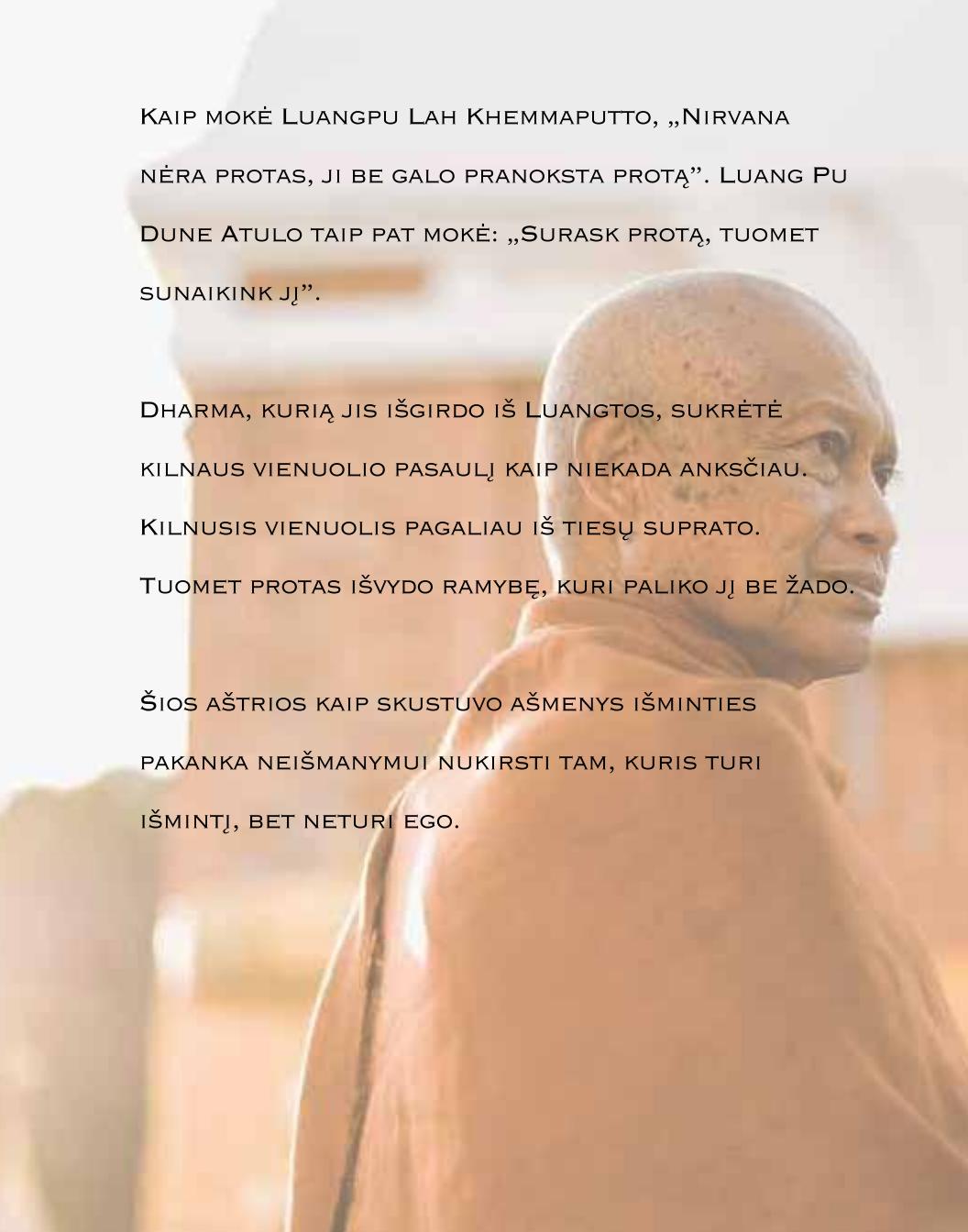
JIEDU SUSITIKO TAM TIKRAME KAMBARYJE, NORĖDAMI
KONFIDENCIALIAI PASIKALBĖTI.

VYRESNYSIS VIENUOLIS PAREIŠKĖ:

–KIEKVIENĄ AKIMIRKĄ GYVENU SU PROTU, KURIAME
NEBĖRA JOKIŲ MINČIŲ.

Į KĄ LUANGTA ATSAKĖ:

–SU VISA DERAMA PAGARBA, ESATE PRISIRIŠĘS PRIE
PROTO. NORS TAI IR YRA PROTAS, KURIS JAU NEBEMĄS-
TO, TAČIAU PROTAS VIS DAR ESTI IR YRA ATSEKAMAS.



KAIP MOKĖ LUANGPU LAH KHEMMAPUTTO, „NIRVANA
NĖRA PROTAS, JI BE GALO PRANOKSTA PROTA”. LUANG PU
DUNE ATULO TAIP PAT MOKĖ: „SURASK PROTA, TUOMET
SUNAIKINK JI”.

DHARMA, KURIĄ JIS IŠGIRDO IŠ LUANGTOS, SUKRĖTĖ
KILNAUS VIENUOLIO PASAULĮ KAIP NIEKADA ANKSČIAU.
KILNUSIS VIENUOLIS PAGALIAU IŠ TIESŲ SUPRATO.
TUOMET PROTAS IŠVYDO RAMYBĘ, KURI PALIKO JĮ BE ŽADO.

ŠIOS AŠTRIOS KAIP SKUSTUVO AŠMENYS IŠMINTIES
PAKANKA NEIŠMANYMUI NUKIRSTI TAM, KURIS TURI
IŠMINTĮ, BET NETURI EGO.

The Pure Mind (Buddha) has no remains

One day, Luangta felt that it was time for the senior noble monk, who Luangta is familiar with, to receive the practical guidance.

The two met with each other in a certain room, wishing to discuss in secrecy.

The senior monk stated *"I am living every moment with the pure mind that is no longer containing any thoughts."*

Luangta stated, *"With all due respect, you are being attached to pure mind. Although your pure mind seems not to be thinking anymore; however, the mind still traceable."*

As Luangpu Lah Khemmaputto taught, *"Nirvana is not the mind, but it infinitely goes beyond the pure mind itself."*

Luang Pu Dune Atulo also taught, *“Find the pure mind, then destroy it.”*

The Dhamma that Luangta told him had shaken the noble monk’s world like never before. The noble monk had finally truly comprehended. Peace of mind then blossomed, thus, leaving him speechless.

This razor-sharp blade of wisdom is enough to cut through ignorance for the one who possess wisdom but has no ego.

PALEISKITE TĄ, KURIS PALEIDŽIA

VIENA IŠ LUANGTOS PRAKTIKŲ, KURIOS JIS VISADA LAIKOSI, YRA EITI PAGERBTI VYRESNIŲ VIENUOLIŲ.

OLOJE, APSUPTOJE RAMIŲ KALNŲ, VYRESNYSIS VIENUOLIS ŠILTAI PASVEIKINO LUANGTĄ SU NENUSAKOMU DŽIAUGSMU. POKALBIS TĘSĖSI GANA ILGAI. Į POKALBIO PABAIGĄ VYRESNYSIS VIENUOLIS IŠTIESĖ RANKĄ Į LUANGTĄ IR PASAKĖ:

–ŽIŪRĖK, LUANGTA! AŠ JAU VISKĄ PALEIDAU.

NEBĖRA NIEKO, KĄ TURĖČIAU PALEISTI.

TADA LUANGTA MALONIAI ATSAKĖ:

–NE, DAR NE. VIS DAR NEPALEIDOTE TO, KURIS PALEIDO.

VYRESNYSIS VIENUOLIS APSTULBO.

VIENUOLIS NUKREIPĖ ŽVILGSNĮ Į DANGŲ IR IŠTARĖ:

–VISADA MANIAU, KAD JAU VISKĄ PALEIDAU, O PASKUI
KAŽKAS MAN PASAKĖ, KAD NEPALEIDAU TO, KURIS PALEIDO.

TADA VIENUOLIS TĘSĖ:

–TARSI DULKĖS MANO AKYSE, KURIŲ NEGALĖJAU PAŠALINTI.

VIENUOLIUI BAIGUS KALBĖTI ŠIUOS
ŽODŽIUS, KURIAM LAIKUI ĮSIVYRA-
VO TOKIA TYLUMA, TARSI VISAS
PASAULIS BŪTŲ NUTILĖS.

KAI NIEKO NEBELIEKA, NET IR TO,
KURIS PALEIDO, TUOMET,
KĄ GI DAR PASAKYSI...



Let go of the one who let go

One of the practices that Luangta always follows is to go pay respect to a senior monk.

In the cave surrounded by the tranquility of the mountains, the senior monk gave a warm welcome to Luangta with an immeasurable joy.

The conversation went on for quite a while.

Towards the end of their conversation, the senior monk reached out to Luangta and asked, "Look Luangta! I have already let go everything. There is nothing left for me to let go of."

Then Luangta kindly replied, "No, not yet. You still did not let go of the one who let go."

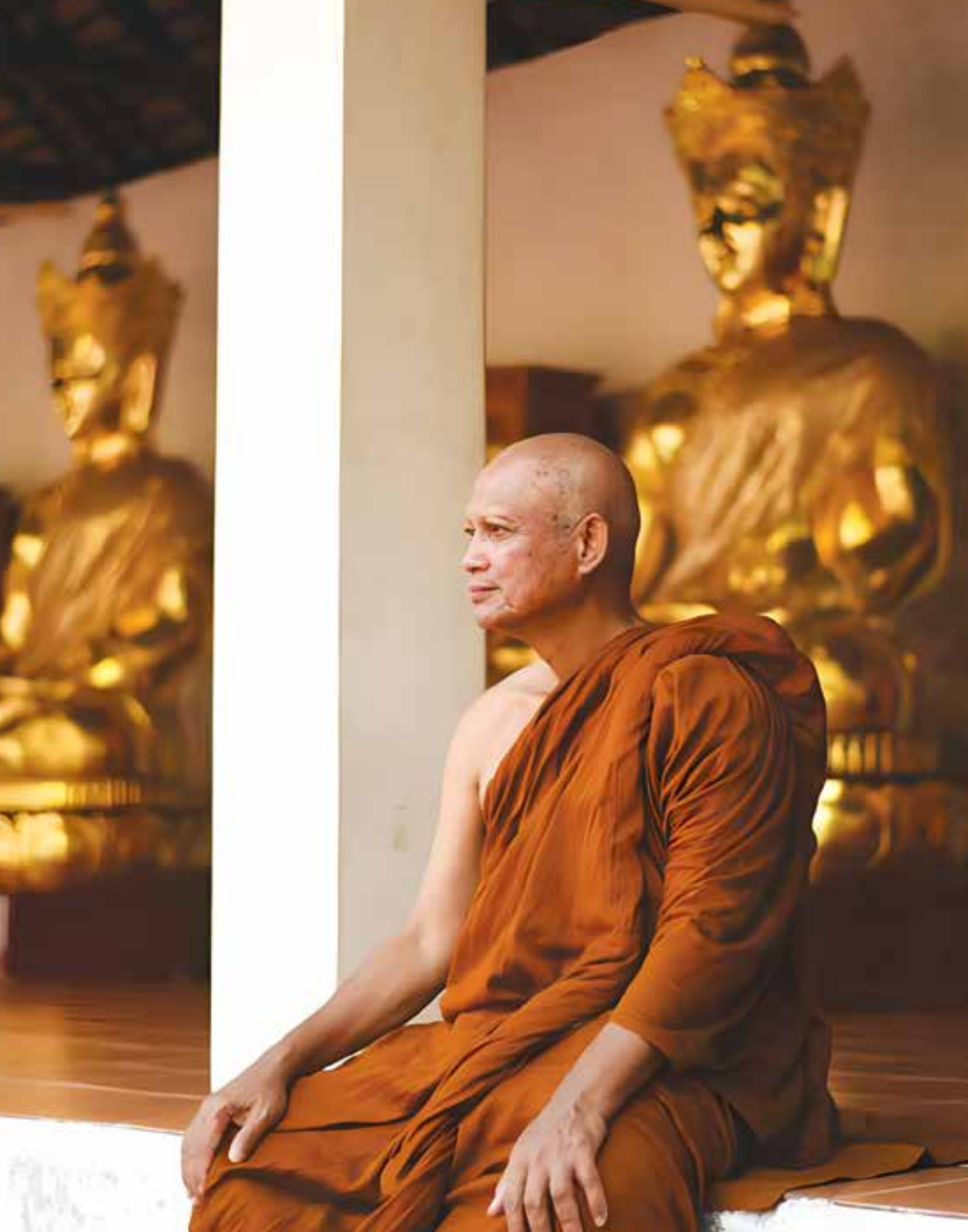
The senior monk was dumbfounded.

The monk shifted his gaze towards the sky and uttered, “I always thought that I have already let go of everything, then, someone told me that I did not let go of the one who let go.”

The monk then continued, “Like the dust in my eyes that I cannot remove.”

After the monk finished speaking those words, the quietness continued for a while as if the whole world was put to silence.

***If there is nothing left, even the one who let go, then,
to say anymore than that would be unnecessary.***





TIESOS NEPAVYKS RASTI,
JEI IEŠKOSI STENG DAMASIS
KAIP IŠPROTĖJĘS. NUSTOK
STENG TIS IŠ VISŲ JĖGŲ
TUOMET RASI **DHARMĄ**.

Like a madman,
seeking desperately and relentlessly
will not allow dhamma to blossom.
Only when there is peace
is when one will find dhamma.

Versta iš:

Luangta Narongsak Khīṇālayo. ๑๐๘ ข้อธรรม ขีณาลโย 108
Dhamma Kheenalayo. Thailand: Sumeth Rojananon,
2020

ISBN: 978-616-568-969-4

© Luangta Narongsak Khīṇālayo, 2020

© Ayya Piyadassī, vertimas į lietuvių kalbą, 2024

© „Alokos centras“, 2024

Daugiau Luangta mokymų išverstų į anglų kalbą rasite
youtube.com/@luangtanarongsakkheenalayo3071
www.podcasts-online.org/talks-by-luangta-english-1674404202
luangtanarongsak.org/home/index.php/other-languages/english

Šis darbas licencijuojamas pagal Creative Commons
„Priskyrimas–Nekomercinis naudojimas–Jokių išvestinių
kūrinių“ 4.0 tarptautinę licenciją. Norėdami peržiūrėti
šios licencijos kopiją, apsilankykite
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Knygą išleido LPF „Alokos centras“. „Alokos centras“
organizuoja meditacijos atsiskyrimus ir kitus renginius
Budos mokymui skleisti ir palaikyti Lietuvoje.
Daugiau informacijos: <https://aloka.lt>

