

NĖRA KUR PABĖGTI

Džonas KABAT-ZINAS

■ Dr. Džonas Kabat-Zinas (Jon Kabat-Zinn), meditacijos mokytojas, mokslininkas ir rašytojas, yra Streso mažinimo klinikos (*Stress Reduction Clinic*) ir Dėmesingumo medicinoje bei sveikatos apsaugoje centro (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care*) prie Masačusetso universiteto Medicinos mokyklos vykdomasis direktorius, medicinos profesorius emeritas, pagarsėjęs dėmesingumo kursais medikams ir kitiems sveikatos apsaugos sistemos darbuotojams. Tokius kursus jis veda ir teisininkams, verslo vadovams, valstybės tarnautojams, olimpiadose dalyvaujantiems sportininkams, aplinkosaugininkams. Yra dirbęs ne tik JAV, bet ir Anglijoje bei Ispanijoje.

Profesoriaus išplėtoti dėmesingumo (*mindfulness*) metodai dorojantis su stresu ir gydant depresiją jau taikomi ir Lietuvoje. Nors atsidėjęs daugiau praktikai nei teoriniams svarstymams, jis yra išleidęs kelias knygas, kuriose pristato ir apibendrina vertingą savo patirtį. Siūlome mūsų skaitytojui kelias ištraukas iš trečiosios (neskaičiuojant bendraautorinių) Dž. Kabat-Zino knygos „Kad ir kur nueisi, ten būsi tu: dėmesingumo meditacija kasdienybėje“ (*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*). Beje, ang. *wherever you go, there you are* yra priežodis, reiškiantis maždaug „nuo savęs nepabėgsi“.

Pradžioje kelios pastraipos apie patį dėmesingumą ir jo „namus“ – meditaciją, jos sampratą ir reikšmę mūsų gyvenime. Paskui – apie netikėtą sąsąją su tradicinėmis pasakomis. Apie gilų senovės žmogaus santykį su ugnimi. Galiausiai kelios mintys apie tai, kad šiame pasaulyje nėra kur nuo savęs pabėgti. Jos galėtų būti labai naudingos emigracijos pandemija užsikrėtusiems mūsų tautiečiams, jei tik juos pasiektų. O gilios autoriaus įžvalgos ir paprastas žmogiškumas rasi praverstų tiek kultūros darbuotojams bei etnologams, ypač kuriems rūpi ne tik jų darbo objektas, bet ir subjektas, tiek apskritai jautresniam skaitytojui.

Nelietuviškų asmenvardžių originali rašyba – teksto pabaigoje.

Vertėjas

PIRMIAUSIA – SUSTOTI

Žmonės galvoja apie meditaciją kaip apie savotišką ypatingą veiklą, bet tai ne visai tiesa. Meditacija – tai pats paprastumas. Juokaudami mes kartais pasakome: „Nedaryk nieko, tiesiog sėdėk.“ Kita vertus, meditacija – tai ne šiaip sau sėdėjimas. Tai reiškia sustoti ir būti čia, dabar. Ir viskas. Paprastai mes vis sukamės aplinkui, ką nors vis darydami. Ar galite bent kartą savo gyvenime sustoti, nors akimirksniui? Ar galėtumėte tai padaryti tiesiog dabar? Kas nutiktų, jeigu paimtumėte ir sustotumėte?

Geras būdas sustabdyti visokį darymą – tai nors akimirksniui persijungti į „buvimo režimą“. Įsivaizduokite esąs amžinas, belaikis stebėtojas. Tiesiog įsistebėkite į šią akimirksnį, visai neketindami nieko keisti. Kas vyksta? Ką jaučiate, matote, girdite?

Linksmoji reikalo pusė ta, kad vos tik sustojame, iškart atsiduriame čia. Visas supaprastėja. Tarytum jūs būtumėte numiręs, o pasaulis aplinkui tęsiasi. Bet jeigu jau numirėte, tai bemat išgaruoja visos jūsų pareigos ir atsakomybės. Jų uodegos kaip nors užsiriš pačios, be jūsų. Niekas kitas negali perimti jūsų nepakartojamų reikalų. Jie mirė ir baigėsi kartu su jumis, kaip baigiasi su kiekvienu mirusiuoju. Todėl jais nebereikia rūpintis, visiškai.

O jei taip, tai jums visai nebereikia ir kam nors nedelsiant paskambinti. Net jeigu atrodo, kad labai reikia. Nebereikia nieko nedelsiant perskaityti, atlikti jokio pavedimo. Suteikę sau vos kelias akimirksnis „tyčia numirti“, kol tebesate gyvas, jūs nusimetate neatidėliotinų reikalų grandines ir išlaisvinatė šiek tiek laiko dabarčiai. Šitokiu būdu „mirdamas“ laike iš tikrųjų darotės labiau gyvas dabar. Štai ką reiškia sustoti.

Tai visai ne pasyvu. Ir kai nuspręsite judėti toliau, judėjimas jau bus kitoks – vien dėl to, kad buvote sustojęs. Sustojus judėjimas iš tikrųjų tampa gyvesnis, sodresnis, ryškesnis. Visa, dėl ko nerimaujame, dėl ko jaučiamės nevisaverčiai, sustoję išvystame nešališkai. Sustojimas parodo kelią.

MEDITACIJA IR PASAKOS

Girdėjau, kad pali kalboje, kuria kalbėjo Buda, išvis nėra tokio žodžio, kuris atitiktų mūsų „meditaciją“. Nors Senovės Indijos kultūroje meditacija buvo itin išplėtota, mums tiesiog neišsivaizduojamu mastu. Vienas iš žodžių meditacijai pavadinti buvo *bhavana*. Jį galima suprasti kaip „proto lavinimu paremtą vystymąsi“. Mano galva, tai pataiko į dešimtuką: juk meditacija iš esmės ir yra žmogaus vystymasis. Ji natūraliai tęsia pirmųjų dantų prasikalimą, kūnišką subrendimą, įgytus darbo ir veiklos pasaulyje įgūdžius, šeimos sukūrimą, vienokius ar kitokius įsipareigojimus (net jeigu sau pačiam, o tai irgi gali įkalinti sielą). Galiausiai ateina įsisąmoninimas, jog tu irgi pasensi ir mirsi. Tad anksčiau ar vėliau būni priverstas atsisiesti ir įsižiūrėti į savo gyvenimą, ir paklausti savęs, kas esi ir kame yra tavo gyvenimo, tavo gyvenimo kelionės prasmė.

Šiuolaikiniai pasakų interpretatoriai, kaip Brunas Betelheimas, Robertas Blajus, Džozefas Kempbelas ir Klarisa Pinkolia Estes, mums sako, kad senosios pasakos yra savotiški žemėlapiai, skirti vesti žmogų jo raidos keliu į pilnatvę. Pasakų išmintis pasiekė mūsų dienas dar iš ikirašytinių laikų – tūkstančius metų jos buvo sekamos tamsoje ir prieblandoje prie ugnies. Savaimė įtraukiančios ir apžavinčios, jos tokios yra dar ir todėl, kad atspindi dramas, su kuriomis iki šiol susiduriame siekdami pilnatvės, laimės ir taikos. Karaliai ir karalienės, karalaitės ir karalaičiai, nykštukai ir raganos – tai ne vien personažai „kažkur ten“. Mes intuityviai atpažįstame juos kaip savo pačių psichikos savybes, kaip gijas, iš kurių suaustos mūsų pačių esybės, apgraibomis ieškančios išsipildymo. Žmogėdra bei ragana – irgi mūsų vidiniai gyventojai, kuriems reikia išdrįsti pažvelgti į akis, ir pagarbiai, antraip jie mus praris, suės. Pasakos kaip tik yra iš senų senovės mus pasiekę vadovai, sukaukę per tūkstantmečius iškoštą instinktyvią išmintį, kaip mums išlikti, augti ir integruoti visus tuos vidinius bei išorinius demonus, slibinus, neįžengiamas girias ir bevaises dykumas. Pasakos primena mums, jog verta ieškoti to altoriaus, prie kurio išsiskaidžiusios, nebesueinančios mūsų esybės gijos susieitų ir susituoktų, taip pakylėdamos mūsų būtį į naują darnos ir supratimo lygmenį, kuriame „nuo šiol amžinai“ – o tai reiškia anapus laiko, čia ir dabar – būtume laimingi. Pasakos – tai išmintingos, stebėtinai sumanios iš senų senovės mus pasiekusios nuorodos, kaip mes, žmonės, turime elgtis, kad augtume.

Viena iš pasikartojančių temų pasakose yra apie jaunuolį, paprastai karalaitį ar karalaitę, kuris prarado savo turėtą auksinį kamuolį. Kiekvienas iš mūsų, nepriklausomai nuo lyties ir amžiaus, savyje esame abu – ir karalaitis, ir karalaitė (podaug su daugybe kitų veikėjų). Ir buvo laikas, kai kiekvienas spindėjome auksiniu nekaltumu ir be galo daug žadančia jaunyste. Ši auksinį spindesį mes galime išsaugoti arba atgauti, jeigu tik pasirūpinsime neleisti, kad mūsų augimas būtų sukaustytas.

R. Blajus pažymi, jog nuo „auksinio kamuolio“ praradimo, pirmąsyk ištinkančio maždaug apie aštuntuosius gyvenimo metus, iki tuomet, kai imamasi kokių nors žingsnių jį atgauti ar bent jau susigriebiama jį praradus, gali praeiti trisdešimt ar net keturiasdešimt metų. O štai pasakose, kurių veiksmas vyksta „anuo metu“, taigi anapus įprasto laiko, tai paprastai užtrunka vos dieną ar dvi. Tačiau abiem atvejais pirmiausia turi būti sudarytas sandoris su mūsų pačių užspausta šešeline energija, simbolizuojama varlės ar galbūt plaukais ligi kelių apsileidusio laukinio, tūnančio girioje, liūno dugne, kaip pasakoje „Geležinis Jonas“¹.

Prieš sudarant šį sandorį, pirmiausia reikia pripažinti, kad tokių būtybių kaip karalaitis ar karalaitė, varlė, laukinis ar laukinė iš tikrųjų esama. Būtina sąlyga – užmegzti ryšį su tais savo psichikos aspektais, nuo kurių mes instinktyviai nusigręžiame, taip išstumdami juos sąmonėn. O tai gali gerokai nugąsdinti, nes jausmas sukyla toks, tarsi leistumeisi į tamsų, nepažįstamą, slaptingą urvą.

Toje budizmo atšakoje, kuri prigijo ir sužydėjo Tibete nuo VIII amžiaus ligi pat mūsų laikų, išsirutuliojo bene rafinuočiausia šių gąsdinančių žmogaus psichikos aspektų meninė išraiška. Daugelis tibetietišκών skulptūrų ir paveikslų vaizduoja groteskiškas demoniškas būtybes, kurios visos priklauso pagarboje laikomų dievybių panteonui.

1 Turima omenyje brolių Grimų rinkinio pasaka Nr. 136, kurios pavadinimas lietuviškame Grimų pasakų leidinyje išverstas „Geležinis Anas“ (pavyzdžiui: Broliai Grimai. *Vaikų ir namų pasakos*, t. 4. Vilnius: Alma littera, 2000, p. 5–13). *Anas* – įprasta vakarų lietuviams vokiško vardo *Hans* lytis, o šis yra *Johannes* trumpinys. Anglai šios pasakos pavadinimą yra išsivertę *The Iron John* „Geležinis Džonas“. Tuo pat pavadinimu yra minėto psichologo Roberto Blajaus knyga. Mūsų šiuolaikinei vertimo kultūrai simptomatiška, kad lietuviškai ji išleista kaip: Robert Bly. *Geležinis Džonas: Knyga apie vyrus*. Kaunas, 2004 (vertėjo ir šiaip jau geros leidyklos neminiu tyčia). Vengdamas tokio pobūdžio nesusipratimų pasakos herojų čia vadinu lietuviškai – Jonu. (Ši ir visos kitos išnašos – D. R.)

Tik reikia įsidėmėti, kad šios dievybės nėra dievai įprasta prasme. Veikiau jos perteikia skirtingas sąmonės būsenas, kurių kiekviena yra savita dieviškos energijos atmaina. Jeigu norime, kad augtų ir vystytųsi mūsų, vyrų ir moterų, tikrasis žmogiškasis potencialas, tą energiją reikia pripažinti, gerbti, dirbti su ja. Šios aršios būtybės nelaikomos piktomis, nors savo išvaizda – su visais kaukolių karoliais ir klaikiomis grimasomis – yra kraupios ir atstumiančios. Siaubinga jų išorinė išvaizda iš tikrųjų tėra kaukė, kuria prisidengia išmintį ir atjautą įkūnijanti dievybė, turinti tikslą padėti mums atskleisti gilesnę savęs supratimą ir gerumą kitiems. O tie kiti, kaip paaiškėja, iš esmės nesiskiria nuo mūsų.

Budizme šis vidinio augimo darbas atliekamas per meditaciją. Netgi pasakose, norint užmegzti santykį su anuo laukiniu iš liūno dugno, tenka tą liūną išsemti, o tai, kaip pažymi R. Blajus, reikalauja ilgo ir atkaklaus darbo. Išsemti pelkę nėra kažkas itin žavaus, kaip ir darbuotis prie kalvės žaizdro arba leipstant nuo karščio vynuogynuose, diena iš dienos, metai iš metų. Tačiau toks atkaklus vidinis darbas, iš arti susipažįstant su savo paties psichikos jėgomis, savaime tampa iniciacija. Jis užgrūdina. O grūdinimas paprastai vyksta karštyje, kuriam pakelti prireikia drausmės ir kantrybės. Šitaip įveikiamas naivumas ir pasiekiamas meistriškumas, tam tikra vidinė tvarka, neįmanoma be drausmės, be karščio, iškentėto savo paties tamsoje ir baimėje. Net patirti vidiniai pralaimėjimai užgrūdina.

Jungistai tai vadina sielos darbu, gelminio charakterio ugdymu, kurio esmė – pažinti vingrius savo psichikos labirintus ir jos vidines erdves. Karštis grūdindamas perkeičia sielą ligi pat atomų, o kartu veikiausiai ir kūną.

Didis meditacijos privalumas yra tas, kad ją galima pasikliauti ir leisti jai pačiai vesti mus per labirintą. Ji laiko mus kelyje netgi tamsiausiomis akimirkomis, susidūrus su baisiausiomis mūsų pačių sielos būsenomis ir jas lydinčiomis išorinėmis aplinkybėmis. Ji nuolat primena mums esminius pasirinkimus. Tai tikras žmogaus augimo vedlys, gyvas navigatorius, rodantis kelią į šviesą mummyse – prie aukso, tik ne ano, iš nekaltos vaikystės, kuris jau praeityje, o to, kuriuo suspindi brandaus suaugusiojo pilnatvė. Tačiau kad meditacija mus vestų, mes turime noriai atlikti savo darbą. Drąsiai pasitikti tamsą ir neveltį, kai ji mus ištinka, ir pažiūrėti jai tiesiai į akis. Jei tenka – dar ir dar kartą. Nesprunkant šalin ir neužmarinant savęs tūkstančiais būdų, kuriais esame įpratę apsigaudinėti vengdami neišvengiamo.

Pamėginkite priimti savyje karalaitę ir karalaitę, karalių ir karalienę, milžiną ir raganą, laukinį ir laukinę, nykštuką ir senę, karį, žiniuonį ir triksterį. Medituodami patieskite jiems priešais kilimėlį. Pamėginkite sėdėti taip, kaip sėdėtų karalius ar karalienė, arba karys, išminčius. Ypačingos sumaišties bei aptemimo metu pasitelkite savo kvėpavimą kaip giją, kuri jus veda per labirintą. Netgi juodžiausiomis akimirkomis išlaikykite gyvą dėmesingumą, primindami sau, jog sąmonės budrumas nėra pavaldus nei tamsai, nei skausmui. Jis pajėgus pakelti skausmą ir jį stebėti, vadinasi, yra arčiau esmės, arčiau sveikatos, arčiau jūsų stiprybės aukso.

BŪTIES KELIAS

Keliavimo metafora gyvenimui ir prasmės ieškojimui nusakyti pasitelkiama visose kultūrose. Rytuose tokią reikšmę turi kinų žodis *dao*, pažodžiui „kelias“ ar „takas“. Budizme meditacija paprastai irgi suvokiama kaip kelias – dėmesingumo kelias, teisingo supratimo kelias, darnos rato kelias, kur darną ar tiesą žymi *dharma*. Tiek *dao*, tiek *dharma* reiškia ir būdą, kuriuo visa kas esti, dėsni, kuriam paklūsta visa būtis ir nebūtis. Visa, kas vyksta, net jei paviršiuje mums tai atrodo gėris arba blogis, iš pagrindų yra darne su *dao*. Mūsų užduotis – išmokti suvokti šią pamatinę darną ir gyventi bei elgtis pagal ją. Vis dėlto dažnu atveju nėra visai aišku, kuriuo keliu dera pasukti, o tai palieka gana erdvės valios laisvei bei apsisprendimui, nors kartu ir įtampai bei dvejojei, nekalbant apie visišką sutrikimą.

Indamiesi meditacijos mes iš tikrųjų pripažįstame, kad štai šią akimirką esame savo gyvenimo kelyje. Štai šią akimirką, kaip ir kiekvieną kitą, kol esame gyvi, mūsų kelias nepaliaujamai skleidžiasi. Tad ir meditaciją teisingiau būtų laikyti ne tam tikra technika, o tiesiog keliu. Tai būtis kelias, gyvenimo kelias, įsiklausymo kelias,ėjimas gyvenimo keliu darne su tikrove tokia, kokia ji yra. O jei taip, tai tenka pripažinti, kad retsykais, dažniausiai kaip tik lemtingomis gyvenimo akimirkomis, iš tikrųjų neturime nė menkiausio supratimo, nei kur einame, nei kur iš viso yra mūsų kelias. Ir tuo pat metu galima labai aiškiai matyti, kur esi dabar (net jeigu jautiesi pasiklydęs, sutrikęs, įsiutęs ar visai praradęs viltį). Kita vertus, neretai pasitaiko, kad mus sukausto pernelyg tvirtas įsitikinimas, neva žinome, kur einame, ypač kai esame užvaldyti kokios nors savanaudiškos ambicijos ir ko nors siekiame perdėm

aistringai. Tokia savyje uždara darbotvarkė apakina, ir nebematome, kad iš tikrųjų anaip tol nežinome visko taip gerai, kaip manomės žiną. Ir įstringame tarsi spąstuose.

Pasaka „Gyvasis vanduo“ iš brolių Grimų rinkinio² pasakoja apie įprastą brolių karalaičių trijulę. Du vyresnieji broliai – godūs ir savanaudiški, o jaunėlis – geraširdis ir atjaučiantis. Jų tėvas karalius serga mirtina liga. Kartą rūmų sode netikėtai pasirodo kažkoks seneliukas ir klausia, ko jie tokie nusiminę, ir, išgirdęs atsakymą, pataria vaistą, kuris galės pagelbėti, – tai gyvasis vanduo. „Jeigu ligonis jo atsigertų, vėl būtų sveikas, tik sunku to vandens rasti.“

Pirmasis leidimą eiti ieškoti tėvui gyvybės vandens gauna vyresnysis brolis, puoselėjantis slaptą viltį tapti tėvo numylėtiniu ir paveldėti karalystę. Neilgai jojęs jis sutinka ant kelio nykštuką, šis jį pašaukia ir sako: „Kur taip skubi?“ Tačiau brolis skubėdamas pasielgia su nykštuku iš aukšto ir nepagarbiai, liepdamas jam dingti nuo kelio. Nebyli prielaida – neva karalaitis pats žino kelią vien tik todėl, kad gerai žino, ko ieško. Deja. Šis brolis pasirodo nepajėgus susidoroti su užduotimi, nes per savo puikybę nesuvokia, kaip netikėtai ir įvairiai viskas gyvenime gali pakrypti ir nusirutulioti.

Kas be ko, pasakų nykštukas – ne koks nors išorinis asmuo, bet aukštesniųjų sielos galių simbolis. Šiuo atveju savanaudis brolis pasirodo nepajėgus užmegzti ryšio su savo paties vidine galia, su tikroju savimi – jautriu, geraširdžiu ir išminingu. Už puikybę jis nykštuko palydimas piktu žodžiu, ir netrukus atsiduria tolydžio siaurėjančiame kalnų tarpeklyje, kol galiausiai nebegali nei pirmyn žingsnio žengti, nei atgal, nei nuo balno nulipti. Taigi, jis įstrigo ir taip įstrigęs prasėdėjo visą pasaką.

Pirmajam broliui negrįžus, savo laimės mėginti leidžiasi antrasis. Jis irgi sutinka nykštuką, pasielgia su juo lygiai taip pat ir galiausiai įstringa lygiai taip pat kaip pirmasis. Kadangi tai tos pačios psichės skirtingi vidiniai asmenys, tai čia tiks pastebėti, jog kai kurie žmonės taip ir nepasimoko.

Galiausiai po kurio laiko gyvojo vandens parnešti leidžiasi jaunėlis. Jis irgi sutinka nykštuką, ir tas jį paklausia, kur taip skubas. Priešingai broliams, jis sustoja, gražiai pasisveikina ir papasakoja nykštukui, kad jo tėvas labai sunkiai

sergas, todėl jis ieškas gyvojo vandens, ir prisipažįsta neturįs nė mažiausio supratimo, nei kur ieškoti, nei išvis kuria kryptimi eiti. Tokiomis aplinkybėmis nykštukas, žinoma, atsiliepia: „Aš tau pasakysiu, kaip prie gyvojo vandens nukakti“, ir papasakoja, kur tasai yra ir kaip jo galima gauti, o tai gana keblu. Jaunėlis atidžiai klauso ir įsidėmi, kas jam sakoma.

Išmaniai suregzta pasaka padaro dar ne vieną vingį, kuriuos skaitytojui išsiaiškinti paliksim pačiam. Dabar pabrėšime tai, jog kartais labai svarbu pripažinti, kad nežinai kelio, ir būti atviram pagalbai, kuri gali ateiti iš netikėčiausios pusės. Taip atsiranda galimybė pasireikšti tavo vidiniams bei išoriniams pagalbininkams, energijoms, kylančioms iš sielos susitelkimo ir nesavanaudiškumo. Savanaudiškieji broliai, kaip sakyta, irgi yra tos pačios psichės vidiniai veikėjai. Esminė žinia, jog tokie „normalūs“ žmogiški polinkiai kaip savimeilė ir puikybė, jeigu jiems pasiduodama, apniaukia platesnį tikrovės suvokimą ir galų gale nuveda gyvenimą į aklavietę, kai nebeįmanoma nei žengti pirmyn, nei grįžti atgal, nei apsisukti. Pasaka moko, kad su šitokia sąmonės nuostata tu niekuomet nerasi gyvojo vandens ir liksi įstrigęs, gal net suvisam.

Puoselėjant dėmesingumą būtina gerbti savąją nykštuko energiją ir į ją atsižvelgti, užuot puolus prie reikalo stačia galva su siaurų ambicijų bei savanaudiškų tikslų užvaldyta sąmone, kuri visiškai nepaiso gelminių sielos dėmenų. Pasaka moko, jog sėkmė įmanoma tik tuomet, kai sąmonė atvira tikrovės visumai, kuriai priklauso ir valia pripažinti, kad iš tikrųjų nežinome, kur einame. Jaunėliui pasakoje teko nukeliauti dar ilgą kelią, kol jis visiškai perprato dalykų esmę – galima tarti, ir savo brolius. Jam teko iškęsti dar ne vieną skaudžią pamoką, patirti klastą bei išdavystę ir brangiai sumokėti už savo naivumą, kol galiausiai pasiekė visą savo galių ir išminties pilnatvę. Ją simbolizuoja tai, kad pabaigoje jis joja aukso keliu, tiesiai kelio viduriu, veda karalaitę (apie ją aš nepasakojau) ir tampa karaliumi, karalystės valdovu, ne tėvo karalystės, o savo paties, taigi – visiškai išsipildžiusiu žmogumi.

Pamėginkite įsivaizduoti savo gyvenimą kaip kelionę ir nuotyki, šiandien pat. Kur jūs keliaujate? Ko siekiate? Kur esate dabar? Kokį kelio tarpsnį priėjote? Jeigu jūsų gyvenimas būtų knyga, kaip šiandien ją pavadintumėte? Kokią antraštę suteiktumėte skyriui, kurį šiuo metu skaitote? Ar nesate kur nors įstrigęs? Ar dabartinėje padėtyje esate pasiruošęs atsiverti visoms energijoms, kurios galėtų būti jūsų žinioje? Įsidėmėkite, kad

2 Verčiant derintasi prie minėto lietuviškojo leidimo: Broliai Grimai. *Vaikų ir namų pasakos*, t. 3. Vilnius: Alma littera, 2000, p. 57–63.

ši kelionė yra išimtinai jūsų, niekieno kito. Tad ir nueitas kelias priklauso jums. Nejmanoma mėgdžioti ką nors kitą ir tuo pat metu iš tikrųjų būti savimi. Ar esate pasirengęs šiame kelyje gerbti savo ypatumą? Ar esate patyręs meditaciją kaip intymiausią šio būties kelio giją? Ar dar nepajutote reikalo nušviesti savo kelią budriu dėmesingumu? Ar suvokiate priežastis, dėl kurių bemat galite įstrigti arba jau buvote įstrigęs?

MEDITACIJA – NE POZITYVUS MĄSTYMAS

Gebėjimas mąstyti, kaip mes tai darome, skiria mūsų rūšį nuo visų kitų ir yra neprilygstamas stebuklas. Bet jeigu nebūsime atidūs, tai mąstymas lengvai gali užgožti kitas ne mažiau brangias mūsų būties briaunas. Pirmoji auka dažnai yra budrumas.

Budrumas – ne tas pat, kas mintys. Jis plyti anapus minčių, nors jomis naudojasi ir suteikia joms vertę bei galią. Budrumas yra tarsi indas, kuris apima ir laiko savyje mąstymą, įgalindamas mus regėti ir atpažinti savo mintis esant tik mintis, užuot įsitraukus į jas kaip į tikrovę.

Mąstantis protas kartais gali būti žiauriai susiskaldęs. Iš esmės jis toks yra visada. Tokia mąstymo prigimtis. O budrumas, dėmesingai nuolat išskiriamas iš be paliovos šukuojamų minčių, grąžina mums suvokimą, kad net vidur šio susiskaldymo mūsų pamatinė prigimtis *jau* yra integrali ir sveika. Mąstančio proto popuri jos ne tik kad nė kiek nevaržo, priešingai – budrumas pats yra tasai puodas, kuriame viskas telpa, kaip sriubos puode telpa pjaustytos morkos, žirniai, svogūnas ir visa kita, ir viskas jame suverda į vieną visumą – sriubą³. Bet tai stebuklingas puodas, lyg burtininko, nes viską verda pats be jokių papildomų pastangų, jo net nereikia statyti ant ugnies. Budrumas, kol tik jis išlaikomas, viską išverda pats. Tereikia laikyti dėmesyje jo sudedamąsias dalis ir maišyti. O sudedamosios dalys – tai viskas, visos išskylančios mintys ir visi kūno pojūčiai. Šiai sriubai tinka viskas.

Meditacija – tai ne pastanga pakeisti savo mąstymą per papildomą mąstymą apie dar ką nors. Meditacija – tai tiesiog minčių stebėjimas. Laikymas dėmesyje. Stebint savo mintis ir išliekant į jas neįsitraukus, apie patį mąstymą

3 Originalė sužaista prancūzų kilmės žodžio *pot-pourri* „popuri“ pirmine kulinarine prasme „mišrainė“ ir tiesiogine jo sąsaja su (pranc., ang.) žodžiu *pot* „puodas“.

galima išmokti kai ką tokio, kas iš pagrindų išlaisvina. Galima liautis buvus kaliniu savo minčių kalėjime. O jis dažnai toks tvirtas, ankštas, prišnerkštas ir toks įsijaukintas, įsikuistas, nors akivaizdžiai ydingas.

Kitu atžvilgiu meditacija – tai žiūrėjimas į mąstymą tarsi į minčių krioklį, nepaliaujamai plūstantį srautą. Puoselėdami dėmesingumą atsiduriame *už* arba *po* savo mąstymu, labai panašiai kaip radę olą ar įdubimą uoloje po kriokliu. Vandens liūtis puikiai matyti bei girdėti, ir tuo pat metu ji mūsų nepaliečia.

Šitaip medituojant, minčių sanklodos savaime ima keistis integracijos, supratimo ir atjautos link. Ir visai ne todėl, kad stengtumės jas pakeisti per prievartą, vietoj vienos netikusios minties diegdami kitą, kuri mums atrodo skaistesnė. Veikiau tai pareina nuo patyrimo, kad mintys tėra mintys, ir nuo santykio su jomis – kad jos mums tarnautų, o ne mes joms.

Jei vis dėlto nuspręstumėte mąstyti pozityviai, irgi būtų gerai. Bet tai ne meditacija. Tai tiesiog dar daugiau mąstymo. Vadinamasis pozityvus mąstymas gali įkalinti ne ką prasčiau nei negatyvus mąstymas. Jis irgi gali būti ribojantis, skaldantis, netikslus, apgaulingas, savanaudiškas ir ydingas. Norint savo gyvenime sužadinti tikrą permainą ir išsiveržti iš mąstymo ribų, reikia kažko visai kito.

PRIE UGNIES

Senovėje vienintelis šviesos šaltinis nusileidus saulei, be blyškios permainingos mėnesienos ir vos žibančių žvaigždžių danguje, žmogui buvo ugnis. Milijonus metų mes, žmonės, sėdėjome aplink ugnį, įsistebeiliję į plazdančias liepsnas bei žioruojančias anglis, iš užnugario apsupti šaltos tamsos. Gali būti, jog kaip tik čia prasidėjo meditacija.

Ugnis mums teikė ir jaudumą, ir šilumą bei šviesą, ir apsaugą. Tiesa, ji kėlė ir grėsmę, bet su derama priežiūra suvaldomą. Sėdėdami prie ugnies po dienos vargų nusiramindavome. Šiltoje, mirgančioje jos šviesoje sekėme pasakas ir šnekėjomės apie praėjusią dieną arba tiesiog rymojome tylėdami ir stebėdami nepaliaujamai plazdančiose liepsnose bei žioruojančiame stebuklų šalies kraštovaizdyje atsispindinčias savo mintis. Ugnis darė tamsą pakeliamą ir padėjo mums jaustis saugiams bei užtikrintiems. Ji buvo patikima ir absoliučiai būtina išlikimui, ramino, gaivino ir savaime mokė medituoti.

Ugnies reikšmė išlikimui kilo tiesiog iš kasdienybės, iš jos – ir poreikis parodyti. Sparčiu žingsniu lekiančiame šiandienos pasaulyje ugnis atrodo labai nepraktiška, nebent kaip savotiška prabanga, progai pasitaikius pasitelkiama atitinkamai nuotaikai sukelti. Priblįsus išorinei šviesai mums tereikia spustelėti mygtuką. Dabar mes galime nušviesti pasaulį aplink save taip ryškiai, kaip tik mums reikia, ir tęsti savo dienos gyvenimą, visą būdravimo laiką užpildydami reikalais ir vienokiu ar kitokiu darymu. Mūsų gyvenime nebėra laiko buvimui, nebent jį pasiskirtume tyčia. Nebėra nustatyto laiko, kai savaime metas liaudis darius, ką darėme, nes tam paprasčiausiai nebėgana šviesos... Mes nebeturime to savaime privalomo laiko, kai tenka sulėtinti žingsnį ir mesti dienos užsiėmimus. Ir beliko itin reta progų protui nurimti ir parodyti prie ugnies.

Vietoj to dienai baigiantis mes žiūrime televizorių – blyškų elektroninį ugnies pakaitalą, blyškų net iš tikrųjų palyginus. Mes atsidavę nuolatiniam bombardavimui garsais bei vaizdais, kylančiais ne iš mūsų pačių, bet iš svetimo proto. Mes leidžiame jam pritrūnti mūsų galvas vadinamosios informacijos bei visokių niekų, visokių svetimų nuotykių, svetimo susijaudinimo ir svetimų troškimų. Dėl televizoriaus lieka dar mažiau vietos ir laiko rimčiai patirti. Jis susiurbia visą laiką, visą erdvę, visą tylą. Tai migdomasis narkotikas, užliūliuojantis mus pasyvioje užmarštyje. „Kramtomoji guma akims“, kaip jį yra pavadinęs Stivas Alenas. Žiniasklaida – irgi. Ji nėra blogis savaime, tik mes dažniausiai įsigudriname ja naudotis taip, kad prarandame daugybę brangių akimirkų, kai būtume galėję gyventi labiau.

Tačiau mes neprivalome pasiduoti užkrečiamoms išorės pagundoms ir leisti įtraukiami į eilinę išblaškiančią pramogą ar aistrą. Mes galime išsiugdyti kitokius įpročius – tokius, kurie savaime parvestų mus atgal prie išsiilgtosios vidinės šilumos, tylos ir ramybės. Pavyzdžiui, kai sėdime vieni patys su savo kvėpavimu. O tai išties labai panašu į sėdėjimą prie ugnies. Giliai įsistebėję į savo kvėpavimą galime išvysti ne mažiau nei žiūrėdami į žėruojančias anglis, žiežirbas ir plazdančias liepsnas – mūsų pačių sąmonės šokio atspindį. Kvėpavimas šiek tiek ir šildo. Tad jeigu iš tikrųjų norime ne lėkti kažkur kitur, o paprasčiausiai leisti sau būti čia ir dabar – taip, kaip savaime esame, – nesunkiai galime užtikti tą pačią rimtį, tiesiog vidur savo minčių bei jausmų, kurių anais, paprastesniais laikais žmonės patirdavo sėdėdami prie ugnies.

NĖRA KUR PABĖGTI

Ar esate kada nors pastebėjęs, kad nuo nieko neįmanoma pabėgti? Kad visa, su kuo nenorite turėti reikalų ir ko stengiatės išvengti arba bando te užgožti, arba apsimetate, kad nieko tokio išvis nėra, – kad visa tai anksčiau ar vėliau jus pasiveja. Ypač jei tai susiję su senais įpročiais ir baimėmis. Paprastai įsivaizduojama, kad jeigu negerai čia, tai tereikia persikelti ten, ir viskas bus gerai. Jei šis darbas blogas, pakeiskite darbą. Jei bloga žmona, pakeiskite žmoną. Jei negeras šis miestas, persikelkite į kitą. Jei problemiški vaikai, palikite juos prižiūrėti kitiems. Pamatinė prielaida, kad visų mūsų bėdų šaknys – išorėje, toje padėtyje, kurioje atsidūrėme, aplinkybėse, kituose. Pakeiskite padėtį, pakeiskite aplinkybes, ir viskas stos į savo vietas. Galima pradėti viską iš naujo, iš pradžių.

Didžiausia tokio požiūrio yda, kad jis leidžia patogiai užmiršti, jog savo galvą ir savo širdį – ir tai, ką kitas pavadintų „karma“, – mes visur nešamės su savimi. Jūs negalite išvengti pats savęs, kad ir kaip stengtumėtės. Be to, kuo remdamesi manote (išskyrus norą taip manyti), kad kur nors kitur viskas bus kitaip ir net geriau? Jeigu problemos kyla iš jūsų paties nuostatų, mąstymo ir elgesio, anksčiau ar vėliau jūs būtinai su jomis susidursite vėl. Dažnai gyvenimas nevyksta kaip tik dėl to, kad mes patys elgiamės nevykusiai, nes nenorime pripažinti dalykų tokių, kokie jie yra, ir dirbti su iškylančiais sunkumais. Netikime, jog čia ir dabar iš tikrųjų yra įmanoma pasiekti aiškumo, supratimo ir permainos, vidur viso to, kame esame, kad ir kaip keblu tai būtų. Mūsų savimeilei vis atrodo lengviau ir saugiau išsiginti mus užvirtusių rūpesčių ir primesti juos kitiems bei aplinkai.

Juk daug lengviau yra ieškoti kaltų ir smerkti, manyti, kad pokyčiai reikalingi išorėje, ir vis bandyti išsisukti nuo tų jėgų, kurios mus laiko sugniaužusios iš užnugario, neleisdamos augti ir rasti tikrą laimę. Arba už viską galima kaltinti save, bet tai irgi išsisukinėjimas nuo atsakomybės, susitaikant, jog pats viską beviltiškai sujaukei, nes esi nepataisomas. Abiem atvejais prisipažinti esąs neįgalus tikram pokyčiui ir augimui. Ypač jei dar kyla mintis visai pašalinti save nuo scenos ir taip esą išgelbėti kitus nuo dar didesnių kančių.

Tokių nuostatų daromos žalos toli ieškoti nereikia. Tik apsidairykime ir išvysime daugybę sutrūkusių ryšių, iširusių šeimų, sugriautų gyvenimų. Mūsų šaknis praradusių perėjūnų, pasimetusių, klaidžiojančių iš vietos į vietą, nuo darbo prie darbo, nuo vieno santykių prie kitų,

nuo šio išsigelbėjimo prie ano, beviltiškai tikintis, jog tinkamas žmogus, tinkama darbovietė, tinkama vieta ar tinkama knyga viską padarys už tave. Vienišų, nemylimų ir praradusių viltį, jau paliovusių net mėginti ir stengtis, kad ir klystant, rasti bent kokią sielos ramybę.

Savaime meditacija nesuteikia imuniteto nuo polinkio savo problemoms atsakymų ir sprendimų ieškoti kitur. Kartais ir čia žmonės chroniškai mėtosi nuo technikos prie technikos, nuo mokytojo prie mokytojo, nuo tradicijos prie tradicijos, vis ieškodami kažko tokio, kažin kokio ypatingo mokymo, ypatingų santykių, ypatingo „pakylėjimo“, kuris jiems atvertų duris į savęs pažinimą ir išsivadavimą. Bet tai gali virsti rimtu paklydimu – nesibaigiančiu bėgimu nuo savęs, vengiant išvysti tai, kas arčiausia, ir, matyt, skaudžiausia. Tiek iš baimės, tiek trokšdami sutikti ypatingą žmogų, kuris padėtų jiems praregėti, žmonės kartais įpuola į nesveiką priklausomybės santykį su meditacijos mokytoju, pamiršdami esmę – kad ir koks geras mokytojas būtų, galų gale savo vidinį darbą turi nuveikti pats. O tą darbą visuomet pakiša tavo paties gyvenimas.

Kai kas net įsigudrina piktnaudžiauti mokytojų vedamomis meditacijos stovyklomis tam, kad išmoktų plūduriuoti gyvenimo paviršiuje, užuot pasinaudoję jomis kaip ypatinga proga pažvelgti į save giliau. Tokiose stovyklose iš pažiuoros viskas labai lengva. Gyvybiniais poreikiais pasirūpinta. Pasaulis pilnas prasmės. Tereikia sėdėti ir vaikščioti, būti dėmesingam, išlikti čia ir dabar, įtikti prižiūrėtojams ir klausyti didžios išminties, skleidžiamos kitų, kurie yra giliai save įdirbę ir pasiekę savo gyvenime gilaus supratimo bei darnos. Ir savaime būsiu perkeistas, įkvėptas didesnei gyvenimo pilnatvei, žinosiu, kaip nuo šiol turiu elgtis, aiškiau matysiu savo problemas.

Nemaža dalimi tai tiesa. Geri mokytojai ir ilgesni meditacijos atsiskyrus laikotarpiai gali būti itin vertingi ir gydantys, *jeigu* tik žmogus noriai priima tai, kas tuo metu jam iškyla. Bet esama ir pavojaus, į kurį būtina atsižvelgti: tokie atsiskyrimai gali pavirsti atsiskyrimu nuo gyvenimo pasaulyje, ir žmogaus „atsimainymas“ galų gale tebus paviršutinis. Galbūt pasibaigus stovyklai jis truks dar kelias dienas, savaites ar mėnesius, o paskui – vėl seni įpročiai, neaiškūs santykiai ir naujos stovyklos ar naujo didžio mokytojo laukimas, piligrimystė į Aziją ar dar kokia nors romantiška fantazija apie „tada“, kai viskas pagaliau nuskaidrės, pagilės, ir tapsi geresniu žmogumi.

Toks manymas ir tokia nuostata, perdėm paplitę, yra spąstai. Galų gale pabėgti nuo savęs neįmanoma – įmanoma tik pasikeisti. Nesvarbu, ar griebsitės narkotikų ar meditacijos, alkoholio ar sanatorijų, skyrybų ar mesite darbą. Joks sprendimas nebus tikras ir neleis augti, kol nestosite akistaton su esama padėtimi ir neatsiversite jai visu dėmesingumu, leisdamas pačių aplinkybių švitruvi nušveisti jūsų aštrius kampus. Kitaip tariant, private leisti pačiam gyvenimui būti jūsų mokytoju.

Tai kelias, kai dirbama ten, kur esi, su tuo, su kuo susidūrei, visuomet čia ir dabar. Iš tikrųjų tai... tiesiog ši vieta, *šie* santykiai, *šis* pasirinkimas, *šis* darbas. Tikras iššūkis dėmesingumui ir yra dirbti su tomis aplinkybėmis, kuriose atsidūrei, kad ir kokios nemalonus ar žeminančios jos būtų, kad ir kokios ribotos, neišbrendamos ir klampios jos atrodytų. Ir padaryti viską, kas tavo galioje, kad deramai pasinaudotum jų teikiama energija save perkeisti, kol išties tapsi laisvas ir galėsi judėti toliau. Tikrasis darbas turi būti padarytas kaip tik čia ir dabar.

Tad jeigu manote, kad jūsų meditacija pasidarė vangi, nebetinkama, arba netinkamos yra sąlygos čia, kur esate, ir jeigu tik atsidurtumėte oloje Himalajuose arba kokiam nors Azijos vienuolyne, arba tropikų pajūryje, ar šiaip kur gamtoje, tada viskas pasitaisytų, ir jūsų meditacija atsigautų, tai... manykite iš naujo. Nusigavęs į savo olą ar pajūrį jūs liksite su ta pačia sąmone, tuo pačiu kūnu ir tuo pačiu kvėpavimu kaip čia. Po penkiolikos minučių oloje pasijusite vienišas, arba pritrūks šviesos, arba pasirodys, kad nuo lubų laša vanduo. Pajūryje gali lyti arba būti žvarbu. Meditacijos stovykloje gali nepatikti mokytojai arba maitinimas, arba jūsiškis kambarys. Visuomet rasis, kas nepatinka. Tad kodėl nesiliovus dabar pat ir nepripažinus, kad galite jaustis namie kaip tik čia, kur esate? Kai tik tai padarysite, tą pat akimirka iš tikrųjų sutelksite dėmesingumą, paliesite savo būties šerdį ir sužadinsite sveikimą. Ir tik tada, kai tai jau būsite patyręs, jums atsiskleis olos, vienuolyno, pajūrio ir meditacijos stovyklos lobiai. Ir lygiai taip pat visų kitų akimirkų bei vietų.

KOKS YRA MANO DIDYSIS DARBAS ŠIOJE PLANETOJE?

„Koks yra mano darbas šioje planetoje?“ Tai klausimas, kurį mes privalome savęs klausti be paliovos. Antraip gali atsitikti, kad įsitrauksime į kieno nors kito darbą, to nė nepastebėję. Juolab

kad tas kas nors kitas gali tebūti mūsų pačių vaizduotės pramanas ir tuo pat metu jos kalinys.

Kaip mąstančios būtybės, drauge su visomis kitomis gyvybės formomis įpakuotos organiniuose vienetuose, mūsų vadinamuose kūnais, ir tuo pat metu įjaustos į visiškai beasmenį tolydžio audžiamą gyvenimo audinį, mes turime nelygstamą gebėjimą prisiimti atsakomybę už tą nepakartojamą stebuklą – gyventi. Kol dar nesibaigė ši trumpa mūsų akimirka po saule. Lygiai taip pat mes turime nelygstamą gebėjimą savo protu viską gatavi apniaukti ir supainioti. Dėl to rizikuojame taip niekuomet ir nesuvokti savo nepaprastumo, bent jau kol liekame proto įpročių ir sąlygotumo prietemoje.

Ričardas Bakministeris Fuleris, lengvų metalo ir plastiko architektūros konstrukcijų ir kupolo išradėjas, būdamas trisdešimt dviejų metų amžiaus, vieną naktį ant Mičigano ežero kranto buvo apimtas minčių apie savižudybę. Po ištisos virtinės verslo nesėkmių jis pajuto, jog pats savo gyvenime sukėlė tokią sumaištį, kad geriausia, ką dar gali padaryti, tai pašalinti save nuo scenos ir taip bent jau savo žmonai ir mažametei dukrelei palengvinti gyvenimą. Pasirodė, kad visa, ką tik jis paliečia ar ko imasi, suyra į dulkes per jo nežabotą vaizduotę ir neįtikėtiną kūrybingumą, tik vėliau pripažintą. Vis dėlto, užuot nutraukęs savo gyvenimą, Fuleris nusprendė (veikiausiai dėl gilaus tikėjimo pamatiniu visatos vieniu ir darna, kurios dalimi jautėsi esąs) nuo šiol gyventi taip, *tarsi* šią naktį būtų miręs.

Kadangi jis miręs, tai nebereikia rūpintis, kaip dalykai klostysis jam asmeniškai, tad nuo šiol jis laisvas gyventi taip, kad per jį reikštųsi visata. Likęs gyvenimas yra dovana. Užuot gyvenęs sau, nuo šiol jis atsidėjęs klausia: „Kas šioje planetoje [jo žodžiais, žvaigždėlaivyje „Žemė“] turi būti padaryta, ką tik aš vienas išmanau, kas galbūt niekuomet nebus padaryta, jei aš to nesiiimsiu?“ Jis ėmė klausyti šį klausimą be paliovos ir daryti kaip tik tai, kas pasirodys reikalinga, tiesiog panosėje. Šitaip, dirbdamas žmonijos labui kaip visatos tarnautojas, gali iš tikrųjų atmainyti ir perkeisti savo aplinką tiesiog būdamas tu, kas esi, kaip esi ir ką darai. Tačiau tai nebėra asmeniška. Tai dalis pačios visatos saviraiškos.

Retai tepaklausiamo ir atidžiai įsiklausome, ką mūsų širdys kviečia mus padaryti ir kuo būti. Tokią nuostatą aš išreiškčiau klausimu: „Koks yra mano Didysis darbas šioje planetoje?“ Arba: „Kas

man iš tikrųjų rūpi taip, kad galėčiau imtis tai padaryti savo valia?“ Jei paklausus tokį klausimą neateina kitoks atsakymas, nei „nežinau“, tai tiesiog klausiu vėl. Pradėjus mąstyti apie tokius dalykus dvidešimties, kai jums sukanka trisdešimt penkeri ar keturiasdešimt, penkiasdešimt ar šešiasdešimt, tyrimas savaime jau gali būti atvedęs jus ten, kur niekuomet nebūtumėte atsidūręs vien plaukdamas pasroviui, akiai sekdamas vyraujančiomis nuomonėmis arba tėvų į jus sudėtomis viltimis, arba – dar blogiau – neištirtomis savo paties viltimis bei žlugdančiomis nuostatomis.

Šį klausimą pradėti klausyti galite bet kada, bet kurio amžiaus. Nėra tokio gyvenimo tarpsnio, kad šis klausimas iš pagrindų nepaveiktų jūsų nuostatų ir pasirinkimų. Tai nereikia, kad jūs būtina pakeisite tai, *ką* jau darote, bet veikiausiai panorėsite pakeisti, kaip į tai žiūrite ir *kaip* tai darote. Kai jūsų darbdaviu tampa visata, pradeda dėtis labai įdomūs dalykai, net jei dėl to sumažėja atlyginimas. Tačiau būkite kantrūs. Šiai būsenai užaugti jūsų gyvenime reikia laiko. Geriausia vieta pradėti, be abejo, čia. O geriausias laikas? Be abejo, dabar.

Niekuomet iš anksto nežinai, kas iš tokios savistabos rasis. Fuleris pabrėždavo, jog tai, kas šią akimirką regimai vyksta, niekuomet neišsėmia visko, kas iš tikrųjų dedasi. Jis mėgdavo palyginimą, jog pačiai bitei terūpi medus, tačiau tuo pat metu ji atlieka gamtos jai pavestą žiedų kryžminio apdulkinimo darbą. Niekas nėra izoliuota. Kiekvienas įvykis yra susijęs su kitais. Visa kas nuolatos skleidžiasi įvairiais lygmenimis. Mūsų užduotis – kuo geriau suvokti, kaip persipina tikrovės apmatai ir ataudai, ir išmokti sekti savo gijų gyvenimo drobėje nuoširdžiai bei ryžtingai.

ASMENVARDŽIŲ RAŠYBA

Alenas, Stivas = Steve Allen
 Betelheimas, Brunas = Bruno Bettelheim
 Blajus, Robertas = Robert Bly
 Estes, Klarisa Pinkola = Clarissa Pinkola Estes
 Fuleris, Ričardas Bakministeris = Richard Buckminster Fuller
 Kempbelas, Džozefas = Joseph Campbell

Versta iš: Jon Kabat-Zinn. *Wherever You Go, there You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 2005, p. 11–12, 81–95, 173–175, 195–199, 206–209.

Iš anglų kalbos vertė Dainius Razauskas