

MINČIŲ PINKLĖS

Tartangas TULKU

Tai nei etnologija, nei mitologija, netgi ne psichologija. Nebent galima būtų galvoti apie kultūrinę antropologiją, suvoktą kuo plačiausia prasme. Šiek tiek abejoju, ar tinka „Būdui“. Ir vis dėlto ryžausi išversti. Gal dėl to, kad pats gyvenimas pastaruoju metu pasidarė šiek tiek abejotinas. O čia sakomos mintys lyg ir svarbios. Svarbios – ne tas žodis, mintys – irgi. Gal veikia pati nuostata, žiūra, „akių padėtis“. Atrodo, kad ją radus ar patyrus, galėtų šiek tiek paaiškėti, nuskaidrėti tiek pats gyvenimas, tiek bet kuri atskirai paimta mokslo sritis.

Tai buvo parašyta angliškai tibetiečio lamos, vardu Tartangas Tulku (ang. Tarthang Tulku), gimusio 1934 m., paskui, orkams užgrobus Tibetą, pasitraukusio į Vakarų ir jau kuris laikas gyvenančio bei dirbančio Jungtinėse Valstijose. Smulkiau galima pasigūglinti. Jo parašyta ir išleista per 50 knygų. Nors priklauso konkrečiai tibetietiškojo budizmo mokyklai (Njingmapai), rašo jis ne tik ir gal net ne tiek apie budizmą ir Tibetą. Čia nei budizmas, nei Tibetas nėra nepaminti. Nes esminiai dalykai nepriklauso tradicijoms. Jie arčiau mūsų nei bet kokios tradicijos, užtat sudaro visų tikrų tradicijų branduolį. Kaip akys visada arčiau už akinius ir yra visų gyvų akinių pats branduolys. Mums derėtų nepamiršti to, antraip nebesusitarsime nei su kitais, nei patys su savimi. Čia paprastais žodžiais apie tai.

Vertėjas

■ RUNGTYNIŲ ŽAIZDOS

Rungtynių sampratos pati esmė yra kova, dėl kurios mes išeiname į areną laimėti prizo ir šlovės. Tikslas – ne pagaminti puikų gaminį ar sumaniai suteikti vertingą paslaugą, bet pagaminti ar padaryti tai geriau už kitus (pagal kokių nors teisėjų sprendimą arba nustatytas taisykles). Sportininkai be paliovos meta iššūkį pasaulio čempionams, verslininkai varžosi dėl pardavimų, vienas kitą pranokti siekia intelektualai bei įvairių sričių profesionalai. Nustatant vis aukštesnius tikslus, kyla bendri standartai, šitaip palaikydami mūsų visuomenėje pažangos jausmą.

Šiuolaikiniam pasauliui tolydžio spartėjant, mes patiriame vis didesnę spaudimą, iš esmės – kaip tik dėl nepaliamajai augančios būtinybės rungtis. Na, rungimasis nuo seno buvo žmonių gyvenimo dalis, tačiau šiandien jis darosi vis aršesnis. Norėdami išlaikyti savo gyvenimo būdą ir netgi savigarbą žmonės vis aštriau jaučiasi priversti pralenkti aplinkinius.

Šiandien varžybų nuostata puoselėjama ir atlyginama visose veiklos srityse. Rungtynių aura mokykloje, darbovietėje, namuose supa santykius tarp vyrų ir moterų, juolab sparčiai keičiantis tradiciniams lyčių vaidmenims. Nedaug beliko mūsų gyvenime kampelių, nepaliestų troškimo laimėti rungtį. Mes norime būti geresni už kitus ne tik darbe, bet ir pamėgtuose užsiėmimuose, norime

turėti puikesnį namą ir automobilį, patrauklesnę porą, apsukresnius vaikus nei mūsų draugai.

Varžybos patvirtina mūsų asmens svarbą, sustiprina savarankiškumo bei savikliovos jausmą. Kiekvienas stengiasi išsiskirti, įspūdingai pasirodyti. Dažniausiai mes pasireiškiame tuo, ką mums regimai pasiūlo pats gyvenimas. Siekiame būti patys patraukliausi, patys sumaniausi, patys stipriausi. Mus žadina užmojis įkopti į aukščiausią kalną, pasiekti naują rekordą, tapti precedentu. Mėgaujamės lavindami savo talentus ir išmėgindami save prieš kitus. Pats mūsų gyvenimas darosi savotiškas žaidimas iššūkiais, tik turime gerai išmokti taisykles, įvaldyti vaidmenis, pademonstruoti pasiektą aukštą lygį ir taip įgyti pripažinimą. Kad ir ką darytume, išmokę tai daryti gerai, patiriame išsipildymo jausmą, kartais išties užimantį kvapą.

Varžybos prasideda jau ankstyvoje vaikystėje, kai mes pradėdami lygintis su kitais, pirmiausia ūgiu, paskui gražumu, gebėjimais, pavyzdomis, elgesiu. Šis lyginimas, vykstantis aplinkybėmis, kurios nuo mūsų visiškai nepriklauso, ilgainiui ir nustato mūsų vertę, netgi pačių sau.

Vos pradėjus rungtis, randasi įbėgis, kuris paskui jau neša mus tarsi savaime. Kiekvienoje pakopoje „geriausieji“ vis atsijojami nuo „vidutiniokų“, ir varžybų įtampa tolydžio auga. Jeigu mokykloje mums sekasi pakankamai gerai, tai po pradinių klasių pereiname į aukštesnį lygį, į

gimnaziją, paskui imamės aukštojo mokslo. Jei pasižymime ir čia, apgynę bakalaurą stojame į magistro studijas ir įsibėgėjame būsimos karjeros laiptais. Bet pabaigos nematyti, o karjeros laiptai – tai tik vienas konkursas po kito. Ir vos tik ima aiškėti neginčijamas nugalėtojas, dalyviai jau rengiasi naujam varžybų ratui.

Mažai kas įstengia išlaikyti lenktynių įtampą visą gyvenimą, tad daugelis atsiduria šalikelėje. Net nuo palyginimo su kitais vaikystėje ir paauglystėje daugeliui visam gyvenimui lieka abejotimo savimi randai. Vaikystėje ir jaunystėje susidarius neigiamas savęs vaizdinys gali strigdyti mus visą likusį gyvenimą. Kas vienam buvo iššūkis, kitą gali palikti viduje sugniuždytą, nebepajėgų augti, lavinti savo gabumus, plėsti akiratį ir tuo tikslu pasinaudoti gyvenimo siūlomomis galimybėmis. Įprotis save nuvertinti ir pasiduoti pralaimėjimo baimei gali rimtai sutrikdyti raidą.

Iš tokių žaizdų nelengva išgyti. O jei nevisavertiškumo nusikratyti nepavyksta, iškyla grėsmė didžiąją dalį gyvenimo taip ir nugyventi jaučiantis nieko vertam ir atstumtam. Kiek bevaisių kančių vertos mūsų nepaliaujamos varžybos? Argi šitoks beprasmiškas žmogaus jėgų švaistymas tikrai neišvengiamas?

Rungimasis uždeda nepageidautą antspaudą netgi tiems, kurie jo spaudimui sugebėjo atsispirti. Prieš ko nors imantis, mums pasidaro būtina itin kruopščiai pasverti savo galimybes atitikti sėkmės reikalavimus. O jeigu jie pasirodo per sunkūs, tai gali atbaidyti net ir nuo prigimtų polinkių bei gabumų lavinimo. Nes sėkmė pasidaro svarbesnė už pačią prasmingą veiklą.

Gyvenimą persmelkia nuolatinė įtampa: norėdami išlikti priešaky, privalome be paliovos viską daryti truputį geriau; norėdami išsaugoti turimą padėtį, privalome pasiekti vis truputį daugiau. Šią įtampą mes netgi pasitelkiame gyvenimo prasmės ir veržlumo jausmui palaikyti. Vis dėlto, reikalams įsibėgėjus, susikaupus atsakomybei, spaudimas pradeda kelti perdėtą dirglumą ir gniaužti kūrybingumą. Mes jaučiamės priversti nuslėpti klaidas, užglaistyti nesėkmes, tuo apkarindami pasitenkinimą gerai atliktu darbu.

Tapus sėkmingais varžovais, mus gali apleisti pasitenkinimas pačia veikla: nuo šiol viską atperka pergalė. Kad galėtume jaustis nugalėtojais, privalome patys save nuolat spausti, palaikyti lygį – pajamų, statuso, įtakos, prestižo. Priklausomybė nuo pergalės pripratina pasitelkti agresyvius instinktus, tad ilgainiui prarandame jautrumą kitiems.

Kiekvienas turime tokių pažįstamų, kurių nežabotas poreikis užviršuoti kaskart palieka apmaudo prieskonį; tokių, kuriems atrodo, kad lenktynės pateisina bet kokias priemones išsiveržti į priekį. Sutikdami paversti gyvenimą ištisu skausmingu nepasitikėjimu, jie rizikuoja bet kuo, kad tik šią akimirką laimėtų, tikėdamiesi lygiai taip pat „suvaldyti padėtį“ ateityje. Galios jausmui be paliovos augant, anksčiau ar vėliau sutrinka pusiausvyras, sprendimai praranda tikslumą, ir triuškinantis žlugimas pasidaro tik laiko klausimas.

Pagautiems varžybų įkarščio mums atrodo protingiau vadovautis praktine nauda nei toli nuvedančiais apmąstymais, paremtais gilesnėmis vertybėmis. Pasiekimai, kurie duoda pelną ar suteikia pripažinimą nedelsiant, mums pasidaro itin patrauklūs, nes bent trumpam atpalaiduoja nuo nepaliaujamos įtampos. Gali atrodyti, jog tiesiog neturime kito pasirinkimo: pati mūsų profesija, mūsų padėtis reikalauja nuolat demonstruoti pažangą link išsikeltų tikslų. Betgi kiekvienas naujas laimėjimas bepradžiugina vos trumpam ir tik atitraukia nuo dar svarbesnių uždavinių.

Pasiekus vieną tikslą, pradžioje užplūdusį pasitenkinimą netrukus keičia netikrumas, ir patirtas pakilimas pereina į atoslūgį bei depresiją. Tuomet užsibrėžiame naują tikslą ir kurstome save nauju prisiiimtu iššūkiu. Šitai save be atvangos perkraunant, jėgos pakrinka ir dėl nepaliaujamų išsijungimų įsijungimų ilgainiui išsieikvoja, palikdamos mus visiškai išsekusius. Galų gale prieiname tašką, kai prarandame krypties jausmą ir naujos pradžios pakartoti nebeišgalime. Akiratis susitraukia taip, kad tikslas pasidaro tiesiog kaip nors išverti dieną.

Kam pavyko šį žaidimą įvaldyti, tas senatvei artėjant gali manytis įsitvirtinęs ir jaustis saugus. Bet juo didesnis pasisekimas, juo greičiau jis kam nors taps neatsispiriamu iššūkiu. O praėjus jėgų žydėjimui, išgaruoja ir saugumo jausmas. Patiriant, kad su amžiumi daromės kitiems vis mažiau įdomūs bei reikalingi, palaipsnis patrauklumo, įgūdžių, gebėjimų, kompetencijų praradimas ima kelti tolydžio augantį nerimą, ypač stebint besirengiančius mūsų vietą užimti jaunesnius, smarkesnius.

Senoms žaizdoms vis juolab skaudant, jaučiamės palikti kentėti užnugaryje, kai kiti, rodos, net mėgaujasi mūsų silpnumu. O įprastas poreikis išsaugoti savigarbą toks pat stiprus kaip anksčiau, tad siekdami apginti savo padėtį bei reputaciją tik dar uoliau įsitraukiame į žaidimą. Atsidėję savo

vaidmenims rimčiau nei bet kada, kartu neišven-
giamai pastebime, kad gyvenimas pasidarė kaip
niekad griežtas ir dirbtinis. Net jei žaidimas jau
visai slogus, jaučiamės nebeturį kito pasirinkimo,
kaip tik žaisti jį ligi galo. Jau seniai nuo jo mirtinai
pavargome, bet įprotis laimėti, iš paskutinių-
jų, ir baimė pralaimėti niekur nedingo.

Jei savo pažangą gyvenime vertiname pagal
išorinius standartus, vadinasi, patys savęs viduje
nelaikome savaime vertais. Tuomet mūsų šaknys sa-
vivertė niekuomet nebus saugi. Be paliovos gin-
damiesi, griebdamiesi bet ko, kas tik sustiprintų
mūsų padėtį, taip ir nesiryžtame patikėti savimi
ir siekti to, ką širdyje iš tikrųjų vertiname. Pa-
tys to nenorėdami, pasirodo, „plaukiame pasro-
viui“ – bijome nors kiek surizikuoti savo padė-
timi ir stoti už tai, kuo širdyje iš tikrųjų tikime.
Padėtį, turtą, valdžią, prestižą įgijome vidinės
pilnatvės sąskaita.

Kai rungimasis lemia patį gyvenimo būdą,
visa mūsų savivertė tampa priklausoma nuo
standartų, kuriuos nustatė kiti. Dažnai tie matai
mums atrodo tokie savaime suprantami ir teisingi,
ypač kai sekasi, jog sunku net pagalvoti, kad
nedalyvavome juos kuriant. Kai kurie standartai
atrodo gana objektyvūs, kaip tikslumas ar koky-
bė – jie išreiškia mūsų gebėjimus ir patikimumą.
Tai mūsų įgūdžių grįžtamasis ryšys. Bet ne visi
jie priklauso nuo paties darbo.

Kitų nustatytos gairės gali suteikti mums iš-
orinį atskaitos tašką savo darbo kokybei pama-
tuoti, bet jomis neįmanoma pamatuoti pilnatvės
jausmo, būties džiaugsmo, o galų gale – net ir
tikrojo pažinimo bei meistriskumo. Jei tik tam-
pame priklausomi nuo savo sėkmės vertinimo
pagal išorinius matus, mums gresia prarasti są-
lytį su savo vidine verte. Nors pagal visuomenės
standartus galime manytis esą sėkmingi, po bliz-
gančia šaunaus vaikinio ar merginos kauke darosi
vis nejaukiaus.

LAIMĖS ĮVAIZDŽIAI

Per šimtmečius poezija bei dainos liudija žmogaus
ilgesį mylėti ir būti mylimam, jaustis gyvam ir
laisvam, gyventi taikoje ir patirti gyvenimo pras-
mę. Nors šie troškimai, regis, priklauso pačiam
žmogiškumo branduoliui, mums ne taip jau daž-
nai pavyksta pasiekti, ko trokštame.

Kiekvieno iš mūsų laimės troškimas apipin-
tas savų asmeniškų įvaizdžių bei sampratų. Nelyg

piešinio detalės šie įvaizdžiai sugula į vientisą pa-
veikslą, regimai vaizduojantį mums, ko gi iš ti-
kųjų norime. Vieni įvaizdžiai – apie mus pačius:
kokius norime save matyti, kaip norime atrodyti
ir elgtis. Kiti – apie mūsų idealią porą. Svajojame
apie namus, kokiuose norėtume gyventi, apie vai-
kus, kokius norėtume turėti, apie verslus, kuriais
norėtume verstis, apie sąskaitas bankuose, kokių
manome mums reikiant.

Mūsų protas lyg patyręs menininkas meis-
triškai sudėlioja visus šiuos atskirus vaizdinius
kuo įvairiausiais deriniais, pateikdamas mums
vientisą paveikslą. Kai tik kuris nors iš šių tobu-
lybės įvaizdžių išskyla prieš akis, jis iškart patrau-
kia mūsų širdį: „O taip, štai ko aš noriu! Štai kas
padarys mane laimingą!“ Todėl sekame jį, šį savo
susikurtą vaizdinį, ieškodami aplinkiniame pa-
saulyje ko nors bent kiek panašaus.

Lyg lobių ieškotojai apsirūpiname visokiais
senais žemėlapiais, kurie turi mums parodyti ke-
lią – štai, lobio vieta nustatyta ir takas link jo
nužymėtas! Ir leidžiamės į kelionę, tolydžio vis
lygindami apylinkes su žemėlapiu ir stengdamiesi
susiorientuoti. Kurį laiką galime jaustis esą tei-
singame kelyje, bet galų gale vis tiek atsidsursime
vidur jovalo, kurio žemėlapyje nebuvo.

Laimės įvaizdžiai, kuriais vadovaujamės,
nuolat raiba prieš akis, pradedant ankstyviausia
vaikyste. Vienus iš jų mes perėmėme iš savo tėvų,
patirdami, kas juos daro laimingus ir kokius jie
nori matyti mus. Kitų – jaudinančių meilės, flir-
to ir nuotykių paveikslų – mums pripiešė dainos,
knygos ir televizija. Šypsantys veidai iš atvirukų,
reklamos skydų ir televizoriaus ekrano išmokė,
kaip reikia būti laimingam. Mes atpažįstame tą
jausmą: „O taip! Štai kaip aš noriu atrodyti! Štai
ką turiu padaryti, kad būčiau mylimas! Štai daik-
tas, kuris turėtų mane pradžiuginti! O štai žmo-
gus, kokį norėčiau sutikti.“

Vaizdiniui po vaizdinio tolydžio liejantis są-
monėn, jie sugula į visokias dermes. Mūsų anks-
tyvųjų svajonių vaizdiniai bei idealai, įteigti tėvų,
suauga su išmoktais mokykloje, perskaitytais
knygose ir kitais. Reginiai, kvapai, garsai, lytė-
jimai, skoniai, susiję su maloniais prisiminimais,
irgi sukelia malonumą. Sukibę su kitų prisimini-
mų ar įvaizdžių detalėmis jie sugula į savotiškus
fotorobotus, kurie mus kerėte pakėri ir nuvilioja
paskui save.

Tokie įvaizdžių rinkiniai, kiekvienas įkrautas
atitinkamo jausmo, ir sudaro mūsų laimės sam-
pratą. Mes vaizduojamės ne abstrakcijomis, bet

konkretybėmis. Šlovė, laimė, sėkmė – vos tik kyla mintis, iš paskos vaizduotėn pliūpteli išstisias srautas vaizdinių, tarsi vientiso pasakojimo epizodų.

Protas į šiuos vaizdinius reaguoja su didžiausiu susidomėjimu bei užsidegimu. Pažyra buvusių malonumų ir kančių akimirkos, ir mes iš naujo išgyvename iš atminties grįžusį džiaugsmą ir skausmą. Labai panašiai, kaip žiūrėdami filmą. Nors žinome, kad pro akis slystantys vaizdai nėra tikri, taip įsitraukiame į dramą, tarsi tikrai vėl išgyventume anuos patyrimus. Ypatingos įtampos akimirkomis mums vėl užima kvapą, ir vėl nubraukiame ašarą, sulaukę laimingos pabaigos. Šią stebuklingą sąmonės savybę žino aktoriai: pasitelkdami savo pačių atmintį, jie gali sukelti mums tokius jausmus, kokius tik imasi suvaidinti.

Kai tik vaizduotėje iškyla trokštamas vaizdinys, mes pajuntame su juo susijusį atitinkamą ilgesį, ir mūsų mintys jau tiesiasi į jį, tikėdamosi pasitenkinimo. Vaizdinys mus apžavi ir tuo pat metu sužadina, pakurstydamas ilgesį. Tačiau vaizdinys tėra vaizdinys – pats savaime jis negali mūsų patenkinti, o tik gundo ir žadina apetitą. Tad mes imamės naršyti po savo aplinką, ieškodami ko nors, kas bent kiek atitiktų vaizdinį.

Vaizdinio paieškos, ypač kai lyg jau užuodžiame, jau tikimės rasią savo lobį štai už ano kampo, dažnai labai įtraukia. Jeigu vis nepavyksta, galime tam kartui apsiriboti kuo nors paprastesniu, lengviau pasiekiamu, vogčia vis dėlto likdami tykoti. Kartais pasirodo, kad štai – radau! Tada visa jėga puolame prie trokštamo tikslo, ar tai būtų daiktas, ar asmuo. Bet po kurio laiko, kai pradėdame pastebėti mūsų vilčių neatitinkančias smulkmenas, naujoji meilė ar įgyta nuosavybė vėl palengva ima slysti šalin nuo trokštamo įvaizdžio.

Kai mums per trisdešimt, daugelis jau dedame dides pastangas stengdamiesi priderinti aplinkybes ir aplinkinius prie savo vaizdinių. Bet jie niekuomet nederą tobulai, tvariai, tad ilgesys mūsų neapleidžia. Mintyse mes kažkodėl įsitikinę, kad idealo kažkur esama – tereikia truputį atkakliau, truputį ilgiau paieškoti, ir būtinai jį rasime.

Metai iš metų vaikydamiesi svajones, ar dažnas tikrai radome, ko norėjė? Kai kam, rodos, pasiseka prisivyti pavydėtinais arti, jau beveik ranka pasiekti: „Jei tik būčiau turėjęs truputį daugiau

laiko, daugiau pinigų, daugiau atkaklumo, tikrai būtų pavykę. Ką gi, ši kartą nepavyko – pavyks kitą.“

Kadangi vaikomės mus viliojančius vaizdinius jau seniai, jų kurstomą troškimą lengva sumaišyti su savaiminiu palankumu ar meile. Tik meilė ar palankumas liečia pasaulį švelniai, atgniaužtu delnu, o troškimas siekia ir stveria griebte, per jėgą, kartu šitaip užgniauždamas gyvastį.

Tiek daug laiko ir jėgų jau esame investavę į troškimą, o ar bent kartą paklausėme savęs – ar tikrai mūsų vaizdiniai veda mus į trokštamą laimę? Žvelgdami per prisiminimus atgal, ligi pat vaikystės, ar galėtume rasti bent sykį, kai buvome pasiekę tai, ką vaizdavomės, kas padarė mus laimingus visai taip, kaip tikėjomės, ir truko kaip tik tiek, kiek vylėmės? Ar tikrai giliausios laimės akimirkos mūsų buvo pasiektos vaikantis įvaizdžius? O gal ištiko netikėtai, savaime?

Vaizdiniai daugiasluoksniai, per laiką susikloję iš daugybės šaltinių. Koks daiktas, asmuo, kokia padėtis tikrovėje gali juos tiksliai atitikti? Ką matome priešais save, vis lyginame su tuo, ko ieškome. „Čia ne tai, ko noriu, tai manęs nežavi“, – vis sakome sau, neleidami tikrovei kalbėti pačiai. O jeigu pirmasis įspūdis lyg atitinka įvaizdį, tada tiesiog refleksyviai griebiamė, nė nepaisydami tų savybių, kurios mūsų lūkesčių neatitinka.

Nepaliaujamas teismas pagal išankstinius pavyzdžius nusekina patirtį, išsunkia jos gyvybę ir grožį. Sąmonė, pakerėta savo laimės įvaizdžių ir vilties juos surasti, praranda atvirumą, imlumą, nebemato, kas iš tikrųjų prieš akis. Kaip sukilus vilnims vandens telkinio paviršiuje jis praranda gebėjimą atspindėti, taip vaizdinių nuolat jaudinamas protas praranda skaidrumą ir iškreipia tikrovę.

Visiems mums pažįstamos gilios rimties akimirkos, kai staiga išvystame viską tarsi nauju žvilgsniu, kai pasaulis atgyja ir suvirpa visomis savo spalvomis. Vos palietus šiam didžiai bringintam patyrimui, būtų užlieja gilus pasitenkinimas ir pilnatvė, gaivinantis sielą ir kūną. O kai vėl imamės košti patyrimą pro savo sustabarėjusius vaizdinius, tik atkertame save nuo čia ir dabar – tikrosios pilnatvės versmės.

Įbedę akis į savo vaizdinius kaskart liekame tuščiomis rankomis. Tai, ko ieškome, neįmanoma rasti, o tai, kas yra iš tikrųjų, praslysta pro akis. Tarsi mėgintume patenkinti alkį maisto paveikslėliais. Alkiui nemalstant, rausiame šaldytuvą, ieškodami, kas tuos paveikslėlius atitiktų. Tačiau

juo labiau mes pakerėti paveikslėlio, tuo mažiau patrauklus atrodo tikras maistas – šaldytuve neberandame nieko valgomo!

Kol lyginame patyrimą su įvaizdžiais, tol liekame nepatenkinti. Nesvarbu, koks puikus tas mūsų įvaizdis, – pats palyginimas pažemina mus supančią būtį iki lėkšto jusliškumo. O nebemaitinami, nebepalaikomi gyvo patyrimo, viduje išsenkame. Nuolat alkani, bet nežinantys, kaip grobį pasiekti, vis labiau susierziname. O alkiui nemalštant, jaučiamės iš pagrindų sugniuždyti.

Susierzinimas, paliktas be maisto, savo ruožtu sužadina vaizdinį po vaizdinio, o šie tik juo lab stiprina alkį. Šis dramatiškas, aistringas sielos sukūrys gali įsukti visą mūsų vidinį gyvenimą. Pakerėti savo pačių vaizduotės kūrinį, kurstomi savo pačių jausmų ir iš paskutiniųjų stengdamiesi užpildyti žiojinčią vidinę tuštumą, tampame priversti tolydžio tik stiprinti dirginimą.

Krečiami troškimo, nebepatiriame subtilesnių, skaidresnių jausmų. Kad išvis ką nors jaustumė, mums būtinas vis stipresnis ir stipresnis dirginimas. Dėl nuolat į ugnį pilamo žibalo pojūčiai išplauksta taip smarkiai, kad visai iškraipo padūmavusį suvokimą. Tarsi skristume mažu lėktuvėliu, varomu galingos reaktyvinės turbinos, daug kartų viršydami leistiną greitį: korpusas tirta nuo įtampos, vaizdai slysta prieš akis taip sparčiai, kad prietaisai nespėja registruoti padėties.

Dėl nuolatinės perkrovos norais apsisvaiginęs protas sukasi kaip patrakęs ir darosi padrikas, su niekuo nebegali užmegzti pastovaus ryšio. Užsiėmusiems vien savo troškimais mums visas aplinkinis pasaulis virsta vien priemone patenkinti alkį. Net kitų žmonių nesibodime panaudoti ir išmesti kaip šiukšlių savosios laimės vardan. Stebuklingas gamtos grožis – tik dekoracija mūsų svaitėms. Nebesuvokdami, ką darome, patys pripratiname savo kūnus ir sielas prie nuolat didinamų jaudulio, įtampos, dirginimo dozių, vien stengdamiesi užpildyti aitrų savo tuštumą. Tampame savanoriškomis troškimų aukomis, savo gyvenimą pavertę priemone jų diktuojamiems reikalavimams vykdyti.

Norint išgauti iš pasaulio, ko trokštame, tenka atsižvelgti ir į kitų fantazijas. Numanydami, kad mūsų išvaizda ir elgesys yra be paliovos jų svarstomi bei vertinami, išsiugdome atitinkamas savybes bei gebėjimus, atitinkamai rengiamės, kalbame, nutaisome kitiems priimtinas veido išraiškas. Baimė būti atstumtam padaro mus pažeidžiamus manipuliacijos. Daugybę visko perkame tik tam, kad pagerintume savo įvaizdį. Klausome

patarimų, kaip derėtų pakeisti savo elgesį ir net savo mąstymą, jausmus bei suvokimą, kad tik atitektume pageidaujama įvaizdį.

Lyg alkanas svečias prabangiame priėmime norėtume prisikrauti savo lėkštę pakartotinai, bet mus sulaiiko nepritariantys kitų žvilgsniai. Atstūmimo baimė verčia nuolat prižiūrėti savo norus. Mes plyštame perpus tarp savo norų, kurstomų vienos vaizdinių grandinės, ir savo baimių, kurstomų kitos. Nors stengiamės valdyti savo reakcijas, visai nereaguoti nei į norus, nei į baimes neišėina – mintyse besisukantys vaizdiniai sužadina reakcijas automatiškai.

Šitaip svyruojant tarp vienos vaizdinių virtinės ir kitos, sielą ir kūną apima milžiniška įtampa. Įtampa savo ruožtu vėlgi verčia veikti – privalome apsispręsti, privalome ką nors daryti. Ir kai užgniaužta energija kaskart pratrūksta ir šliūkšteli mūsų laimės įvaizdžių link, trumpam išgyvename palengvėjimą, kuris mus gali įtikinti, jog štai pagaliau prisilietėme prie tikrųjų savo poreikių.

Nors ištikimai sekiojame paskui pasidirtus vaizdinius, jie mus kaskart vis išduoda: žada mums pasitenkinimą, o atneša nusivylimą ir kančią. Jie atitveria nuo mūsų bet kokį tiesioginį patyrimą, kuris visuomet pasirodo pernelyg gyvas, kad juose įsitektų. Nelyginant kino teatre mūsų laimės vaizdiniai nepaliaujamai sukasi mums prieš akis vis tomis pačiomis senų dramų scenomis, kurios, be atvangos keisdamos viena kitą, sugula į ištisą filmą, neturintį pabaigos.

Šitame mūsų gyvenimo filme praeitis tėra ne daugiau nei virtinė vaizdinių, iš kurių vos nedaugelis besukelia tokį malonumą kaip tie, kuriuos vaikomės dabar. Ir tai, kas mums taip svarbu šiandien, lygiai taip pat veikiausiai nieko nebereikš ir net išvis užsimirš rytoj. Dabartinius savo malonumus netrukus vos beprisimsime, nelyginant sapną. Ir vis tiek leidžiamės savo norų vedžijami diena iš dienos, metai iš metų, dešimtmetis iš dešimtmečio. O praėjusios dienos palieka tik žiojinčią tuštumą, kuri mūsų laukia ateityje pažvelgus į nugyventą gyvenimą.

Ir iš visų per dieną prabėgusių akimirų juk teprisimename vos vieną kitą ir dar mažiau – iš tūkstančių minčių mintelių, prasprūdusių pro sąmonę. Iš pastarųjų dešimties metų – kas liko verta prisiminti? Be pėdsakų pranyko ištisos savaitės, ištisi mėnesiai. Ar beprisimename tų išgyvenimų skonį, kuriuos patyrėme vos vakar, prieš mėnesį, pernai?

SĄVOKŲ PANČIAI

Visi mes gyvename vidiniame vaizdinių, minčių, prisiminimų pasaulyje, kuris nuolatos mainosi, apsupęs mus sodriomis jausmų, jaudulių bei nuotaikų spalvomis. Kartais omenyje pirma sumirga vaizdiniai ir paleidžia ištisą minčių srovę, o kartais protas laikosi nusitaikęs į kokią vieną mintį. Pradžioje tik regime vaizdinius bei slystančias mintis, o prireikus jas ištarti balsu ar parašyti, jos netrunka sukrekėti konkrečiais žodžiais.

Vaizdinius ar mintis išreiškiantys žodžiai yra sąvokos, viena su kita susijusios prasmų gijomis, kurios nustato jų tarpusavio santykius. Sąvokos – tai mūsų kalbos plytos, jų reikšmės sudaro mūsų žinojimo turinį. Daugelis šiaudien vartojamų sąvokų susidarė labai seniai. Per visą žmonijos istoriją sąvokos pumpuravosi ir augo viena iš kitos, šakojosi ir pynėsi nelyginant džiunglių vijokliai.

Sąvokos gali tebuti žymekliai, kaip „medis“ ir „namas“, arba abstraktesnės, kaip „laisvė“, „meilė“ ir „teisingumas“. Jos išaiškėja sekant priešybių logika ir skiriant tarp „tai“ ir „ne tai“. Taip „žalia“ atskiriama nuo visko, kas „ne žalia“, o „medis“ – nuo visko, kas „ne medis“. Tokie skyrimai yra tarpusavyje priklausomi – „ilgas“ įgauna reikšmę tik palygintas su „trumpu“, o „didelis“ – tik palygintas su „mažu“.

Tolydžio susidurdami su naujais daiktais mes įvardijame juos pagal tai, ką jau žinome. Pirmąsyk pamatytas dramblys pradžioje tėra kažkas iki šiol nematyta – ne šuo, ne katė ir t. t. Paskui jau įsisaviname naują žodį „dramblys“. Šie paprasti skyrimai pakloja pamatus sudėtingesnėms sąvokoms, susidarantioms iš įvairių kitų sąvokų reikšmių. Laisvė turi prasmę todėl, kad jau galime apibrėžti, ką reiškia nelaisvė. Panašiai meilės sąvoką pasidarome pagal priešpriešą su visu tuo, kas mums yra nemeilė.

Kad ir kaip, vieną akimirką vaikystėje stauga pagauname save jau galvojančius ir kalbančius sąvokomis, vartojančius sąvokas ir į jas reaguojančius. Iš savo tėvų, draugų ir visos kitos sudėtingos mūsų socialinės aplinkos mes perimame atraminius sąvokų griaučius. Jau kūdikystėje, kai dar buvome pakerėti mirgančių pavidalų, šviesų ir šešėlių žaismo, kai dar tik mokėmės iš mirgesio išskirti daiktus ir atpažinti tėvus, iš to, ką matome, girdime, uodžiame, skanaujame bei lytime savo kūnu, jau bandėme sieti tą su tuo, o šitą su

anuo. Gal jau tada šios sąsajos mums rodėsi didžiai prasmingos, tik dar neturėjome žodžių tai prasmei išreikšti.

Įsiklausydami į kitų tariamus garsus išmokome įvardyti savojo pasaulio pavidalus bei kokybes. Tai mums pavyko tik per bandymus ir klaidas – žodžiai, kuriuos taikėme savo aplinkos daiktams, pradžioje ne visuomet sutikdavo su kitų jiems taikomais žodžiais. Du daiktai, visiškai skirtingo dydžio ir spalvos, abu, pasirodo, buvo šuo, o du kiti, beveik vienodi – šuo ir katė. Daugybę kartų pataisyti ir pasitaisę mes galiausiai sukimšome savo patyrimus į suaugusiųjų sąvokas ir nuo tada žodžius su pavidalais jau siejame „teisingai“.

Galų gale mums jau neberekia įsiklausyti į garsą kaip garsą – vos išgirstas jis kaipmat sužadina atitinkamą sąvoką, tad jau tiesiogiai „girdime prasmes“. Ir sąvokos susitraukė į savotiškas santrumpas – patogų būdą nurodyti pažįstamus daiktus nebeusakant tiksliai kiekvieną kartą, ką matome ar turime omenyje.

Pagrečiui buvome išmokyti, kaip turime su sąvokomis elgtis: ką galima ir ko negalima liesti, ką reikia vertinti, ko norėti, o ką atmesti. Mes netgi išmokome, ką reiškia būti laimingam arba liūdnam. Pagal savo kultūros papročius išmokome teisingai rūšiuoti, naudoti ir vertinti viską, ką patiriame.

Ilgainiui sąvokos apaugo daugybe asociacijų. Nuo šiol jos sužadina prisiminimus ir sukelia itin sudėtingas reakcijas. Vien ištare žodį „namai“ galime sužadinti savyje tiek įvairių jausmų bei asociacijų, kiek tik telpa šioje ypatingą reikšmę mums turinčioje sąvokoje. Ko gero daugybė žodžių mums jau turi gilią asmenišką prasmę, kaip ir tam tikri vaizdai, kvapai, garsai bei pojūčiai.

Tačiau kad ir kokia asmeniška toji prasmė būtų, mes vis tiek esame priversti ją išreikšti bendros kalbos sąvokomis. Esame priversti priimti mums suteiktą gatavų reikšmių rinkinį, o tas asmenišką prasmę bei nuojautas, kurios į jį netelpa, palikti neišsakytas. Mūsų išmoktos sąvokos uždeda atspaudą, ir norom nenorom jau mąstome išmoktos kalbos žodžiais. Visi žodžiai, kuriuos dabar taip lengvai mintyse žarstome, – tai kitų mums perduotos sąvokos. Nuo šiol jos sąlygoja, kaip suvokiame save ir savo pasaulį, kaip mąstome ir kaip reaguojame į viską, kas nutinka aplinkui. Jomis mes interpretuojame visą savo patyrimą, tad mūsų kasdienybės pasaulis tiesiog pagal jas sukurtas.

Pradžioje sąvokos tokios, lanksčios, tačiau mums bręstant, stingsta. Kai pirmąsyk išgirstame tokią sąvoką kaip „erdvė“ ar „sąmoningumas“, būname itin imlūs menkiausiems jos atspalviams. Kurį laiką gal net žaidžiame ją, svarstome ją, tiriamo jos galimybes. Bet kai pajuntame, kad jau „žinome“, paprastai liaujamės domėjęsi. Nusiteikimas aiškintis, tirti, plėtoti sąvokos turinį slopsta. Žodis praranda gyvastį, liaujasi sulig naujomis žiniomis kitęs, sustabarėja ir pavirsta informacijos vienetu. Galvodami nuo šiol juo kliaujamės automatiškai, taip paversdami savo mąstymą veikiau atminties rūšiavimu nei kūryba.

Kliaudamiesi vien sąvokų nériniais, mes palengva užtraukiame prigimtąjį sąmonės atvirumą. Ir vis sunkiau besuvokiame subtilius prastytančios akimirkos atspalvius. Suvokiant mūsų protas, vos pagavęs jutiminę informaciją, iškart ją interpretuoja ir fasuoja sąvokomis, jau turinčiomis vienokių ar kitokių išankstinių asociacijų bei jausminių atspalvių iš praeities. Šios asociacijos iškyla kartu su sąvoka ir aną praeities patirtį užkloja ant dabarties, šitaip sąlygodamos dabartinį mūsų patyrimą. Tad mes reaguojame anaip tol ne tiesiog į tikrovę, o į patyrimą, perkoštą per sąvokas, prisiminimus, vaizdinius bei asociacijas.

Nustatę, jog dabartinė padėtis yra panaši į aną praeitį, toliau reaguojame automatiškai, taip patys atsiskaidami gyvai vertinti dabartį. Dėl to, priklausomi nuo praeities, išvis nebesuvokiame daugybės dabartyje slypinčių galimybių, tad gerokai susiaurėja mūsų pasirinkimo laisvė. Taip prarandant atvirą gyvą sąlytį su dabarties akimirka, ilgainiui sąmonė visai apsiniaukia, ir mūsų pasaulis apmiršta.

Šitaip sąmonėje sustingus sąvokoms, mes nebeatiriami nieko nauja. Nebeatirdami prastytančios dabarties atspalvių, viską pradedame suvokti vienodai, todėl ir elgiamės bei kalbame vienodai. Protui įpratus prie automatinių reakcijų, jis darosi tingus ir apsiblausęs, ypač savoje, pažįstamoje aplinkoje. Sustingusios pažiuros teikia saugumo jausmą. Mes jaučiamės „žinantys“ savo pasaulio daiktus, jaučiamės „pažįstantys“ žmones ir kitas gyvas būtybes. Mes tikimės, kad viskas visada bus taip, kaip „turi“ būti, ir pateisins mūsų viltis.

Kuo labiau kliaujamės negyvomis sąvokomis ir dėl to daromės vis pasyvesni, tuo labiau mūsų protas vengia patikrinti, ką iš tikrųjų

žinome. Kadangi visą savo patyrimą suspraudžiame į griežtus rėmelius, mūsų vidinis pasaulis, gyvo suvokimo nebepraturtinamas, pamažu traukiasi ir siaurėja. Varžomi sąvokų, ribojančių mūsų gebėjimą išreikšti jausmus bei įžvalgas, mes tik kartojame išmokus pavyzdžius, kaip anksčiau mūsų tėvai, tėvų tėvai ir protėviai. Visos mokykloje gautos ir pačių susikrautos žinios ilgainiui susiraizgo į painių sąvokų raizginį, gyvenime beveik nebeturintį reikšmės. Tos sąvokos pernelyg išdžiūvusios, sutrupėjusios, pernelyg atitrūkusios nuo gyvos tikrovės, kad pajėgtų išreikšti gilesnius patyrimo klodus.

Kol neužklausiame, nesvarstome, nepermaštome sąvokų, kuriomis save išreiškiame, mūsų patyrimas lieka surakintas susidariusio interpretacijų rinkinio. Ar jos dera prie mus išstinkančios tikrovės? O gal tik kelia visai nebūtiną kančią? Bet mes nebeturime kito pasirinkimo, kaip tik pasilikti savo ribotame pasaulėlyje. Nors mūsiškis minčių pasaulis uždaras ir vienišas, ir naujos patirtys nebelabai bepradžiugina, mes liekame prisirišę prie savo mirtinai pažįstamų minčių, nes jos sudaro mums saugumo ir šiekios tokios valdžios iliuziją. Be to, nematome jokios alternatyvos šitokiam savęs ir savo pasaulio suvokimui. Bet jeigu ir šios mintys priklauso nuo sąvokų, kurių niekad nesame nuodugnai apsvarstę, kaipgi galime būti tikri, kad išties nėra kitų galimybių?

Ar galėtume bent pagalvoti apie ką nors, kam neturime sąvokos? Jei ne meilės sąvoka, ar turėtume lūkesčių, kokia meilė turėtų būti? Ar galėtume meile nusivilti, kai ji tų lūkesčių neatitinka? Svajoti apie mylimąją ar mylimąjį? Neturėdami meilės sąvokos, ar galėtume nekęsti? O ką, jei neturėtume sąvokos „aš“, kaip atskiro nuo kitų savęs? Kas tuomet mylėtų ar nekęstų? Kas prisirištų prie žmonių bei daiktų, išgyventų nesaugumą, baimę ar atstumtį? Jeigu visuomenė neparūpintų mums idealų, visai neatitinkančių tikrovės ar bent mūsų padėties, kaip tada jaustumė kaltę, kad neįstengiame pagal juos gyventi? Koks būtų mūsų gyvenimas, jeigu savo kalboje neturėtume, pavyzdžiui, pageidaujamosios ar tariamosios nuosakos?

Atidžiau įsisiūrius į savo patirtį galėtume pastebėti, kad patys rimčiausi, patys svarbiausi dalykai kartais tėra mūsų proto sukurtos sąvokos. Nuolat kasdienybėje jas turėdami omenyje ir pasitelkdami pamirštame, jog tai tik minčių pavidalai, ir pradedame juos laikyti tikrais. Pavyzdžiui, laimė – tai juk ne patys mūsų trokštami daiktai!

Laimė tėra tam tikros rūšies jaudulio interpretacija. Kad ir kaip ją brangintume, laimė tėra sąvoka, žodis, kurį esame išmokę taikyti tam tikriems jausmams ir būsenoms.

Jei neturėtume laimės sąvokos ir daugybės su ja susijusių nusistatymų apie tai, kas mus džiugina, o kas ne, ar tuomet išvis suprastume, kad esame laimingi? Ir ar galėtume būti nelaimingi? Kaip nuspręstume? Ar tebejaustumė tuos pačius jausmus, jei neturėtume žodžių jiems pavadinti?

Iš tikrųjų neįmanoma nė įsivaizduoti, koks būtų gyvenimas be visų šių gerai žinomų sąvokų. Mes įpratę kliautis jų audiniu kaip patikimu, užtikrintu tikrovės atspindžiu, tad nematome reikalo juo abejoti. Bet ar tikrai mūsų sąvokų audinys išplečia būties bei veiklos pasaulyje galimybes? O gal jas riboja? Ar mūsų sąvokos tikrai pajėgios apimti visą įmanomą pažinimą? O gal jos tik sukausto jį ir atitveria nuo erdvesnio akiračio?

Būdami automatiškai priklausomi nuo sąvokų, tiek mintyse, tiek kalbėdami bei rašydami, mes iš tikrųjų gerokai suvaržome savo bendravimo gebėjimus. Kiekvienas užsidarome savame minčių pasaulyje, kuriame mūsų asmeniškai partirtis yra nulėmusi savitas sąvokų sąsajos. Nors mūsų minčių pasauliai tarpusavyje persikloja, jie niekuomet visiškai nesutampa. Remiantis per sąvokas košiamu žinojimu, neįmanoma deramai perteikti tikrosios prasmės, todėl sieloje mes nebepasiekiamo vienas kito. Nors kasdien visi vartojame tuos pačius žodžius, bendraujant tarp mūsų žiojasi spraga, kurios nebeįmanoma užverti.

O stengiantis išversti vienos kultūros sąvokas į kitos, ši bendravimo spraga tik juolab išsiplėčia. Bet kurios atskirai paimtos sąvokos paviršinė prasmė lyg ir ta pati, bet jų gelminės sąsajos gali būti perdėm skirtingos. Šiandien, kai pasaulyje vis labiau įsigali anglų ir kitos Vakarų kalbos, pasaulio tautos tarsi įgyja vieną bendrą sąvokų rinkinį. Betgi tai, kas visiems bendra, tėra labai paviršutiniška, o tie patys bendri žodžiai skirtingose kultūrose vis tiek gali įgauti skirtingas reikšmes. Skirtinga kalbų struktūra irgi gerokai riboja galimybę perteikti svarbius prasmės atspalvius. Iš čia didžiulė nesusipratimo ir sumaišties grėsmė. Verčiant iš kalbos į kalbą galima prarasti labai vertingą žinių ir to nė nepastebėti. Tautų tarpusavyo santykiai pradeda priminti nepavykusių porų santykius: karštai įtikinėjama, daug žadama, bet santarvei neatsiranda bendro pagrindo.

Ar mūsų vartojamų sąvokų nėriniai tikrai geriausias įmanomas būdas suprasti vieniems kitus

ir visiems bendrą pasaulį? Ar dorai ištyrėme savo sąvokų prielaidas? Juk jeigu mūsų praeitis būtų buvusi kitokia, lygiai taip pat lengvai būtų galėjusios susidaryti kitokios prasmų dermės, ir dabar gyventume visai kitokiame prasminiame kraštovaizdyje, lygiai taip pat įsitikinę savo tikrovės suvokimu kaip dabar. Viso to, kas dabar mums atrodo neginčytina, savaiame suprantama, galėjo išvis nė nebūti, ir nebūtų nė galimybės apie tai nei pagalvoti, nei to užsigeisti, nei už tai kovoti, nei dėl to kentėti.

Susimąščius apie sąvokų prigimtį ir kaip nekritiškai mes priimame jų kuriamą tikrovę, gali pasirodyti, kad esame įstrigę kažkokioje išmaniai sudarytoje kompiuterio programoje, veikiančioje be mūsų valingo sprendimo. Ar mes vykdome šią programą, ar ji mus? Vis dėlto esame linkę prisiminti atsakomybę bent už savo mintis. Ar įmanoma atsiskirti nuo programos ir leisti savo mintims bei veiksams persiimti patikimesniu, tikresniu žinojimu, kylančiu iš pačios būties?

Erdvesniam supratimui nušvitus, ar nebūtų galima perpratinti protą žvelgti atitinkamai? Ar tuomet bežiūrėtume pasaulin pro šį sąvokų nėrinį? O gal pavyktų pačias sąvokas atverti ir atgavinti prasmėmis, kurios įgalintų visavertę raišką? Ar nebūtų įmanoma rasti tokių sąvokų, kurios atitiktų tiesioginį patyrimą ir perteiktų tikrąsias mūsų įžvalgas bei jausmus?

Vertėtų atsigręžti į vidinę savo sąmonės pusę ir aiškiau išsižiūrėti į sustingusius proto įpročius. Sulėtinti sprūstantį minčių bei vaizdinių srautą ir tiesiogiai stebėti savo mintijimą galėtume, pavyzdžiui, atsipalaiduodami kūnu. Tam nereikia jokių ypatingų technikų. Gana paprasčiausiai stebėti atplaukiančias mintis, jų visai nekomentuojant ir neinterpretuojant. Pamėginus šitai stebėti savo proto veiklą, gali iškilti visai ne tai, ką tikėjome pamatyti, o tai, kas iškilo, gali pasirodyti visai nesvarbu. Tačiau ilgainiui šitoks nespaudžiamas, atpalaiduotas dėmesys pats gali virsti nauju patyrimu. Šitai be paliovos išsižiūrint vidun, galima prieiti prie reikšmingų įžvalgų apie proto prigimtį, taip pat naujai suvokti ryšį tarp minties ir jausmo.

Laisvai paleistos mintys kurį laiką eina savais keliais, kol galiausiai sustoja, lyg įsiremusios į tuščią, plyną sieną. Panašų minčių sustojimą galime patirti norėdami labai tiksliai įvykdyti kokią

nors užduotį arba vis nerasdami kokios nors problemos sprendimo – „įstrigę“. Šiaip jau protas gali bet kada staiga trumpam nutilti. Kai tokią proto pauzę pastebime, paprastai manome, kad tiesiog priėjome minčių grandinės galą. Jeigu nebekyla jokių minčių, kurios ją pratęstų, dėmesys tiesiog nusigręžia prie ko nors kito.

Tačiau šis tariamas minčių „galas“, kai jos suina į vieną tašką, gali būti durys į naują pažinimą. Tinkamai susitelkę į šį tašką, galime išvelgti tokio pažinimo galimybę, kokio tarp mūsų įprastų minčių nebuvo nė užuominos.

Jei pavyktų ilgai išlikti tuo pat metu atsipalaidavusiam ir budriam, galėtume patirti savotišką spindesį, lyg šviesos persmelktą tylą. Įprastas minčių srautas ir mūsų įprotis dėmesį nuolat laikyti prikaustytą prie minčių turinio palieka sąmonėje nedaug erdvės šiai šviesai. Jeigu pavyktų paleisti minčių turinį ir stebėti pačias mintis, galėtume patirti, kaip jos, prieš virsdamos žodžiais, randasi iš šio spindesio.

Tai gali vykti taip sparčiai, kad mintys bemat sutampa su žodžiais ar net ištisomis žodžių grandinėmis, ir mes vėl įsileidžiame į vidinį dialogą. Kuo daugiau interpretacijų, kuo sudėtingesni sąvokų nėriniai, ypač turinčių stiprų emocinį krūvį, tuo sunkiau mus prislegia savotiška našta, atrodanti labai rimta ir svarbi. Kaip mintys užvertė mums šitą našą? Kur dingo erdvė, šviesa ir lengvumas, nuo kurio viskas prasidėjo?

Gali būti, kad vien uždavus sau šiuos klausimus, minčių srautas savaime trumpam stabtelės. Tačiau kone tą pačią akimirką, žiūrėk, plūsteli naujas ir arba nusineša mus ilgam, arba tetrunka vos kelias akimirkas ir vėl užleidžia vietą naujam. Iš kur trykšta šie minčių srautai? Kas nutiktų, jei pažabotume savo mintis ir sąmoningai vestume jas norima kryptimi?

Gali atrodyti, kad minčių tėkmėje išvis nėra jokių pertrūkių: štai mus pasigauna ir nusineša vienas srautas, viena tema, vienas pasakojimas, paskui staiga turinys pasikeičia, ir jau mus neša savo srove kitas. Kaip mes pereiname iš vieno pasakojimo į kitą? Ar kiekvienas iš jų turi savą pradžią ir pabaigą, ar tik šitaip vienas kitą tęsia? Ar jie kažkaip persismelkia vienas per kitą, ar daro vienas kitam kokią nors įtaką?

Šitaip klausiant, palengva atsileidžia gniaužtai, kuriais laikomės įsitvėrę minčių turinio, ir atsiveria galimybė nušvisti įžvalgai į patį mąstymo

vyksmą. Kiekviena mintis – tai dingstis stebėti protą ir mokytis. Įgavę patirties, pradėsime pastebėti, kaip mintys kartais sukelia tikrą sumaištį ir tik ištesia nemalonus būsenas. Ilgainiui darosi vis aiškiau, kaip viena mintis gena kitą ir kaip minčių srautas tolydžio įsisuka, įtraukdamas į sūkurį ir vėl išspjaudamas visa, kas tik patenka į sąmonę.

Kaip audėjas audžia audinį, mesdamas apmatus ir išmargindamas juos atsikartojančiais ataudų raštais, taip mūsų protas audžia be galo atsikartojančius minčių bei vaizdinių raštus. Sugriebus mintį už gijos galo, galima išvysti, kaip ji prasideda paprastu, laisvu, retu raštu, o paskui, jai susiraizgant su kitomis, raštas vis tankėja ir sudėtingėja.

Sparčiai visdamos ir kryžmindamosi, be paliovos žadindamos kuo įvairiausių prisiminimus bei sąsajas, mintys užsisklendžia ir įtraukia mus į neišbrendamą jausmų bei jaudulių klampynę. Ir tuo pat metu protas lipdo ant patyrimų lipdukus: „laimė“, „depresija“, „ekstazė“, „nuobodulys“, „pyktis“. Paskui dėl tų lipdukų vienus laiko „pagirtiniais“, o kitus „papeiktiniais“.

Šitaip užantspauduoju kiekvieną patyrimą, mintys atrodo vis svarbesnės, rimtesnės. Tada prisiskiriame patyrimą sau ir pagal savo interpretaciją į jį reaguojame. Tarkime, tam tikrą patyrimą pasirinkome pavadinti malonumu. Tuomet tarsi iškeliamo jį priešais save ir nusprendžiame, kad norime jį „turėti“. Siekdami daiktų, kurie mums siejasi su šiuo malonumu, mes iš tikrųjų teturime reikalą su savo pačių įsivaizdavimu, kas ir koks tas malonumas „privalo“ būti. Todėl kai vildamiesi malonumo ar norėdami jį pratęsti griebiamės daikto, pats malonumas tetrunka labai trumpai – bemat išslysta mums iš rankų.

Sekant minčių antplūdžius ir atoslūgius galima pastebėti, kaip protas lipdo lipdukus ant visko, ką suvokiame, jaučiame ir išgyvename, kaip apnarplioja mūsų patirtį nesibaigiančiais komentarais. Stebint šiuos minčių raštus, audžiamus tiesiai prieš akis, kyla klausimas, ar šita drobė tikrai ko nors verta. O gal būtų įmanoma pažvelgti į save kitaip ir išvysti visai kitą – ne vaizdinį, ne veidą su visais jo vaidmenimis, o tikrąjį save?

Iš anglų kalbos vertė Dainius Razauskas.

Versta iš: Tarthang Tulku. *Knowledge of Freedom: Time to Change*. Berkeley: Dharma Publishing, 1984, p. 225–231, 249–256, 287–299.



Rūkas. Gyčio Grižo nuotrauka. 2022 m. birželis