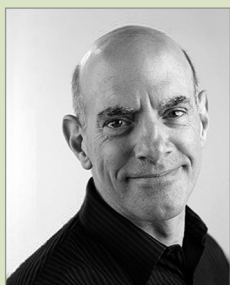


Mark Nepo



Pabudimo
knyga





...dažniausiai pasitaikanti kliūtis, kuri trukdo patirti gyvenimo pilnatvę ir į kurią daugybę kartų buvau atsitrenkęs, yra neryžtingumas, neleidžiantis mums nei pasilikti tikrai vieniems su gyvenimu, nei visiškai dviese su kitu žmogumi.

Būti pusiau ten, pusiau čia – tikroji visiško vienišumo pradžia.

Mark Nepo (Markas Nepas; g. 1951 m.) – amerikiečių poetas ir filosofas, dvylikos knygų autorius, daugiau kaip trisdešimt metų poetiškai kalbantis apie dvasingumą. Susirgęs vėžiu, o paskui jį įveikęs, autorius rašo ir moko, kaip pakeisti save, kad aplinkinis pasaulis taptų geresnis. Marko Nepo kūriniai išversti į prancūzų, portugalų, japonų ir danų kalbas. Jo tekstų galima rasti garsiausiuose dvasinių rekolekcijų centruose, kuriuose dirbama su sveikstančiųjų ir medicinos darbuotojų bendruomenėmis. Markas skaito paskaitas, dalyvauja susitikimuose su skaitytojais, rengia rekolekcijas. Jo knygos poetiškai ir kartu paprastai moko rasti vidinę ramybę bei dvasinę išmintį. Marko Nepo tekstai skirti žmonėms, ieškantiems savojo „aš“ – ir jį jau radusiems, gyvenantiems taikoje su savimi ir pasauliu – ir to dar tik siekiantiems, atveria gyvenimo išmintį, glūdinčią paprasčiausiuose, kasdieniuose dalykuose.

„Pabudimo knyga“ – išminties knyga, kur kiekvienai dienai skirtas atskiras tekstas ir pratimai mūsų dvasiai stiprinti. Nuliūdusiems ir nusivylusiems, ieškantiems ramybės ir gyvenimo prasmės ją reikėtų atsiversti kiekvieną dieną, ieškant paramos ir nušvitimo, dvasinės ramybės ir darnos. Kai neįstengiame susitaikyti su mus supančia netiesa, kai nutinka kas nors negera, kai gyvenimas atrodo svetimas ir priešiškas, „Pabudimo knyga“ išmintingais žodžiais ir meditacijomis gali vėl mus sutaikyti su savimi ir visu pasauliu.

Pabuskite su „Pabudimo knyga“ naujam, geresniam gyvenimui.

Mark Nepo

Pabudimo knyga

Kaip gyventi gyvenimą, kurio norite,
būnant gyvenime, kurį gyvenate



Iš anglų kalbos vertė
Rasa Drazdauskienė

UDK 159.92
Ne-129

Mark NEPO
THE BOOK OF AWAKENING
Having the Life You Want by Being
Present to the Life You Have
Conari Press, San Francisco, 2000

Original title: The Book of Awakening
Copyright © 2000 by Mark Nepo
All rights reserved
Published under arrangement with
RED WHEEL/WEISER LL.C. & CONARI PRESS, Newburyport,
MA 01950-4600, USA
Lithuanian translation Copyright © 2012 by Tyto alba
© Rasa Drazdauskienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2012
© Asta Puikienė, viršelio dizainas, 2012
© „Tyto alba“, 2012

ISBN 978-9986-16-899-7

*Išmintis – gyva, tekanti srovė, o ne muziejuje
saugoma ikona. Tik tada, kai surasime
išminties šaltinį savo gyvenime, jis galės trykšti
būsimoms kartoms.*

Thich Nhat Hanh

Ši knyga parašyta tam, kad ja būtų naudojama, kad ji taptų bendražyge, sielos drauge. Tai knyga apie pabudimus. Kad galėčiau ją parašyti, pirmiausia turėjau pats viską išgyventi. Ji man padėjo suburti draugėn tylūs mokytojus, kuriuos esu sutikęs gyvenime, ir pasidalyti jų išmintimi. Kelionė, kurioje ieškojau šių minčių ir dėliojau jas, padėjo man suartinti savo vidinį ir išorinį gyvenimą. Ji mane paskatino pažinti savo širdį ir ja kliautis. Padėjo pasijusti vientisesniam. Tikiuosi, kad jums ji irgi panašiai pravers.

Rinkti įžvalgas šiai knygai – tai tarsi takelyje atrasti šviejoje blizgančius akmenukus. Aš stabtelėdavau, kad galėčiau juos apmąstyti ir iš jų pasimokyti, paskui įsimesdavau juos krepšin ir eidavau toliau. Po dvejų metų apstulbęs rausiuosi krepšyje, pilname akmens skeveldrėlių, ir žiūriu, ko prisirinkau. Skeveldrėlės, per tą laiką nepraradusios blizgesio, sudėtos į šią knygą.

Iš esmės visose įžvalgose kalbama apie dvasią ir draugystę, apie nepaliaujamą mums būdingą poreikį išlaikyti gyvybingumą, neprarasti gyvenimo meilės, kad ir kokie sunkumai ištiktų. Čia sudėtos dainos ir giesmės paimtos iš įvairių tradicijų, įvairių išgyvenimų, iš daugelio puikių, sąžiningų pasakojimų; jos visos apdainuoja skausmą, nuostabą ir meilės slėpinį.

Ši forma traukia mane, nes aš, kaip poetas, seniai ieškojau išraiškos būdo, parankaus ir naudingo nelyginant šaukštas, o kaip žmogui, įveikusiam vėžį, dienaštis virto dvasios maistu. Iš tiesų per pastaruosius dvidešimt penkerius metus dienaštis tenkina daugelio poreikius, jis tapo mūsų am-

žiaus dvasios sonetu, patvariu indu, kuriame laikomas mažas kiekis to, kas svarbiausia.

Iš šio darbo tenoriu vieno – kad jis užlietų jus taip, kaip vandenynas užlieja atvirai kyšantį akmenį, kad nustebintų jus ir atgaivintų, kad paskatintų jus arba mane sublizgėti, o jam nusiūgus pasijustumėte nušveisti, tokie, kokie esame dabar, bent akimirką švelnesni, akimirką ryškesni.

Iš visos širdies tikiuosi, kad šiuose puslapiuose atsiras, kas jus nustebins ir atgaivins, privers sublizgėti; kad jie padės jums gyventi, mylėti ir atrasti kelią į džiaugsmą.

Markas

Vienas iš didžiausių malonumų gyvenime man yra klausytis, kaip Markas Nepo skaito savo poeziją. Joje tiesiog junti nuotykius. Visad nustembu matydamas, kaip Markas išvynioja paslėptus lobius, rūpestingai atveria šviesai paprastą gyvenimo akimirką ir atskleidžia neįtikėtinus stebuklus. Kai jis skaito viešai, girdėti, kaip žmonės staiga sulaiko kvapą, atpažinę išmintį ir tikrą tiesą, kurią arba žinojo, bet buvo pamiršę, arba pražiopsojo. Markas ją pastebi, įsimena už mus ir gražina mums atgal. Galiausiai mus pripildo dėkingumas už tai, kad mus dar kartą pabudino, paskatino suvokti tai, kas iš tiesų brangu.

Mūsų gyvenimą sudaro dienos. Tik jose, mūsų gyvenimo dienoje, atrandame ramybę, džiaugsmą ir išgijimą. Mūsų dienos pilnutėlės smulkučių stebuklų, o Markas Nepo tyrinėja viską, kas stebuklinga. Jis yra kasdienybės alchemikas, kviečiantis mus pamatyti, paragauti, paliesti pačią gyvenimo šerdį, priartėti prie jos apčiuopomis arba šokio žingsniu.

Gyvenimą sudaro dienos, o kiekvieną dieną sudaro akimirkos. Tinkamai gyvenamas gyvenimas yra tvirtai įsodintas derlioje akimirku dirvoje. Markas Nepo yra sodininkas, gerai pažįstantis šią dirvą; jis sėja malonės sėklas, ir jos sudygs tik gavusios meilės, dėmesio, atidumo ir laiko. Pamilę tokias akimirkas mes patiriame didžiausią gyvenimo palaimą, o Markas mums rodo, kaip pamilti be atodairos ir kuo stipriau.

Markas susirgo vėžiu, tai jį supurtė ir privertė pabusti. Grimzdamas į ligą, jis įgijo stulbinamo pastabumo. Dabar jis kviečia mus jo akimis pamatyti ir širdimi pajusti, kaip

galime gyventi pabudę. Markas pasveiko, tačiau išsaugojo mirštančio žmogaus žvilgsnį – žmogaus, kuris dėkingas vien už tai, kad gali alsuoti. Bet čia kalba ne tik apie dėkingumą, bet ir apie išmintį, aiškumą, geraširdiškumą ir aistringą troškimą iki paskutinio lašo išgerti kiekvieną akimirką, ištuštinti gyvenimo taurę.

Jei jūs iki skausmo trokštate gyventi būtent taip, Markas jums bus tinkamas vadovas.

Baigęs paskutinį jo vėžį padėjusios išgydyti chemoterapijos seansą, Markas atsikėlė anksti rytą, išspaudė stiklinę šviežių apelsinų sulčių ir pastatė šią stiklinę priešais save ant stalo. Mąstydamas apie tai, ką žada prasidedanti diena, jis palaukė, kol saulė pakilo virš medžių, augančių priešais jo langus. Tą akimirką, pasakojo jis man, saulės spindulys pervėrė sultis ir „virto oranžine, krištoline šviesa“; tada Markas pakėlė sulčių stiklinę prie lūpų.

Dauguma sakramentų yra visiškai paprasti veiksmai: malda, vyno gurkšnis ir duonos kąsnis, įkvėpimas medituojant, vandeniui pašlakstoma kakta, pasikeitimas žiedais, geras žodis, palaiminimas. Kiekvienas iš šių veiksmų, atliktas susitelkus į tą akimirką, gali atverti mūsų dvasios suvokimo duris, duoti peno ir suteikti džiaugsmo.

Ši knyga – tai sakramentų knyga; tai dosni Marko dovana jums, gyvenimo dienose atrastų stebuklų puota, kurioje patiekiami paprasti žmogaus gyvenimo turtai. Neskubėkite, gardžiuokitės kiekvienu puslapiu. O svarbiausia – pasiruoškite būti nustebinti. Gal gyvenimas jau dabar yra daug stebuklingesnis, negu jūs įsivaizdavote.

Wayne'as Mulleris, knygos

„Kaip mes tada gyvensim“ autorius

Sausio 1

Žmogaus gimties brangenybė

*Viskuo, kas egzistuoja,
mes alsuojame, viskam pabundame
ir viską paverčiame giesme.*

Vienas iš budizmo principų skatina suvokti, koks retas atsitiktinumas yra gimti žmogumi Žemėje. Tai iš tiesų gražus požiūris į gyvenimą, suteikiantis mums progą kaip dera įvertinti, kad esame čia kaip individualios dvasios, turime sąmonę, galime gerti vandenį ir kapoti malkas.

Šis požiūris mus skatina apsidairyti, pažvelgti į skruzdėlę ir antilopę, slieką ir peteliškę, šunį ir jautį, vanagą ir vienišą laukinį tigrą, šimtametį ąžuolą ir tūkstantmečius skaičiuojantį vandenyną. Jis mus ragina suprasti, kad jokia kita gyvybės forma sąmoningai nesuvokia savo egzistavimo, kaip tai duota daryti mums. Dėl jo mes pripažįstame, kad iš begalinės Žemę pripildančių augalų, gyvūnų ir mineralų rūšių įvairovės tik labai maža gyvų organizmų dalė turi dvasios gyvybę, kurią apibrėžiame kaip „buvimą žmogumi“.

Tai, kad aš, pakilęs iš tam tikro žinojimo gelmių, galiu jums tai sakyti, o jūs šią akimirką galite mane suprasti, yra mūsų bendros brangenybės – gimimo žmonėmis – dalis. Jūs galėjote gimti skruzdėle. Aš galėjau būti skruzdėda. Jūs galėjote būti lietus. Aš galėjau būti žiupsnelis druskos. Bet dėl tam tikros palaimos šiuo laiku šioje vietoje mes gimėme

žmonėmis ir esame gyvi tuo retu būdu, kurį dažnai laikome savaime suprantama duotybe.

Visu tuo noriu pasakyti, kad ši brangenybė – žmogaus gimtis – yra nepakartojama. Tad ką darysite šiandien, žinodamas, kad priklausote vienai iš rečiausių gyvybės formų, kada nors egzistavusių Žemės planetoje? Kaip elgsitės? Kam panaudosite savo rankas? Ko paklausite, į ką kreipsitės atsakymo?

Gal rytoj mirsite, o paskui tapsite skruzdėle ir kas nors norės jus sunaikinti. Bet šiandien esate neįkainojamas, retas, viską suvokiate. Tai skatina mus gyventi dėkingus. Ir primena, kad dvejoti beprasmiška. Esate dėkingas ir viską suvokiate – dabar klauskite to, ką jums reikia žinoti. Dabar sakykite tai, ką jaučiate. Dabar mylėkite tą, ką mylite.

- Atsisėskite, jei galima, lauke ar bent prie lango ir apžiūrėkite, kokios gyvybės formos egzistuoja aplink jus.
- Lėtai alsuokite, mąstykite apie skruzdėlę ir žolės stiebelį, apie mėlynąjį kėkštą – apie tai, ką šios gyvybės formos gali padaryti, o jūs negalite.
- Mąstykite apie akmenuką, apie tošies skiautę, apie akmens suolą, sutelkite alsavimą į vidinius dalykus, kuriuos galite padaryti, o jie – ne.
- Lėtai pakilkite, jusdamas buvimo žmogumi grožį, ir pradėkite dieną sąmoningai nusiteikęs padaryti vieną dalyką iš tų, kuriuos gali tik žmogus.
- Atėjus laikui, padarykite tai su didele pagarba ir nuoširdžiu dėkingumu.

Sausio 2

Viskas kartais nukrinta

Vesk mus nuo nerealybės prie realybės.

Hinduistų meldimas

Vieną snieguotą vakarą Robertas papasakojo, kas jam nutiko prieš dvejus metus, pavasarį, kai pasiryžo išdažyti didįjį kambarį. Anksti atsikėlęs jis išėjo į statybinių prekių parduotuvę ir nusipirko kelis galonus raudonų dažų, medinių pagaliukų jiems maišyti, skudurų ir vienkartinių teptukų, jie visada sukietėja nuo uždžiūvusių dažų, kad ir kaip juos mirkytum.

Jis sumaišė dažus lauke ir pamažu priėjo prie durų, laikydamas kiekvienoje rankoje galono talpos dažų indą, po pažastimi pasikišęs skudurą, dantyse įsikandęs platų teptuką. Pasakodamas, kas nutiko toliau, jis pradėjo krizenti: „Kelias minutes stypčiojau prie durų, mėgindamas jas atidaryti, nes nenorėjau nieko padėti ant žemės. Buvau labai užsispyręs. Jau buvau beveik atidaręs duris, bet staiga ranka slystelėjo, aš loštelėjau ir kritau aukštiełninkas, užsipildamas ant savęs raudonuosius dažus.“

Tai pasakęs, jis nusijuokė iš savęs, kaip jau buvo daręs daug kartų, ir mudu tylėdami žiūrėjome, kaip krinta sniegas. Visą kelią namo galvojau apie šitą jo pasakojimą. Neįtikėtina, tačiau mes visi taip elgiamės – nesvarbu, ar tai būtų maišai su nusipirktais produktais, ar dažai, ar istorijos, kurias būtina pasiryžtame papasakoti. Tas pats galioja ir meilei, ir teisingumo jausmui, net skausmui. Atrodytu, taip paprasta, bet akimirką įsismarkavus savaščiai mes užsispyrę atsisakome padėti ant žemės tai, ką tuo metu laikome rankose, kad lengviau

būtų atidaryti duris. Mums nuolat suteikiama progų iš tiesų to išmokti: neįmanoma įeiti pro duris, nepaleidus iš rankų to, ką jose laikome. Privalome padėti naš tą ant žemės, atverti duris ir tada pasiimti tik tai, ką mums būtinai reikia įsinešti.

Tai vienas iš pamatinių žmogiškų veiksmų: pasiimti, ko mums reikia, pasirengti, padėti ant žemės, įeiti. Tačiau jei tai nepavyksta, visad turime antrą galimybę: išmokti pargriūti, išmokti atsikelti ir nusijuokti.

- Medituokite, kokį slenkstį gyvenime jums sunku peržengti. Gal tai kliūtis darbe, gal namuose, gal santykiuose, o gal tai durys, vedančios į didesnę ramybę.
- Ramiai alsuokite ir įsižiūrėkite į save – galbūt nešatės per daug ir dėl to neįstengiate atidaryti durų.
- Lėtai alsuokite ir su kiekvienu iškvėpimu padėkite ant žemės tai, ką nešatės rankose.
- Dabar laisvai atsikvėpkite ir atverkite duris.

Sausio 3

**Pamiršti viską, ką buvome išmokę,
ir artėti prie Dievo**

*Sąmonėti nereikia atrasti ką nors nauja;
tai ilgas ir skausmingas grįžimas prie to,
kas buvo visada.*

Helen Luke

Kiekvienas žmogus gimsta turėdamas nepaliestą vietelę, kurioje nėra nei lūkesčių, nei apgailestavimo, nei ambici-

jų, nei keblumų, nei baimės, nei rūpesčių: tai neįveikiamas, instinktyvus malonės veikimo plotas, kuriame kiekvieną iš mūsų pirmą kartą paliečia Dievas. Šis malonės plotelis skleidžia ramybę. Psichologai šią vietelę vadina psichika, teologai – siela, Jungas – sąmonės sostu, hinduizmo mokytojai – atmanu, budistai – dharma, Rilke ją vadina vidujumu, sufijai vartoja žodį *qalb*, o Jėzus sako, kad tai mūsų meilės centras.

Atrasti savyje šį vidujumą – tai susivokti, kas esame, ne tokie, kokius mus išoriškai ženklina tapatybė, ne pagal tai, kur dirbame, kaip rengiamės ar kaip norime būti vadinami, bet kaip suvokiame savo santykį su Begalybe, kaip joje gyvename. Tai sunki, visą gyvenimą trunkanti užduotis, nes tapsmo prigimtis tokia, kad nauja medžiaga nuolatos užklojama ant to, kas buvo pradžioje, o būties prigimtis tokia, kad tai, kas nėra esminga, be paliovos irsta. Kiekvienas iš mūsų gyvename veikiami nuolatinės įtampos – apaugame apnašomis arba esame užklojami, bet galiausiai vis tiek nusitriname, kol išryškėja šis nesugadinamas malonės plotelis mūsų šerdyje.

Kai apnašų sluoksnis suplonėja, patiriame nušvitimo akimirkas, visybės išgyvenimus, satori, kaip juos vadina dzeno išminčiai, vaiskaus gyvenimo akimirkas, kuriomis vidus suartėja su išore, visiško susilieimo su būtimi akimirkas, visiškos vienybės akimirkas. Kad ir kas būtų tos apnašos – kultūros, atminties, dvasinio ar religinio mokymo, traumų ar įmantrumo sluoksnis, – jas pašalinti ir atkurti belaikį malonės plotelį yra kiekvienos psichoterapijos ir ugdymo tikslas.

Kad ir koks būtų turinys, tai vienintelis dalykas, kurio verta mokytis – kaip atskleisti tą pirmąją centrą ir kaip jame, atkurtame, gyventi. Jo pasidengimą apnašomis vadi-

name širdies apmirimu, o grįžimo į jį procesas, – nesvarbu, jį skatina kančia ar meilė, – yra to, ką esame išmokę, pamiršimas ir grįžimas prie Dievo.

- Užsimerkite ir alsuokite, perverdamas savo rūpesčius, panašiai kaip nardytojas įslysta į tylias gelmes, visada tvyrančias po nerimastingomis bangomis.
- Dabar pagalvokite apie du dalykus, kuriuos mėgstate daryti – pavyzdžiui, bėgioti, piešti, dainuoti, stebėti paukščius, triūsti sode ar skaityti. Medituokite, kuo kiekvienas iš šių užsiėmimų leidžia jums pasijusti gyvam.
- Žvelkite į tai, kas jiems bendra, ir lėtai alsuodamas pajuskite savo viduje malonės plotelį, kuriame atsispindi šie jums brangūs dalykai.

Sausio 4

Tarp ramybės ir džiaugsmo

*Net patys nesuvokėme,
kad jau buvome palaiminti
tada ir tais laikais...*

James Taylor

Tai man primena moterį, kuri atrado perdžiūvusią, susitraukusią, perlenktą kempinę, o jos sukietėjusioje raukšlėje glūdėjo moters seniai laukta žinia. Moteris nusinešė sukietėjusią kempinę prie jūros, įsibrido iki juosmens į vandenį ir stebėjo, kaip kempinė vandenyje išsiskleidžia,

atgyja. Tarsi stebuklas iš kempinės kilo į viršų burbuliukai – gyvybės paslaptis, ir, moters didžiausiai nuostabai, žuvytė, užmigusi ir įkalinta sudžiūvusioje kempinėje, staiga atgijusi išplaukė į atvirą jūrą. Nuo tos dienos, kad ir kur eitų, moteris visada juto gelmėse plaukiojančią aną žuvytę, ir tai – kad žuvytė, taip ilgai miegojusi, dabar laisvai plaukioja – jai teikė pasitenkinimą, kažką panašaus į ramybę ir džiaugsmą.

Kad ir koks būtų mūsų kelias, kad ir kokios spalvos, kokio šiurkštumo būtų mūsų dienos, kad ir kokias mįsles turėtume įminti, norėdami išlikti gyvi, gyvybės paslaptis visada kažkaip susijusi su tuo, kad pabunda ir išsivaduoja tai, kas anksčiau miegojo. Tarsi anoji kempinė, mūsų širdis meldžia galimybės išsiskleisti patirties vandenyse, ir, tarsi anoji žuvytė, siela yra ta mažutėlė gyvybė, kuri suteikia mums ramybę ir džiaugsmą, jei paleidžiame ją plaukti.

Bet viskas tebėra sukietėję, užspausta ir neįskaitoma iki tos akimirkos, kol mes, kaip ta moteris, iki juosmens įsibridusi į vandenyną, paimame į rankas savo miegančią širdį ir švelniai panardiname ją į gyvenimą, kurį gyvename.

- Užmerktomis akimis medituokite sukietėjusios kempinės, tarsi gėlė išsiskleidžiančios vandenyje, vaizdą.
- Alsuodamas įsivaizduokite, kad jūsų širdis yra tokia kempinė.
- Kai kitą kartą plausite indus, stabtelėkite, įmeskite sausą sukietėjusią kempinę į vandenį ir pajuskite, kaip išsiskleidžia jūsų širdis.

Sausio 5

Neslėpkite savo plaukų

*Senelė man sakė:
„Neslėpk savo žalių plaukų –
vis tiek juos pamatys.“*

Angeles Arrien

Nuo pat vaikų darželyje patirtų kančių, kai mes, dar kupini nekaltybės, pirmą kartą išgyvenome patyčias ar pašaipas, visą laiką vienaip ar kitaip stengiamės slėpti tai, kas mumyse akivaizdu. Niekas tokių dalykų neplanuoja. Tai ne sąmokslas, o veikiausiai neišvengiamas, skausmingas perėjimas nuo būsenos, kai pažįstame tik save, prie būsenos, kai pažįstame pasaulį. Tragiška, kad daugelis iš mūsų niekada apie tai nekalba arba daug kam niekas niekada nepasako, jog jų „žali plaukai“ labai gražūs, arba kad neverta slėptis, tegu sau ką nori šneka aplinkiniai, eidami pietauti. Todėl dažnai padarome išvadą, kad jei norime pažinti pasaulį, privalome paslėpti save.

Sunku įsivaizduoti didesnę netiesą. Šantažas galingas tik tada, kai mes patys tikime, jog turime ką slėpti – tai senas, garsiai neišsakytas faktas. Vidiniam gyvenimui jo poveikis toks: kai tik patikime – nors ir labai trumpai, – kad to, kas esame, nepakanka, patys pradėdami jaustis niekingi.

- *Atsisėskite ramiai, užmerktomis akimis ir sulig kiekvienu įkvėpimu juskite, kad to, kas jūs esate, visai pakanka.*

Sausio 6

Ratas ir jo stipinai

*Gal tai, ko mes siekiame, ir skiriasi,
bet tai, kas mus skatina siekti,
visiems vienoda.*

Įsivaizduokite, kad kiekvienas iš mūsų esame Begalybės Rato stipinai; kiekvienas stipinas būtinas Rato visybei užtikrinti, tačiau visi stipinai skirtingi. Rato išorinė briauna – tai gyvas mūsų bendruomenės, šeimos ir kitų žmonių, su kuriais mus sieja įvairūs santykiai, jausmas, tačiau Rato vidurys, ašis, kur visi stipinai susijungia, yra vienas centras, kuriame susitinka visos sielos. Tad išeidamas į pasaulį aš išgyvenu savo unikalumą, bet išdrįšęs pažvelgti į savo esmę atrasiu vieną, visiems bendrą centrą, kuriame prasideda kiekvieno žmogaus gyvenimas. Tokiu būdu savo gyvenimais įkūnijame paradoksą – kiekvienas esame unikalus ir visi vienodi. Paslaptingos ir galingos jėgos veikiamas aš, jei tik gana giliai pažvelgsiu į tave, atrasiu save, o tu, išdrįšęs išgirsti mano baimę savo širdies gelmėse, atpažinsi ją kaip savo paslaptį, kurios, manei, daugiau niekas nežino. Ši netikėta visybė, kuri yra daugiau negu kiekvienas iš mūsų, tačiau bendra visiems mums, – ta vienybės akimirka yra Dievo atomas.

Nenuostabu, kad aš, kaip dauguma žmonių, pirmąją savo gyvenimo pusę labai stengiausi kuo geriau suprasti ir pabrėžti savo unikalumą. Negailėdamas jėgų kovojau už savo vietą rato briaunoje, taip apibrėždamas ir įvertindamas save, kitokį negu visi kiti. Bet antrojoje gyvenimo pusėje aš buvau

nuolankiai perkeltas į rato centrą ir dabar neatsistebiu slėpininga mūsų visų dvasios vienybe.

Išgyvenęs vėžį, sielvartą, nusivylimą ir netikėtus profesinius nuopusius – žlugus ir persitvarkius tam, ką labiausiai mylėjau, – galiausiai supratau, kad kaip vanduo nugludina akmenis ir įsigeria į smėlį, taip mes tampame vieni kitais. Kaip galėjau būti toks nesupratingas? Tai, ką visada laikiau savo išskirtiniais ypatumais, sieja mane su kitais.

Aiškiausiai tai pajutau, kai sėdėjau Niujorke, Kolumbijos presbiterijonų ligoninės laukiamajame, ir žiūrėjau į akis moteriai, kilusiai iš Lotynų Amerikos; ji irgi žiūrėjo man į akis. Tą akimirką susitaikiau su mintimi, kad mes visi regime tuos pačius stebuklus, visi patiriame tas pačias kančias, nors ir šnekame skirtingais balsais. Dabar žinau, kad kiekvienas naujagimis – nors tai atrodo nesuvokiama – iš tiesų yra naujas Adomas arba Ieva.

- Atsisėskite su mylimu žmogumi, kuriuo pasitikite, ir paeiliui atlikite tokius dalykus:
 - įvardykite vieną jus apibūdinantį bruožą, kuris jus skiria nuo kitų,
 - įvardykite vieną jus apibūdinantį bruožą, kuris jus sieja su kitais,
 - pasikalbėkite, kaip jums sekasi įveikti vienišumą, kylantį dėl to, kad esate unikalūs, ir kaip jums sekasi išgyventi tai, kad esate toks pat kaip kiti.

Sausio 7

Reikia viską daryti paeiliui

*Reikia viską daryti paeiliui:
tai stačia galva nerti į viską,
tai skaičiuoti laiką.*

Didžiausia santykių dovana ir atsakomybė – paeiliui plauti indus ir uždarinėti langines, suteikti kitam žmogui galimybę stačia galva nerti į Dievą, nesirūpinant pietumis. Kol vienas iš jūsų nardo po gelmes, kitas turi rūpintis išore.

Labai gerai tai iliustruoja perlų nardytojai, kurie nardo poromis. Be jokių reguliatorių ar akvalangų vienas iš jų lieka viršuje ir saugo virves, kuriomis prisirišęs antrasis atsargiai vaikšto po dugno smėlį, tikėdamasis atrasti ir atpažinti lobius.

Jis vaikšto smėlėtu dugnu, stebi siūruojančias jūržoles ir pats siūruoja, kol ji trukteli virvę. Jis praryja oro likutį ir ima kilti aukštyn. Jam iškilus, jie valandų valandas šnekasi, aptarinėja, ką matė, gludina atrastuosius perlus. Rytą neria ji, pripildo pintines, o jis skaičiuoja laiką, rankomis laikydamas ją rišančią virvę.

Šie perlų rinkėjai visiškai aiškiai rodo, kaip reikia dirbti būnant drauge ir koks stebuklas yra pasitikėjimas. Mes privalome viską daryti paeiliui: tas, kuris liko viršuje, turi skaičiuoti, kiek liko laiko ir oro, kad tas, kuris nusileido į jūros dugną, galėtų vaikščioti laisvai.

- Ramiai atsisėskite ir medituokite reikšmingus santykius su draugu, mylimuoju ar šeimos nariu.

- Ritmingai alsuodami paklauskite savęs, ar jūs keičiatės, paeiliui nardydami ir skaičiuodami laiką.
- Jei pajutote poreikį, pasikalbėkite apie tai su mylimu žmogumi.

Sausio 8

Maitinti širdį

*Net visiškoje tamsoje ranka
pataiko į burną.*

Idomų patarlė
(Nigerija)

Net kai nieko nematome, žinome, kaip prasimaitinti. Net kai prieš akis tamsa, širdis nesiliauja plakusi. Net kai labai bijome, visa apimantis oras įeina į mūsų plaučius ir išeina iš jų. Net kai dangų aptraukia debesys, saulė vis tiek lieja žemei savo šviesą.

Ši afrikiečių patarlė mums primena, kad niekada nebūna taip blogai, kaip atrodo žvelgiant į problemą iš vidaus. Mes turime kūno refleksus, kurie palaiko mūsų gyvybę, gilius būties ir gyvybingumo impulsus, kurie veikia net tada, kai kovojame su sunkumais.

Reikia prisiminti: ranka negali išsklaidyti tamsos, ji tik pataiko į burną. Lygiai taip pat mūsų tikėjimas gyvenimu negali panaikinti kančios, jis tik randa būdų, kaip pamaitinti mūsų širdį.

- Ramiai atsisėskite ir užsimerkęs pakelkite prie burnos atvirus delnus.
- Tai darydamas įkvėpkite ir pajuskite, kaip jūsų rankos be niekieno nurodymo pačios atranda kelią.
- Lėtai alsuodamas, užmerktomis akimis pridėkite delnus sau prie širdies.
- Pajuskite, kaip širdis žino kelią, jums nevadovaujant.

Sausio 9

Gyvenimas akvariume

Mylėk ir daryk, ką nori.

Šv. Augustinas

Keistas dalykas. Robertas prileido vonią vandens ir perkėlė ten žuvytes, kad galėtų išvalyti akvariumą. Švariai nušveitęs apnašas nuo jų mažutės dirbtinės gelmės sienų, jis nuėjo pasiimti žuvyčių.

Ir apstulbęs pamatė, kad jos, gavusios laisvę plaukioti visoje vonioje, gūžiasi viename kamputyje, dydžiu prilygstančiame akvariumui. Joms nebuvo jokių kliūčių, niekas netrukdy plaukti, kur nori. Tai kodėl jos laisvai neplaukiojo po visą vonią? Kaip gyvenimas akvariume paveikė jų prigimtinių gebėjimą plaukioti?

Ši tyli, tačiau akinanti akimirka ilgai išliko mūsų atmintyje. Negalėjome nepastebėti, kad šios žuvytės tiesiog užsidarė savyje. Dabar žvelgėme į pasaulį pro gyvenimo akvariume lęšį ir kasdien svarstėme: kuo mes panašūs į jas? Kaip atsi-

tinka, kad mes niekur nejudame, užsidarėme savyje? Kaip mes patys sumažinome savo pasaulį, kad nebesijaustume slegiami savo pačių susimanytos nelaisvės?

Gyvenimas akvariume privertė mane prisiminti, kaip esame auklėjami namie ir mokykloje. Jis paskatino pamąstyti apie kalbas, kad tam tikrų darbų dirbti nedera, o kiti darbai esą mums nepasiekiami, apie tai, kaip mus moko gyventi tam tikru būdu, kaip mus įpratina mąstyti, jog įmanomi yra tik praktiški dalykai, kaip mus nuolatos įspėja, kad gyvenimas už mūsų vertybių akvariumo ribų yra pavojingas ir kupinas rizikos.

Pamačiau, kaip nuo vaikystės esame auklėjami bijoti gyvenimo už akvariumo sienų. Robertas, būdamas tėvas, pradėjo klausti savęs – jis rengia savo vaikus gyvenimui akvariume ar gyvenimui neįvertinamame ir nesuvaldomame pasaulyje.

Ir aš dabar, jau būdamas pusamžis, imu svarstyti, ar tik būti spontaniškam, geros širdies ir smalsiam nėra mūsų prigimtiniai gebėjimai, leidžiantys plaukioti toli. Kiekvieną kartą, kai nedrįstu padaryti to, kas neplanuota ir netikėta, arba kai sudvejojęs nutariu neištiesti rankos kitam žmogui ir nesuteikti jam pagalbos, arba kai nutariu nepasidomėti tuo, apie ką nieko neišmanau; kiekvieną kartą, kai nepaisau kilusio impulso išbėgti į lietu ar paskambinti tau tik tam, kad pasakyčiau, jog myliu, – kažin, ar tik neužsidarau savyje, ar tik nepradedu saugiai plaukioti tik vonios viduryje?

- Ramiai sėdėkite, kol pajusite esąs savo esybės centre.
- O dabar lėtai atsistokite ir pavaikščiokite po kambarį, kuriame esate.

- Prieikite prie pat kambario sienų ir medituokite gyvenimą akvariume.
- Ritmingai alsuokite, prieikite prie durų ir medituokite tai, kas iš tiesų gyvenime yra įmanoma.
- Dabar išeikite pro duris ir pradėkite dieną. Išeikite pro savo dieną ir įeikite į pasaulį.

Sausio 10

Akiba

*Gulėdamas mirties patale, Akiba pasiskundė
rabinui, kad jaučiasi visiškai nevykėlis.
Rabinas pasilenkė arčiau ir paklausė kodėl;
Akiba prisipažino, kad neįstengė gyventi kaip
Mozė. Vargšas ėmė raudoti ir prisipažino bijąs
Dievo teismo. Tai išgirdęs, rabinas pasilenkė
jam prie ausies ir švelniai sušnibždėjo:
„Dievas neteis Akibos už tai, kad jis ne Mozė.
Dievas teis Akibą, jei jis nebus Akiba.“*

Iš Talmudo

Gimstame turėdami vienintelę pareigą – tapti pačiu savi-
mi. Tačiau kiek laiko sugaištame, lygindami save su kitais,
gyvais ir mirusiais? Mes skatinami taip elgtis, nes to esą
reikia siekiant tobulumo. Tačiau tobuliausia gėlė netrokšta
būti žuvimi, o nevaldomai elegantiška žuvis nesvajuoja tapti
tigrų. Tik mes, žmonės, nuolat esame įsivėlę į svajones apie
kitą gyvenimą. Arba slaptai trokštame mums iš tiesų nepa-
žįstamų žmonių turtų ir laimės. Kai patys blogai jaučiamės,

dažnai mėginame įsivaizduoti save kaip kitus žmones, užuot mėginę suprasti savo gyvenimą ir juo pasirūpinti.

Tačiau lygindami save su kitais iš tiesų nematome nei savęs, nei tų, į kuriuos žiūrime. Juntame tik palyginimo sukeltą įtampą, tarsi viena saujele maisto turėtume pasotinti visų žmonių alkį. Bet pasaulis aiškiausiai atskleidžia savo apstybę tada, kai jame galime būti tas, kas esame. Paslaptingu būdu kiekviena piktžolė, kiekviena skruzdėlė ir sužeistas triušis, kiekviena gyva būtybė yra unikali ir visiškai pakanka jai būti tokiai, kokia yra.

Tačiau mus, žmones, dažnai trikdo ir varžo nesaugumas, tas širdies virpulyš, dėl kurio jaučiamės ko nors neverti. Virpėdami ir susirūpinę, dažnai jaučiame poreikį pūstis. Iš skausmo mums ima rodytis, kad jei būtume didesni, galėtume labiau nutolti nuo savo skausmo. Jei būtume didesni, būtų sunkiau mūsų nepastebėti. Jei būtume didesni, turėtume daugiau galimybių būti mylimi. O tada nenuostabu, kad kitus reikia paversti menkesniais – juk mes turime išsaugoti iliuziją, kad esame didesni už savo skausmą.

Be abejo, visa žmonijos istorija – tai nuolankumą skatinantis pasakojimas apie klaidinantį mūsų pasipūtimą, o tiesa – tai grįžimas prie to, kas iš tiesų esame. O užuojauta, saldi užuojauta – tai nesibaigianti pasaka apie tai, kaip apglėbiame vieni kitus, kaip atleidžiame už tai, kad nesusitaikėme su gražia ir ypatinga mums skirta vieta visybės marginyje.

- Pripilkite platų dubenį vandens. Meditacijomis išvalykite galvą ir atidžiai įsižiūrėkite į savo atspindį.
- Žiūrėdamas į savo atspindį, leiskite sau pajusti vieno iš savo išgyvenamų palyginimų su kitais žmonėmis keliamą įtampą. Pajuskite, kaip skausminga lyginti save su kitu.

- Užsimerkite ir pajuskite, koks stiprus šis jausmas.
- Dabar dar kartą pažvelkite į savo atspindį dubenyje, stengdamasis matyti save ir su niekuo savęs nelyginti.
- Žiūrėkite į savo atspindį, leiskite sau pajusti tai, kas jus daro unikaly. Leiskite šiam jausmui į jus įsigerti.

Sausio 11

Tedas Shawnas

*Pažinti Dievą
pačiam netampant panašiam į Jį,
tai tarsi mėginti plaukti,
neįbridus į vandenį.*

Orest Bedrij

Giliai po visu tuo, ko esame išmokyti, iš už proto ribų mus kartais pašaukia balsas, ir įsiklausę į šį dvasios plykstelėjimą neretai sulaukiame tikro išgijimo. Tai įsikūnijimo balsas, raginantis mus gyventi savo gyvenimą taip, kaip iš natų grojama muzika; dažniausiai jis kreipiasi į mus didžiausioms krizėms ištikus. Šis balsas kartais būna vos girdimas – pamanytum, kad tai vėjelis šiurena lapus. Tačiau įsileidus jį į pačią skausmo šerdį dažnai atsitinka taip, kad jis išjudina mūsų gyvenimą iš jį ištikusio sąstingio, paralyžiaus.

Tai man primena vieno jauno teologijos studento istoriją: susirgęs poliomiellitu, jis staiga iš savo esybės gilumos išgirdo neįtikėtiną balsą, kviečiantį jį daryti neįtikėtiną dalyką – šokti. Tad jis labai sunkiai paliko teologijos studijas, pradėjo šokti, ir pamažu įvyko stebuklas – jis ne tik vėl įsten-

gė valdyti kojas, bet ir tapo vienu iš šiuolaikinio šokio mokyklos pradininkų.

Tai Tedo Shawno istorija, ir ji ragina mus suvokti, kad studijuodamas Dievą jis nepagijo. Pagijo tik tada, kai įkūnijo Dievą. Teda Šawną ištikęs stebuklas mums rodo, kad Šokis – visi jo pavidalai – yra gyvoji teologija. Jis mus visus veda prie neišvengiamo veiksmo: išgyventi tai, kas paslėpta, nuolat išdrįsti raumenimis ir kaulais iškvėpti viską, ką žinome, ką juntame, kuo tikime.

Kad ir kokia krizė ištiktų, pro mus kamuojantį skausmą vis tiek galima išgirsti labai greitai kalbantį įsikūnijimo balsą, ir jei jį išgirsime, jei juo patikėsime, jis mums parodys kelią į atgimimą. Išdrįsus išgirsti ir įkūnyti šį balsą mums atsiveria stulbinama paslaptis – geriausias būdas tapti vientisa būtybe yra pamilti viską, kas pastoja mums kelią, kol tai galiausiai liaujasi buvę kliūtimi.

- Prieš darbą ar dienos viduryje keletą akimirklų tyliai pasėdėkite.
- Užsimerkite, nurimkite. Juskite, kaip užmerktus akių vokus liečia oras.
- Leiskite meilei užplūsti širdį, užlieti jus iki pat krūtinės.
- Leiskite meilei pakilti jūsų gerkle, dar aukščiau, iki akių.
- Kai atmerksite akis, pasiražykite ir atidžiai įsižiūrėkite į tai, ką pirmiausia pamatysite.
- Jei tai suolelis, sakykite: aš tikiu suoleliu. Jei medis, sakykite: tikiu medžiu. Jei nukritęs gėlės žiedas, sakykite: tikiu perdrėkstu gėlės žiedu.
- Pakilkite, kupinas paprasto tikėjimo tuo, ką juntate ir regite, ir palieskite tai, ką matote prieš save, judesiu dovanodamas savo meilę.

Sausio 12

Matyti tamsoje

*Matyti tamsoje – tai aiškumas...
Tai vadinama „praktikuoti amžinybę“ ...*

Laozi

Baimei galios suteikia nežiūrėjimas – nežiūrėjimas į baimę arba į tai, ko bijoma. Prisiminkite palėpės ar spintos duris, už kurių tykodavo baugulys: atsimenate, kuo ilgiau stengdavotės ten nežiūrėti, tuo sunkiau darėsi atidaryti tas duris?

Vaikystėje mane tai labai kamavo, net ėmiau vengti eiti į tą namo pusę. Bet galiausiai, kai nieko nebuvo namie, pajutau, kad privalau pažvelgti nežinomybei į akis. Ilgiausiai stovėjau prie palėpės durų, o širdis garsiai daužėsi krūtinėje. Kad jas atidaryčiau, prireikė sutelkti visas vidines jėgas, kiek jų turėjo mažas berniukas.

Luktelėjau ant slenksčio, bet nieko neatsitiko. Palengva įslinkau vidun, sustojau tamsoje, dar pastovėjau, kol alsavimas aprimo ir akys, mano nuostabai, apsiprato su tamsa. Neilgai trukus jau galėjau apžiūrėti senas, apipelijusias dėžes, jose radau savo senelio – tėvo tėvo, vienintelio šeimos nario, į kurį esu panašus, – nuotraukų. Pamatęs tas nuotraukas, atsivėriau tam tikrai savo paties dvasios daliai.

Atrodo, kad ir kokios yra šios durys, kad ir ko konkrečiai bijome – meilės, tiesos ar galiausiai neišvengiamos mirties, – mes visi nuolat susiduriame su šiuo pasirinkimu: vengti tos namo dalies arba atidaryti duris ir luktelėjus, kol tamsoje pasidarys įmanoma kai ką įžiūrėti, sužinoti apie save šį tą daugiau.

- Ramiai atsisėskite ir prisiminkite duris, pro kurias bijote įeiti.
- Kol kas tiesiog ramiai alsuokite ir vaizduotėje pasistenkite priprasti prie jų slenksčio.
- Kol kas giliai alsuokite, tiesiog juskite, koks saugus esate prie uždarytų durų, ir duokite sau pažadą sugrįžti prie jų, kai jausitės stipresnis.

Sausio 13

**Kodėl mums visiems
reikia vienam kito**

*Aklas vaikas,
vedamas motinos,
gėrisi vyšnių žiedais...*

K i k a k u

Kas žino, kaip aklas vaikas mato žydinčias vyšnias ar paukščius giesmininkus? Kas žino, ką kiekvienas iš mūsų matome, kaustomi savo aklumo, – tik neabejokite, kiekvienas iš mūsų savaip aklas, lygiai kaip kiekvieno iš mūsų rega unikali.

Pagalvokite, kaip mus akina tai, ko bijome. Jei bijome aukščio, esame akli nuolankumui, kurį sukelia erdvios perspektyvos. Jei bijome vorų, esame akli prašmatniems ir pavojingiems voratinkliams. Jei bijome būti ankštose erdvėse, esame akli netikėtos, staiga ištingančios vienatvės paslapims. Jei bijome aistros, esame akli susiliejiimo, vienybės teikiamai paguodai. Jei bijome permainų, esame akli gyve-

nimo apstybei. Jei bijome mirties, esame akli nepažinumo slėpiniui. Kadangi ko nors bijoti yra žmogiška, mes visi neišvengiamai esame šiek tiek akli. Kiekvienas turime stengtis šį aklumą įveikti.

Mąstant apie tai, trumputis Kikaku eilėraštis tampa vidiniu palyginimu. Juk gyvenimo kelyje mes visi vargstame, visi parklumpame – ir ne vieną kartą, visi užmezgame ir prarandame santykius, tai išsiliejame, tai vėl išnyrame iš slaptosios gyvenimo visybės. Iš dalies tam ir esame vienas kitam reikalingi. Dažnai santykiai su kitais žmonėmis mums padeda išgyventi visa ko vienybę. Visą gyvenimą tai darome, paeiliui būdami tai aklu vaiku, tai mylinčia, vedančia motina, tai nieko neįtariančiais vyšnios žiedais – nežinodami, kuo būti esame pakviesti, kol sužinome tai, ką sužinome.

- Užmerkite akis ir tris kartus pakartokite Kikaku parašytą haiku; kiekvieną kartą susitapatinkite su kitu jo veikėju.
- Pirmą kartą alsuokite lėtai, tapkite aklu vaiku, besigėrinčiu žiedais, kurių negali regėti.
- Antrą kartą alsuokite giliai, tapkite mylinčia vedle, vedančia savo aklą vaiką į grožį, kuriuo jie abu gali dalytis, bet niekada neįstengs vienodai suvokti.
- Trečią kartą alsuokite nemąstydamas, tapkite vyšnių žiedais, kurių vaizdas priverčia stabtelėti tuos, kurie juos regi, ir tuos, kurie neregį.

