

## Geros savijautos sąastai

Šiais laikais daugeliui žmonių svarbiausia paskata domėtis meditacija ir dėmesingu įsisąmoninimu yra pageidavimas geriau jaustis. Dažnai girdime sąvoką „vidinė laimė“, bet iš tiesų laimės paieškos yra gan sudėtingas reikalas. Vien pastangos siekti laimės gali niekada nesibaigti, o mėgindami atsikratyti streso galime jį sustiprinti dar labiau. Tuomet pati meditacija tampa savotišku žiurkėno ratu, kuriuo bėgame ir bėgame, bet nieko nepasiekiamo.

Kaip jau supratote, ieškodami laimės aplinkiniame pasaulyje savotiškai sau įteigiame, kad laimės trūksta – „man jos reikia, nes neturiu“. Kuo labiau tokios minties griebiamės ir į ją įsikimbame, tuo labiau nusiviliame. Tas pats nutinka ir su „vidine“ laime. Jei nusprendžiame medituoti dėl geresnės savijautos, sakome sau, kad tos geros savijautos trūksta, ir įtvirtiname trūkumo būseną. Be to, kuo labiau stengiamės atsikratyti streso, tuo labiau sutelkiame dėmesį į tai, kad mus tas stresas slegia, ir kuo labiau stengiamės stumti jį šalin, tuo daugiau atsiranda ką stumti. Įpročiai veda prie kitų įpročių.

Daugeliui žmonių taip ir nutiko ir galiausiai jie pasakė: „O, bandžiau medituoti, bet nepasijutau geriau, todėl nusprendžiau išmėginti ką nors kita.“ Tai ir yra kultūrinė mūsų laikų liga: „geros savijautos veiksnio“ paieška ir nesibaigiantis apsipirkinėjimas. Medituodami irgi pradėjome apsipirkinėti – galvojame, kaip pasijusti gerai.

Į vienuolyną atėjau tam, kad pasijusčiau geriau. Buvau labai nelaimingas ir sveikata buvo visai pašlijusi. Tad ėmiau medituoti tarytum priklausomas. Kai tapau vienuoliu ėmiau dirbti: iš pradžių vienuolyno svečių namuose klojau lovas; tai buvo „svajonių darbas“, nes galėjau užtrukti kiek panorėjęs, o aš iš prigimties esu gan tingus. Dažnai tvarkomuose kambariuose prisėdavau pamedituoti. Praktikuodavau ir sode atsisėdęs ant nedidelio akmens; būdavo vaikštinėju, o tada klest ir medituoju. Maniau, esu labai kietas, medituoju kaip įgudęs ekspertas, bet po keleto savaičių apstulbau suvokęs, kad jaučiuosi gana prislėgtas, o širdį užgulęs kažkoks sunkus akmuo.

Pasikalbėjau su savo mokytoju ir pasakiau, kad dėl meditacijos jaučiuosi prislėgtas. Jis pažvelgė tiesiai į manį akis ir pasakė: „Tu narkomanas.“ Apstulbau, bet netrukus jis paaiškino, kad medituoju kaip žmogus, kuris vartoja narkotikus siekdamas „kaifo“, o kuo labiau stengiausi ką nors patirti, tuo labiau mano įsikibimas ir lūkesčiai skatino nusivylimą. Šis pokalbis man atvėrė akis ir paakino mažiau galvoti apie rezultatus.

Pirmame skyriuje aiškinomės, kaip šiuolaikiniame gyvenime vyrauja greito sprendimo, tai yra „kaifo“, paieškos. Visi lyg apsėsti stengiasi sustiprinti pojūčius, o laimė virto tik „malonumu“ ar jutimu. Pradėjus mokytis medituoti labai lengva ir toliau laikytis to paties požiūrio: norime gauti „dozę“ iš praktikos – tikimės kažką pajusti beveik kaip prisigėrus daug kavos ar pavartojus kvaišalų. Mums atrodo, jog turime kažką „pajusti“, kad žinotume, ar veikia, ypač dabar, kai mūsų kultūroje jutimų stimuliavimas toks visuotinis. Todėl prirėikus atsisėsti ir medituoti pajuntame labai stiprų irzulį.

Tikimės kažkokios nepaprastos patirties ar jausmo, bet galiausiai pasijuntame dar blogiau. Jei įsikimbame į gerą patirtį, tuomet jos negausime. Kaip jau minėta, į ką nors įsikabinę įsikabiname ir dar labiau; stipriname šį įprotį tiesiog jį puoselėdami ir pakliūvame į uždarą ratą. Kad ir kas nutiktų, vis tiek netenkims, nes jau būsime įsikibę kažko kito, turėsime kitą tikslą, o mūsų godus protas veršis pirmyn galvodamas: „Ak, kada gi pagaliau pasieksiu tikslą?“

Žinoma, taip gyvena daug žmonių, mes vaikštinėjame ir spėliojame „kas toliau“, ir taip pat elgiamės medituodami.

Šis amžinas alkis valdo mūsų gyvenimą ir perkėlę jį į meditavimo praktiką galiausiai tiesiog nusiviliame. Kaip buvo ir man, pasijuntame prislėgti, stokojame energijos, o širdį užlieja liūdesys. Tada imame kaltinti meditaciją, beveik taip pat, kaip kaltiname mylimąjį, kad su juo nesijaučiame laimingi. Imame klausinėti, kodėl taip daug meditavę vis tiek jaučiamės apgailėtinais. Galiausiai imame manyti, kad meditacija yra žalinga, kad reikia pasiduoti ir mėginti ką nors kita.

Žinoma, mus liūdina ne meditacija. Jei iš tikrųjų paanalizuotume, suprastume, kad meditacija iš tikrųjų yra niekis: paprasčiausiai sėdime ir nieko nedarome. Bėda yra ta, kad per savo įsikabinimą sumenkiname ir nurašome dabartinės akimirkos patirtį, nes ji neatrodo gana gera. Nesijaučiame laimingi, nes laimės suvokimą siejame su siekimu, siekiame pasakose minimo aukso puodo vaivorykštės gale, ir norime jį rasti kuo greičiau.

Mokydamas verslo atstovus dažnai išgirstu klausimą: „Tai kiek laiko turėsiu taip elgtis, kol pasijusiu geriau? Jei medituosiu mėnesį, ar to užteks?“ Verslininkai prieš pradėdami mokytis meditacijos norėtų nubrėžti grafiką ar užpildyti pelno ir nuostolių skaičiuoklę. Visuomet iš to kartu pasijuokiamo. Būtų taip pat juokinga, jei kas nors paklaustų: „O jei mėnesį bėgiosiu? Ar paskui būsiu sveikas ir visą likusį gyvenimą galėsiu gulėti lovoje ir kimšti traškučius?“

Klausimas – ko žmonės siekia? Kas tas „galutinis taškas“? Ar egzistuoja paskutinė „dozė“, po kurios mums bus gana? Kai kurie kaliforniečiai pramoginiiais tikslais vartoja nedideles DMT (dimetil-triptamino) dozes, nes, manoma, kad kaip tik šią cheminę medžiagą mirdamas išskiria mūsų kūnas. Ieškodami madingiausių kvaišalų žmonės vartoja „mirties chemines medžiagas“, bet kitą rytą vis tiek turi eiti į darbą. Todėl kyla labai įdomus klausimas: „O kas paskui?“

Mūsų kultūroje „kaifo“ vaikymasis jau tapo nekontroliuojamas. Jei meditacijos praktika tampa šių lenktynių dalimi, ji tik sukels, kaip jau minėta, problemų. Žinoma, gera savijauta gali būti šalutinis praktikos padarinys, bet jeigu ji tampa pagrindiniu tikslu, vadinasi, nesupratome esmės. Tai yra laimės klausimo pagrindas. Laimė apima, kai liaunamės jos ieškoję ir išmokstame įsijausti į šią akimirką, paleisdami lūkesčius ir baimes. Dar kartą savęs paklauskime, kas mums yra laimė: ar tai trumpalaikis cukraus antplūdis, ar nuolatinis pasitenkinimas ir laisvė?

## **Įveikime stresą keliančias akimirkas**

Kalbėdamasis su verslo pasaulio atstovais dažnai išgirstu prašymą išmokyti specialios technikos, kurią žmonės „panaudotų“ pajutę stresą. Visada paaiškinu, kad nieko nebus. Kai susiklosto įtemptos aplinkybės, viską valdo įprastinės reakcijos ir visos sąmoningumo pastangos nueis niekais, nebent turime išsiugdę įprotį. Nepavyks šių technikų užsikišti už rankovės ir prireikus išsitraukti, bet jei mokydamesi suformuojame reguliaraus meditavimo įprotį ir kasdieniame gyvenime praktikuojame sąmoningumo akimirkas, tuomet ugdomės reikalingą stiprybę bei atsparumą, kad galėtume pasirengti streso laikotarpiams.

Dabar mokydamas labai daug keliauju. Oro uoste stovėdamas eilėje ar važiuodamas perpildytu traukiniu stengiuosi jausti pagrindą po kojomis, atpalaiduoti pečius ir praktikuoti trumpas

sąmoningumo akimirkas. Tai man suteikia jėgų ir energijos, visiškai pakeitė mano santykį su stresu ir išmokė, kad laimė yra įgūdis, lavinamas žingsnis po žingsnio.

*Numatydamas sunkumus, suvaldyk tai, kas lengva.*

Lao Tzu

Geriausia viską daryti žingsnis po žingsnio. Kai tik įprasite sąmoningumo akimirkas praktikuoti daug kartų per dieną, pamatysite, kad to imtis lengviau ir stresinėmis aplinkybėmis. Sąmoningumas tampa įpročiu, todėl metas jį integruoti į visas gyvenimo sritis.

Tinkamiausia pradėti nuo „lengvo“ streso, pavyzdžiui, kai ko nors laukiate. Taip pasirengiama didesnio streso akimirkoms ar net panikos tarpsniams. Ko nors laukdami dažnai įsitempiame ir nekantraujame, mums net atrodo, kad vagiamas mūsų laikas. Bet kodėl į tai nepažvelgus kaip į suteiktą laiką? Gal įstrigote spūstyje, sankryžoje dega raudonas šviesoforo signalas, stovite eilėje, laukiate, kol virdulyje užvirs vanduo, arba dingo, o gal nulūžo ar sulėtėjo internetas. Puikiausias pavyzdys, kai skambinate į skambučių centrą ir jūsų paprašo laukti. Yra net visai trumpučių akimirkų, tarkim, paspaudus lifto iškvietimo mygtuką ar laukiant, kol atsidarys elektroninis laiškas.

Tokiomis akimirkomis paprastai juntame akstiną veržtis į priekį, nes nepatinka irzulys, kuris apima įstrigus. O juk galima tiesiog „paleisti ir atsipalaiduoti“: pajusti žemę po kojomis ar sėdynę, ant kurios sėdime; galbūt susitelkti į kvėpavimą, garsą ar matomą objektą. Tiesiog įsijauskime į akimirką.

Galbūt įstrigę spūstyje, užuot piktai spaudę automobilio vairą, galėtume atgniaužti rankas ir patyrinėti lytėjimo pojūtį, koks liečiamo vairo paviršius po pirštais. Taip mokotės likti ramūs tokiomis aplinkybėmis, kokiomis paprastai įsiaudriname. Todėl tai padėtų daug sudėtingesnėmis gyvenimo aplinkybėmis, nes ramybė ilgainiui tampa įprasta reakcija.

Paprastai susidūrus su sunkumais mūsų smegenys užprogramuotos reaguoti įtampa, bet dabar mes perprogramuojame savo sistemas ir išmokstame, kad spaudimas iš tikrųjų gali reikšti atsipalaidavimą. Keisdami įpročius ir transformuodami patirtis, padedame smegenyse formotis naujoms neuronų jungtims. Tai nereiškia, kad tampame durų kilimėliais ir nesukdami galvos susitaikome su viskuo ar nieko nepaisome. Iš tikrųjų priešingai – išlaikome blaivią galvą ir nepasiduodame stresui, o tai puikus pagrindas priimti geriausius sprendimus.

Ko nors laukdami ir praktikuodami sąmoningumo akimirkas formuojame ir kitokį santykį su laiku. Visi norėtume turėti daug atostogų ir laisvo laiko, kai galėtume tiesiog tinginiauti ir nieko neveikti; dažnai skundžiamės, kad trūksta laiko. O iš tiesų kaskart, kai laukiame, mums ant auksinės lėkštutės pateikiamas „laisvalaikis“; tereikia išmokti vertinti šias akimirkas ir panaudoti atsipalaidavimui.

Dirbantiems žmonėms šių akimirkų praktikavimas gali atverti visiškai naują „darbo ir gyvenimo pusiausvyros“ prasmę. Man šis posakis visada atrodė tam tikra prasme prieštaringas, mat juo teigiama, kad norėdami daugiau asmeninio gyvenimo turime kontroliuoti savo darbą. Jei mūsų darbo dieną sudaro tik tam tikros reakcijos ir neturime mentalinių priemonių transformuoti stresą, tuomet, žinoma, nekantraujame kuo greičiau nešdintis iš darbo ir imti mėgautis gyvenimu. Aptariamos technikos nuostabios tuo, kad padeda atsipalaiduoti kiekvieną akimirką, o tai kreipia į kelią sąmoningumo link.

Oro uostuose ir traukinių stotyse susidaro įdomių progų mokytis. Laukdami reiso laiką esame linkę užpildyti vartodami: apsiperkame, valgome, leidžiame pinigus daiktams, kurių mums netgi nereikia, – tokiomis aplinkybėmis turime nedaug pasirinkimų. Lyg apsėsti tikriname telefoną, bet ar mokame tiesiog būti? Juk oro uostas galėtų tapti prieglobsčiu medituoti!

Paskambinę į skambučių centrą ir išgirde, kad „eilėje esate dešimti“, suaimanuojame ir suirztame. Jei tik žinotume, kaip pakliuvus į tokią spragą iš tikrųjų atsipalaiduoti, galbūt slapta norėtume būti dvidešimti, nes pasitaikė tokia neįtikėtina proga! Aptartos technikos gali labai padėti susidraugauti su realybe, kad ir kas vyktų.

Toks naujas santykis su patirtimis gali padėti pajusti besąlygiško džiaugsmo būseną. Kitą kartą įstrigę spūstyje, užuot automatiškai paniurę, džiugiai pagalvosite: „O, nuostabu! Dabar galėsiu padaryti taip, kaip skaičiau to vienuolio knygoje!“ Spūstį vertinsite kaip auksinę galimybę lavintis, puikią progą pasimokyti, kaip priimti sunkią akimirką. Tai kelias į laisvę ir galite pradėti mėgautis absoliučiai viskuo – mokykitės įsimylėti realybę. Užuot pasidavę įprastam refleksui užsisklęsti ir jaustis įstrigę, tiesite džiaugsmo kelius. Tai yra tikroji laimė.