

Turinys

Ižanga	13
PIRMA DALIS <i>Dabarties akimirkos žavesys</i>	23
Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas?	25
Paprasta, bet nelengva	29
Pauzė	32
Tu jau esi čia	35
Sustabdykime akimirką	38
Nepamirškime kvėpavimo	39
Praktikuokime, praktikuokime, praktikuokime	41
Praktika nėra kartojimas	42
Nebūtina išklysti iš kelio dėl praktikos	44
Pabudimas	46
Išlikime paprasti	49
Negalime sustabdyti bangų, bet galime išmokti jomis čiuožti	50
Ar visi gali medituoti?	53
Pagyros neveikimui	55
Neveikimo paradoksas	58
Neveikimas veikloje	60
Neveikimo veikimas	62
Kantrybė	65

Paleidimas	71
Nevertinimas	73
Pasitikėjimas	76
Dosnumas	78
Turime būti pakankamai stiprūs, kad gebėtume būti silpni	82
Sąmoningai pasirinktas paprastumas	85
Susikaupimas	89
Vizija	92
Meditacija išugdo visapusiškai brandžias asmenybes	97
Praktika kaip kelias	103
Meditacija: nepainiokime su pozityviu mąstymu	108
Einame į save	111
ANTRA DALIS <i>Praktikos esmė</i>	115
Meditacija sėdint	117
Atsisėskite	120
Orumas	121
Padėtis	123
Kur dėti rankas?	126
Meditacijos užbaigimas	130
Kiek laiko praktikuoti?	134
Nėra vieno teisingo būdo	140
Meditacija „Koks mano kelias?“	144
Kalno meditacija	147
Ežero meditacija	153

Meditacija vaikštant	157
Meditacija stovint	160
Meditacija gulint	162
Nusileiskite ant žemės bent kartą per dieną	167
Nepraktikavimas – irgi praktika	170
Meilės ir gerumo meditacija	172
TREČIA DALIS <i>Dėmesingo išisąmoninimo dvasioje</i>	179
Sėdint prie laužo	181
Harmonija	184
Anksti ryte	187
Tiesioginis kontaktas	192
Ar norėtumėte man dar ką nors pasakyti?	195
Jūsų asmeninis autoritetas	198
Kad ir kur eitum – tu jau esi ten	202
Laiptais aukštyn	208
Valome viryklę klausydamiesi Bobby McFerrino	211
Koks mano pagrindinis darbas šioje Žemėje?	213
Kalnas Analogas	217
Tarpusavio ryšys	219
Nekenkimas – ahimsa	223
Karma	226
Pilnatvė ir vienovė	232
Išskirtinumas ir savitumas	235
Kas tai?	238

„Ašinimas“	240
Pyktis	245
Katės dubenėlio pamokos	247
Tėvystė kaip praktika	251
Dar kartą apie tėvystę	260
Kai kurie kelyje tykantys spąstai	263
Ar dėmesingo įsisąmoninimo praktika dvasinga?	266
Pabaigos žodis	273
Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos praktikos kompaktiniai diskai	279
Apie autorių	283

Tik įsivaizduokite. Kai gerai įsigilini, pradedi suvokti – kad ir kur eitum, tu jau esi ten. Kad ir ką darytum – darai kaip tik tai. Kad ir ką šią akimirką galvojate, būtent ši mintis sukasi jūsų galvoje. Kad ir kas jums nutiko – tai jau nutiko. Tačiau kyla svarbus klausimas – ką su šia patirtimi daryti? Kitaip tariant, o kas toliau?

Patinka jums ar ne, dabarties akimirka yra vienintelis laikas, kuris mums turėtų rūpėti. Vis dėlto mes į gyvenimą žvelgiame pernelyg nerūpestingai, tarsi pamiršę, kad esame čia – ten, kur jau esame, ir darome tai, ką jau darome. Kiekvieną akimirką netikėtai susivokiame atsidūrę kryžkelėje tarp „čia“ ir „dabar“. Tačiau užmaršties debesiai užslinkus virš mūsų dabarties akimirkos iškart sutrinkame. Tada klausimas „o kas toliau?“ tampa rimta problema.

Sakydamas „sutrinkame“, turiu galvoje, kad akimirkai prarandame ryšį su savimi ir visomis mums gyvenimo dovanojamomis galimybėmis. Nejučia įkrentame į būseną, kurioje matome, galvojame ir veikiame tarsi robotai. Tokiomis akimirkomis nutraukiame saitus su giliausiai užslėpta savo esybe, suteikiančia mums bene palankiausias galimybes kurti, mokytis ir tobulėti. Jei prarasime budrumą, nepastebėsime, kaip šio tamsaus debesies šešėlis išsiplės ir užgoš didžiumą mūsų gyvenimo.

Kad leistume sau išties aiškiai suvokti, kur jau esame (kad ir kur būtume), mums reikia pakankamai ilgam susitelkti į savo po-

tyrius ir leisti į savo gyvenimą įsiskverbti dabarčiai; pakankamai ilgam, kad išties pajautume dabarties akimirką, pamatytume visą jos grožį, išlaikytume ją savo sąmonėje ir taip geriau ją pažintume ir suprastume. Tik tada galėsime priimti tiesą apie šią savo gyvenimo akimirką, iš jos pasimokyti ir judėti toliau. Tačiau mes, priešingai, kur kas dažniau rūpinamės praeitimi – tuo, kas jau įvyko, arba ateitimi, kurios dar nėra. Dairomės kitų vietų, kuriose, tikimės, viskas ims klostytis sėkmingiau, laimingiau, taip, kaip mes norėtume arba kaip buvo kadaise. Didžiumą laiko tik iš dalies pastebime jaučiantys šią vidinę įtampą, jei apskritai pastebime. Maža to, geriausiu atveju tik iš dalies suprantame, ką iš tiesų darome gyvenime ir su savo gyvenimu, taip pat tik iš dalies suvokiame savo veiksmų pasekmes, o subtilesniu lygmeniu – mūsų minčių įtaką tam, ką matome ir ko nematome, ką darome ir ko nedarome.

Pavyzdžiui, dažnai nesąmoningai galvojame, kad mūsų mintys – amžinai galvoje besisukančios idėjos ir nuomonės – yra neiginčijama „tiesa“, tiksliai atspindinti tai, kas vyksta „ten“, išoriniame pasaulyje, ir „čia“, mūsų mintyse. Deja, dažniausiai ši tiesa neturi nieko bendra su tikrove.

Mes mokame didelę kainą už savo klaidingą ir nepagrįstą savi-maną, už kone sąmoningą dabarties akimirkos grožio ignoravimą. Neigiamos to pasekmės lėtai kaupiasi ir pamažu keičia mūsų gyvenimo spalvas, o mes to net nepastebime, todėl negalime nieko pakeisti. Gali būti, kad mums niekada ir nepavyks prisiliesti prie dabarties akimirkos, kad niekada neišnaudosime visų mums skir-

tų galimybių. Tačiau mes linkę save įkalinti savo pačių susikurtame prasimanyme, neva jau žinome, kas esame, kur esame ir kur link einame; žinome, kas aplink mus vyksta, nors tuo pat metu išliekame pasinėrę į savo mintis, fantazijas ir impulsus, daugiausiai susijusius su praeitimi ir ateitimi, tuo, ko trokštame ir kas mums patinka, ko bijome ir ko nemėgstame – mintys apie visa tai nepaliaujamai sukasi mūsų galvoje, išmuša mus iš vėžių ir sudrebina žemę po kojomis.

Knyga, kurią laikote rankose, yra apie pabudimą iš tokių sapnų ir košmarų, į kuriuos pirmieji dažnai pavirsta. Nežinojimą, kad apskritai patekote į tokį sapną, budistai vadina neišmanymu arba nesuvokimu. Aiškus šio nežinojimo suvokimas vadinamas dėmesingu įsisažmoninimu (angl. *mindfulness*). Užsiėmimas, skirtas mums iš šių sapnų pažadinti, yra meditacija – nuoseklus sąmonės budrumo ir dabarties akimirkos įsisažmoninimo ugdymas. Šis pabudimas žengia koja kojon su vadinamąja išmintimi – gebėjimu giliau pažvelgti į visa ko priežastis ir pasekmes, taip pat tarpusavio ryšį, padedančiu mums nepakliūti į savo pačių susikurtą, sapno diktuojamą tikrovę. Kad atrastume savo kelią, mums prireiks daugiau dėmesio skirti dabarties akimirkai. Tai vienintelis mums duotas laikas gyventi ir augti, jausti ir keistis. Mums prireiks kuo daugiau sužinoti apie neįtikėtiną Scilės ir Charibdės – praeities ir ateities – trauką ir išmukti nuo jos apsisaugoti, taip pat perprasti sapnų pasaulį, kurį jos mums nori įsiūlyti mainais į mūsų gyvenimą.

Kai kalbama apie meditaciją, svarbu žinoti, kad tai nėra kokia paslaptinga antgamtinė veikla, kaip dažnai pateikiama masinės

kultūros priemonėse. Meditacija nepaverčia žmonių zombiais, daržovėmis, egocentriškais narcizais, pasaulio bambomis, ne šio pasaulio gyventojais, sektantais, dievobaimingais avinėliais, mistikais ar Rytų filosofais. Meditacija reiškia tapsmą savimi ir šiokią tokią žinojimą apie tai, kas esate. Ji padeda suvokti, kad, patinka mums tai ar ne, esame tam tikrame kelyje, o konkrečiau – žengiamo savo gyvenimo keliu. Be to, meditacija padeda pamatyti, kad mūsų gyvenimu vadinamas kelias turi kryptį; kad jame nuolat atsiveria naujos spalvos, akimirka po akimirkos; ir kad tai, kas vyksta dabar, šią akimirką, turi įtakos tam, kas įvyks paskui.

Jei dabarties įvykiai išties nulemia ateities įvykius, argi nebūtų išmintinga bent retkarčiais apsidairyti aplinkui ir pamėginti aiškiai suvokti, kas vyksta čia ir dabar, kad įgytume išorinius ir vidinius orientyrus, taip pat nustatytume, kurioje savo gyvenimo kelio atkarpoje esame ir kur link einame? Jei tai padarysite, galbūt susikursite palankesnes galimybes nusitiesti sau geresnį kelią, labiau atspindintį jūsų vidinę esybę – sielos kelią, kelią, kuriuo veda širdis, savo asmeninį kelią. Kitaip ateities akimirkas nulems dabarties impulso pagauta nesąmoningoji jūsų asmenybės dalis. Dienos, mėnesiai ir net metai prabėgs nepastebėti, neišpildyti ir neįvertinti.

Būtų pernelyg paprasta iki gyvenimo pabaigos tirštame rūke lūkuriuoti ant slidaus šlaito, besileidžiančio į mūsų kapo duobę; arba rūkui prasisklaidžius staiga atsipeikėti ir tarsi prieš mirtį kuo aiškiausiai suvokti, kad iligus metus puoselėti įsitikinimai ir įsivaizdavimai apie tai, kaip reikia gyventi ir kas šiame gyvenime svarbiausia, geriausiu atveju tebuvo siauras, baime ir nežinojimu

pagrįstas supratimas apie tiesą, viso labo mūsų ribojančios mintys, neturinčios nieko bendra su tiesa ar tokiu gyvenimu, koks jis turėjo būti.

Niekas kitas, išskyrus mus pačius, negali pažadinti mūsų gyvenimui, nors kartais artimieji ir draugai beviltiškai bando iki mūsų prisibelsti, padėti bliviau pažvelgti į pasaulį ir atsikratyti aklumo. Tačiau padėti sau pabusti galime tik mes patys. O kai tai įvyks, suvoksite – kad ir kur eitum, tu jau esi ten. Prieš akis skleidžiasi tavo gyvenimas.