



Laimės
paieškos
šiurkšniame
pasaulyje

Jo Šventenybė
GYALWANG
DRUKPA

Alma littera

kas-
dieniai
nušvi-
timai

Turinys

Būkite pasveikinti	9
I Nepaprastas kelias	21
Mėgaukitės kelione	23
Apsižvalgykite	40
Eikime kartu	47
Vienas žingsnis veda prie kito	56
Ženkite lengvai	66
Sulėtinkite greitį, kad aiškiau matytumėte	95
II Einame savo keliu	101
Lavinkite gailęstingą protą	103
Veikite meile ir gerumu	120
Būkite dosnūs: padėkite, įkvėpkite ir apsaugokite	128
Būkite nuolankūs ir kantrūs	134
Ženkite pirmyn	142

III Kaip įveikti pakeliui pasitaikančias kliūtis	149
Kaip įveikti stresą	151
Santykiai	162
Pyktį paverskite jautrumu	170
Drąsa šiais sunkiais laikais	178
Kasdienė atmintinė	185
Nušvitimas	196



~ Ženkite lengvai ~

*„Nesinešiokite savo klaidų.
Nesinešiokite savo rūpesčių.“*

Buda

Norėčiau su jumis pasidalinti senoviniu pasakojimu apie Zen mokytoją ir jo jauną mokinį.

Mokytojas ir jaunas vienuolis rengėsi pėsčiomis pereiti upę, tačiau, prieš persikeldami į kitą krantą, paupyje jie sutiko jauną moterį, kuri taip pat norėjo persikelti per tą upę, bet buvo labai maža ir trapi. Tad gerasis senasis mokytojas pernešė ją į kitą krantą užsisodinęs sau ant nugaros. Tai labai nuliūdino jaunąjį vienuolį, nes jis manė, kad mokytojas pažeidė „vinaya“ – mokytojų taisykles. Vienuolis keletą dienų nekalbėjo apie tai, tačiau kasdien jautė vis augantį pyktį ir nusivylimą savo mokytoju. Galiausiai jis neištvėrė ir prisipažino, kad labai pyksta. Senasis mokytojas nusikvatojo, sakydamas jaunajam vienuoliui:

– Aš palikau moterį tą akimirką, kai perbridau per upę, tačiau tu ją neši iki šiol.

Iš šio pasakojimo pasimokiau, kad turime žinoti, kada nusi-mesti našta. Lengva eiti keliu, jei neslegia našta. Gali tekti neš-

tis maisto, tačiau daugiau nieko nereikia. Gyvenime mus slegia daugybė nematomų, bet labai stiprių saitų. Ramybės neduoda praeitis arba esame pernelyg prisirišę prie ateities lūkesčių. Karštai trokštame, kad viskas būtų taip, kaip mums norisi, ir atitiktų mūsų pasaulio supratimą, bet niekada nežinome, kas laukia už kito kampo, tad kam stengtis visada nuspėti ateitį? Mus gali pančioti drovumas, baimė išbandyti ką nors naujo, nerimas, kad suklysimė. Arba galime turėti tokį konkretų ir nepajudinamą tikslo paveikslą, kad pasukę koku nors kitu keliu labai nusivilsime ir blogai jausimės.

Labai žmogiška kam nors skirti daug dėmesio – žmonėms, vietoms ir pasiekimams. Nereikia manyti, kad kuo nors rūpintis lygu mylėti, kaip mylime sūnų, dukterį ar šeimą. Labai gerai rūpintis tėvais, darbu, kaimynais.

Svarbu išmokti atpažinti, kada šie ryšiai mus palaiko ir skatina augti, suteikia stimulą ir įkvėpimą, o kada – stabdo, verčia jaustis neramiai, nepatogiai ir net niekinti gyvenimą. Prisiiršimas – tai kai kam nors priskiriame kokius nors bruožus ir besąlygiškai jais tikime. Vos tik nusprendžiame taip pažymėti žmogų ar daiktą, iškart sukuriame galimybę būti įskaudintiems ir nusivilti, jeigu jį prarasime, jeigu jis pasikeis arba nebeišgalėsime įsigyti to namo, kurio norėjome. Kai savinamės žmogų, nesunkiai pajuntame pavydą ar pyktį, jei tas asmuo pradeda nebeatitikti mūsų įsivaizdavimo, kokį jį trokštame matyti. Arba mes galime pažymėti patys save, pasitelkę praeitį kaip atsparą, skatinančią manyti, kad nesugebame ko nors padaryti ar kokie nors būti; arba troškimus, verčiančius ieškoti laimės netinkamose vietose. Jei pavyksta atsikratyti tokių pančių, galime keliauti lengvesniu žingsniu ir būti ramesni. Galime eiti ten, kur tik mūsų širdis nuves.

~ *Atsiribojimas nuo prisirišimų* ~

Sugrįžau į Hem, šventą vienuolyną, kur nuo tada, kai man sukako septyneri ar aštuoneri, praleidau daugybę metų dalyvaudamas dvasinėse stovyklose ir mokymuose. Ladakas yra ta vieta, kur labiausiai jaučiuosi kaip namie. Kaskart, kai čia apsilankau, nepaprastai džiaugiuosi, ir labai liūdžiu, kai tenka išvykti. Nieko negaliu padaryti, nors ir žinau, kad tai prisirišimo apraiška ir šiame pasaulyje nepatartina prie nieko prisirišti. Daugybė didžių guru ir šventų dakinių palaimino šią nuostabią vietą ir paliko daugybę pėdsakų, rankų įspaudų, stupų**, rūmų, statulų ir įvairiausių savaimė išskylančių šventų žymių, kad turėtų me galimybę vėl susijungti su savąja prigimtimi.*

Kiekvienam iš mūsų reikia skirtingų įkvėpimo šaltinių ir padrąsinimų, o ypač vietų, paminklų ir žmonių, paskatinančių mus daryti gerus darbus ir būti geriems. Labai džiaugiuosi, kad yra Ladakas, galintis mums padėti to pasiekti. Kviečiu visus čia apsilankyti ir pamilti šią vietą. Juk geriau pamilti ką nors gero nei blogo, ar ne?

Kaip jau pastebėjote iš mano meilės, kurią jaučiu Ladakui ir jo žmonėms, aš puikiai suprantu, kad mūsų, žmonių, prigimčiai būdinga formuoti ryšius, ypač kai mus kas nors (objektas, vieta ar žmogus) įkvepia ir skatina. Tačiau prisirišimo prie materiali-

* Dakini – dievybė, moteriškas nušvitusios energijos įsikūnijimas. Tibetiečių kalba dakini verčiama khandroma – „skrodžianti dangų“ arba „judanti erdvėje“, poetiškai dar gali būti verčiama kaip „šokanti danguje“ ir „keliaujanti dangumi“.

** Stupa – pastatas, simbolizuojantis nušvitusį protą; čia taip pat laikomos įvairios relikvijos, budistų garbinimo vieta.

nių gėrybių, vietų, jausmų, lūkesčių, žmonių, praeities, patirties ir net mūsų pačių ego bei savivaizdžio masto ir prigimties tyrinėjimas yra labai naudingas mūsų kelionės žingsnis.

Supratimas atsiranda tuomet, kai pradedame suvokti, ar mūsų prisirišimas teigiamai mus veikia ir iš esmės atpalaiduoja, teikia džiaugsmo, ar priešingai – sukelia nerimastingus, „užvaldančius“ jausmus. Pasaulyje yra tiek daug trokštamų dalykų, kad turtams ir visokioms gyvenimiškoms gėrybėms nesunku jus suvilioti. Jūsų gyvenimas gali virsti tikra sumaištimi, kai imsite trokšti daugiau. Tad jums reikia išmokti būti ištis kantriems. Jūsų protas niekada neras ramybės, jei būsite stipriai prie ko nors prisirišę ir to jausmo užvaldyti. Kaip tik būsite linkę pasiduoti tokiems jausmams kaip pavydas ar nepasitenkinimas. Pavyzdžiui, galite labai nusivilti, jei kas nors turės daugiau nei jūs arba jo reputacija bus geresnė. Jūs įklimpsite į palyginimų liūną, imsite nerimauti ir labai krimstis, nebepajėgsite blaiviai mąstyti ir švaistysite laiką svarstydami apie kitus ir apie tai, ar esate pakankamai geras, užuot tęsę tai, ką pradėjote, ir gyvenę savo gyvenimą.

Tačiau jei viduje stengsitės atsiriboti nuo prisirišimo, tuomet sugebėsite priimti turtus ir gyventi be jų, jūsų mintys nebus taip stipriai į tai sutelktos ir suprasite, jog kad ir kaip atrodote išoriškai, kad ir koks jūsų gyvenimas, iš tiesų svarbu tik koks jūsų vidus. Jums nereikia išdalinti visko, ką turite, ir keliauti į Himalajus, kur medituotumėte oloje, ieškodamas laimės ar nušvitimo, galite imtis išsivadavimo nuo visko čia pat, prabangoje, kuri yra jūsų pačių gyvenimas.

„Prarandi tik tai, ko laikaisi įsitvėręs.“ Buda

Prisirišimas tikraja to žodžio prasme yra kliūtis tarp jūsų ir to, ką stengiatės pasiekti; pančiai, kurie varžo tiek jūsų mintis, tiek veiksmus, neleidžiantys jums atsitiesti ir išlaisvinti visų savo galimybių. Ar pastebėjote, kad turtingi žmonės kartais vaikšto šiek tiek kitaip? Savotišką jų eiseną lemia puikybė; jie nėra labai lankstūs, todėl viskas sustingę. Būti tolerantiškam, kai esi turtingas, – nemenkas iššūkis; tu negali pasilenkti, tačiau būtent tada ir yra tinkamiausias laikas pasitelkti toleranciją. Kyla pavojus, kad iš tiesų esi susituokęs su savo pinigais, o ne su žmona ar vyru. Tai tik pinigai – o ne žmogaus turtingumas. Kaupiantis išminčiai ir supratingumui būkite tolerantiški ir lankstūs, kad jūmyse nesimatytų nė užuominos apie snobiškumą, kad ir kokie turtingi būtumėte.

Kaip nėra nieko blogo turėti turto, taip ir nieko blogo būti gerbiamam už tam tikrą veiklą, tačiau privalote išmokti būti kantrūs ir nesileisti viso to užvaldomi; neleiskite savo puikybei įsišėlti. Puikybė nuneš jus labai toli nuo ten, kur jūsų vieta, ir sukels dar didesnę skausmą. Nuo garbės ir geros reputacijos pasipūtęs jūsų ego gali versti jus manyti, kad jums daugiau nieko ir nereikia, – „dabar aš jau turiu viską, visas pasaulis mane žino“. Tačiau esmė ta, kad jums reikia šeimos palaikymo taip, kaip kiekvienam žmogui; žmogiško prisilietimo teikiamos paramos, žmogiško rūpesčio. To, ko jums reikėjo prieš įgyjant reputaciją, jums reikės visada. Tai labai svarbi pamoka, primenanti, kad gyvenime reikia pusiausvyros.

Gyvenimui pasibaigus nieko negalėsite pasiimti su savimi. Galiausiai jums teks palikti visus turtus, reputaciją, santykius ir kūną. Jums reikia išmaitinti tik vieną skrandį. Vis dėlto, kad ir kaip ilgai geri draugai ar giminaičiai gyvena kartu, vieną dieną jiems tenka išsiskirti. Kad ir ką būtumėte sukūrę, tebūnie tai

verslas ar pastatai, tam tikru metu ateityje viskas žlugs. Tai nereikia, kad jums neturėtų rūpėti, tačiau nėra prasmės pernelyg prie to prisirišti.

Tikiuosi, nepamanysite, kad aš pesimistas, tačiau būtent tokia mūsų gyvenimo tikrovė. Kai tai suprasime, pamatysime, kad nėra reikalo pykti vienam ant kito, net jei ir yra žmonių, sugebančių išprovokuoti ir sukelti tokius skausmingus jausmus. Tačiau, kai rasite laiko apie tai pamąstyti, suprasite, kad nėra prasmės pykti ar erzintis dėl daugybės dalykų, nes galų gale mes teturime save. Daugiau nieko.

Kai tik tai suvoksite, būsite kaip visi, tad net jei ir tapsite turtingi, galėsite pasilenkti ir išvalyti grindis, žaisti su anūkais ir pasitarnauti kitiems. Žinau, kad sunku pagalvoti apie išsilaisvinimą nuo viso to, kas malonu ir trokštama. Aplink yra gausybė dalykų, kurių nesiryžtame atsisakyti, nes kyla klausimas „Kodėl turėčiau?“, tačiau tie, kurie sugeba atsiriboti nuo nuosavybės, kūno ir ego, yra laimingiausi žmonės pasaulyje.

~ *Prisirišimas skatina požiūrį „Aš turėčiau...“* ~

Prisirišimas prie tam tikro gyvenimo būdo gali versti save varžyti; tėvai gali norėti, kad jų vaikai „susitupėtų“ ir gyventų tinkamai, taip, kaip reikia. Nenuostabu, kad toks gyvenimo būdas žmones supančioja; juos prislegia lūkesčių ir palyginimų našta. Kurį laiką jie gali puikiai jaustis, tarsi būtų perleidę atsakomybę už savo laimę ir gyvenimą tam tikram vaidmeniui, kurio turi laikytis. Tačiau palaipsniui ši našta tampa vis sunkesnė ir ima kilti abejonės, susijusios su apgailestavimais ir pasitenkinimu.

Lūkesčiai nužudo gyvenimo ir netikėtumo grožį. Jie neleidžia nurimti skriedami priešais jus taip greitai, kad vos spėjate

paskui. Lūkesčiai paverčia jus nerimastingais; gyvenate baimėje, kad nepavyks jų įgyvendinti, jaučiatės nusivylę, jei gyvenimas tų lūkesčių nepateisina, o nusivylimo jausmas neišvengiamas, net jei viskas ir vyksta pagal planą. Bet kuriuo atveju jūs iš tiesų nesuteikiate sau galimybės būti laimingiems. Štai kodėl raginu neturėti jokių lūkesčių, – tuomet jausitės gerai, kad ir koks būtų rezultatas. Tai nereiškia, kad gyvenime neturėsite krypties ar motyvų, nesidžiaugsite ir pesimistiškai vertinsite galimybes, – tiesiog liausitės iš visų jėgų stengtis nuspėti ateitį arba priversti ją susiklostyti pagal savo numatytą planą, liausitės kūrę laimės *sąlygas* ir išsilaisvinsite, kad galėtumėte gyventi šiandien.

Gera žinia ta, kad mums nereikia pakeisti gyvenimo situacijos, idant išsilaisvintume; svarbu tai, kaip vertiname tam tikrus dalykus, koks mūsų požiūris. Svarbu nesivaržyti, būti savarankiškiems, išsivaduoti nuo pareigos ar kaltės jausmo ir žengti lengvai.

Kai tapsite nepriklausomi nuo prisirišimo, jums pastebimai pagerės. Problema ar iššūkis nebeatrodys tokie baisūs, jei viduje jau būsite nuo jų išsilaisvinę; būsite paklausę širdies ir priėmę geriausią įmanomą sprendimą, tačiau taip pat pripažinsite ir suvoksite, kad visa, ką galite padaryti, yra geriausia, ką galite. Būdami laisvesni ir lankstesni, gebėsite prisitaikyti prie aplinkybių joms keičiantis, jausitės geriau viskam pasirengę ir atsipalaidavę; galėsite į viską pažvelgti iš įvairiausių perspektyvų, užuot laikęsi įsikibę vieno vienintelio ir nepajudinamo požiūrio taško. Viskas bus kur kas paprasčiau.

~ *Nuosavybė* ~

Jei nebūsime atsargūs, materialinis turtas gali įkalinti. Nuosavybė sukuria įspūdį, kad visi dalykai pasaulyje yra „pastovūs“,

kai iš tiesų yra priešingai: viskas gali pasikeisti. Turtas gali mūsų jausmus ir mintis apie gyvenimą uždaryti savotiškoje dėžutėje. Mūsų mintys virsta sustabarėjusiais keturkampiais, užuot laisvai plaukiojusios ir kitusios, kaip ir turėtų būti.

Mes pastatome namą ir sakome: „Štai mano namas“, ir jame įstringame. Jūs darotės beveik neatsiejami nuo to namo, manydami, kad tai jūsų dalis. Mes galvojame apie jį kaip apie kažką amžino, ilgalaikio, tarsi galėtume namą nusinešti su savimi į kitą gyvenimą. Esame pernelyg savininkiški. Žinoma, nėra nieko blogo turėti namą, kaip nėra blogai turėti turtą, tačiau visa tai nėra jūsų dalis. Jūsų šaknys glūdi ne jūsų nuosavybėje, o giliai jūsų viduje.

Turiu draugą brokerį. Tiksliai nežinau, ką jis daro, tačiau šį darbą dirba jau seniai; jis yra mano mokinys. Prieš kelerius metus jis ir jo partneriai susidūrė su milžiniškais verslo sunkumais. Jų bankas žlugo ir jie prarado visus pinigus. Jiems tai buvo tragedija. Banko vadovas iššoko iš pastato ir žuvo, mano draugo partnerius ištiko širdies priepuolis, kai kurie išgyveno nervinį išsekimą. Mano bičiulis iš jų yra vienintelis, kurio būklė gera. Buvau jį sutikęs praėjus vos kelioms savaitėms po banko žlugimo; jis jautėsi visai gerai ir buvo patenkintas. Savaimė suprantama, mano draugas buvo susirūpinęs dėl savo šeimos ir verslo, tačiau nebuvo prisirišęs prie susiklosčiusių aplinkybių, todėl žlugimas nepaveikė jo taip, kaip kolegų. Atvirai kalbant, buvau sužavėtas; net šiek tiek dvejojau prieš susitikdamas su juo, nes maniau, kad kalbos apie visa tai gali jį nuliūdinti. Bet ne – žmogus šypsojosi kaip visada.

Jei jūsų įpročiai kyla iš pačių širdies gelmių, net ir susidūrę su labai rimtais sunkumais jūs nepalūšite nuo jų naštos. Jūs žinosite, kad sugebate priimti kiekvieną dieną tokią, kokia ji yra,

ir gyventi toliau, užuot manius, kad gyvenimas baigtas. Reikia ilgai ir daug treniruotis, tačiau visuomet galime pradėti nuo smulkmenų.

~ *Deginančios emocijos* ~

Lengviausias būdas pastebėti jausmus, kurie gali pakenkti mums ir aplinkiniams, – tai laikyti juos deginančiomis emocijomis. Tik pagalvokite apie pyktį, pavydą, puikybę ar net godulį; vos tik šie jausmai įkaitinami, jie sudrumsčia mintis, jautrumą ir mūsų tikrąjį „aš“. Mes tikrąja to žodžio prasme tampame karštakošiais, pyktis ir godulys gali išsiveržti lauk pakenkdami kitiems arba tūnoti mummyse, kunkuliuoti, virti ir neleisti bliviai mąstyti.

„Skaudinantys jausmai – pavydas, pyktis, neapykanta, baimė – gali būti sustabdyti. Kai įsisąmoninate, kad šie jausmai laikini ir visuomet praeina, kaip nuslenka dangų apniaukę debesys, suvokiate ir tai, jog galima visiškai nustoti taip jaustis.“

Jo Šventenybė Dalai Lama

Pozityvūs jausmai – meilė ir atsidavimas gali taip pat sukelti nemažai rūpesčių, gali net pravirkdyti, tačiau jie, kitaip nei prieš tai minėtieji, kyla ne iš savanaudiškumo, o iš jautrumo ir nuoširdaus susirūpinimo kito gerove. Tad nors ir galite prisirišti prie geidulių ir dėl to likęs vienas jaustis labai vienišas, tikros meilės atveju jūs patiriate laisvės pojūtį ir suprantate, kad jums kai kas rūpi, tačiau nesate valdomas to žmogaus, ir, savo ruožtu, nesistengiate jo valdyti ar būti savininkiški jo atžvilgiu. Nes jei

vis dėlto stengsitės jį kontroliuoti, jūsų emocijos taps dar nuožmesnės ir jausitės sunerimę, nesmagiai, tarsi nesavi.

~ *Puikybė* ~

Puikybė yra tai, ko turite saugotis kasdien. Pažvelkite į veidrodį. Gal jūsų gražios akys ar daili nosis ir tuo didžiuojatės. Yra daugybė dalykų, kuriais galime didžiuotis. Šių dienų pasaulyje manoma, kad tai gerai; puikybė painiojama su pasitikėjimu savimi. Esate mokomi didžiuotis savimi ir trokšti, kad jūsų šeima ir draugai jums didžiuotųsi. „Nagi, didžiuokis savimi, nesidrovėk, tu geriausias.“ Būtent dėl tokių pamokymų pasaulis darosi chaotiškesnis; būsimos kartos susidurs su labai rimta problema.

Riba tarp šių dalykų yra sunkiai apčiuopiama, tačiau noriu pabrėžti, kad tai, dėl ko didžiuojatės, gali būti išties puiku, tik nereikia tuo puikuotis. Gražūs dalykai visada gražūs, tačiau neturėtume apgaubti jų puikybe, tegul jie sau būna; tebūnie jie geri, bet neskatina pavydo ir troškimo turėti dar daugiau. Jei nesate išpuikę, galite turėti viską. Viskas yra gerai, jeigu jaučiate saiką. Tačiau būkite atsargūs, netapkite arogantiškais išpuikėliais, besididžiuojančiais savo kūnu, pinigais, vardu ir reputacija. Atminkite tai.

~ *Pavydas* ~

Pavydas, kaip ir puikybė, yra pasalūniškas jausmas, galintis bet kada išlįsti į paviršių. Pyktis ir godulys nėra pasalūniški – juos pastebime iškart. Tačiau puikybę nesunku supainioti su pasitikėjimu savimi, o pavydas gali išėlinti į mūsų kasdienybę tuomet, kai iš visų jėgų stengiamės, kad mums pasisektų. Kai la-

bai stengiamės, kyla pagunda lyginti save su kitais ir pavydėti tiems, kuriems, mūsų manymu, sekasi geriau. Arba, kai pernelyg įsikimbame santykių, visur galime išvelgti priežastį pavydėti: negalime atsipalaiduoti ir laisvai jaustis su savo partneriu ar draugu. Tai neleidžia mums mokytis ir augti, sukelia nesusipratimus, užbraukia mūsų pastangas ir, net jei stengiamės iš visų jėgų, nebesugebame džiaugtis gyvenimu, jis tampa užnuodytas.

~ *Pyktis* ~

Pyktis dažnai apibūdinamas kaip „raudonoji migla“, apgaubianti taip, kad daugiau nebegalime valdyti jausmų, o kartais – ir veiksmų. Pyktis gali užvaldyti, tačiau mes taip pat galime išmokti jį valdyti, numalšinti liepsnas ir ugdyti toleranciją bei kantrybę.

Jei leisite savo pykčiui prasiveržti skaudžiais žodžiais ar veiksmais, galite iš tiesų užgauti kitus, tačiau žmogus, kuris nuo to nukenčia labiausiai, esate jūs pats. Tik prisiminkite, koks sutrikęs jaučiatės po pykčio proveržio. Sutinku, labai nesveika slėpti pyktį viduje, nes tai sukuria siaubingą ir skausmingą įtampą, galinčią bet kada jus išduoti, tačiau, jei neišmokssite valdyti vidinio pykčio, nuolat susidursite su išoriniais dirgikliais ir būsite nepaliaujamai provokuojami.

Kai jaučiamės pikti, esame tarsi įstrigę; nebesugebame prasmingai bendrauti, tad tiesiog riaumojame. Tiek daug pykčio pasitaiko šeimose, darbe, net autobusuose ir traukiniuose. Kodėl pyktis mus taip staigiai užvaldo? Kodėl vakariečiai darosi vis piktesni, nors yra turtingi ir viskuo aprūpinti? Dėl ko iš tiesų jie pyksta?

Atminkite, pykčio kupini žmonės širdyje labai kenčia; tokia būseną nėra gera. Daugumai paprasčiausiai vertėtų šiek tiek ra-

miau reaguoti į tai, kas vyksta, o kai pastebite ar pajuntate, kad ima kauptis pyktis, turėtumėte mintimis nuo jo atsiriboti ir paklausti savęs, ar pratrūkus jums bus geriau. Ar suspėjate atpažinti savo pyktį, nenukreipdami jo į kitus? Mokykitės išreikšti savo nuomonę neužgaudami kito, darykite tai ramiai ir tvirtai, nepasiduokite nevaldomam pykčio protrūkiui, kuris tikriausiai neigiamai paveiktų visus aplink. Sugebėkite pažvelgti giliau į pykčio priežastis; išsivaduokite nuo to užvaldančio jausmo ir *toliau ieškokite priežasčių*.

~ Troškimai ~

Troškimas yra kaip sūraus vandens gėrimas – kuo daugiau geri, tuo labiau troškina. Jei akiai vadovausitės troškimais, jie varys jus iš proto, tad vis daugiau sau leisite, o jūsų troškimai vis stiprės, jų niekaip nepavyks numalšinti.

Troškimas yra keblus jausmas, nes dažnai siejamas su džiaugsmu ir meile. Nors jis gali būti itin malonus, noriu paskatinti jus kritiškai paanalizuoti bet kokius jums kylančius troškimus. Ar jie – užvaldantys, susiję su didžiuliu noru („noriu šio, noriu ano, noriu tavęs“), o gal – kupini nuoširdžios meilės, nepririšantys jūsų, nekeliantys noro kontroliuoti jūsų troškimų objekto? Pagalvokite apie tą santykių akimirką, kai stiprus, geliantis troškimas virsta kur kas ramesniu, ne tokiu įtemptu ryšiu; tą akimirką jūs suprantate, kad šie santykiai yra geri, ir vėl galite lengviau atsikvėpti. Ar tai ne toji akimirka, kupina tikros meilės ir džiaugsmo?

Tai anaip tol nereiškia, kad privalote atsikratyti troškimų – atsiriboti nuo visų dalykų ar žmonių, kurie jums patinka. Tačiau svarbu išsivaduoti nuo užvaldančių troškimų, kurių, kaip

pastebite, pernelyg įsitveriate, – skatinančių godumą ir keliančių įtampą. Žmogus gali pernelyg prisirišti net prie skausmo, tiek emocinio, tiek fizinio. Mokslininkai įrodė, kad žmonės, kurie *tikisi* fizinio skausmo, yra labiau linkę jį patirti. Mano manymu, tas pats taikytina ir mūsų emociniam gyvenimui. Troškimai dažnai painiojami su skausmu; dažnai prisirišame prie šios minties ir manome, kad mūsų likimas – pritraukti emocinį skausmą. Kartais tokie troškimai ar skausmas net verčia mus apgaulingai tikėti, kad būtent tai ir reiškia jaustis gyviems; tai netiesa.

Kai įsiliesite į natūralią gyvenimo tėkmę, pastebėsite, kad šie jausmai nebe taip stipriai degina; nebe taip paprasta išprovokuoti ir įpilti žibalo į šią ugnį, esate tolerantiškesni ir kantresni, o pyktis ir pavydas blėsta. Manau, žmonės dažnai nerimauja, kad apmaldę savo pyktį ar troškimus jie tam tikra prasme praras nemažą dalį savojo „aš“; jei esi karštakošis, vadinasi, esi aistringas ir iš tiesų rūpiniesi gyvenimu ir žmonėmis. Tačiau pagalvokite, ar apimti kunkuliuojančių jausmų iš tiesų jaučiatės savimi? Gal veikia primenate šiek tiek apsėstą? Išliejus pyktį galbūt palengvėja, bet vis dėlto kaip jaučiatės paskui? Ar tikrai esate labai patenkinti savimi?

Man regis, kai tokie liepsnojančys jausmai tampa nevaldomi, mes nebepajėgiamė suprasti nei savęs, nei kitų, mus užvaldo emocijos ir elgiamės neišmanėliškai. Visa tai apibūdinčiau kaip tirštas ir neprasklaidomas sutemas, per kurias sunku *matyti*.

Taip gali nutikti staiga, ypač kai ūmai pasipiktiname neapgalvotu elgesiu, pavyzdžiui, agresyviais vairuotojais, šiurkšlinimu, šiurkštumu, ar gal net jaučiamės sumenkinti, kai mus kas nors apibara; žarijas gali pakurstyti ir tai, kad, tarkim, jaučiamės ne-

laimingi dėl darbo ar santykių. Abiem atvejais prisirišame prie savo emocijų; manome, kad su mumis buvo pasielgta neteisingai. Labai sunku išsivaduoti nuo tokių jausmų; net ima atrodyti, kad pykdami vykdome savotišką teisingumą, arba, užvaldyti pavydo, tik parodome, kokie gilūs ir reikšmingi mūsų santykiai. Tačiau ar dėl šių kunkuliuojančių jausmų jaučiamės gerai? Ar su jais pasiekiamo ko nors daugiau nei įtampa ir liūdesys?

Kūnas reaguoja į šias emocijas – dažnai tai pasireiškia galvos skausmu, virškinimo sutrikimais, susijaudinimu ar net panika; tada protas dūzgia it bičių avilys, sutrinka kvėpavimas, o širdis nemaloniai smarkiai plaka. Taip, mes žmonės, o šios emocijos – mūsų dalis, tačiau pabandyčiau jums paaiškinti, kaip elgtis, kai apima šie jausmai. Neignoruokite jų, išiklausykite į juos ir pasistenkite suprasti, kodėl jaučiatės būtent taip.

~ Palikite erdvės jautrumui ~

Jei išmoksime būti atidūs viskam, ką darome, tuomet ilgainiui imsime suprasti savo jausmus, iš kur jie atsiranda, ar jie mums naudingi, ar kenkia. Nelengva staiga sutramdyti pyktį, baimę, pavydą, bet jei kasdien skirsime bent šiek tiek laiko savo jausmų analizei, ilgainiui šioms emocijoms nebebus taip lengva mus užvaldyti. Kai gebate atpažinti „nuodus“, jūsų kelias tampa nebe toks duobėtas. Pamažu jums pavyks pakeisti pyktį kantrybe, susilaikyti nuo šiurkščių žodžių, džiaugtis kitų laimėjimais, užuot pavydėjus. Jūsų mintys bus kilnios ir kiekvienam linkėsime gero.

„Šiame pasaulyje

Neapykanta dar niekada neišsklaidė neapykantos.

– Senovės kinų patalpa, 1000 m. pr. m. t.