

Ižanga

*Kuo aiškiau suprantame save ir savo emocijas, tuo
labiau mylime tai, kas yra.*

– Baruch Spinoza

Pirmą kartą stebėdamas DARBĄ supratau, kad tai išties labai reikšmingas dalykas. Mačiau grupę žmonių – jaunų ir senų, išsilavinusių ir bemokslių – kurie mokėsi tyrinėti savo pačių mintis, tas pačias mintis, kurios juos labiausiai kankino. Meiliai ir įžvalgiai vedami Bairon Keit (visi ją vadina Keite), šie žmonės rasdavo ne tik savo skaudžiausių problemų sprendimus, bet ir patirdavo proto būsenas, kurios jiems leisdavo gauti atsakymus į pačius sudėtingiausius klausimus.

Šiame procese aptikau nemažai tų pačių tiesų, kurias mums perduoda kai kurių klasikinių dvasinių tradicijų tekstai – juos studijuodamas ir versdamas praleidau didelę savo gyvenimo dalį. Šias tradicijas išreiškiančių darbų (*Jobo knygos*, *Dao de dzing* ir *Bhagavatgytos*) esmė yra intensyvus gyvenimo ir mirties apmąstymas bei absoliučios ir džiaugsmą keliančios išminties apreiškimas. Ta išmintis atsako į visus klausimus. Manau, tai erdvė, kurioje yra Keitė ir į kurią ji veda žmones.

Sėdėjau žmonių pilname bendruomenės centre ir stebėjau penkis dalyvius – vyrus ir moteris. Jie vienas po kito mokėsi išsilaisvinti iš savo minčių, kurios buvo jų kančių priežastis: „Vyras mane išdavė“, „Mama mane myli per mažai“ ir taip toliau. Uždavę sau keturis klausimus ir į juos atsakę, šie žmonės atvėrė savo protus plačioms ir prasmingoms įžvalgoms. Tokios įžvalgos keičia gyvenimą. Mačiau, kaip vyras, kuris dešimtmečius kentėjo nuo pykčio ir apmaudo savo alkoholiui tėvui, nušvito per keturiasdešimt penkias minutes. Ma-

čiau moterį, kuri neseniai sužinojo, kad jai progresuoja vėžys. Ji buvo taip išsigandusi, jog beveik negalėjo kalbėti, vis dėlto sesiją baigė švytėdama – ji priėmė savo situaciją. Iš tų penkių žmonių trys DARBĄ atliko pirmą kartą, tačiau neatrodė, kad sesija jiems buvo sudėtingesnė nei kitiems arba kad jų potyriai buvo mažiau reikšmingi. Jie pradėjo suprasti labai paprastą, dažnai net nepastebimą tiesą, kurią graikų filosofas Epiktetas apibrėžė taip: „Mus trikdo ne įvykiai, bet mintys apie tuos įvykius.“ Priėmę šią tiesą, į pasaulį mes imame žvelgti kitomis akimis.

Kol žmonės būna neišbandę Keitės metodo (vadinamo DARBU), jie dažnai mano, kad tai pernelyg paprasta, jog būtų veiksminga. Tačiau būtent proceso paprastumas ir daro jį tokį efektyvų. Per pastaruosius porą metų, prabėgusius nuo to laiko, kai sutikau Keitę (dabar mudu jau susituokę), aš daug kartų atlikau DARBĄ, kad susitvarkyčiau su mintimis, į kurias pirmiau nekreipiau deramo dėmesio. Tiek Jungtinėse Valstijose, tiek Europoje esu stebėjęs daugiau kaip tūkstantį žmonių, atliekančių tai viešuose renginiuose. Tuo būdu jie spręsdavo įvairiausias savo problemas, tarp kurių buvo ligos, tėvų ir vaikų mirtys, seksualinė ar psichologinė prievarta, priklausomybės, finansinis nesaugumas, profesiniai ir socialiniai klausimai ir šiaip nevilgti keliančios kasdienio gyvenimo smulkmenos. Ne sykį mačiau, kaip greitai ir radikalai DARBAS pakeičia žmonių supratimą apie tariamai sunkias problemas. O pasikeitus supratimui, dingsta ir problemos.

„Kančia – tai pasirinkimo dalykas“, – sako Keitė. Kada tik pajuntame bet kokią įtampą – nuo švelnaus diskomforto iki intensyvaus sielvarto, įniršio ar nevilties – galime būti tikri, jog egzistuoja tam tikra mintis, kuri pagimdė tokią reakciją. Tą mintį kartais suvokiame sąmoningai, kartais – ne. Numalšinti įtampą galime tyrinėdami su ja susijusį savo mąstymą. Tai gali atlikti kiekvienas, paėmęs lapą popieriaus ir rašiklį. DARBE pasitelkiami keturi klausimai (apie juos tuojau kalbėsime). Jie padeda suprasti, kada mūsų mąstymas nėra mūsų pačių

tiesa. Šio proceso metu (Keitė jį dar vadina *tyrinėjimu*) mes suprantaime, kad visos idėjos ir vertinimai, kuriais mes tikime ir kurie mums yra tikri, iš tiesų tėra tikrovės iškraipymas. Patikėję savo mintimis, užuot ieškoję tikros tiesos, mes patiriame emocinį sielvartą, kurį vadiname kančia. Kančia – tai natūralus pavojaus signalas, perspėjantis, kad įsikabinome į savo mintis. Kai į šį pavojaus signalą nekreipiame dėmesio, kančią priimame kaip neišvengiamą gyvenimo dalį. Tačiau taip nėra.

DARBAS labai panašus į dzeno *koaną* ar į sokratiškąjį dialogą. Tačiau jis nėra kilęs iš kokios nors Rytų ar Vakarų dvasinės tradicijos. Tai originalus amerikietiškas metodas, gimęs paprastos moters galvoje. Nieko ypatinga ta moteris sukurti nė neketino.

Kad realizuotume savo tikrąją prigimtį, turime sulaukti tinkamo momento ir tinkamų sąlygų. Atėjus laikui, prabundame lyg iš sapno. Suprantame, kad tai, ką atradome, priklauso tik mums – ir daugiau niekam.

– Budistų sūtra

DARBAS gimė vieną 1986 metų vasario rytą, kai Bairon Ketlin Reid (Byron Kathleen Reid) – keturiasdešimt trejų metų moteris iš mažo miestelio pietų Kalifornijos dykumos platybėse – prabudo ant grindų laikinoje moterų prieglaudoje.

Nugyvenusią pusę eilinio žmogaus gyvenimo (dvejos vedybos, trys vaikai, sėkminga karjera), Keitė apėmė įniršis ir paranojiška neveltis. Tai truko dešimt metų, o paskutinius dvejus metus iš tų dešimties ji išgyveno tokią gilią depresiją, jog dažnai net negalėdavo išeiti iš namų. Kartais ji ištisas savaites nesikeldavo iš lovos, verslo reikalus

tvarkydavo telefonu iš savo miegamojo, dažnai neturėdavo jėgų net nueiti į dušą ar išsivalyti dantų. Kad išvengtų motinos pykčio protrūkių, vaikai sėlindavo pro jos kambario duris ant pirštų galų. Galiausiai ji persikėlė į laikinus globos namus, skirtus moterims, kurios turi mietybos sutrikimų – tai buvo vienintelė paslauga, už kurią galėjo sumokėti jos draudimo kompanija. Kitos prieglaudos gyventojos jos taip bijojo, kad Keitei teko vienai gyventi kambarėlyje palėpėje.

Vieną rytą, praėjus savaitei ar daugiau nuo to laiko, kai ji pradėjo miegoti ant grindų (nes jautėsi neverta gulėti lovoje), Keitė atsibudo visiškai nesuvokdama, kas ji tokia. „Tai buvau ne aš“, – teigia ji.

Visas mano įniršis, visos mintys, kurios taip mane vargino, visas mano pasaulis – visas pasaulis apskritai – buvo dingę. O iš mano esybės gelmių tryško, tiesiog liete liejosi juokas. Viskas buvo neatpažįstama. Lyg būtų prabudusi kažin kokia kita moteris, o ne aš. Ta kita atsimerkė ir žiūrėjo mano akimis. Ji buvo tokia patenkinta ir užsikrėtusi džiaugsmu! Nieko nebuvo atskira, nieko nepriimtina – viskas buvo jos tikroji esatis.

Kai Keitė grįžo namo, jos šeima ir draugai pajuto, kad ji kitokia. Pasakoja jos dukra Roksana, kuriai tuo metu buvo šešiolika:

Mes žinojome, kad baigėsi audra, kuri tęsėsi daug metų. Anksčiau mama nuolatos šaukdavo ant manęs ir brolių, bardavo mus, aš net bijodavau būti viename kambarėje su ja. Dabar ji atrodė visiškai rami. Ištisas valandas tyliai sėdėjo kėdėje prie lango ar lauke, buvo giedra ir tyra kaip vaikas, atrodė, kad ji pilna meilės. Bėdon patekę žmonės pradėjo belsti į mūsų duris ir prašyti pagalbos. Ji pakviėdavu juos sėstis ir imdavo klausinėti. Dažniausiai girdėdavau štai tokį klausimą: „Ar tai tiesa?“ Kartais grįždavau namo nuliūdusi, pavyzdžiui, man atrodydavo, kad

mano vaikinai daugiau manęs nebemyli. Mama pažiūrėdavo į mane lyg žinodama, jog tai neįmanoma, ir paklausdavo: „Mieļojī, kaipgi tai gali būti tiesa?“ Ji tuos žodžius tardavo taip, lyg aš ką tik būčiau pasakiusi, jog mes gyvename Kinijoje.

Supratę, kad senoji Keitė nebegrįš, žmonės pradėjo spėlioti, kas jai nutiko. Ar koks stebuklas? Tačiau iš pradžių ji netgi nesugebėjo suprantamai paaiškinti, koks čia reikalas. Kalbėjo apie vidinę laisvę. Sakė, kad klausinėdama pati savęs suvokė, jog visos jos senos mintys buvo netiesa.

Bet paskui pas Keitę ėmė plūsti žmonės – jie ėjo čia mokytis. Tam tikrų klausimų forma ji mokė, kaip reikia pažinti save, kad kiekvienas galėtų tapti laisvas ir be jos pagalbos. O vėliau ją pradėjo kviesti į svečius. Šeimnininkai klausinėdavo, ar ji „nušvito“. Keitė atsakydavo: „Esu tiesiog žmogus, kuris žino, kas kelia skausmą, o kas – ne.“

1992 metais Keitė buvo pakviesta į šiaurės Kaliforniją – iš čia DARBAS pradėjo skliti labai greitai. Keitė priimdavo kiekvieną kvietimą. Nuo 1993 metų ji beveik visą laiką kelyje – pristatė DARBA mažoms ir didelėms auditorijoms bažnyčiose, bendruomenių centruose, viešbučių konferencijų salėse... Ją pripažino įvairios organizacijos: kompanijos, teisininkų firmos, psichoterapeutai, gydytojai, kalėjimai, bažnyčios ir mokyklos. Šiuo metu DARBAS populiarus daugelyje pasaulio vietų – ten, kur lankėsi Keitė. Amerikoje ir Europoje žmonės buriasi į grupes, reguliariai susitikinėja ir atlieka DARBA.

Keitė dažnai sako, jog vienintelis būdas suprasti DARBA – tai jį patirti. Beje, įdomu, kad šiuolaikinis neurologijos mokslas kalba apie smegenų sritį, vadinamą „interpretatoriumi“ – tai tas vidinis pasakotojas, kuris padeda mums susikurti savo vidinę tikrovę. Šį dalyką tyrė du garsūs neurologai – Antonijus Damasijas ir Maiklas Gazaniga (Antonio Damasio, Michael Gazzaniga). Damasijas rašo: „Mes atra-

dome svarbų dalyką – kairysis žmogaus smegenų pusrutulio linkęs išgalvoti verbalinius pasakojimus, kurie nebūtinai dera su tiesa.“ Gazaniga priduria: „Kairysis pusrutulio audžia istorijas, kad įtikintų mus ir patikėtų pats, jog jis visiškai kontroliuoja situaciją. Tai mums padeda prisitaikyti prie aplinkos. Kaip tai vyksta? Interpretatorius kuria mūsų asmeninę istoriją ir stengiasi jai suteikti prasmę. Jis, galima sakyti, jei reikia, skleidžia melą, kad tik išorinis pasaulis sutaptų su mūsų vidinėmis nuostatomis.“ Šios išvalgos, paremtos rimtu eksperimentiniu darbu, atskleidžia mūsų polinkį tikėti savo susikurtomis istorijomis. Tuo būdu mes kuriamės savo atskirą tikrovę, kuri nebūtinai sutampa su išorinio pasaulio tikrove. Tai viena iš priežasčių, kodėl mes kenčiame. Būtent tai Keitė suprato per savo kančią. Taip pat ji suprato, kaip galima iš šių spąstų ištrūkti. Ta galimybė taip pat kyla iš mūsų proto.*

Atlikę DARBA ir ištrūkę iš kankinančių minčių gniaužtų, žmonės iškart pasijunta laisvi ir atsipalaidavę. Tačiau DARBAS – tai ištinis savirealizacijos vyksmas. Atliktas tik vieną kartą, jis nebus toks efektyvus. „Tai daugiau nei technika, – teigia Keitė. – Jis paliečia pačias mūsų esybės gelmes.“

Kuo labiau gilinsitės į DARBA, tuo geriau suvoksitės jo galią. Ilgesnį laiką praktikavusieji šį dalyką dažnai sako: „Dabar jau ne aš atlieku DARBA – tai jis mane atlieka.“ Jie pasakoja, kad protas tarsi pats savaime, be jokių sąmoningų pastangų, ima pastebėti kiekvieną stresą keliančią mintį ir perkeičia ją pirmiau, nei gimsta kančia. Tada nurimsta konfliktas su tikrove ir žmogus suvokia, jog liko tik meilė – meilė sau, meilė kitiems, meilė viskam, ką pateikia gyvenimas. Jų potyrius puikiai apibūdina šios knygos pavadinimas: „**Mylėk tai, kas yra**“. Tai pasidaro natūralu ir paprasta kaip kvėpuoti.

* Šią pastraipą parašė Byron Katie literatūrinis agentas Michaelis Katzas. Taip pat jis parašė 10 skyriaus poskyrį „Kai sunku rasti istoriją“ ir redagavo daug šios knygos vietų.