TURINYS

Įžanga: Pajuskime ryšį 9

1. Kitoniškumo apgaulė 19
   Mes ne atskiri

2. Dominavimas 47
   Kas duoda peno atskirčiai

3. Tvirtai stovėkite ant žemės 77

4. Pažinkite save 107

5. Mylėkite save 139

6. Tapkite pasaulio dalimi 167

7. Būkite savimi 199

Pirmas priedas
Dešimt patarimų, kaip medituoti namuose 223

Antras priedas
Kasdieniai klausimai, meditacija ir praktika 228

Padėkos 235

4

PAŽINKITE SAVE

TYRINĖKITE SAVE: KAS JŪS ESATE?

Nagrinėdami Budos kelią, tyrinėjame save. Tyrinėdami savo asmenybę, pamirštame save. Pamiršti save svarbu dėl daugybės priežasčių. Kai jas suvokiate, jūsų kūnas ir protas, taip pat ir kitų kūnai ir protai, išnyksta. Nelieka nė nušvitimo žymės, ir šitas žymės nebuvimas amžinas.

– RAŠYTOJAS, BUDISTŲ ŠVENTIKAS DŌGENAS

Kas tas Dōgenas ir apie ką, po galais, jis kalba?

Dōgenas – XIII a. japonų budistų šventikas, rašytojas, poetas, filosofas ir Japonijos soto (*sōtō*) dzenbudizmo mokyklos įkūrėjas. Jis iš pagrindų pakeitė dzeno praktiką ir toliau daro įtaką šiuolaikiniam budizmui. Šiek tiek sunkiau paaiškinti, apie ką jis čia kalba. Pažvelkime į pirmąjį sakinį.

Kalbėdamas apie „Budos kelią“ Dōgenas turi galvoje išsilaisvinimo kelionę. Tik tai visai ne kelias ir ne takelis. Atsiminkite, mes niekur neiname ir nevažiuojame. Laisvė (ir bendrumas) visada yra čia.

Nagrinėdami Budos kelią, tyrinėjame save. Norėdami išsilaisvinti, būti laisvi, iš tikrųjų tapti visumos dalimi, turime pažinti save. Kodėl? Na, bet kokia kančia, sunkumas, liūdesys, nerimas ar kitoniškumas yra mūsų viduje. Liūdesys – ne *išorinis*, jis netyko kitame kambario gale ar porą gatvių toliau. Nelaimingi esame *tiesiog čia*. Mus gali veikti išoriniai veiksniai (galbūt erzina žmogus kitame kambario gale ar nervina triukšmas porą gatvių toliau), bet tikrąjį liūdesį jaučiame čia, vidumi. Galime be perstojo stengtis pakeisti išorinį pasaulį, bet būtų gana sudėtinga išguiti iš planetos visus erzinančius žmones ir garsus. Atsirastų kitų dirgiklių.

Ieškodami bendrumo turime pažinti save. Kaip galime pastebėti savo atskirties jausmą, nesuprasdami, kaip atrodo bendrumas? Nuotaikas, emocijas, mintis, sunkumus, baimes, polinkius, laimę, gerovę ir džiaugsmą – viską patiriame savimi, ne išoriškai. Bendrumas taip pat patiriamas vidumi. Kaip tai tyrinėti? Per savivoką.

Prisiminkime mano menopauzės išgyvenimus iš praėjusio skyriaus. Pamenate, patikėjau savo piktomis mintimis. Karščio priepuoliai buvo susiję su bendru irzlumu, bet aš leidau jam peraugti į nuoskaudą dėl senėjimo, savigailą dėl savo padėties, pyktį ant vyro. Tik sutelkusi dėmesį supratau, kad mano jausminę būseną lemia vos pastebimi kūno pokyčiai. Ar mes gerai pažįstame ir suprantame savo nuostatas ir nuotaikas? Tikriausiai ne, jeigu ugdydami savivoką nesulėtiname tempo ar nestabtelime. Dauguma tiesiog plaukia per gyvenimą, pasiduodami giliai įsišaknijusių fizinių ir emocinių dirgiklių įtakai. Ar dažnai skiriame tiek dėmesio savo fiziniams, emociniams ir protiniams išgyvenimams, kad pastebėtume tokius subtilius ryšius? Tikriausiai ne itin. Nebent sąmoningai ugdytume šį įgūdį.

Ko gero, jau supratote, kad ir toliau kalbėsiu apie kūno savivokos praktiką. Ir štai kodėl. Pirma, esu meditacijos mokytoja. Be to, tai

geriausias būdas sulėtinti tempą, kad galėtume geriau pažinti save: suprasti, ką išgyvename nepritapdami; suvokti, kada, kaip ir kodėl pajuntame bendrumą; ir galiausiai vėl atrasti bendrumo pajautą. Kartoju, meditacijos praktika reikalinga ne tam, kad gerai medituotume. Ji padeda geriau įsisąmoninti kūną, suprasti, kas vyksta, ir vėl tapti visumos dalimi. Šitaip mes atrandame, kas esą.

Įsivaizduokite mane, sėdinčią priešais ir klausiančią: *Kas jūs esate?* Pagalvokite, ką atsakytumėte. Galbūt papasakotumėte savo gyvenimo istoriją: kur gimėte, iš kur kilote, kokioje šeimoje augote, kokiose mokyklose mokėtės, su kuo draugaujate, ką dirbate. Galite remtis fiziniais ir socialiniais faktais: lytimi, rase, tautybe, lytine orientacija, religija, kultūra, etnine kilme. Dar yra asmenybės bruožai, įpročiai, polinkiai, gyvenimo būdas. Galbūt paminėsite dvasines ar egzistencines akimirkas: ryšį su šventais dalykais, su visomis būtybėmis, su gamta. O kas, jei atsakytumėte į šį klausimą per kūno savivoką? Akimirksnį įsigilinkite, kas jūs esate būtent dabar: kokie jūsų jausmai, mintys, pojūčiai – šitie sensoriniai duomenys ir išgyvenimai be perstojo keičiasi.

Teisingo atsakymo nėra. Bet klausimas svarbus. *Kas jūs esate?* Ko gero, tai esminis mūsų bendrumo tyrinėjimo klausimas. Kitoniškumas kyla iš atskirties ir dominavimo, lyginimosi ir varžymosi. Skirtumas – ne bėda. Mes jaučiamės atidalyti, nes visuomenei viską skirstant ir vertinant nepajėgiame įveikti hierarchijos prarajos tarp savęs ir visų tų, kuriuos laikome „ne savimi“. Įsukti minčių apie save, prarandame gyvybiškai svarbią buvimo čia ir dabar patirtį. Jei gerai nesuprantame, kas (iš tiesų – kokie) esame, kaip galime nutiesti tiltus į esminį tarpusavio ryšį? Kaip galime pažinti save?

Kiekvienas priklausome pasauliui – esame visa ko dalis. Tačiau pirmiausia priklausome patys sau.