

# Turinys

Įžanga | 9

## 1 SKYRIUS

**LAIMĖ IR REALIZACIJA VEIKLOJE | 13**

Laimės ir realizacijos veikloje herojai | 13

Verbalinė ir neverbalinė visatos | 16

Asmenybės ir esybės brandos amžius | 18

Meistro gimimas | 23

Skyriaus apibendrinimas | 25

## 2 SKYRIUS

**ASMENYBĖS BŪDAS TAPTI LAIMINGAI VEIKLOJE | 29**

Kaip asmenybė tampa laiminga veikloje | 30

**2.1. Pirmas asmenybės realizacijos žingsnis: norai | 33**

Sąmoninga ir iš vidaus valdoma asmenybė | 37

Mano asmenybės norų potencialas | 42

Pratimas asmenybės motyvacijai nustatyti | 46

Didelio ego pinklės | 54

Išsilaisvinimas iš ego stimulų | 60

Sąmoningi asmenybės norai | 63

## **2.2. Antras asmenybės realizacijos žingsnis:**

**norų realizavimo metodas | 66**

Gyvenimo strategijos | 70

## **2.3. Trečias asmenybės realizacijos žingsnis: pastanga | 76**

Koncentracijos srautas veikloje | 80

Kaip aktyvuojasi koncentracijos srautas veikloje? | 80

Kaip palaikomas koncentracijos srautas veikloje? | 85

## **2.4. Ketvirtas asmenybės realizacijos žingsnis:**

**veiklos rezultatai | 92**

Skyriaus apibendrinimas | 94

## **3 SKYRIUS**

### **ESYBĖS BŪDAS TAPTI LAIMINGAI VEIKLOJE | 99**

Vidinio žmogaus augimas | 101

#### **3.1. Pirmas esybės realizacijos žingsnis: norai | 102**

1. Meilės būseną – susijungimas su artimais žmonėmis | 105

2. Pašaukimo būseną – susijungimas su visuomene,  
didesnę žmonių grupę | 106

3. Harmonijos būseną – susijungimas su gamta,  
su viskuo, kas gyva | 108

4. Pilnatvės būseną – susijungimas su visata,  
dieviškumu ar Tiesa | 110

Kaip aptikti savo esybinius norus? | 116

#### **3.2. Antras esybės realizacijos žingsnis: metodas | 124**

Užmezgame ryšį su savo esybe ir ją aktyvuojame | 127

Esybės auginimas | 139

Esybė išmoksta priimti sprendimus | 144

### **3.3. Trečias esybės realizacijos žingsnis: pastanga | 156**

Kaip išlaikyti meilės srautą veikloje? | 166

Kaip praktiškai savo gyvenime atrasti, aktyvuoti ir palaikyti meilės srautą veikloje? | 180

### **3.4. Ketvirtas esybės realizacijos žingsnis: veiklos rezultatai | 184**

Skyriaus apibendrinimas | 188

## **4 SKYRIUS**

### **MEISTRO BŪDAS TAPTI LAIMINGAM VEIKLOJE | 193**

Meistras – tai subjektas | 202

Meistras – tai pabudimas iš mechaninio gyvenimo | 203

#### **4.1. Meistro norai: visata „nori“ per mane | 209**

Meistro kokybės gimimo vieta | 215

Kaip atrasti savo vidinio meistro norus? | 218

Meistro veikimo meditacija | 220

#### **4.2. Meistro veikimo metodas „Visata veikia per mane“ | 230**

Gyvenimas stebuklų erdvėje | 251

Kaip tapti meistru kasdienėse situacijose? | 257

#### **4.3. Meistro pastanga veikloje | 269**

Meistro kokybės atradimas | 281

Kaip ilgai išlieka meistriško veikimo srauto būseną? | 288

Vyriškas meistriško veikimo būdas | 290

Moteriškas meistriško veikimo būdas | 293

Meistriškumo srautas veikloje | 301

Neutralus nemeistriškas veikimo būdas | 305

Kaip aš atradau meistriškumo srautą savo gyvenime? | 307

#### **4.4. Meistro veiklos rezultatas: visiškos realizacijos jausmas | 317**

Skyriaus apibendrinimas | 320

12 žingsnių link visiškos realizacijos veikloje | 323



## Ižanga

Ši knyga yra dėkingumo ir meilės išraiška tai išminčiai bei šviesai, kurią patyriau ir perėmiau iš savo meistrų. Viena iš svarbiausių mano mokytojų man skirtų užduočių buvo paversti įprastą gyvenimą dvasine praktika. Augti ir evoliucionuoti išliekant pačiame mieste, veiklos ir santykių su kitais žmonėmis šurmulyje. Mano romantinis dvasinės evoliucijos įvaizdis kelio pradžioje buvo kiek kitoks. Dvasinį ieškotoją tuomet mačiau kaip atsiskyrėlį, medituojantį paslaptinguose Himalajų kalnuose. Tačiau gyvenimas mane suvedė su nuostabiais meistrais, kurie mokė, kaip atrasti būties pilnatvę kasdienybėje, dirbant įprastą darbą ar kuriant santykius su artimais žmonėmis. Kai manyje prabusdavo dvasinio atsiskyrimo romantika, mokytojai primindavo:

– Mesk tą vienuolio požiūrį, Dievas yra kiekvienoje gyvenimo situacijoje.

Štai todėl aš kiekvieną gyvenimo elementą turėjau išmokti paversti dvasine praktika. Iš tiesų prirėkė nemažai laiko, kol supratau išmintingą posakį: „Viršuje yra taip, kaip apačioje.“

Ilgą laiką mano romantinis dvasinis troškimas buvo panašesnis į bėgimą nuo neišspręstų problemų. O tai, žinia, nesuteikia jokios

vidinės ramybės ir darnos. Kai tik praktikos man padėdavo patirti nuostabiausius dvasinius dalykus, Meistras sakydavo:

– Labai gerai, o dabar su tuo keliauk į gyvenimą.

Kai patirdavau kosminės meilės būseną, mane nukreipdavo bendrauti su artimais žmonėmis ir giminaičiais. Gal tai vyko todėl, kad iš tikrųjų buvau kaip vienuolis, kuriam įdomu tik dvasinė evoliucija ir ryšys su visata, o karjerą, santykius ir kitus gyvenimiškus dalykus nuoširdžiai laikiau tik sakralia praktika. Tuo užsiiminėju kiekvieną dieną, ištisis 29 metus. Per tą laiką savo profesinėje veikloje ir santykiuose padariau visas įmanomas žmogiškas klaidas, tačiau jas ištaisiau remdamasis begaline savo mokytojų išmintimi. Kiekvienas sunkumas buvo kaip sielos gyvenimo pamoka, kai svarbu ne tik išspręsti problemą, bet tai padaryti kuo darnesniu man, žmonėms ir visatai būdu.

Per tą laiką sukaupiau ne tik daug išminties, bet ir psichologinių, mokslinių ir gyvenimiškų žinių apie tai, kaip veikia žmogaus protas, visuomenė, santykiai ir verslas. Išmokau (ir toliau mokausi) medituoti būdamas pačiame gyvenimo turgaus šurmulyje. Atradau, kaip su meile, sąmoningumu ir dieviška kūryba pasitikti kiekvieną gyvenimo situaciją. Šioje knygoje tokią gyvenimo kokybę vadinu „meistro gyvenimu“.

Knygoje daug pasakosiu apie veiklą ir jos sudvasinimą, tačiau veiklos sąvoka čia neapsiribos vien profesine sritimi. Meilė, santykiai, laisvalaikis ir pramogos man taip pat yra veikla. Galima sakyti, pats gyvenimas yra kūrybinis veiksmas, kuriuo mes galime kurti ne tik rezultatus, bet ir vidinę laimės būseną. Kai moki, gali kurti netgi aplinkybes ir jų stebuklingus sukibimus, todėl kartais gali jaustis ir bendraautoriumi su pačiu didžiuoju Kūrėju.

Ši knyga – tai mano pasidalijimas praeitu keliu, todėl ji kiek panaši į intelektualinį romaną. Knygoje atskleidžiamo pasaulio užduotis yra praplėsti skaitytojo sąmonę, kad atsivėrus platesniam matymui gautumėte vidinių įžvalgų ir patirtumėte atradimų iš gilesnių savo paties dimensijų. Jūsų intuityvūs atradimai yra patys vertingiausi šioje kelionėje. Jie padės jums ne tik pasisemti žinių, bet ir

įgyti išminties, kuri visuomet buvo jūmyse ir laukė, kol ją atrasite. Jūs galite jaustis tarsi nykštukas, kuris atranda, kad jame gyvena milžinas. Pastarasis gali ne tik perduoti nykštukui žinias, bet ir veikti, drebindamas savo galia visus gyvenimo sunkumus ir problemas. Tai knyga, kuri jus kvies ne tik tobulėti, bet ir evoliucionuoti bei atrasti savyje slypinčias galias.

Šios knygos veikėjai – tai psichologiniai, filosofiniai ir kartais net mistiniai terminai. Skirtingos mokyklos šiuos terminus suvokia savaip, todėl jų reikšmės bus suprantamos tik knygos kontekste. Todėl iš anksto atsiprašau visų psichologijos ir filosofijos žinovų už laisvą improvizacijų žaidimą šiais terminais.

Mano Meistras visada sakydavo, kad, norint pažinti Tiesą, žodžiai nereikalingi, jie tampa svarbūs tik tada, kai nori ja pasidalinti. Todėl šios knygos žinutė glūdi ne tik žodžiuose, bet ir tarp jų. Linkiu stebuklingos kelionės į nuostabų savo galimybių pasaulį.

---

# 1 SKYRIUS



# LAIMĖ IR REALIZACIJA VEIKLOJE

## Laimės ir realizacijos veikloje herojai

Susipažinkime su mūsų kelionės herojais: Asmenybė, Esybė ir Meistras. Visi jie yra savęs paties identifikavimo būdai. Pats „aš“ jausmas yra tuščias, bet jis gali susitapatinti su mūsų protu, tuomet jaučiamės asmenybe. „Aš“ jausmas gali susitapatinti su širdimi, vidiniu pasauliu, tuomet jaučiamės esybe. Pastaruoju atveju dažnai sakome, kad jaučiame savo esmę, *autentišką* save. Galima atrasti dar vieną nuostabią kokybę, kai „aš“ jausmas nėra su niekuo susiejamas. Tada jautiesi taip, tarsi ir būtum, ir kartu neturėtum jokių savybių. Apie save gali pasakyti tik tiek, kad „aš esu“ ir „aš jaučiu“.

Šios „aš esu“ kokybės galima tiesiog būti ir nieko neveikti, taip pat galima ir spontaniškai veikti. Šis herojus yra meistras ir jis yra labai keistas. Jei nieko neveikia ir tiesiog būna, jį vadinsime „aš esu“. Šiuo atveju jis neturi jokių norų ir jokių savybių. Kai toks herojus pradeda veikti, jis jau turi ketinimą ir apie save gali pasakyti, kad „aš joks ir visoks vienu metu“, t. y. jis gali turėti spontaniškai gimstančias

savybes ketinimui realizuoti. Knygoje šią kokybę vadinsiu meistru arba subjektu, „tikruoju aš“.

Kai kalbėsiu apie sėkmę, pasiektus išorinės veiklos rezultatus, save tapatinsime su asmenybe. Ji yra mūsų „aš“ dalis, nukreipta į išorinių laimės atributų paiešką. Ją galima dar pavadinti išoriniu žmogumi, kuris savo veikloje remiasi protu. Esybė yra vidinis mūsų žmogus, kuris savo veikloje remiasi širdimi ir intuicija. Jis mums padeda rasti laimę viduje, nes šis jausmas nebūtinai priklauso nuo sėkmės atributų, palankių aplinkybių ar visuomenės įvertinimo.

Knygos herojus meistras tuomet bus mūsų „tikrasis aš“, kuris neturi jokių savybių, bet kartu ir turi visas savybes kaip potencialią joms pasireikšti. Jis gali būti neveiklios meditacijos būsenos „aš esu“ arba meditatyvaus veiksmo režimo ir spontaniškai įgauti veiklos subjekto statusą. Kaip šviesos fotonas gali būti dalele ir elektromagnetine banga vienu metu, taip ir meistras gali turėti savybes ir jų neturėti, turėti ketinimą ir jo neturėti. Meistro kokybė mums padės sujungti asmenybę ir esybę į darnią visumą. Meistras yra labai neįprasta žmogaus savęs identifikavimo kokybė, ir ši knyga gali padėti jums ją atrasti savyje.

Taigi, asmenybė laiminga dėl pasiektų rezultatų ir jų įvertinimo. Taip pat, kai realizuojame save veikloje, laiminga yra ir esybė, nes realizacija džiugina mūsų širdį, visą mūsų esmę. Mums patinka tai, ką darome, nesvarbu, kokie rezultatai.

Asmenybė, arba išorinis žmogus, remiasi racionaliais veikimo būdais, o esybė – intuityviais, keliančiais vidinį džiaugsmą, bet toks požiūris nėra visa apimantis. Visi mes esame patyrę konfliktą tarp proto ir širdies pasirinkimų, tarp sėkmingo veikimo būdo ir autentiško, tarp išmokto, patirties patikrinto veikimo ir spontaniško, kūrybinio veiksmo.

Kaip savo veikloje sujungti efektyvų išorinį ir autentišką vidinį veiksmus? Kaip rasti tą pusiausvyrą, kad abi pusės veiktų visu pajėgumu ir dar viena kitai padėtų? Šį atsakymą žino trečias mūsų knygos herojus – meistras. Jis kaip paukštis plasnoja dviem sparnais: protu ir intuicija, racionalumu ir širdies girdėjimu. Jis kaip senovės

japonų samurajus ar Rytų kovų meistras puikiausiai išmano kovos techniką, bet kartu yra visiškai nuo jos atsiribojęs, todėl veikia spontaniškai ir intuityviai reaguodamas į mažiausius pokyčius viduje ir išorėje.

Ši kokybė labai gerai žinoma Rytų kovų menų pasaulyje. Ji atsispindi ne tik išoriniame profesionalume, bet ir vidiniame susitelkime bei sąmoningume. Toks meistras ne tik moka tiksliai atlikti išorinius veiksmus, bet ir valdo save. Būtent šių vidinių ir išorinių savybių derinys ir vadinamas „meistro kokybe“. Tai buvo labai vertinama senovės Rytų visuomenėje, panašiai kaip Vakarų kultūroje šventumas.

Todėl meistro kelias yra ir vidinis, suteikiantis savirealizacijos jausmą, ir išorinis, lemiantis sėkmę ir efektyvumą. Jis sujungia tokius, rodos, atskirus augimo kelius: dvasinį ir materialųjį. Susijungimas vyksta atrandant trečią sintezę, arba visuminę integraciją, kelią. Pavadiname jį „meistro keliu“. Kaip tai atrodo šiuolaikiniame pasaulyje? Apie tai labai plačiai kalbėsime visuose knygos skyriuose.

Šių nuostabių ir unikalių praktikų, apie kurias pasakosiu knygoje, aš mokiausi iš meistrų, vyrų ir moterų, kurie šiems atradimams yra paskyrę visą savo gyvenimą. Mano paties kelionė meistriškumo keliu trunka jau 29 metus ir tęsiasi toliau, nes ji neturi pabaigos. Knygoje pasidalinsiu pagrindiniais meistriškumo principais. Jie padės jums atrasti ne tik sėkmę ir laimę veikloje, bet ir veikimo su visa visata džiaugsmą ir kūrybą.

---

Visi mes esame patyrę konfliktą tarp proto ir širdies pasirinkimų, tarp sėkmingo veikimo būdo ir autentiško, tarp išmokto, patirties patikrinto veikimo ir spontaniško, kūrybinio veikimo.