

TURINYS



Ižanga	11
--------------	----

1 SKYRIUS

Kas yra meditacija?

(arba Jei galite kvėpuoti, galite ir medituoti)	19
DĖMESYS, DĖMESYS, DĖMESYS! * TRYS PAGRINDINIAI IGŪDŽIAI	

2 SKYRIUS

Kodėl verta medituoti?

Meditacijos nauda ir mokslas	31
MEDITACIJOS MOKSLAS * KOJOS SPYRIU ATLAPOKIME DURIS	

PIRMOJI SAVAITĖ

Susitelkimas

Kvėpavimas ir menas pradėti iš naujo.	51	
PRAKTINIAI PATARIMAI, KAIP PASIRUOŠTI		55
IVADAS Į PRAKTIKĄ		59
🔊 KVĖPAVIMO MEDITACIJA	61	
MEDITACIJA KLAUSANTIS		66
🔊 MEDITACIJA MINTIMS PALEISTI	69	
TRUMPOS MEDITACIJOS PER VISĄ DIENĄ		71
PIRMOSIOS SAVAITĖS APMASTYMAI		72
DUK		77
PRATIMAS: DIRBAME SU NEKVIESTOMIS MINTIMIS		87
PRATIMAS: ŽVELGIAME Į SAVE RAMIU ŽVILGSNIU		87

🔊 *Piktograma pažymėtas meditacijas taip pat galima atsisiųsti iš interneto svetainės adresu workman.com/realhappynessaudio.*

IRAŠAS DIENORAŠTYJE: SUSITAIKOME SU TRIKDŽIAIS . . .	88
KO IŠMOKOME	89

ANTROJI SAVAITĖ

Atida ir kūnas

Nusimetame našta	95
ĮVADAS Į PRAKTIKĄ	99
KŪNO SKENAVIMO MEDITACIJA	101
☞ MEDITACIJA VAIKŠTANT	103
☞ KŪNO PAJAUTIMO MEDITACIJA	108
MEDITACIJA KASDIENĖJE VEIKLOJE	111
MEDITACIJA GERIANT ARBATĄ	112
ANTROSIOS SAVAITĖS APMĄSTYMAI	114
DUK	117
PRATIMAS: PAUZĖ KŪNUI PAJAUŠTI	120
PRATIMAS: MŪSŲ KŪNAI ERDVĖJE	120
IRAŠAS DIENORAŠTYJE: SUBTILŪS POJŪČIAI	121
KO IŠMOKOME	122

TREČIOJI SAVAITĖ

Atida ir emocijos

Dorojamės su mintimis ir jausmais	125
PENKIOS KLIŪTYS	130
ĮVADAS Į PRAKTIKĄ	133
☞ EMOCIJŲ MEDITACIJA	134
☞ SLOGIŲ EMOCIJŲ IŠKĖLIMO MEDITACIJA	137
☞ TEIGIAMŲ EMOCIJŲ IŠKĖLIMO MEDITACIJA	141
MĄSTYMO MEDITACIJA	143
TREČIOSIOS SAVAITĖS APMĄSTYMAI	145
DUK	149
PRATIMAS: AKYLUMO DIENA	156
PRATIMAS: SIEKIAME PUSIAUSVYROS	156
IRAŠAS DIENORAŠTYJE: TAIKOME	
KETURIŲ ŽINGSNIŲ METODĄ	157
KO IŠMOKOME	158

KETVIRTOJI SAVAITĖ

Meilė ir gerumas

Ugdome atjautą ir tikros laimės pojūtį	165
ĮVADAS Į PRAKTIKĄ	171
☛) MEILĖS IR GERUMO MEDITACIJA	173
MEILĖS IR GERUMO MEDITACIJA JAUČIANT EMOCINIŲ AR FIZINIŲ SKAUSMŲ	175
MEILĖS IR GERUMO MEDITACIJA SLAUGANTIEMS LIGONIUS	179
☛) MEDITACIJA GĖRIUI SAVYJE IŽVELGTI	181
☛) MEDITACIJA VIDINIAM KRITIKUI NUTILDYTI	183
MEILĖS IR GERUMO MEDITACIJA VAIKŠTANT	184
MEILĖS IR GERUMO RATO MEDITACIJA	185
KETVIRTOSIOS SAVAITĖS APMĄSTYMAI	186
DUK	189
PRATIMAS: JŪSŲ METRO VAGONAS	195
PRATIMAS: PRANAŠAUJAME GERA	195
ĮRAŠAS DIENORAŠTYJE: ATJAUTOS RATAS	196
KO IŠMOKOME	196
10 BŪDŲ PAGILINTI PRAKTIKĄ	199

VĖLESNĖS SAVAITĖS

Tęsiame praktiką

„Paprasčiausiai pasodinkite kūną“	203
PRADĖKITE IŠ NAUJO * ATMINKITE, KAD PERMAINOMS REIKIA LAIKO * IŠNAUDOKITE PAPRASTAS AKIMIRKAS * JŪSŲ GYVENIMAS IR PRAKTIKA DUK	212
BAIGIAMIEJI APMĄSTYMAI	217
 Nuorodos	221
VIETOS, KURIOSE GALIMA IŠMOKTI IŽVALGIOSIOS MEDITACIJOS IR IŠIGYTI REIKMENŲ * PASTABOS	
 Apie autorę	233

Ižanga

NAUJAJAM LEIDIMUI

VISI INSTINKTYVIAI trokštame būti laimingi, deja, pernelyg dažnai ilgalaikė laimė mus aplenkia ratu. Galime mėgautis puikia popiete, sėkmingai išmėginti naujo patiekalo receptą ar drįsti įsivaizduoti išauštant geresnę dieną, tačiau tvirtas savivertės jausmas, vidinė stiprybė ir nuoširdus ryšys su kitais žmonėmis vis tiek atrodo nepasiekiami. Kaip tik ši vidinė kova prieš dešimtmetį įkvėpė mane parašyti knygą. Nesvarbu, kokios mūsų gyvenimo aplinkybės, kasdienė atidos meditacijos praktika padės atpažinti tikrosios laimės potencialą. Per daugiau nei keturis dešimtmečius trunkančią mokymo medituoti patirtį daugybę kartų mačiau, kaip meditacija keičia gyvenimus. Ji mažina įtampą, padeda susitelkti ir „išsižeminti“, susieja mus su savuoju „aš“ ir suteikia tikslą. Knygą rašiau tikėdamasi plačiau supažindinti skaitytoją su šiuo keliu į laimę, padrašinti juo žengti ir išmokti aiškiau suvokti save ir pasaulį.

Meditacija buvo kelias, išvedęs mane iš emocinio susiskaldymo ir skausmo. Nuo tada, kai šešiolikos išvykau studijuoti į

koledžą, man teko penkis kartus keisti gyvenamąją vietą. Kiekvieną persikraustymą nulemdavo kurio nors mano šeimos nario mirtis arba kitas traumuojantis įvykis. Mano šeimoje, kaip ir daugelyje kitų, atvirai apie konfliktus ar netektis nebuvo kalbama. Jaučiausi vieniša ir nežinojau, kaip tapti laiminga, vis dėlto giliai širdyje tikėjau, kad tai įmanoma.

Bafalo universitete Niujorke studijavau Azijos šalių filosofiją, čia pirmą kartą susipažinau su meditacija ir pasaulėžiūra, teigiančia, kad kasdienė meditacijos praktika padeda lavinti dėmesį – šis tampa labiau sutelktas, visa aprėpiantis, atviras ir atjaučiantis. Mokydamasi būti čia ir dabar, susisieti su savuoju „aš“ ir būti geranoriškesnė sau ir kitiems, siekiau tikrosios laimės. Mane tarsi magnetas traukė galimybė ne tik abstrakčiai išstudijuoti, bet ir iš tikrųjų paeksperimentuoti, pačiai išmėginti meditaciją. Pagal nepriklausomų studijų programą sukūriau projektą – pasiūliau universitetui išsiųsti mane į Indiją mokytis meditacijos. Universiteto vadovybė projektą patvirtino ir 1970 m. rudenį atvykau į Indiją.

Meditacinių sistemų filosofija mane domino mažiausiai. Ieškojau tiesioginių pamokymų, kaip praktikuoti meditaciją, kad suvokčiau jos teikiamą naudą. Vienas pirmųjų mano atradimų Indijoje buvo tai, kad meditacija nėra tokia egzotiška ar mistiška, kaip įsivaizdavau, – jokio stebuklingo tamsioje, antgamtišką aurą skleidžiančioje šventykloje perduodamo instrukcijų rinkinio negavau. Anaiptol, pirmąją meditacijos pamoką mano mokytojas pradėjo žodžiais: „Patogiai atsisėsk ir pajausk savo kvėpavimą.“ *Pajausiti kvėpavimą?* – pamaniau priešindamasi. – *Pajausiti kvėpavimą galėjau ir Bafale!*

Tačiau neilgai trukus patyriau, kaip ėmė keistis gyvenimas vien tik sutelkus dėmesį į kiekvieną įkvėpimą ir iškvėpimą, ir

kaip šis kartotinis veiksmas leidžia man, tarsi muzikos instrumentui, labiau susiderinti su savimi. Sąmoningai stebėdama kvėpavimą, atradau ryšį su savo kūnu, emocijomis, mintimis ir tikslais.

Laikui bėgant išmokau polinkį bausti save savikritika vertinti platesniame gyvenimo pilnatvės kontekste. Įsitikinau, kad kiekviena akimirka turi daugybę prasmės atspalvių. Supratau, kad įgudus sulėtinti tempą, išiklausyti į kiekvieną atodūšį įkvepiant ir iškvepiant iš plaučių orą, taip pat sutelkti dėmesį į kiekvieną akimirką ir vyksmą, galima pajaušti darnią laimę, kuri natūraliai kyla gyvenant autentišką gyvenimą.

Medituodama savyje aptikau šviesią gerumo gyslelę, visada manyje egzistavusią kaip pastovus potencialas. Kuo labiau juo pasitikėjau, tuo aiškiau mačiau jį ir mane supančiame pasaulyje. Suvokiau, kad šis nuolatinis potencialas ir yra tikroji laimė.

Nors įvairios meditacijos technikos naudojamos jau daugelį amžių, pastaraisiais metais medituojančiųjų sparčiai daugėja. 2018 m. Nacionalinio visuomenės sveikatos statistikos centro atliktas tyrimas atskleidė, kad nuo 2012 iki 2017 metų meditaciją praktikuojančių suaugusių amerikiečių skaičius išaugo daugiau nei tris kartus – nuo 4,1 proc. iki 14,2 proc. Tai nepaprastai didelis šuolis, rodantis, kad meditacijos rezultatai kalba patys už save. Ji gerina bendrą savijautą, mažina stresą, nerimą, skausmą, depresiją ar nemigą, be to, padeda susidoroti su lėtinių negalavimų, tokių kaip širdies ligos ir vėžys, keliami emocine įtampa.

Įžvalgiosios meditacijos draugijoje Baryje, Masačusetse (ją drauge su bendraminčiais įkūriau 1975 m.), ir visame pasaulyje meditacijos metodų, su kuriais netrukus jus supažindinsiu, mokiau Silicio slėnio verslininkus, mokytojus, policijos

pareigūnus, paauglius, menininkus, kariuomenės kapelionus ir medikus, gydytojus, slaugytojus, nudegimus patyrusius ligonius, prieglaudų smurto šeimoje aukas ir tarptautinės humanitarinės pagalbos darbuotojus, tėvus, kurių namus paliko suaugę vaikai, ir naujai iškeptas mamytes bei tėvelius.

Kai kurie mano mokiniai, kaip ir aš, ieško būdo numalšinti stresą ir susidoroti su asmeninėmis nelaimėmis. Meditacijos mokiau Patriką, greitojo reagavimo būrio narį, kuris vienas pirmųjų skubėjo į pagalbą Rugsėjo vienuoliktosios išpuolio aukoms, kariuomenės rezervistą Daną, atliekantį karinę tarnybą Irake (jį konsultavau elektroniniais laiškais). Mokiau Steisę, slaugytoją, atsidūrusią ties emocinio perdegimo riba dėl pernelyg didelių tiek kitų, tiek savo pačios darbe keliamų lūkesčių, ir Džou, kuri negalėjo prisiminti, kada pastarąjį kartą gerai išsimiegojo.

Kai kurie žmonės pradeda medituoti, nes nebenori tik egzistuoti mechaniškai gyvendami diena iš dienos be jokios prasmės. Jie žino, kad gilesnį tikslo pojūtį gali apčiuopti sąmoningai stebėdami savo įpročius ir lūkesčius, atpažindami klaidas, dėl kurių tenka gailėtis, ir patys atrasdami, kas jiems teikia džiaugsmą.

Liza, nedidelės maitinimo paslaugas teikiančios įmonės savininkė, gan tiksliai įvardijo, ką daugelis mano mokinių tikisi pakeisti savo gyvenime. „Daugiau nebenoriu gyventi rūke. Dienas leidžiu autopiloto režimu, atsiribojusi nuo savojo „aš“. Jaučiuosi, tarsi gyvenčiau slapstydama nuo pačios savęs“, – sakė ji. Užmezgę gyvybingesnį santykį su savo potyriais, dauguma žmonių atranda, kad įmanoma būti laimingiems net ir tada, kai gyvenimas nesiklosto taip sklandžiai, kaip planuota, arba kai santykiai ar karjera nesuteikia pastovumo, kurio tikėtasi.

Už šių skirtingų motyvų slypi esminė tiesa – visi esame panašūs savo pažeidžiamumu skausmui ir neapibrėžtoms permainingoms, be to, visi vienodai trokštame atrasti ir patirti tikrąją laimę. Nuolatos stebiu, kaip pradedantieji medituotojai imasi keisti savo gyvenimus, nors į pirmuosius užsiėmimus ateina skeptiškai nusiteikę, išdidžiai pasitikintys savimi, priešinasi pokyčiams ir sunkiai nustygsta vietoje. Iš savo ilgametės patirties žinau, kad meditacija padeda sumažinti stresą, atrasti daugiau ramybės, užmegzti ryšį su savo jausmais, pajauti pilnatvę, sutvirtinti santykius su kitais ir sumaniai įveikti baimes.

Keliaudama po pasaulį ir mokydama šioje knygoje aprašytų meditacijos metodų, pastebėjau, kad labai dažnai žmonės laimę įsivaizduoja kaip pompastišką ir spalvingą jausmą, neva laimingiems įmanoma jaustis tik tada, kai viskas klostosi pagal mūsų norus ir pageidavimus, kai per gyvenimą skriejame su plačia šypsena veide. Tokių akimirų išties būna nemažai, tik, bėda, kad mes jų įsitveriamė ir tvirtai laikomės, nepaleidžiame baimindamiesi, kad mums daugiau niekada nenusišypsos laimė patirti ką nors panašaus ar dar ypatingesnio. Tačiau ši laimė yra trumpalaikė, ne toji, kurią kviečiu jus patirti.

Per interviu, kurį daviau pasirodžius pirmajam šios knygos leidimui, žurnalistas manęs paklausė, neįau noriu pasakyti, kad laimė, užplūstanti jį gardžiai vakarieniaujant su žmona, yra netikra. Atsaciau, kad jokia būdu nesumenkinu jo jausmų per malonią vakarienę. Juk mus aplankančios teigiamos emocijos yra nuostabios, ir aš raginu visus mėgautis džiugiomis akimirkomis. „Tačiau, – pridūriau, – jei nebūtume tokie išsiblaškę, o labiau susitelkę, galėtume dar labiau mėgautis vakaru.“ Vis dėlto manau, kad tikroji vidinė laimė yra mums

visiems pasiekiamo, net jei vakarieni (o jei atvirai, tai ir mūsų kompanionas) mums ne itin patinka.

Geriau pažinę save, tapę geranoriškesni sau ir kitiems bei labiau susisieję su dabartine akimirka ir tuo, kas joje vyksta, pamatysite, kad galite patirti gilesnę laimę už tą, kuri aplanko skaniai pavalgį. Kalbu apie ilgalaikę vidinę ramybę, taiką ir pasitenkinimą.

Meditacijos įgūdžius, kurių jums prireiks šiai laimei atrasti, knygoje pateikiu pagal paprastą keturių savaitių tvarkaraštį. Nuoširdžiai papasakosiu apie džiaugsmus ir sunkumus, su kuriais visi susiduriame medituodami, tad savo kelionėje į laimę niekada nesijausite vieniši.

Tikiuosi, kad pradėję, o paskui tęsdami meditacijos kelionę kartu su šios knygos puslapiais, atrasite ne trumpalaikę, o ilgai trunkančią, tikrąją laimę.





Kas yra meditacija?

(ARBA, JEI GALITE KVĖPUOTI,
GALITE IR MEDITUOTI)

MEDITACIJOS PRAKTIKA yra paprasta ir nesudėtinga (tačiau nelengva), nes medituoti iš esmės reiškia lavinti dėmesį, kad geriau suvoktume ne tik savo vidinius procesus, bet ir tai, kas vyksta aplink mus čia ir dabar. Kai aiškiai matome, kas vyksta šią akimirką, galime atitinkamai pasirinkti, ar verta reaguoti į tai, ką matome, ir kaip tą akimirką pasielgti.

Per ateinančias keturias savaites nagrinėsime išvalgiosios meditacijos – paprastos ir tiesioginės akimirkos įsisąmoninimo praktikos – principus. Pirmiausia mokysimės lavinti dėmesį susitelkdami į vieną pasirinktą objektą (dažniausiai kvėpavimą) ir vis atitraukdami jį nuo blaškančių trikdžių, kad vėl sugrąžintume į objektą. Vėliau dėmesį plėsimė, kad juo aprėptume dabarties akimirką kylančias mintis, jausmus ar pojūčius.

Jau tūkstančius metų žmonės medituodami transformuoja savo mąstymą. Visos didžiosios pasaulio religijos skatina tam tikras kontempliatyvosios praktikos formas, tačiau šiandien meditacija dažnai praktikuojama nepriklausomai nuo tikėjimo. Atsižvelgiant į meditacijos rūšį, praktikuoti galima tyloje ir ramybėje, klausantis balsų ir garsų arba įtraukiant kūno judesius. Tačiau visos meditacijos formos pabrėžia dėmesio lavinimą.

DĖMESYS, DĖMESYS, DĖMESYS!



„Savo patirtimi laikau tai, į ką nusprendžiu sutelkti dėmesį, – XX a. pradžioje rašė psichologijos pradininkas Williamas Jamesas. – Mano mąstymą formuoja tik tie dalykai, kuriuos pastebiu.“ Paprastai tariant, dėmesys, t. y. tai, ką leidžiame sau pastebėti, tiesiogiai lemia, kaip patiriame pasaulį ir kaip jame orientuojamės. Gebėjimas sutelkti ir išlaikyti dėmesį mums padeda ieškoti darbo, žongliruoti, mokytis matematikos, kepti blynus, žaidžiant biliardą lazda įmušti 8-ą rutulį į reikiamą kišenę, apsaugoti savo vaikus ir atlikti chirurgines operacijas. Dėl jo esame išvalgūs mus supančiame pasaulyje, jautrūs artimuose santykiuose ir sąžiningi, kai tyrinėjame savo jausmus ir motyvus. Dėmesys lemia mūsų ryšio su įprastais potyriais intymumą ir formuoja požiūrį į vietą pasaulyje.

Dauguma nežinome, kad pasitenkinimas gyvenimu ir jo kokybe priklauso nuo to, kiek išvystytas mūsų sąmoningumas.

Tikriausiai girdėjote seną Amerikos indėnų pasakojimą apie dėmesingumo galią. Senelis (kartais močiutė) anūkui perduoda svarbią gyvenimo pamoką: „Manyje kaunasi du vilkai. Vienas kerštingas, baikštus, pavydus, įžeidus, klastingas. Kitas vilkas – mylintis, atjaučiantis, dosnus, teisingas ir romus.“ Anūkas klausia, kuris vilkas laimės vidinę kovą. Senelis atsako: „Tas, kurį maitinu.“

Tačiau tai tik dalis bendro paveikslo. Patikėkite, viskas, į ką sutelkiame dėmesį, klesti, tad jei pernelyg susitelkiame į neigiamus ir nereikšmingus dalykus, jie užgožia teigiamus ir svarbius. Bet jei elgiamės priešingai – atsisakome pripažinti ar spręsti sunkias ir skausmingas problemas apsimėsdami, kad jos neegzistuoja, – mūsų pasaulis išsikreipia. Visa, kas nesulaukia mūsų dėmesio, ima nykti arba pasitraukia į sąmoningo suvokimo užribį, tačiau vis tiek iš ten neigiamai veikia mūsų gyvenimą. Ignoruodami skausmingus ir sunkius potyrius tik dar sočiau maitiname savąjį vilką. Meditacija moko mus būti dėmesingus visiems savo potyriams ir esybės dalims.

Esu tikra, puikiai pažįstate jausmą, kai jūsų dėmesį trikdo darbas ir šeima, kai vilioja virtualios pramogos arba mintyse vis iš naujo sukasi rytinio kivrčio su partneriu juosta, kai nerimaujate dėl ateities ar apgailestaujate dėl praeities, jaudinatės dėl neįveikiamo dienos darbų sąrašo. Šis mintyse besisukantis garso takelis gali būti vaikystėje nuolat girdėtų senų garso kasečių atgarsiai – šios grojo taip ilgai, kad neapsikentę jas pasąmoningai pritildėte. Taip pat nepagarbios kitų replikos, kokie esate netikę, arba klaidingos išankstinės nuostatos ir prielaidos apie pasaulio tvarką (pavyzdžiui, *geros mergaitės taip nesielgia; vyrais ir (arba) moterimis negalima pasitikėti; reikia rūpintis tik savimi*).

Galbūt šių mintyse sau siunčiamų žinučių sąmoningai nepastebime, tačiau jų pasėta nerimą jaučiame. Tai įprasta reakcija, kuri yra viso gyvenimo sąlygų – ankstyvoje vaikystėje veiksmis ir žodžiais tėvų bei visuomenės mums įskiepytų pamokų – rezultatas.

Išsiblaškyimas gali kelti lengvą diskomfortą, sužadinti blankų jausmą, kad esate nesusitelkę arba nuolat ne ten, kur yra jūsų kūnas. Tada aplanko nusivylimas, nes jaučiatės išvarginti irzlių, padrikų minčių, taip pat padidėja pavojingų situacijų tikimybė (prisiminkite, kas nutinka išsiblaškiusiems vairuotojams). Už vairo galime nejučia užsnūsti ir perkeltine prasme – apleisti santykius arba nepastebėti to, kas mums išties svarbu. Daug ką praleidžiame pro akis, nes nesutelkiame dėmesio arba esame tvirtai įsitikinę, kad jau žinome, kas vyksta, tad net nesivarginame apsidairyti ir paieškoti naujos svarbios informacijos.

Meditacija moko susikaupti ir atkreipti dėmesį į savo išgyvenimus ir reakcijas, kai šios kyla, stebėti jas nevertinant. Šitaip mokomės atpažinti žalingus proto įpročius, kurių anksčiau nepastebėdavome. Pavyzdžiui, kartais savo veiksmus grindžiame nepatikrintomis nuostatomis (*nenusipelniau meilės; su žmonėmis tiesiog neįmanoma susikalbėti; nesugebu rasti išeities iš sunkių situacijų*), o šios mus įklampina neproduktyvaus elgesio modeliuose. Išmokę pastebėti savo nevalingas reakcijas ir tai, kaip jos apsunkina mūsų gebėjimą sutelkti dėmesį į dabarties akimirką, galėsime priimti išmintingesnius, labiau pagrįstus sprendimus. Tada ir jautriau, autentiškiau ir kūrybiškiau reaguosime į aplinką.