

*Anapus blogo ir teisingo elgesio idėjų
yra laukas. Ten susitikime.*

*Kai siela atsigula į tą žolę,
pasaulis būna per daug pilnas,
kad apie jį būtų galima kalbėti.
Idėjos, kalba, net frazė vieno kitam
neturi jokios prasmės.*

Rumi

TURINYS

<i>Jacko Kornfeldo pratarinė</i>	11
<i>Ivadas: Kur skauda?</i>	13
<i>Prologas: „Kažkas su manimi negerai“</i>	21
PIRMAS SKYRIUS. Nevertumo transas	29
ANTRAS SKYRIUS. Pabudimas iš transo: radikalaus priėmimo kelias	51
TREČIAS SKYRIUS. Šventoji pauzė: poilsis po Bodhi medžiu	79
KETVIRTAS SKYRIUS. Besąlygiškas draugiškumas: radikalaus priėmimo dvasia	105
PENKTAS SKYRIUS. Sugrįžimas į savo kūną: radikalaus priėmimo pamatas	127
ŠEŠTAS SKYRIUS. Radikalus troškimų priėmimas: sugrįžimas į tikrąjį troškimų šaltinį	165
SEPTINTAS SKYRIUS. Atverti širdį baimės akivaizdoje	201
AŠTUNTAS SKYRIUS. Pažadinti atjautą sau: tapti tuo, kuris laiko, ir tuo, kurį laiko	241
DEVINTAS SKYRIUS. Atjautos lietus: taikomoji meditacija gijimui ir laisvei	265
DEŠIMTAS SKYRIUS. Atjautos rato išplėtimas: bodhisatvos kelias	295
VIENUOLIKTAS SKYRIUS. Savo esminio gerumo pripažinimas: vartai į atlaidžią ir mylinčią širdį	323
DVYLIKTAS SKYRIUS. Pabundame kartu: radikalus priėmimas santykiuose	365
TRYLIKTAS SKYRIUS. Savo tikrosios prigimties suvokimas	391
<i>Priedas. RAIN partneriai: Praktikuojamės su kitais</i>	415
<i>Padėkos</i>	419
<i>Apie autorę</i>	423

Vadovaujami apmąstymai ir meditacijos

PIRMAS: Nevertumo transo atpažinimas	48
ANTRAS: Vipasanos (sąmoningumo) praktika	75
TREČIAS: Šventoji pauzė	102
KETVIRTAS: „Taip“ galia	120
Akistata su sunkumais ir tiesos įvardijimas	122
Priimame gyvenimą su šypsena	124
PENKTAS: Įsijautimo į savo kūną ugdymas	159
Radikalus skausmo priėmimas	163
ŠEŠTAS: „Nedaryti“, kai jaučiamės vedami troškimo	196
Atraskite savo slapčiausią troškimą	198
SEPTINTAS: Pasitinkame baimę su atviru ir atidžiu įsijautimu	237
AŠTUNTAS: Tapti kančios laikytoju	261
Šauktis Mylimojo	263
DEVINTAS: RAIN praktika	289
„Lengvas lietus (RAIN)“	293
DEŠIMTAS: <i>Tonglenas</i> – atjaučiančios širdies pažadinimas	319
VIENUOLIKTAS: Atlaidžios širdies ugdymas	354
Meilės kupino gerumo pažadinimas	358
DVYLIKTAS: Sąmoningas bendravimas	387
TRYLIKTAS: Kas aš esu?	411

PRATARMĖ

Jūsų rankose – gražus kvietimas prisiminti, kad galima gyventi išmintinga ir švelnia Budos širdimi. Knygoje *Radikalus priėmimas* Tara Brach maloniai pateikia ir gydančių žodžių, ir transformuojančio supratimo, kurie yra jos, kaip mylimos meditacijos mokytojos ir psichoterapeutės, ilgamečio darbo vaisius. Kadangi Tara Brach pasinėrė į kasdienį žmogaus orumo susigrąžinimo su nuoširdžia atjauta ir atleidimu darbą, jos mokymai yra betarpiški ir apčiuopiami; jie ištirpdo kliūtis, trukdančias mums būti visiškai gyviems.

Šiuolaikinėje stresą ir konkurenciją patiriančioje visuomenėje, kuri paskatino daugelio žmonių nevertingumo jausmą, savęs smerkimą ir to, kas šventa gyvenime, praradimą, čia išdėstyti radikalus priėmimo principai yra labai svarbūs norint susigrąžinti džiaugsmingą ir išlaisvintą gyvenimą. Pasitelkiant daugiasluoksnės studentų ir klientų istorijas ir pasakojimus, Taros asmeninę kelionę ir aiškia, sistemingą praktiką, *Radikalus priėmimas* parodo mums išmintingus būdus, kaip puoselėti save, transformuoti savo kančias ir susigrąžinti vientisumą.

Svarbiausia, *Radikalus priėmimas* vėl pažadina mūsų Budos prigimtį, pagrindinę laimę ir laisvę, kuri yra kiekvieno žmogaus prigimtine teise. Šiuos puslapius skaitykite lėtai. Įsidėmėkite jų žodžius ir praktiką. Leiskite jiems vadovauti jums ir palaiminti jūsų kelią.

Jack Kornfield,
Spirit Rock centras,
2003 m. vasaris

IVADAS: KUR SKAUDA?

Brangus drauge,

Vieną karštą vasaros popietę stebėjau, kaip dvi mano mažosios anūkės pliuškenasi ir žaidžia prie vandens Menkių Kyšulio įlankoje. Jos jau buvo praleidusios valandą rinkdamos lobius – kriauklių geldeles, krabų žnyples, mažus spalvotus akmenėlius – ir džiaugėsi kiekvienu nauju radiniu. Žvelgiau į tai ir su džiaugsmu, ir su tam tikromis liūdesio priemaišomis. Jos mylėjo gyvenimą, mylėjo šį gražų, paslaptinę pasaulį, kuris dabar patiria tokią bėdą. Vos prieš mėnesį jos buvo tarp tų, kurie dėl miškų gaisrų turėjo evakuotis iš savo namų Kalifornijoje. Koks bus jų ir jų šeimos gyvenimas po ketverių metų? Po dešimties metų? Kokį pasaulį paliksime joms, jų kartai ir ateinančioms kartoms?

Dėl šių dalykų labiausiai nerimavau, kai leidėjai susisiekė su manimi ir pasiūlė naują *Radikalaus priėmimo* leidimą. Aš noriai sutikau. Nuo tada, kai knyga pasirodė pirmą kartą, mano pačios supratimas pagilėjo, o pasaulis pasikeitė. Ir šiais laikais, kai pasaulyje kyla daugybė krizių ir stiprėja kolektyvinis nerimas, radikalaus priėmimo praktika man atrodo dar svarbesnė mūsų gerovei. Ši praktika ugdo nesmerkiantį, budrų ir rūpestingą įsijautimą į čia ir dabar, leidžiantį mums reaguoti į pasaulį visu savo protu ir atjauta.

Tą dieną paplūdimyje būtent šis priimantis įsijautimas į dabarties akimirką leido man atlaikyti ir pagerbti tą subtilų jausmų mišinį – džiaugsmą, kuris švenčia gyvenimo stebuklus, ir liūdesį

dėl to, kad prarandame, ką mylime. Abu šie jausmai yra būtina ir graži dalis to, kas mane skatina daryti visa, ką galiu, kad pakeisčiau pasaulį, kuriame gyvens mano anūkės.

Radikalaus priėmimo praktikos išlieka svarbiausios visose mano gyvenimo srityse. Jos padeda man geranoriškai priimti mūsų žmogiškąjį netobulumą. Jos suteikia man galimybę leisti sau senti ir susitaikyti su sielvartu, kuris užplūdo su brangių žmonių išėjimu. Jos leidžia susidurti su rasizmu, nelygybės bei privilegijuotumo kančia ir į ją reaguoti. Bet kurią akimirką visiškai, nespriešinantis radikalus priėmimas atveria mane grožiui ir gėriui, kuris visada yra čia, mumyse ir aplink mus; jis atskleidžia mylintį sąmoningumą, kuris yra mūsų bendra esmė.

Nesuskaičiuojama daugybė mokinių ir skaitytojų pasakojo, kaip radikalaus priėmimo palaiminimai padėjo jiems dvasiškai prabusti, kai jie patyrė tėvystės, skyrybų, darbo praradimo, priklausomybių, rimtos ligos ar konfliktų su kitais žmonėmis iššūkius. O per pastaruosius kelerius metus tos pačios praktikos sustiprino atsparumą klimato kaitos, pandemijos, demokratijos žlugdymo, smurto ir karų visame pasaulyje keliamos baimės ir kančios akivaizdoje.

Nenuostabu, kad net ir tie, kurių pasaulinės krizės tiesiogiai nepaveikė, pasitinka šį pasaulį sunkia širdimi. Nė vienas iš mūsų negali nepajusti, kokia susiskaldžiusi yra mūsų visuomenė, kaip radikaliam nepriimanti, priešiška ir nepasitikinti tais, kurie laikomi „kitokiais“. Blogio projektavimas į kitus – kitų pavertimas priešais – padažnėja, kai žmonės apima baimė. Tai matome, kai žmonės imigrantus ir pabėgėlius laiko priešais, kai jie puola priešingų politinių pažiūrų asmenis arba jaučia grėsmę dėl tam tikrų rasių, religijų, lyties ar seksualinės tapatybės atstovų.

Neapykanta ir panieka priešams yra žmonių smurto šaknys, o mūsų traumuotame pasaulyje ji atrodo itin sustiprėjusi.

Nors lengviau pastebėti, kad jaučiame priešišumą kitiems, mes taip pat esame linkę nukreipti jį į save, paversdami dalį savęs priešu. Daugelis iš mūsų dienas leidžia smerkdami save dėl nesaugumo, priklausomybių, kūno, nevaldomų emocijų, ego-centriškumo. Skausmas dėl to, kad jaučiamės nemylimi ir ydingi, paskatino didžiausią kada nors užfiksuotą depresijos ir nerimo lygį, dėl kurio pasaulyje kilo vienatvės epidemija ir grėsmingai padaugėjo savižudybių, ypač tarp jaunų suaugusiųjų.

Dabar išgyvename kolektyvinę dvasinę krizę: mes pamiršome, kad priklausome vienas kitam ir gyvajai žemei. Ši atskyrimo liga neišvengiamai reikalauja radikalaus priėmimo vaistų – aiškiaus ir atviro vėl mus sujungiančio su gyvenimu įsijautimo į dabarties patyrimą. Radikaliai priimdami mylime save ir vienas kitą, taip padėdami gyti ir dvasiškai pabusti.

Kai kurie ikoniški Tibeto budistų meno kūriniai iliustruoja, kaip įvyksta šis pabudimas. Mandalose ir šventyklose nuožmies dievybės saugo įėjimą į šventą erdvę. Liepsnojančiomis akimis ir piktomis išraiškomis jos vaizduoja visuotines baimės, pykčio, neapykantos, godumo ir iliuzijų energijas, kurias nešiojamės savyje. Jei nesugebame išmintingai bendrauti su šiomis šešėlinėmis dievybėmis, jos lengvai mus užvaldo, įkalina kančioje ir atskiria mus nuo savęs pačių bei vienas kito. Ignoruodami savo baimę ar godumą arba smerkdami save už tai, kad jaučiame pyktį ir neapykantą, tik stipriname šias dievybes. Jei sugebame atsiverti šioms pirminėms energijoms, sąmoningai jas pripažindami ir be kovos ar pasipriešinimo leisdami joms judėti per mus, prasideda transformacija. Būdami nuolat ir su švelnumu įsijautę į čia ir dabar, mes atsiveriame, kad visiškai į tai įsigyventume

ir taptume tokiu budrumo ir meilės įsikūnijimu. Randame savo vietą šventojoje erdvėje.

Ne taip seniai patyriau, kaip galima transformuoti šešėlinės dievybės. Gyvenu už dvidešimt penkių minučių kelio nuo Vašingtono Kapitolijaus, ir, kai pasklido žinia apie 2021 metų sausio 6 dienos šturmą, mano nervų sistemą užplūdo šokas ir nerimas. Vėliau šokas peraugo į pyktį nusikaltėliams, gilų pasibaurėjimą ir kaltės jausmą. Būtent tada, kai supratau, kad susikūriau „priešą“, stabtelėjau ir sąmoningai atsivėriau pykčiui – pajutau spaudimą ir karštį krūtinėje, trūko oro, žandikauliai buvo surakinti – leisdama sau visiškai patirti šios energijos jėgą. Kai smerkiančios mintys nurimo, pyktis tapo baime. Ar tai nevirš pilietiniu karu? Ką tai reiškia demokratijos ateičiai? Nesipriešinant ar nebandant paneigti baimės mane užplūdo bejėgiškumo ir nevilties banga dėl mūsų šalies ir pasaulio. Toliau leisdama viskam būti ir stebėdama tai, kas vyko, supratau, kad neviltyje slypi rūpestis ir sielvartas. Dabar kylantis sielvartas buvo ne tik dėl labai realios išpuolio sukeltos kančios, bet ir dėl kančios, kuri sukėlė išpuolį, ir kančios, kurią jis gali mums visiems pranašauti ateityje. Dėmesys ir energija, kurią buvo užvaldžiusios šešėlinės dievybės, šiuo metu buvo sutelkta į *čia ir dabar*, itin jautri. Radikalus besiskleidžiančių emocijų priėmimas perkėlė mane namo, į šventą erdvę, ir dabar buvo įmanoma reaguoti į šį smurtinį įvykį žodžiais bei veiksmais, kylančiais iš aiškumo ir rūpesčio, o ne iš pykčio.

Poreikis stabtelėti ir sukaupti dėmesį iškyla kaskart, kai pasirodo tos nuožmios pykčio ir kaltės dievybės. Dažniausiai taip nutinka skaitant ar klausantis naujienų, ir mane pribloškia faktas, kad dažniausiai nukenčia tie, kurie yra pažeidžiamiausi. Su kiekvienu radikalaus priėmimo praktikos etapu kelias namo tampa vis tiesesnis. Kiekvienas ciklas paskatina mane prisiminti

labiausiai rūpimus dalykus ir suteikia energijos mano aktyvumui, reaguojant į grėsmę mūsų demokratijai, augančios klimato kaitos niokojantį poveikį ir socialinę bei rasinę neteisybę.

Mano pačios patirtis byloja, kaip lengva kitus laikyti blogais, priešais. Dar pamačiau, kaip šis baime pagrįstas suvokimas atitraukia mus nuo mūsų širdies ir absoliutaus proto. Mes nesugebame matyti kitų žmogiškojo pažeidžiamumo ir mūsų bendro žmogiškumo. Užuoat kreipę savo visuomenę sveikimo link, mes prisidedame prie mūsų visuomenę apėmusios susiskaldymo ir agresijos spiralės. Kaip prieš daugelį amžių buvo parašyta budistų šventraščiuose: *neapykantos niekada nenuslopinsi neapykanta, bet tik meilė ją išgydo. Tai senas ir amžinas dėsnis.*

Ruby Sales, pilietinių teisių ikona ir dvasinė lyderė, savo veiklą grindžia šia išmintimi. Susidūrusi su žmonėmis, smurtaujančiais prieš save ar kitus, užuoat teisusi ar smerkusi, ji viduje (o kartais ir balsu) klausia: „*Kur tau skauda?*“ Tai leidžia jai pamatyti už žalingo elgesio slypintį skausmą bei kančią, kurie jį skatina, ir pažadinti susitelkimą bei atjautą, kurie yra radikalaus priėmimo esmė.

Tačiau radikalus priėmimas nereiškia, kad leidžiame kitiems mus žaloti. Budizmo mokytoja Joana Halifax kalba apie tai, kaip svarbu turėti „tvirtą nugarą ir minkštą priekį“. Mums reikia tvirtos nugaros – aiškumo, ribų, drąsos, įgalinimo ir noro apsaugoti save ir kitus nuo sužeidimų. Mums reikia gebėjimo būti nuožmiems, kalbėti tiesą ir kovoti su neteisybe. Mums reikia švelnaus priekio – priėmimo, švelnumo ir rūpinimosi, apimančio visas būtybes, net jei jų elgesys ir skaudina. Išsiugdžius šį stiprybės ir atvirumo derinį, mūsų gyvenimas tampa aktyvia meilės išraiška.

Daugelis evoliucinės psichologijos specialistų mano, kad per šimtmečius žiaurumo tarp žmonių sumažėjo, o prosocialių

emocijų, tokių kaip meilė, atleidimas, empatija ir atjauta, padaugėjo. Vis dėlto ši evoliucijos trajektorija nėra tiesi. Kaip ir aš, galbūt manote, kad, priešingai nei tapusi vis labiau bendradarbiaujanti ir altruistiška, mūsų rūšis, regis, leidžiasi į skausmingai tamsią erą. Nors pirmąsias agresijos jėga lydėjo mus per visą žmonijos istoriją, dabar akivaizdu, kad jei nesugebėsime įdarbinti geresnių savo prigimties aspektų, kelsime akivaizdžią ir tiesioginę grėsmę visoms Žemės rūšims.

Bičiuliai, dėl to dar svarbiau, kad paskirtume savo gyvenimą akistatai su baimės bei neapykantos šešėlinėmis dievybėmis, kurios mus supriešina, ir jas transformuotume. Tai vyksta lavinant savo širdį bei sąmoningumą ir praktikuojant radikalų priėmimą vieniems kitų atžvilgiu. Kiekvieną kartą, kai savęs ar vienas kito klausiate: „Kur tau skauda?“, o paskui atidžiai išklausome ir apgaubiame rūpesčiu, pasėjame tikro gijimo sėklas. Nuo susiskaldymo pereiname prie ryšio, nuo „mes ir jie“ – prie „mes“. Tai galime daryti, nesvarbu, ar tiesiogiai bendraujame su kitu žmogumi, ar tiesiog mąstome ir jaučiame apie žmogų, kurį pažįstame ar nepažįstame. Galite pabandyti tai atlikti su žmogumi, su kuriuo jaučiatės svetimi ar nesutariate. Vaizduotėje pamatykite jį iš arti. Ką pastebite? Kokia jo veido išraiška? Kokie sunkumai jį gali slėgti? Dabar paklauskite: „Kur tau skauda?“ ir įsijauskite visu kūnu, širdimi ir dvasia. Pajuskite kylančią užuojautos ir ryšio kokybę.

Ypač sudėtingais pasaulio ir mūsų gyvenimo laikais ėjimas drauge radikalaus priėmimo keliu peni mūsų dvasią. Mačiau, kokią galią turi meditacija kartu tylos intymume ir koks ryšys užsimezga, kai sąžiningai dalijamės savo neviltimi bei sielvartu dėl kenčiančios žemės. Mačiau, kaip rasinių žaizdų akivaizdoje drąsi susitelkimo į *čia ir dabar* praktika leidžia mums padidinti jautrumą bei supratimą, atsiverti rūpesčiui ir judėti susitaikymo link.

Mačiau, kaip susipriešinusių, susiskaldžiusių šeimų nariai atkuria ryšį prisimindami, kad svarbiausia yra meilė, ir mokydamiės geranoriškai priimti savo bei kitų skausmą. Mačiau, kaip tie, kurie susivienija tarnauti mūsų pasauliui, – nesvarbu, ar jų darbai būtų maži, ar dideli, – atranda naują prasmę ir gilų pasitenkinimą.

Žinojimas, kiek daug žmonių iš tiesų rūpinasi pažadinti savo širdis ir padėti mūsų kenčiančiam pasauliui, sustiprina mūsų pasitikėjimą. Drauge einant radikalaus priėmimo keliu mūsų gyvenimas prisipildo vilties, drąsos ir meilės, kuri kyla patiriant bendrumo jausmą.

Šiame naujajame *Radikalaus priėmimo* leidime džiaugiuosi galėdama pristatyti RAIN praktiką – taikomąją radikalaus priėmimo meditaciją, kuri tapo neatsiejama mano pačios praktikos dalimi ir pakeitė daugelio žmonių gyvenimą. RAIN, sutrumpintas žodžių „atpažinti, leisti, tyrinėti, puoselėti“ (angl. *Recognize-Allow-Investigate-Nurture*) akronimas, sistemingai žadina sąmoningumą ir atjautą, kurie padeda išgydyti sudėtingas emocijas. Ji padės jums atlikti nuodugnų ir išlaisvinantį darbą transformuojant šešėlines dievybes, su kuriomis susiduriate. RAIN kartu su šioje knygoje pateiktomis meditacijomis, istorijomis ir mokymais gali padėti jums grįžti namo – į meilę ir sąmoningumą, kurie yra jūsų tikroji esmė.

Per šį vidinį pabudimą mūsų gyvenimas vis labiau atspindi mūsų širdį. Matome ir atpažįstame ne tik bendrą žmogiškąją pažeidžiamumą, bet ir kiekvienoje gyvoje būtybėje glūdinčią paslaptį, gėrį bei šviesą. Meilė, kuri pražysta mūsų asmeniniame gyvenime, kolektyviai pasireiškia kaip teisingumas, atjauta, lygybė ir taika. Tokia sąmoninga ir rūpestinga visuomenė yra mūsų bendras potencialas; tai mano anūkių ir visų mūsų vaikų, visų rūšių, mūsų brangiosios Žemės viltis.

Brangiausias skaitytojau, nesvarbu, ar pirmą kartą atsivertei šią knygą, ar pradedi ją skaityti iš naujo, tegul šie mokymai ir praktikos padeda išlaisvinti tavo širdį. Kartu sukurkime pasaulį, kurio trokštame – džiaugsmingesnį ir labiau mylintį, kuris brangina visų gyvų būtybių šventumą.

Su meilės palaiminimais,
Tara
2023 m. lapkritis