

Turiny

PROLOGAS

17

1 SKYRIUS

Poilsis

Kodėl aš toks užimtas?

25

Kai gyvenimas nuvilia, akimirką
atsikvėpkite

42

2 SKYRIUS

Sąmoningumas

Susidraugaukite su savo emocijomis

57

Kai jaučiatės nusiminę

74

3 SKYRIUS

Užsidegimas

Suvaldykite nekantrą

91

Būti teisiu – nesvarbu, svarbu

būti laimingiems kartu

105

4 SKYRIUS

Santykiai

Gerų santykių palaikymas

119

Atleidimo kelionė

140

5 SKYRIUS

Meilė

Pirmoji meilė

157

Man mielas tavo paprastumas

173

6 SKYRIUS
Gyvenimas

Ar esate įvaldę kung fu?

187

Trys išlaisvinančios įžvalgos

201

7 SKYRIUS
Ateitis

Vienas padrąsinantis žodis gali pakeisti ateitį

217

Kai ieškote pašaukimo

234

8 SKYRIUS

Dvasingumas

Seniai nematyti pusbroliai

251

Du dvasiniai keliai vienoje šeimoje

267

ĖPILOGAS

279

1 S K Y R I U S

Poilsis





Kodėl aš toks užimtas?

Kai viskas aplink mane taip greitai juda,
aš sustoju ir klausiu savęs: „Ar čia pasaulis
toks užsiėmęs, ar mano protas?“

ESAME PRATĘ MANYTI, kad „protas“ ir „pasaulis“ egzistuoja nepriklausomai vienas nuo kito. Jei kas nors paklausia, kur slypi mūsų protas, dauguma parodo savo galvą arba širdį, bet ne medį arba dangų. Mes aiškiai suvokiame skirtį tarp to, kas vyksta mūsų prote, ir to, kas darosi išoriniame pasaulyje. Palyginti su didžiuliu išoriniu pasauliu, kūne glūdintis protas gali atrodyti menkas, pažeidžiamas ir kartais bejėgis. Tačiau, pasak Budos mokymo, riba tarp proto ir pasaulio iš tiesų tėra siaurutė, akyta ir – galiausiai – iliuzinė. Jausmai kyla protui taikant savo subjektyvią

patirtį pasauliui. Pasaulis iš prigimties nėra kupinas džiaugsmo ar liūdesio, jis tiesiog yra.

Galbūt geriau tai suvoksime, jei pasitelksiu pavyzdį – papasakosiu apie pokalbį su savo brangia bičiule, atsakinga ir skrupulinga budiste vienuole. Jai neseniai teko pareiga prižiūrėti Dharmos salės statybas savo vienuolyne. Prisipažinusi, kaip sunku buvo gauti įvairius leidimus ir surasti tinkamus statybininkus, be kita ko, ji šitaip nupasakojo statybų procesą: „Kai atėjo metas dengti stogą čerpėmis, ėmiau jas matyti visur, kur tik eidavau. Pastebėdavau medžiagą, iš kurios jos pagamintos, atkreipdavau dėmesį į jų storių ir dizainą. Paskui, kai atėjo laikas kloti grindis, visur matydavau tik grindis. Niekieno neverčiama domėjausi jų spalva, kilmės šalimi, raštais ir kietmedžio patvarumu. Ir tada staiga suvokiau: kai žvelgiame į išorinį pasaulį, matome tik mažą mus dominančią jo dalelę. Pasaulis, kurį regime, tai ne išvisa visata, bet tik toji dalis, kuri rūpi mūsų protui. Tačiau *mūsų protui šis mažas pasaulėlis – tai išvisa visata*. Mūsų tikrovė – ne nusidriekęs begalinis kosmosas, bet tik toji jo menka dalelė, į kurią mes

nusprendžiame sutelkti dėmesį. Tikrovė egzistuoja todėl, kad egzistuoja mūsų protas. Be proto nebūtų ir visatos.“

Kuo daugiau mažčiau apie šiuos žodžius, tuo prasmingesnės man rodėsi jos mintys. Pasaulis pradeda egzistuoti todėl, kad mes apie jį sužinome. Mes negalime gyventi tikrovėje, apie kurią nieko nežinome. Pasaulis yra priklausomas nuo mūsų proto, idant galėtų egzistuoti, – lygiai taip pat mūsų protas priklauso nuo pasaulio kaip mūsų supratimo objekto. Kitą tariant, galima teigti, kad pasaulis užgimsta iš mūsų prote glūdinčio supratimo. Tai, į ką susitelkia mūsų protas, tampa mūsų pasauliu. Šitaip suvokiamas protas neatrodo toks nereikšmingas, palyginti su išoriniu pasauliu, ar ne?

Mes nei galime, nei norime žinoti kiekvieno menkiausio dalyko, kuris vyksta pasauly. Jei žinotume, pamestume protą dėl informacijos perkrovos. Jei pažvelgsime į pasaulį pro savo proto lupą, kaip padarė mano bičiulė, be vargo pastebėsime tai, ko ieškome, nes mūsų protas į tą dalyką susitelks. Pasaulis, kurį

regime proto akimis, yra ribotas, taigi išmokę savo protą išmintingai pasirinkti, į ką susitelkti, galėsime patirti tokį pasaulį, koks atitinka mūsų proto būseną.

Kaip vienuolis ir koledžo dėstytojas esu kreipiamas žengti daugeliu skirtingų krypčių. Darbo dienomis dėstau ir tyrinėju, o savaitgaliais porą valandų važiuoju automobiliu, kad atlikčiau pareigą savo mokytojo šventykloje. Koledžo atostogų metu mano dienosvarė pasidaro dar labiau apkrauta. Privalau aplankyti vyresnius vienuolius, vertėjauti tiems vienuoliams, kurie nekalba angliškai, vykti į įvairias šventyklas ir vesti dharmos seminarus – ir dar rasti laiko savo paties meditacijos praktikai. Be to, aš toliau studijuoju ir rašau akademinis straipsnius.

Atvirai kalbant, kartais imu abejoti, ar dvasiniam mokytojui dera laikytis tokios įtemptos dienosvarės. Bet paskui tariu sau, kad sukuriu sukasi ne išorinis pasaulis, o tik mano protas. Šis pasaulis niekada nėra skundėsis dėl to, koks *jis užimtas*. Kai imu gilintis, kodėl gyvenu tokį įtemptą gyvenimą, suprantu, kad iki tam tikro masto man *iš tiesų smagu* būti užimtam. Jeigu

nuoširdžiai trokščiau poilsio, galėčiau atsisakyti kvietimų dėstyti. Tačiau aš mielai juos priimu – nes man smagu bendrauti su žmonėmis, kuriems reikia mano patarimo, smagu dalytis su jais tuo išminties krislu, kurį turiu. Matyti kitus žmones laimingus – tai tikras džiaugsmo šaltinis mano gyvenime.

Egzistuoja garsi budistų patarlė, sakanti, kad Budos akyse visi mes – budos, o kiaulės akyse visi esame kiaulės. Ji byloja, kad pasaulis suvokiamas pagal savo proto būseną. Jei jūsų protas kupinas džiugesio ir atjautos, lygiai toks bus ir jūsų pasaulis. Jei jūsų protas užvaldytas neigiamų minčių, priešiškas taps ir jūsų pasaulis. Kai jaučiatės užguiti ir įsitempę, atminkite, kad nesate bejėgiai. Jei jūsų protas ilsisi, poilsiu mėgaujasi ir pasaulis.





Mes pažįstame pasaulį tik žvelgdami
pro savo proto langą.
Jei mūsų protas triukšmingas, toks bus ir pasaulis.
O jei mūsų protas taikus, ne kitoks bus ir pasaulis.
Pažinti savo protą ne mažiau svarbu,
nei stengtis pakeisti pasaulį.



Aš įsispraudžiu į metro vagoną.
Mane apsupa žmonių minia.
Galiu arba supykti, arba pasijuokti
iš to, kad neturiu už ko laikytis.
Žmonės į tą pačią situaciją reaguoja skirtingai.
Jei pažvelgsime į ją atidžiau, pamatysime,
kad rūpesčių mums kelia ne pati situacija,
bet mūsų požiūris į ją.



Cunamiai baisūs ne vien dėl užliejančio vandens, bet ir dėl jo nešamų į mus nuolaužų.
Tornadai siaubingi ne vien dėl pakilusio vėjo, bet ir dėl pakeltų į orą ir svaidomų daiktų.
Mes jaučiamės nelaimingi ne vien dėl to, kad atsitiko kas nors blogo, bet ir dėl besisukančių apie tai minčių.



Kai jus kamuoja nemalonios mintys, neįsikibkite ir negromuliuokite jų.
Tegu, paliktos sau pačioms, jos plaukia pro šalį.
Emocijų banga nuslūgs savaime, jei jos, vien tik ją tematydami, nešiaušite.