

Įžanga

## TRANSFORMUOJANTI MIRTIES GALIA

*Meilė ir mirtis – tai didžios mums įteiktos dovanos,  
tik dažniausiai jos lieka neišpakuotos.*

RAINER MARIA RILKE

Gyvenimas ir mirtis – tai lyg komplektas vienoje pakuotėje. Jų atskirti niekaip negalima.

Japoniškojo zenbudizmo terminas *shoji* verčiamas kaip „gimimas-mirtis“. Gyvenimas neatskiriamas nuo mirties, nebent tik tuo mažyčiu plonu brūkšneliu, kuriuo paprastai jungiami sudurtiniai žodžiai.

Negalime būti iš tikrųjų gyvi, neišsąmoninę, kad egzistuoja mirtis.

Mirtis nelaukia mūsų ilgo kelio pabaigoje. Mirtis visą laiką su mumis, kiekvienoje praeinančios akimirkos šerdyje. Ji – slaptoji mūsų mokytoja, pasislėpusi tiesiai mums prieš akis. Ji padeda mums atrasti svarbiausius dalykus. Geroji naujiena yra ta, kad, norėdami suvokti šią mirties mums siūlomą išmintį, neturime laukti gyvenimo pabaigos.

Per pastaruosius trisdešimt metų prie mirties slenksčio palydėjau kelis tūkstančius žmonių. Kai kurie prie mirties artinosi kupini nusivylimo. Kiti žengė pro tas duris žydedami ir švesdami stebuklą. Skirtumas priklausė tik nuo to, kiek žmogus buvo linkęs pamažu gilintis į tai, ką reiškia būti žmogumi.

Įsivaizdavimas, kad mirties metu būsime emociškai stabilūs, aiškiai maštantys ir fiziškai pajėgūs atlikti svarbiausią gyvenimo darbą, tolygus absurdiškai avantiūrai. Ši knyga – tai kvietimas, tikriau, penki kvietimai, prisėsti šalia mirties, išgerti su ja arbatos, leisti jai parodyti kelią į gyvenimą, kuria me yra daugiau prasmės ir meilės.

Maštymas apie mirtį gali pozityviai ir stipriai paveikti ne tik patį mirimo procesą, bet ir tai, kaip mes gyvename. Mirties akivaizdoje lengva atskirti tuos polinkius, kurie veda mus į pilnatvę, nuo tų, kurie veda atsiskyrimo ir kentėjimo link. Žodis pilnatvė (angl. *wholeness*) susijęs su žodžiais „šventas“ (angl. *holly*) ir „sveikata“ (angl. *health*), bet tai nėra miglota, vienuarūšė vienuma. Geresnis pilnatvės apibrėžimas būtų „tarpusavyje susiję dalykai“. Kiekviena mūsų kūno ląstelė priklauso organiškai, vieningai visumai, kuri, norint palaikyti gerą sveikatą, privalo veikti harmoningai. Atitinkamai visi ir viskas egzistuoja nuolatinėje santykių sąveikoje – jie aidu permelkia visą sistemą ir paveikia visas likusias dalis. Kai mes šią pagrindinę tiesą ignoruojame, kenčiame patys ir verčiame kentėti kitus. Kai gyvename dėmesingai tai įsisąmonindami, palaikome gyvenimo pilnatvę ir esame jos palaikomi.

Mūsų išsiugdyti įpročiai – tai galinga varomoji jėga, stumianti mus į priekį iki pat mirties momento. Kyla natūralus klausimas: o kokius įpročius norime išsiugdyti? Mūsų min-

tys nėra nekenksmingos. Jos virsta veiksmis, kurie galiausiai tampa įpročiais, o šie sustabarę tampa charakteriu. Nesąmoninga priklausomybė nuo minčių gali nulemti mūsų suvokimą, sužadinti reakcijas ir iš anksto nulemti mūsų išitraukimą į gyvenimo įvykius. Galime įveikti šių šablonų inerciją, sąmoningiau vertindami savo požiūrius bei įsitikinimus. Tokiu būdu sąmoningai pasirenkame galimybę abejoti šiomis įpročių tendencijomis. Sustabarę požiūriai ir įpročiai nutildo protą ir veda link tokio gyvenimo, kuris – tarsi vairuojamas autopiloto. Keliami klausimai atveria protą ir išreiškia buvimo žmogumi dinamiškumą. Geras klausimas turi širdį, jis kyla iš gilaus troškimo suprasti, kaip viskas yra iš tiesų. Jei neužduosime nepatogių klausimų, niekada nesužinosime, kas ir kodėl esame.

Negalvodami apie mirtį, gyvenimą priimame kaip savaimę suprantamą dalyką, dažnai pasiklysdami tarp begalės būdų tenkinti save. O kai žiūrime į akis mirčiai, ji mums primena, kad neverta pernelyg įsikibti į gyvenimą. Tada galbūt nebežiūrime į save ir savo mintis perdėm rimtai. Daugelį dalykų paleidžiame daug lengviau. Kai suvokiame, kad mirtis ateina pas visus, suprantame, kad visi – vienoje valtyje, visi kartu. Dėl to tampame šiek tiek geresni ir švelnesni vieni kitiems.

Galime pasitelkti dėmesingą mirties įsisąmoninimą tam, kad džiaugtumės esantys gyvi, puoselėtume savęs pažinimą, išgrynintume savo vertybes, atrastume prasmę ir veiktume pozityviai. Būtent gyvenimo laikinumas suteikia mums perspektyvą. Kai susiduriame su klatinga gyvenimo prigimtimi, suvokiame, koks jis brangus. Tada nebenorime švaistyti nė minutės. Norime gyventi visavertiškai ir naudoti savo gyve-

nimą atsakingai. Mirtis – puiki bendrakeleivė, žengiant link gero gyvenimo ir siekiant išeiti be apgailestavimo.

Išmintingas požiūris į mirtį aktualus ne tik mirštantiesiems ir jais besirūpinantiems. Jis taip pat padeda priimti netektį ar susidoroti su situacija, kurioje jaučiatės įstrigę dėl siauro požiūrio ar suprantate praradę kontrolę – nesvarbu, ar išgyvenate skyrybų, išsiskyrimo procesą, ar kovojate su liga, ar liūдите dėl atleidimo iš darbo, ar sielvartaujate dėl sudužusių svajonių, automobilio avarijos, ar kremtatės dėl ginčo su vaiku ar kolega.

Ižymus psichologas Abrahamas Maslow, išgyvenęs beveik mirtiną širdies smūgį, neilgai trukus po to laiške rašė: „Po akistatos su mirtimi – ir išsigelbėjus nuo jos – dabar man viskas atrodo taip brangu, taip sakralu, taip nuostabu, kad jaučiu kaip niekad stiprų impulsą viską mylėti, priimti, leisti sau į tai pasinerti. Mano gyvenimo upė niekada dar neatrodė taip nuostabiai... Mirtis ir jos nuolatinis buvimas šalia suteikia didesnę galimybę gimti meilei, aistringai meilei.“

Aš neromantizuoju mirties. Tai – sunkus darbas. Galbūt net pats sunkiausias, kurį mums teks atlikti šiame gyvenime. Ne visuomet pavyksta atlikti jį gerai. Jis gali būti liūdnas, žiaurus, chaotiškas, gali būti gražus ir paslaptingas. Dažniausiai viskas vyksta normaliai. Visi tai patiriame.

Nė vienas iš čia neištrūksime gyvas.

Kaip mirštančiųjų bendrakeleivis, atjaučiamosios rūpybos mokytojas ir vienas iš Zeno hospiso projekto iniciatorių, dažniausiai bendraudavau su paprastais žmonėmis – akis į akį susiduriančiais su tuo, kas jiems atrodė neįmanoma ar nepakeliama,

besiartinančiais prie savosios mirties ar besirūpinančiais mirštančiais mylimais artimaisiais. Ir turiu pasakyti, kad dauguma jų, tai išgyvendami kiekvienas savaip, atrado jėgų, įžvalgų, stiprybės, drąsos ir atjautos pasitikti tai, kas atrodė neįmanoma.

Kai kurie žmonės, su kuriais dirbau, gyveno baisiomis sąlygomis: žiurkių knibždėlynuose ar ant suolų už miesto rotušės. Jie buvo alkoholikai, prostitutės ir benamiai, kurie vos išgyveno visuomenės užribyje. Jų veiduose dažnai atsispindėjo neviltis, juos kamavo pyktis dėl prarastos kontrolės. Dauguma buvo praradę bet kokią pasitikėjimą žmonija.

Kai kurie buvo iš man nepažįstamų kultūrų ir kalbėjo kalbomis, kurių negalėjau suprasti. Kai kurie giliai tikėjo – ir tai juos palaikydavo sunkiais laikais, kiti buvo visiškai atsižadėję religijos. Ngujenas bijojo vaiduoklių. Isaya'ų guodė jo mirusios motinos „apsilankymai“. Vienas hemofilija sergantis tėvas kraujo perpylimo metu buvo užkrėstas ŽIV. Prieš daugelį metų iki jam pačiam susergant, jis atsižadėjo savo homoseksualaus sūnaus. Tačiau gyvenimo pabaigoje ir tėvas, ir sūnus mirė nuo AIDS, gulėdami vienas šalia kito toje pačioje palatoje, o jais rūpinosi Agnes – tėvo žmona ir sūnaus motina.

Daug žmonių, su kuriais dirbau, mirė vos sulaukę antrojo dešimtmečio, vos pradėję gyventi. Tačiau teko rūpintis ir moterimi, kuri, būdama devyniasdešimt trejų, paklausė: „Kodėl mirtis atėjo manęs taip greitai?“ Kai kurie buvo aiškaus proto, o kiti vargiai begalėjo prisiminti savo vardą. Kai kuriuos supo šeima ir draugų meilė. Kiti buvo visiškai vieni. Aleksui, kurio nelankė artimieji, nuo AIDS sukeltos demencijos taip pasiimaišė protas, kad vieną naktį jis pabėgo pro atsarginį išėjimą ir mirtinai sušalo.

Rūpinomės policininkais ir gaisrininkais, kurie buvo išgelbėję daug gyvybių, medicinos seselėmis, kurios slaugė kenčiančiuosius skausmą ir dusulį, gydytojais, kurie konstatuodavo savo pacientų mirtį nuo ligų, dabar niokojančių jų pačių kūnus. Slaugėme politinę galią turinčius žmones, prikaupusius turtų ir turinčius gerą sveikatos draudimą. Ir pabėgėlius, kurie neturėjo nieko, išskyrus tai, ką dėvėjo. Jie mirė nuo AIDS, vėžio, plaučių ligų, inkstų nepakankamumo ir Alzheimerio ligos.

Kai kuriems mirties patyrimas buvo didelė dovana. Jie susitaikydavo su seniai prarastais šeimos nariais, laisvai išreikšdavo savo meilę ir atleidimą arba patys pagaliau patirdavo gerumą ir pripažinimą, kurio laukė visą gyvenimą. O kiti, užsisklendę ir praradę viltį, nosisukdavo į sieną ir niekad nebesugrįždavo atgal.

Visi jie buvo mano mokytojai.

Visi šie žmonės pasikvietė mane jautriausiu momentu ir sudarė man galimybę artimiau ir asmeniškai susipažinti su mirtimi. Šio proceso metu jie mokė mane gyventi.

Vargu ar kas nors iš gyvųjų tikrai supranta mirtį. Viena moteris, kuri buvo arti mirties, kartą man pasakė: „Išėjimo ženklus matau aiškiau nei tu.“

Tam tikra prasme mirčiai paruošti jūsų negali niekas. Vis dėlto pagelbėti gali viskas, ką patys esate gyvenime padarę, viskas, kas buvo padaryta jums, ir tai, ko iš viso to išmokote.

Nobelio premijos laureatas Rabindranathas Tagore nuostabiame trumpame apsakyme aprašo vinguriuojančius takus, jungiančius Indijos kaimus. Basakojai vaikai, vedami savo

vaizduotės ar vingiuojančios srovės, smagiai pasišokinėdami ir nebijodami pabėgti į šalį ar užsilipti ant aštrios uolos vien tam, kad pasigrožėtų vaizdais, ausdavo kaimus savo pėdsakų takeliais. Kai jie suaugo ir, užsimaukšlinę sandalus, pradėjo tampyti sunkius nešulius, jų takai pasidarė siauri, tiesūs ir tikslingi.

Metų metus aš vaikščiojau apgraibomis. Į tikslą nėjau tiesiu keliu, daug klaidžiojau. Mano kelionė buvo kupina nuolatinių atradimų. Nebuvau tam rengiamas ir neturėjau jokių diplomų, išskyrus Raudonojo Kryžiaus pirmosios pagalbos kursų pažymėjimą, kurio galiojimas dabar jau tikrai pasibaigęs. Naudojaisi Brailio metodu, tiesiog nujausdamas tolesnį savo kelią. Klausiausi savo intuicijos, tikėjau, kad įsiklausymas yra pats veiksmingiausias būdas užmegzti ryšį, teikiau pirmenybę galimybei patylėti ir leidau savo širdžiai būti plačiai atvertai. Tai – mano atrasti labai veiksmingi būdai.

Aš ir mirtis esame ilgalaikiai bendrakeiviai. Mano motina mirė, kai buvau paauglys, o tėvas – neilgai trukus po to. Tačiau netekau jų gerokai anksčiau, nei jie mirė. Abu jie buvo alkoholikai, taigi mano vaikystei netrūko chaoso, apleistumo, prievartos, iškreiptos ištikimybės, kaltės ir gėdos. Buvau tikras vaikščiojimo ant pirštų galiukų čempionas, ištikimas mamos draugas, surandantis paslėptus gėralų butelius. Grūmiausi su tėvu, saugojau paslaptis ir per greit suaugau. Taigi tam tikru atžvilgiu jų mirtis man atnešė palengvėjimą. Mano kančia buvo lazda, turinti du galus. Aš užaugau jausdamas gėdą, baimę, vienišumą ir nemeilę. Tačiau būtent dėl to galėjau atpažinti kitų skausmą ir empatiškai juos suprasti. Iš dalies dėl to pajutau poreikį nesikratyti situacijų, kurių kiti vengė.

Didelę įtaką man anksti padarė budistinė praktika, kuri, kalbėdama apie kas akimirką pasirodančius ir dingstančius reiškinius, ypač pabrėžia kiekvieno patyrimo laikinumą. Nuolat turėti omeny mirtį – esminis dalykas budizme. Jis subrandina išmintį ir atjautą, sustiprina įsipareigojimą prabusti. Mirtis laikoma aukščiausia augimo stadija. Kasdienės dėmesingo įsisąmoninimo ir atjautos ugdymo praktikos leidžia lavinti naudingas protines, emocines, fizines savybes, padėsiančias mums pasitikti tai, kas neišvengiama. Taikydamas šiuos meistriškus būdus, išmokau ne jaustis suluošintas savo ankstesnio gyvenimo kančios, o kaip tik sugebėjau ją panaudoti kaip atjautos kitiems pagrindą.

Kai mano sūnus Gabe'as dar buvo motinos pilve, norėjau suprasti, kaip įvesti jo sielą į šį pasaulį. Taigi užsirašiau į seminarą pas Elizabeth Kübler-Ross, pripažintą psichiatrę iš Šveicarijos, išgarsėjusią savo novatorišku mirties procesu tyrimu. Ji daugeliui padėjo išeiti iš gyvenimo, o aš pamaniau – gal ji pamokytų mane, kaip galėčiau pakviesti savo sūnų į gyvenimą.

Elizabeth buvo sužavėta šios idėjos ir priglobė mane po savo sparnu. Kelerius metus ji vis pakviesdavo mane lankyti daugiau kursų, bet nedavė jokių instrukcijų. Turėjau tiesiog tyliai ir nepastebimai sėdėti kambario kamputyje ir mokytis iš to, ką mačiau, – kaip ji bendravo su mirstančiais ar išgyvenančiais tragiškas netektis. Būtent šią patirtį aš vėliau pritaikiau dirbdamas su žmonėmis hospise. Elizabeth elgėsi meistriskai, intuityviai, dažnai buvo perdėm savimi pasitikinti, bet pirmiausia ji rodė, kaip besąlygiškai ir be prisirišimo mylėti tuos, kuriems tarnauji. Dažnai sielvartas taip užtvėn-

dydavo patalpą, kad, norėdamas nusiraminti, medituodavau ar atlikdavau atjautos praktikas, įsivaizduodamas, kad galiu transformuoti tą skausmą, kurio liudytoju tapau.

Vieną lietingą vakarą po itin sunkios dienos buvau toks sukrėstas, kad, eidamas į savo kambarį, parklupau ant žemės į purvyną ir pravirkau. Mano mėginimai sumažinti pacientų širdies skausmą buvo tiesiog savigynos strategija, būdas apsigauti nuo kentėjimo.

Kaip tik tada Elizabeth atėjo pas mane ir pakvietė sugrįžti į jos kambarį – išgerti kavos ir parūkyti.

– Tu turi atsiverti ir leisti skausmui eiti kiaurai per tave, – pasakė ji. – Jis ne tavo, kad užsilaikytų.

Jei nebūčiau gavęs šios pamokos, manau, nebūčiau gebėjęs sveikai dorotis su tuo kentėjimu, kurio liudytoju man teko tapti vėlesniais dešimtmečiais.

Kitas žmogus, padaręs man įtaką, buvo Stephenas Levine'as, poetas ir budizmo mokytojas. Jau trisdešimt metų jis yra pagrindinis mano mokytojas ir geriausias draugas. Stephenas buvo atjaučiantis maištininkas, intuityvus ir nuoširdus vedlys, sugebėjęs aprėpti daug dvasinių tradicijų, meistriskai išvengdamas bet kurios iš jų dogmatiškumo. Stephenas ir jo žmona Ondrea – patys tikriausi pionieriai, vadovaujantys neprievartinei rūpybos mirstančiais revoliucijai. Labai daug visko, ką pritaikėme Zeno hospiso projekte, buvo išmokta iš jų.

Stephenas parodė man, kaip panaudoti savo paties sukauptą skausmą, alchemiškai transformuojant jį į nesavanaudiško tarnavimo kitiems kurą – ir visiškai to nesureikšminant. Iš pat pradžių modeliačiau savo darbą ir kartais net

elgesį pagal jo pavyzdį, kaip paprastai daro atsidavę mokiniai. Jis buvo geraširdis ir lengva ranka paskolino man savo balsą, kol atradau savąjį.

Kaip mes tampame tokie, kokie esame? Gyvenimas sukaupia ir atveria mums galimybes mokytis, jei mums pasiseka – pastebime tai.

Vos įžengęs į trečiąjį dešimtmetį, savanoriavau Gvatemaloje ir Meksikoje, padėjau Centrinės Amerikos pabėgėliams, išgyvenusiems didžiulių negandų, buvau siaubingų mirčių liudytojas. Man sugrįžus į San Fransiską 1980-aisiais, skaudžiai smogė AIDS banga. Apie trisdešimčiai tūkstančių vietinių gyventojų buvo diagnozuotas ŽIV. Dirbau priešakinėse linijose, padėdamas ligoniams namuose, rūpinausi daugybe žmonių, kurie vėliau nuo šio klastingo viruso mirė.

Greitai tapo aišku, kad mano individualaus darbo neužtenka. Taigi, 1987-aisiais kartu su miela drauge Martha de Barros ir kitais bičiuliais ėmėmės Zeno hospiso projekto. Iš tikrųjų įkurti hospisą buvo geniali Marthos idėja. Ji buvo toji motina, kuri pagimdė šią programą, remiant San Fransisko Zeno centrui.

Zeno hospiso projektas buvo pirmasis budistinis hospisas Amerikoje – puiki dvasinės įžvalgos ir praktinio socialinio veiksmo sintezė. Mes manėme, kad praktikuojantieji zeną – tie, kurie medituodami ugdo „klausančią širdį“, ir tie, kurie nori būti išgirsti – mirštantys žmonės, puikiai ir natūraliai sutars tarpusavyje. Neturėdami darbotvarkės ir daug neplanuodami, galiausiai apmokėme tūkstantį savanorių. Nors aš čia pasakosiu pirmiausia apie savo susitikimus ir patirtį, nesu vienintelis žmogus, kuris sukūrė Zeno hospisą.

Mes tai padarėme visi kartu. Didelių širdžių bendruomenė, atsidavusi bendram reikalui, atsakydami į noro padėti kitiems šauksmą.

Nors ketinome vadovautis pustrėčio tūkstančio metų senumo zeno tradicijos išmintimi, nesirengėme diegti kokių nors dogmų ar puoselėti tik budistinius metodus, taikomus mirštant. Mano šūkis buvo „Pasitik juos ten, kur jie yra“. Drašinau mūsų slaugytojus remti pacientus ir padėti atrasti tai, ko jiems reikia. Medituoti žmones mokėme itin retai. Taip pat neprimetinėjome savo požiūrio į mirtį ir mirimą. Skatinome mirštančiuosius parodyti mums, kaip jie nori numirti. Sukūrėme gražią ir svetingą aplinką, kurioje gyventojai jautėsi mylimi ir palaikomi, kur jiems buvo leidžiama gilintis į save ir tai, kuo jie tiki.

Supratau, kad pati slaugytojo veikla – labai paprasta. Verdi sriubą, masažuoji nugarą ir pečius, keiti sudrėkusią patalynę, padedi išgerti vaistus, klausai nugyvento ir dabar besibaigiančio gyvenimo istorijų, ramiai ir su meile būni šalia. Visiškai nieko ypatingo. Tiesiog paprastas žmogiškas gerumas, tikrai.

Tačiau greitai supratau, kad ši kasdienė veikla, jei ji vykdoma sąmoningai, leidžia mums atsisakyti savo sustabarėjusio požiūrio ir įpročio nuo ko nors bėgti. Nesvarbu, ar esame tie, kurie pakloja lovą, ar tie, kurie prie jos prikaustyti, visi susiduriame su gyvenimo trapumu. Sąmoningai suvokiame esminę tiesą, kad viskas ateina ir praeina: kiekviena mintis, kiekvienas pasimylėjimas, kiekvienas gyvenimas. Mes matome, kad mirtis – tai kiekvieno gyvenimo dalis. Priešindamiesi šiai tiesai neišvengsime skausmo.

Dar kitos lemtingos patirtys suformavo tai, kaip aš priimu kančią, ir leido suvokti, ko mirtis gali mus išmokyti apie gyvenimą. Prisijungiau prie dvasinių lyderių ir padėjau organizuoti unikalų kursą Aušvice-Birkenau. Vadovavau gedinčiųjų grupėms, patariau daugybei nepagydomai sergančių žmonių, vadovavau kursams, skirtiems sergantiems gyvybei pavojingomis ligomis, ir dalyvavau begalėje – gal net pernelyg didelėje gausybėje – ceremonijų mirusiesiems pagerbti.

Be viso to, buvau keturių vaikų tėvas, padėjau jiems užaugti puikiais žmonėmis, dabar jau turinčiais savo vaikų. Galiu teigti, kad auginti keturis paauglius vienu metu buvo daug sunkiau, nei rūpintis mirštančiais pacientais.

2004 metais įkūriau *Metta* institutą, kuris skatina dėmesingą ir atjautos kupiną rūpybą gyvenimo pabaigoje. Sutelkėme didžius mokytojus, tarp jų – Ramą Dassą, Normaną Fischerį, medicinos daktarę Rachel Naomi Remen ir kitus, taip sukurdami pasaulinio lygio kokybę. Mūsų projekto tikslas – gražinti dvasingumą į rūpybą ir atkurti gyvenimą teigiantį santykį su mirtimi.

Vedėme mokymus šimtams medicinos profesionalų, taip pat sukūrėme nacionalinį palaikymo tinklą dirbantiesiems ligoninėse, mokytojams, advokatams ir visiems kitiems, kurie susiduria su gyvybei pavojingomis ligomis.

Galiausiai prieš kelerius metus susidūriau su savo paties sveikatos krize – patyriau širdies smūgį, kuris suvedė mane akistaton su mirtimi. Patirtis man parodė, kaip visgi skiriasi žvilgsnis iš kitos scenos uždangos pusės. Tapau dar labiau empatiškas tiems sunkumams, kuriuos patiria mano mokiniai, globotiniai, draugai ir šeimos nariai.

Kaip dažnai gyvenime mes peržengiame įsivaizduojamas savo galimybių ribas ir kaip tie lūžiai mus stumia transformacijų link. Kažkas yra pasakęs: „Mirtis ateina ne pas tave, o pas tuos, kuriuos dievai jai ruošia.“ Šis požiūris man atrodo teisingas. Tas žmogus, kuriuo esu šiandien, tai yra šios istorijos dalyvis, yra visai kitas nei tas, kuris mirs. Gyvenimas ir mirtis mane pakeis. Būsiu visiškai, iš pagrindų kitoks. Jei norime patirti ką nors naujo, turime būti atviri pokyčiams.

Apskritai, dabartinė visuomenė labiau pasirengusi kalbėti apie mirtį nei ankstesniais metais. Yra išleista daug knygų apie šį dalyką; rūpyba hospisuose gerai integruota į sveikatos apsaugos sistemą, turime pažangias direktyvas bei prašymų leisti natūraliai numirti sistemą. Mirtis padedant gydytojams jau įteisinta keliose JAV valstijose ir užsienio šalyse.

Vis dėlto vis dar dominuoja požiūris, kad mirtis – medicininis įvykis ir kad daugiausia, ko galime tikėtis – kaip geriausiai išnaudoti blogą situaciją. Esu matęs skausmą žmonių, kurie jautėsi aplinkybių aukomis ir kentėjo dėl blogų padarinių, sukeltų nuo jų nepriklausančių veiksnių, arba, dar blogiau, – tų, kurie patikėjo, kad patys yra kalti dėl savo problemų. Būtent dėl to per daug žmonių numiršta patirdami graužatį, kaltę ir baimę. Mes tikrai galime jiems pagelbėti.

Kai gyveni įsisažmoninęs, kad mirsi, tai paveikia, ką renkiesi. Dauguma mūsų matome save mirštančius namuose, apsuptus mylimų ir mylinčių žmonių, guodžiamus visko, kas sava. Visgi taip būna retai. Nors septyni iš dešimties amerikiečių teigia norintys numirti namie, 70 procentų miršta ligoninėse, ilgalaikės ar trumpalaikės slaugos namuose.

Viena iš klišių teigia: „Mes mirštame taip, kaip gyvenome.“ Iš patirties galiu pasakyti, kad tai nėra visiškai tiesa. Įsivaizduokime, kad gyvenome mokydami to, ko moko mirtis, o ne nuolat stengdamiesi išvengti neišvengiamybės. Nesibaimindami mirties galime tikrai daug ko išmokti apie visavertį gyvenimą.

Įsivaizduokime, kad nebeatskiriame mirties nuo gyvenimo. Kad matome mirimą kaip paskutinę savo augimo stadiją, atveriančią beprecedentinę transformacijos galimybę. Ar neatsisuktume į mirtį, ar nepasakytume, kaip kadaise tarė vienas mokytojas: „Tai kaip dabar man gyventi?“

Kalba, kurią vartojame, dažnai labai svarbi, turint omeny mūsų požiūrį į mirtį ir mirimo procesą. Aš nemėgstu žodžio „mirštantysis“. Mirimas – tai žmonių patirtis, o ne jų tapatybė. Kaip ir kituose apibendrinimuose, kai mes sukišame į vieną didelį stalčių visus žmones su tokia pat patirtimi, dingsta tos patirties unikalumas – tai, ką kiekvienas patiria individualiai, ir kartu visa, ką tas unikalumas gali suteikti.

Mirtis – neišvengiama ir intymi. Esu matęs, kaip paprasti žmonės gyvenimo pabaigoje įgyja gilių išvalgų ir išitraukia į galingą transformacijų procesą, padedantį jiems pasijusti kažkuo didesniu, platesniu ir daug tikresniu nei tas mažas, atskiras nuo visų „aš“, kuriuo jie anksčiau tikėjo esą. Tai nėra banali laiminga pabaiga, prieštaraujanti tam skausmui, kurį žmogus patyrė anksčiau, tai – greičiau savotiškas pakylėjimas virš tragedijos. Šią savybę daugybė žmonių dažnai atranda savyje paskutiniais savo gyvenimo mėnesiais, dienomis, o kartais – ir paskutinėmis minutėmis.

„Per vėlu“, – galite pasakyti. Ir aš galėčiau sutikti. Tačiau

šios išvalgos vertę sudaro ne tai, kiek laiko ji buvo patiriama, bet būtent tai, kad ši transformacija visgi įvyko.

Iš mirties mokytis gali visi, kurie jai atviri. Mačiau, kaip atsiveria širdys ne tik laukiančiųjų mirties, bet ir jų slaugytojų. Savyje jie atrasdavo tokią meilės gelmę, kokios anksčiau nė neįtarė turį. Jie atrado stiprų pasitikėjimą visata bei žmonijos gerumu ir niekad jo nebeprarado, kad ir ką jiems paskui teko iškentėti.

Jei ta galimybė egzistuoja mirimo proceso metu, ji egzistuoja čia ir dabar.

Štai čia mes kartu ir pasinersime į šios galimybės paieškas: atrasime įgimtą gebėjimą mylėti, pasitikėti, atleisti ir tą ramybę, kuri tūno kiekviename iš mūsų. Ši knyga primins mums tai, ką jau seniai žinome, tai, ką stengiasi paaiškinti didžiosios religijos, tai, kas mūsų nepasiekia, nes, taip sakant, „pasiklysta vertime“. Mirtis – kai kas daugiau nei vien medicininis faktas. Tai – augimo metas, transformacijos procesas. Mirtis atveria mus giliausioms žmogiškumo dimensijoms. Mirtis leidžia mums patirti *buvimą čia ir dabar*, intymumą su savimi ir viskuo, kas gyva.

Dvasinės ir religinės tradicijos turi daug pavadinimų nenusakomam dalykui: Absoliutas, Dievas, Budos prigimtis, Tikrasis „aš“. Visi šie vardai, kaip iš esmės ir visi kiti pavadinimai, iki galo neišreiškia to, ką reiškia. Jie – kaip tas pirštas, rodantis į mėnulį. Kviečiu jus mano vartojamus terminus išsiversti sau taip, kad jie sietųsi su tuo, ką geriausiai žinote ir kuo tikite širdies gilumoje.

Vartosiu paprastą terminą *Būtis*, turėdamas omeny tai, kas yra giliau ir plačiau nei mūsų asmenybės. Visų dvasinių



mokymų esmę sudaro suvokimas, kad ši Būtis – tai fundamentaliausia mūsų prigimtis – visa, kas mumyse yra geriausia. Mūsų normalusis „aš“, mūsų įprastas būdas patirti gyvenimą, – visa tai yra išmokta. Tas sąlygotumas, kuris atsiranda mums augant ir vystantis, gali užtemdyti įgimtą gerumą.

Būtis turi konkrečių bruožų ar esminių savybių, kurios egzistuoja mumyse kaip potencialas. Šios savybės padeda mums subręsti, geriau funkcionuoti ir tapti produktyvesniems. Jos papildo mūsų žmogiškumą ir prideda mūsų gyvenimui turtingumo, grožio ir galios. Šios tyros savybės apima meilę, atjautą, stiprybę, ramybę, aiškumą, pasitenkinimą, kuklumą ir pusiausvyrą, ir tai nėra baigtinis sąrašas. Praktikuodami meditaciją bei kontempliaciją, galime nuraminti savo protą, širdį ir kūną – tuomet mūsų gebėjimas įsijausti į savo patirtį pasidarys subtilesnis ir skvarbesnis. Atradę ramybę, galime pajusti šias įgimtas savybes. Nors galbūt pamanyšime, kad tai – tik mūsų jausmai, iš tikrųjų tai – daug daugiau nei vien emocijos. Tesingiau būtų tarti, kad tai – mūsų vidinė sistema, kaip vedlys vedanti mus geresnės savijautos link.

Šių mūsų esminės prigimties aspektų neįmanoma atskirti nuo Būties, kaip drėgmė neatskiriama nuo vandens. Kitaip tariant, šiai kelionei mes jau turime viską, ko reikia. Visa tai jau yra mumyse. Neturime būti kokie ypatingi, kad galėtume atrasti savo įgimtas savybes ir panaudoti jas siekdami transformacijos ir išsilaisvinimo.

Penkis kvietimus pirmąkart užsirašiau ant popierinės servetėlės maždaug devynių kilometrų aukštyje kažkur virš Kanzaso.

Keliavau į Prinstono universitetą, norėdamas prisidėti prie kultivuojančiųjų kritinį mąstymą ir dalyvauti kuriant šešių valandų trukmės dokumentinį filmą apie mirtį, pavadintą *Kiekvienam savo metas* (angl. *On Our Own Terms*). Šiame renginy dalyvavo pažangiausi šalies sveikatos apsaugos sistemos ekspertai, eutanazijos gynėjai, medicinos politikos keitimo šalininkai ir grupė kietakakčių žurnalistų. Apie budistinę retoriką nebuvo nė kalbos.

Billas Moyersas, dokumentinio filmo prodiuseris, pasivėdėjo mane į šalį ir paprašė kuo nuoširdžiau kreiptis į mirstančiųjų globėjus.

Kai atėjo laikas kalbėti, išsitraukiau servetėlę, prikeverzotą skrydžio metu.

1. Nelauk.
2. Šiltai priimk viską, nieko neatstumk.
3. Visiškai pasinerk į patirtį.
4. Susirask ramią vietelę įvykių sūkury.
5. Puoselėk nežinantį protą.

Penki kvietimai – tai mano bandymas įprasminti tas pamokas, kurias gavau budėdamas šalia mirstančiųjų. Tai penki vienas iš kito išplaukiantys principai, persisunkę meile. Tai – patikimi vedliai, padėję man pasitikti mirtį. Ir, kaip paaiškėjo, kartu tai puikūs vedliai per principingą gyvenimą. Lygiai taip pat veiksmingai jie gali būti taikomi įvairaus pobūdžio pereinamaisiais ar krizių laikotarpiais – nuo persikraustymo į kitą miestą iki asmeninių santykių kūrimo, partnerio paleidimo ar bandymo priprasti gyventi be vaikų.

Aš vis dar galvoju apie šias penkias neišsemiamas praktikas, kurios gali būti nuolat apmąstomos ir gilinamos. Kaip teorija, jos nėra labai vertingos. Norint jas suvokti, reikia jas išgyventi ir pritaikyti veikloje.

Kvietimas – tai prašymas dalyvauti ar atvykti į tam tikrą renginį. Šis renginys – tai jūsų gyvenimas, o ši knyga – kvietimas išgyventi kiekvieną jo aspektą.