

Tai, kas vienam žmogui rodosi „magija“,
yra kito žmogaus sukurta.

ROBERTAS A. HEINLEINAS

Turinys

Keturių raidžių žodis ~ 9

PIRMA DALIS

Kreipimasis į skaitytoją ~ 15

Kai netekau nuovokos ~ 19

Išsilaisvinti įmanoma tik viduje ~ 36

Būkite savo likimo kalviu ~ 49

Kai nėra ribų, nėra ir naštos ~ 56

„...O dabar joga“ ~ 77

ANTRA DALIS

Kreipimasis į skaitytoją ~ 91

Kūnas ~ 93

Protas ~ 152

Energija ~ 202

Džiaugsmas ~ 249

Žodynėlis ~ 251

Keturių raidžių žodis

Kartą... Prieš užsukdamas į Šankarano Pilajaus vaistinę klientas pamatė lauke vyrą, apsikabinusį gatvės žibintą ir pašėlusiai vartantį akis.

Įėjęs į vidų, jis paklausė:

– Kas tasai vyras? Kas jam negerai?

Šankaranas Pilajus nė kiek nesutrikęs atsakė:

– Ak, tasai vyrukas. Jis vienas iš mano klientų.

– Kas jam darosi?

– Jis prašė ko nors nuo kosulio priepuolių, taigi daviau jam vaistų.

– Ir ką gi jam davėt?

– Dėžutę laisvinamųjų ir liepiau čia pat juos išgerti.

– Laisvinamųjų nuo kosulio priepuolių! Kurių velnių jam jų davėt?

– Juk matėt jį. Manot, jis dar išdrįs kosėti?

Šankarano Pilajaus laisvinamieji simbolizuoja sprendimus, kurie nūnai visame pasaulyje parduvinėjami siekiantiems geros savijautos. Kaip tik dėl šios priežasties terminas „guru“ yra tapęs keturių raidžių žodžiu*.

* Anglakalbėje tradicijoje keturių raidžių žodžiais eufemistiškai vadinami keiksmazodžiai ir kitokie nešvankūs žodeliai (*vert. past.*).

Deja, esame užmiršę tikrąją šio žodžio reikšmę. „Guru“ pažodžiui reiškia „tas, kuris išsklaido tamsą“. Priešingai populiariai nuomonei, guru vaidmuo nėra mokyti, ką nors įteigti ar atversti. Guru yra tam, kad atskleistų jūsų pojūčiams ar psichologinei dramai neprieinamas plotmes, kurių kol kas nepajėgiate suvokti. Iš esmės guru yra tam, kad nušviestų pačią jūsų egzistencijos esmę.

Nūdienos pasaulyje yra begalė netikrų ir pavojingai klaidinančių mokymų. Vienas tokių – skatinimas „būti šioje akimirkoje“. Daroma prielaida, kad panorėjus galima būti kur nors kitur. Kyla klausimas, kaip tai išvis įmanoma? Dabartis yra vienintelė vieta, kur *įmanoma* būti. Jei gyveni, gyveni *šią* akimirką. Jei miršti, miršti *šią* akimirką. Ši akimirka yra amžinybė. Kaip įmanoma iš jos ištrūkti, net jei bandytum?

Šiuo metu jums kyla sunkumų, nes kamuojatės dėl to, kas nutiko prieš dešimt metų, ir dėl to, kas gali nutikti poryt, nors nė vienas šių dalykų nėra tiesa. Tai tik jūsų atminties ir vaizduotės žaismas. Ar tai reiškia, kad norėdami rasti ramybę turite sunaikinti savo protą? Nieko panašaus. Tiesiog turite juo pasirūpinti. Jūsų prote telpa milžiniškas atminties rezervas ir neįtikėtinos vaizduotės galimybės, kurias nulėmė milijonus metų vykęs evoliucinis procesas. Jei jums pavyksta juo pasinaudoti, kai to norite, o, kai nereikia, palikti nuošaly, protas gali būti išties įspūdingas įrankis. Atmesdami praeitį ir nepaisydami ateities tik sumenkintume šį nuostabų gebėjimą. Tai gi, „buvimas šioje akimirkoje“ tampa paralyžiuojančiu psichologiniu suvaržymu, nes paneigia mūsų egzistencinę tikrovę.

Dar vienas populiarus savigalbos šūkis – „vienu metu daryk tik vieną dalyką“. Kodėl turėtume daryti tik vieną dalyką, jei protas yra nepaprasta daugiaplanė mašina, gebanti vienu

metu atlikti keletą skirtingų veiksmų? Kodėl, užuot pasitelkę ir išmokę valdyti protą, turėtume norėti jį sunaikinti? Jei turime galimybę pažinti svaiginantį protinės veiklos džiaugsmą, kodėl turėtume rinktis lobotomiją ir savanorišką kopūstgalvystę?

Dar viena dažnai vartojama frazė, jau tapusi šių laikų kliše, yra „pozityvus mąstymas“. Pernelyg supaprastintas ir vartojamas kaip greito sprendimo mantra, pozityvus mąstymas tampa būdu pateisinti ar pagražinti realybę. Nepajėgiant apdoroti informacijos realiuoju laiku ir suvaldyti savo psichologinės dramos, kaip raminamojo vaisto griebiamasi „pozityvaus mąstymo“. Iš pradžių gali atrodyti, jog tai gyvenimą pripildo naujai atrasto pasitikėjimo ir optimizmo, bet galiausiai atskleidžia jo ribotumas. Galvojant apie ilgalaikę perspektyvą, jei neigiame ar amputuojame vieną realybės dalį, gyvenimą imame matyti vienpusiškai.

Tai pat prisiminkime nuo seno gyvuojantį įsitikinimą žmogaus gerovę iškelti iki padebesių teigiant, kad visatos pagrindas yra meilė. Žmogus turi gebėjimą mylėti. Jei reikia atnaujinti igūdžius, pasimokykite iš savo šuns. Jis tiesiog trykšta meile! Norint pažinti meilę, nebūtina skristi į kosmosą. Visos šios naivios filosofijos kyla iš prielaidos, kad žmogus yra visos egzistencijos centras. Kaip tik toks įsivaizdavimas atėmė iš mūsų protą ir privertė įvykdyti kai kuriuos žiauriausius ir siaubingiausius nusikaltimus istorijoje. Ir jie tebevyksta iki pat šių dienų.

Būdamas guru neketinu mokyti jokios doktrinos, skleisti jokios filosofijos ar tikėjimo. Ir taip sakau todėl, kad vienintelis išsigelbėjimas nuo visų žmoniją slegiančių negerovių yra vidinė transformacija. Ši transformacija nėra tas pats, kas

nuoseklus tobulėjimas. Ji pasiekama ne per moralę, etiką, požiūrio ar elgesio keitimą, o per beribį savasties patyrimą. Vidinė transformacija reiškia, kad nelieka nieko seno. Tai – esminis gyvenimo suvokimo ir patyrimo pokytis.

Tas žinojimas yra joga, jį įkūnija jogas, o šia kryptimi veda guru.

Šios knygos tikslas – kad džiaugsmas taptų nuolatiniu jūsų gyvenimo palydovu. Kad tai įvyktų, siūlau ne pamokslą, o mokslą; ne mokymą, o technologiją; ne nurodymus, o kelią. Atėjo laikas pažinti šį mokslą, naudotis šia technologija ir eiti šiuo keliu.

Guru yra ne šios kelionės tikslas, o tik kelių žemėlapis. Nėra jokių vidinės plotmės žemėlapių. Turbūt tyrinėjant nežinomas vietas praverčia kelrodžiai? Galbūt jums pavyktų kelią rasti patiems, bet kas žino, gal tam neužteks ir viso gyvenimo. Atsidūrus nežinomoje vietoje, atrodo protinga paklausti kelio. Tam tikra prasme guru ir yra ne kas kita, o gyvas kelių žemėlapis. GPS: guru navigacijos sistema!

Kaip tik *tam* ir egzistuoja tasai liūdnai pagarsėjęs keturių raidžių žodis.

O kad jums būtų dvigubai lengviau, nusprendžiau, jog man prireiks aštuonių...

...*Sadhguru*

PIRMA DALIS



Kreipimasis į skaitytoją

Yra daug galimybių, kaip elgtis su tokia knyga. Viena jų – stačia galva nerti į praktiką „pasidaryk pats“ ritmu. Tačiau ši knyga nepretenduoja būti savigalbos vadovas. Ji išties orientuota į praktiką, tačiau yra kur kas daugiau.

Kita galimybė būtų gilintis į teoriją. Tačiau šia knyga nesiekiu pademonstruoti mokytumo. Nesu iki galo perskaitęs nė vieno jogaų traktato. Man to niekad nereikėjo, nes remiuosi vidine patirtimi. Tik gerokai vėliau gyvenime, kai teko peržvelgti keletą Patandžalio „Jogasūtros“ tekstų, supratau, kad šių reikšmingų jogos tekstų esmė man tam tikra prasme artima. Tiesiog prie jų prieinu per patirtį, o ne teoriją. Tokį sudėtingą mokslą kaip joga yra siaubinga paversti paprasčiausia doktrina ar kardiotreniruote.

Taigi, galiausiai ši knyga suskirstyta į dvi dalis. Pirmojoje pateikiamas teritorijos žemėlapis, antrojoje – kaip joje orientuotis.

Tai, ką perskaitysite šioje dalyje, nėra akademinų žinių demonstravimas. Siekiama pateikti keletą esminių įžvalgų, tapsiančių pamatu labiau į praktiką orientuotai antrai daliai.

Šios įžvalgos nėra dogmos ar mokymai. Ir tai tikrai nėra išvados. Geriausia į jas žiūrėti kaip į kelrodžius kelionėje, kurią

įveikti galite tik jūs patys. Tai esminės perspektyvos, iškilusios per padidėjusią sąmoningumo būseną – tokios būsenos esu nuo gyvenimą iš pagrindų pakeitusios patirties prieš trisdešimt metų.

Iš pradžių šioje dalyje pateikiama šiek tiek biografinių faktų, kad bent kiek sužinotumėte apie autorių, kuris palaikys jums draugiją, jei nuspręsite perskaityti likusią knygos dalį. Toliau nagrinėjamos tam tikros pagrindinės idėjos kartu aptariant keletą dažnai (netinkamai) vartojamų sąvokų, tokių kaip likimas, atsakomybė, gerovė ir, einant dar giliau, joga.

Vienas šios dalies skyrių užbaigiamas *sadhana*. Tas žodis sanskrito kalba reiškia įrenginį arba įrankį. Šie įrankiai suteikia skaitytojui galimybę čia aptariamą idėjas paversti veiksmais ir patikrinti, ar šios išvalgos jums pasiteisina. (Daugiau tokių sadhanų pateikiama antroje dalyje.)

Man dažnai sako, kad esu „šiuolaikiškas“ guru. Į tokius pastebėjimus atsakau, kad nesu nei šiuolaikiškas, nei senoviškas, neatstovauju nei naujojo, nei senojo amžiaus. Esu šiuolaikinis, ir tai galioja bet kuriam kada nors gyvenusiam guru. Senoviški arba šiuolaikiški būna tik mokslininkai, žinovai ir teologai. Filosofija arba įsitikinimų sistema gali būti sena arba nauja, tačiau guru visuomet yra šiuolaikiniai.

Kaip jau minėjau, guru yra tas, kuris išsklaido tamsą ir atveria jums duris. Jei pažadėsiu atidaryti duris rytoj arba kam nors jas atidariau vakar, tai yra nieko verta. Tai naudinga bus tik tuo atveju, jei jums duris atversiu šiandien.

Taigi, tiesa nepriklauso nuo laiko, tačiau technologija ir kalba *visuomet* yra šiuolaikinės. Jei būtų ne taip, tuomet geriau jų atsisakyti. Jokia tradicija, kad ir kokia sena, nenusipelno toliau gyvuoti (nebent kaip muziejaus eksponatas), jei ji prarado

aktualumą. Tad nors šioje knygoje aptariu labai seną technologiją, kartu ji yra neabejotinai šiuolaikiška.

Asmeniškai nesiekiu pasiūlyti ką nors naujo. Mane domina tik tai, kas yra tikra. Tačiau tikiuosi, kad kitame skyriuje bus tokių akimirku, kai šiedu dalykai susilies. Nes kaip tik tokiomis akimirkomis, esant tinkamoms sąlygoms – kai išvalga iškyla iš vidinio aiškumo pozicijos ir pasiekia skaitytoją tinkamo imlumo momentu – amžių senumo tiesa įgyja alcheminę sprogstamąją galią. Staiga ji tampa gyva, žėrinčiai nauja, tarsi išstarta ir išgirsta pirmą kartą istorijoje.