

Pirmas skyrius

## APIE KĄ ŠI KNYGA



### COKNJI RINPOČĖ

Užaugau kaime, apsuptas meilės ir rūpesčio. Puikiai prisimenu, kaip vis užšokdavau ir vėl nulipdavau nuo kelių savo seneliui, apsigaubusiam *dagamu* – storu, šiltu meditavimo apsiaustu. Jis toliau medituodavo ir kartodavo mantras, leisdamas man lakstyti ir išdykauti. Kad ir kas dėjosi aplink, iš jo sklido šiluma, meilė ir ramybė.

Gimiau Katmandu, mano tėvas buvo Tulku Urgjenas Rinpočė, žymus tibetiečių meditacijos mokytojas, o motina – nepalietė, kilusi iš tibetiečių praktikuotojų šeimos. Vienas iš jos protėvių buvo garsus Tibeto karalius, kurio palikuonys apsigyveno Nubri slėnyje Nepale – Manaslu, vieno iš aštuonių aukščiausių pasaulio kalnų, papėdėje. Šiame nuošaliame kalnų regione prabėgo mano ankstyvoji vaikystė.

Mano šeimoje iš abiejų pusių būta atsidavusių ir pažengusių medituotojų, tarp jų – mano tėvas, jo močiutė ir jos tėvas, vienas iš legendinių tų laikų praktikuotojų. Būti pažengusiam,

kalbant apie meditaciją, iš esmės reikia būti įveikusiam daug proto lavinimo pakopų ir gebėti nuolat išlikti išmintingam ir atjaučiančiam. Taigi man pasisekė, nes nuo vaikystės mane mokė meditacijos ir ugdė dvasinės praktikos aplinkoje.

Trylikos metų buvau išsiųstas į tibetiečių pabėgėlių bendruomenę Kangros slėnyje, Šiaurės Indijoje, kad įgyčiau formalųjį budistinį išsilavinimą. Čia toliau mokiausi meditacijos pas keletą dvasinių mokytojų, tarp jų – ir jogų atsiskyrėlių. Ir tada, ir vėliau man teko laimėti turėti iškiliausių mūsų laikų dvasinių mokytojų.

Sulaukęs dvidešimties, pats pradėjau mokytis budizmo ir nuo to laiko keliavau po pasaulį – įvairiuose žemynuose mano meditacijos mokymų klausydavosi dešimtys tūkstančių žmonių. Nesilioviau mokytis ir pats, domėjausi, kas apie protą žinoma mokslui. Dalyvavau keliuose Proto ir gyvenimo instituto (*Mind & Life Institute*) seminaruose, kuriuose Dalai Lama kalbėjosi su mokslininkais, taip pat mokiau meditacijos antrosios pakopos studentus ir mokslų daktarus Proto ir gyvenimo tyrimų vasaros institute (*Mind & Life Summer Research Institute*).

Pradėjus mokytis meditacijos, prigimtinis smalsumas skatino mane itin domėtis Vakarų psichologija, šiuolaikiniu gyvenimu ir specifiniais iššūkiais, su kuriais susiduria mūsų laikų žmonės. Kadangi buvau keliaujantis mokytojas, mano gyvenimo aplinkybės nuolat keitėsi. Ne taip, kaip dauguma kitų žymių azijiečių meditacijos mokytojų, mėgstu keliauti vienas ir anonimiškai, kad galėčiau tiesiogiai, gyvai bendrauti su žmonėmis. Daug laiko esu praleidęs tiesiog žiūrėdamas į žmones – laukdamas oro uostuose, vaikščiodamas įvairių pasaulio miestų gatvėmis ar sėdėdamas kavinėse.

Ne vieną dešimtmetį bendravau su psichologais ir mokslininkais, draugais ir studentais visame pasaulyje, stengdamasis suprasti jų mąstyseną, sunkumus, su kuriais jie susiduria, ir kultūrinės aplinkos poveikį. Mane konsultavo keletas žymių psichoterapeutų, pavyzdžiui, Tara Bennett-Goleman ir Johnas Welwoodas. Su Tara (Danielio Golemano žmona) aptarėme daug psichologinių temų, ypač dažniausius disfunkcinio emocinio reagavimo įpročius, tokius kaip emocinis apleistumas ir netekties baimė, apie kuriuos ji rašė knygoje „Emocijų alchemija“ (*Emotional Alchemy*) ir kitur. Johnas Welwoodas, sutuoktinių terapeutas ir knygų autorius, padėjo man suprasti santykių šablonus ir dvasinio vengimo sąvoką – tendenciją pasitelkiant dvasines praktikas, pavyzdžiui, meditaciją, apeiti neišgydytus emocinius skaudulius ar gniuždančias, varginančias emocijas. Taip pat nepaprastai daug išmokau kalbėdamasis su savo mokiniais apie jų gyvenimą, santykius ir dvasinę praktiką.

Visa tai padėjo man pažinti ne tik savo, bet ir mokinių neurozes, nusistovėjusius įpročius ir emocijas. Mano mokymo būdas keitėsi, nes vis geriau supratau tam tikrus emocinius ir psichologinius sunkumus, su kuriais susiduriama šiais laikais. Pavyzdžiui, kaip dvasinė praktika leidžia pasislėpti nuo psichologinių problemų ar kaip slapta veikia mūsų emocinio reagavimo įpročiai ir žeidžiantys santykiai. Šios įžvalgos prisidėjo kuriant metodus, pateikiamus šioje knygoje.

Mano kaip mokytojo požiūrį lemia ne tik jautrumas šiuolaikiniam emociniam ir psichologiniam sunkumams, bet ir neblėstantis tikėjimas pasikeitimo ir pabudimo galimybe. Stengiuosi likti ištikimas gilios išminties tradicijai, iš kurios esu kilęs, ir kartu būti šiuolaikiškas ir atviras naujovėms. Tai reiškia, kad bendraudamas su savo mokiniais stengiuosi būti

atviras ir nuoširdus ir kartu atsižvelgti į vienokias ar kitokias jų įtampas, skaudulius ir sutrikimą.

Iš pradžių mokiau labiau tradiciškai, daugiau dėmesio skirdamas teorijai ir akcentuodamas subtilius tradicinių tekstų skirtumus. Dauguma mokinių buvo išsilavinę, pagaulūs ir užduodavo protingų klausimų. Maniau: *Oho, šie žmonės išties nekvaili! Jie turėtų daryti greitą pažangą.* Tačiau praėjus dešimčiai ar daugiau metų pajutau, kad kažkas negerai. Mokiniai suvokdavo protu, bet atrodė, kad bėgant metams taip ir lieka įstrigę su tais pačiais emocinio reagavimo ir energijos įpročiais. Toks įstrigimas trukdė progresuoti jų meditacijos praktikai.

Ėmiau svarstyti, ar juos tikrai pasiekia mokymai, taip branginami mano tradicijoje. Mąščiau, kodėl visame pasaulyje žmonės juos supranta, bet nepajėgia priimti ir keistis.

Kilo įtarimas, kad proto, jausmų ir kūno ryšys gali būti sutrikęs ar užstrigęs. Tibetiečių požiūriu, jis turėtų būti tiesioginis ir sklandus. Bet mačiau, kad mano mokiniai negali priimti to, ką supranta jų protas, nes nepajėgia suvokti tų dalykų kūnu ir jausmais. Todėl pradėjau mokytį meditacijos kitaip.

Dabar visų pirma stengiuosi iš esmės paruošti mokinius – atkurti proto ir jausmų ryšį. Kelis pastaruosius dešimtmečius tobulinau naujus metodus, kurie aprašyti šioje knygoje. Pamatą jiems padėjo daugelio metų lavinimasis pas iškilus dvasinius mokytojus, taip pat mano paties meditavimo ir mokymo patirtis, tačiau šie metodai skirti ir budistams, ir „rimties medituotojams“. Taigi jie tinka visiems be išimties.

Be to, jie skirti tvarkytis ne vien su neurozėmis, o ir su bet kokiomis nuolat mus užvaldančiomis dirginančiomis mintimis ir emocijomis, tokiomis kaip baimė, agresija, pavydas, nežabotas troškimas – visa, kas trikdo vidinę ramybę.

Man patinka mokytis meditacijos tokiu būdu, kuris yra praktiškas, priimtinas, psichologiškai ir emociškai tinkamas žmonėms šiuolaikiniame pasaulyje. Turime mažai brangaus laiko dirbti su savo protu ir širdimi, todėl metodai turi būti veiksmingi čia ir dabar.

## DANIELIS GOLEMANAS

Užaugau Stoktone, Kalifornijoje, mieste už maždaug devyniasdešimt minučių kelio nuo San Fransisko įlankos. Tuo metu jis man atrodė ramus Vidurio Amerikos miestas tarsi iš Normano Rockwello iliustracijų. Vis dėlto vėliau Stoktonas įgijo nekokią reputaciją: pirmasis subankrutavęs Amerikos miestas, taip pat eksperimento, kai skurstantiems gyventojams mokama mėnesinė išmoka, vieta ir galiausiai gaujų lizdas.

Ankstyvoje vaikystėje nustebau suvokęs, kad mano draugų namuose beveik nėra knygų, o mes jų turime tūkstančius. Abu mano tėvai dėstė universitete ir išsilavinimą laikė tiesiausi keliu į gyvenimo sėkmę. Sekdamas jų pėdomis, mokykloje buvau rimtas ir uolus mokinys.

Tai padėjo man įstoti į universitetą Rytų pakrantėje, o vėliau – į klinikinės psichologijos doktorantūrą Harvarde. Bet mano mokslai pasuko netikėta linkme, kai gavau doktorantūros studijų stipendiją kelionei į Indiją, kur dvejus metus tyrinėjau, kaip sakiau savo rėmėjams, psichoetnologiją, arba „azijiečių mąstymo modelius“. Tačiau iš tiesų pasinėriau į meditacijos studijas.

Pradėjau medituoti dar studijuodamas universitete, tad Indijoje entuziastingai dalyvavau ne viename dešimties dienų

retrite. Jų metu atradau vidinę ramybę ir grįžęs į JAV praktikavau toliau. Per keletą meditavimo dešimtmečių sutikau daug nuostabių mokytojų, o šiuo metu esu Coknji Rinpočės mokinys.

Harvarde apgyniau daktaro disertaciją apie meditacijos poveikį stresui mažinti, nuo tada atidžiai seku kontempliacijos praktikos tyrimus. Mano profesinis kelias pasuko į mokslinę žurnalistiką ir galiausiai atvedė į „New York Times“ mokslo skyrių. Pagrindinis darbas čia – išstudijuoti mokslinių žurnalų pateikiamą informaciją ir išversti ją į tokią kalbą, kuri būtų suprantama ir įdomi paprastiems žmonėms, neturintiems jokio specialaus išsilavinimo.

Ši patirtis leido man kartu su studijų draugu Richardu Davidsonu, šiuo metu visame pasaulyje žinomu neuromokslininku iš Viskonsino universiteto, parašyti knygą apie mokslinius meditacijos tyrimus. Mudviejų knyga „Pakitę bruožai: mokslas atskleidžia, kaip medituojant keičiasi mūsų smegenys, kūnas ir protas“ (*Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Brain, Body, and Mind*) remiasi išsamiaisiais meditacijos praktikos tyrimais. Grįžau prie tų pačių mokslinių šaltinių šioje knygoje apžvelgdamas laboratorinius tyrimus, aiškinančius Coknji Rinpočės kiekviename skyriuje aprašomas praktikas.

## Apie ką ši knyga

Sąmoningas dėmesingumas išpopuliarėjo versle, mokyklose, jogos centruose, medicinos įstaigose ir dar daug kur – iki tolimiausių Vakarų visuomenės kampelių. Suprantama, taip

atsitraukti nuo gyvenimo rūpesčių patinka daug kam, bet, kalbant apie gilesnę meditacijos praktiką, tai yra tik viena iš daugybės priemonių. Šioje knygoje aprašytas kelias apima kur kas daugiau nei vien dėmesingumo praktiką. Pradėsime nuo jos, o tada aiškinsimės, ką daryti toliau, taip pat kaip išsyk įveikti įsišaknijusius emocinio reagavimo įpročius, nes tai paprastai padeda žmonėms išjudėti.

Ši knyga padės tvarkytis su dažnomis šiuolaikinio gyvenimo kliūtimis, trukdančiomis susitelkti – tai ne vien nuolat naudojami telefonai ir vis įtemptesnė dienos tvarkė, bet dar labiau mūsų dėmesį pasiglemžiančios žalingos mintys, tokios kaip nepasitikėjimas, ciniškumas ir emocinio reagavimo įpročiai, pavyzdžiui, savikritika. Pirmieji skyriai padės skaitytojui išspręsti dvi problemas, dėl kurių skundžiasi dauguma pradedančiųjų medituoti: 1) *mano protas nepažabojamas, niekaip negaliu nurimti* ir 2) *įkyriausios mintys sugrįžta nuolat*. Aiškindamas, kaip medituojant įveikti šias dvi kliūtis, Coknji Rinpočė visų pirma kalba apie „nusėdimą“, kai tiesiog nutraukiamos įkyrios mintys, ir „rankos paspaudimą“, kai susidraugaujama su labiausiai trukdančiais vidiniais įpročiais.

Šie metodai, apie kuriuos mokant sąmoningo dėmesingumo praktikos paprastai nekalbama, yra neįkainojami. Daug žmonių pabando šią praktiką ir liaujasi, nes nusivilia ir nusimena, kad mintys, kurių norėjo atsikratyti, jų niekaip nepalieka. Knygoje pasakojama, kaip priimti savo mintis su meile ir palankumu.

Reikia pridurti, kad kai kurie čia pateikiami metodai iki šiol buvo mažai kam girdėti. Juos žinojo Rinpočės mokiniai, bet ne platus žmonių ratas.

Ši knyga skirta jums, jei:

- norite pradėti medituoti, bet nesate tikri kodėl ir nežinote, nuo ko pradėti;
- jau medituojate, tik nelabai suprantate kodėl ir ką daryti toliau, kad tobulėtumėte;
- esate neabejojantis medituotojas, bet norite padėti to imtis kitam žmogui, kuris jums rūpi, ir padovanojate jam šią knygą.