



BHANTE GUNARATANA

Šamoningumo  
meditacija  
paprastai ir aiškiai



BHANTE GUNARATANA

Sąmoningumo  
meditacija  
paprastai ir aiškiai

Iš anglų kalbos vertė  
Zigmantas Ardickas

leidykla  
trigrama  
kaunas

Versta iš leidinio:  
Bhante Gunaratana, *Mindfulness  
in Plain English*, Wisdom Publications,  
Boston, 2015

Leidinio bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos nacionalinės Mar-  
tyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės  
bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-9955-477-31-0

- © 2011, 2015 by Bhante Henepola  
Gunaratana, published by Wisdom  
Publications and translation rights  
arranged with WISDOM PUBLI-  
CATIONS INC.
- © Vertimas į lietuvių kalbą, Zigmantas  
Ardickas, 2018
- © „Trigrama“, 2018

## TURINYS

<i>Padėka</i> .....	6
<i>Pratarmė</i> .....	7
1 Meditacija: kam vargti? .....	9
2 Kas nėra meditacija .....	22
3 Kas gi toji meditacija yra .....	37
4 Nuostata .....	50
5 Praktika .....	56
6 Ką daryti su kūnu .....	77
7 Ką daryti su protu.....	83
8 Struktūros suteikimas meditacijai.....	96
9 Pradiniai pratimai.....	106
10 Tvarkantis su problemomis .....	117
11 Kaip įveikti blaškymą, I dalis.....	139
12 Kaip įveikti blaškymą, II dalis.....	146
13 Dėmesingasis įsisąmoninimas (sati) .....	166
14 Dėmesingasis įsisąmoninimas ir koncentracija .....	181
15 Meditacija kasdieniame gyvenime.....	191
16 Kas jums iš to .....	206
<i>Pabaigos žodis. Geraširdiškumo galia.....</i>	214
<i>Priedas. Tradicijos kontekstas .....</i>	241
<i>Apie autorių</i> .....	246

## PADĖKA

Šiai knygai atsirasti padėjo daugybė mano draugų. Esu labai dėkingas jiems visiems. Bet ypač norėčiau nuoširdžiausiai padėkoti Johnui M. Peddicordui, Danieliui J. Olmstedui, Matthew Flicksteinui, Carol Flickstein, Patrickui Hamiltonui, Genny Hamilton, Billui Mayne'ui, Bhikkhu Dang Pham Jotika, Elisabeth Reid, Bhikkhu Sona, garbiajai seriai Samai ir Chrisui O'Keefe už jų vertingiausių pasiūlymus, pastabas, kritiką ir paramą. Taip pat dėkoju visai „Wisdom Publications“ darbuotojų grupei už šios knygos parengimą ir dienos šviesą išvydusią jos naująją laidą.

## PRATARMĖ

Esu patyręs, kad pasakoti apie ką nors nauja taip, kad žmonės suprastų, geriausia kuo paprasčiausiais žodžiais. O mokydamas kitus suvokiau, kad juo kalba oficialesnė – kitaip tariant, mažiau atliepianti žmogiškosios patirties įvairovę, – juo tas mokymas mažiau veiksmingas. Kam gi patinka rūsti ir oficiali kalba? Ypač mokantis ko nors nauja, juolab to, ko paprastai nesiejame su kasdieniu gyvenimu. Šitaip pasakojant apie meditaciją, dėmesingojo įsisąmoninimo<sup>1</sup> praktiką, gali pasirodyti, jog ji anaip tol nėra toks dalykas, kurį galėtumėt daryti nuolat. Ši knyga – puikus tokio požiūrio priešnuodis! Iš esmės tai paprasta knyga, parašyta paprasta kasdiene kalba, tačiau šiuose puslapiuose rasite išsamias instrukcijas, kaip atrasti tikrąją dėmesingo įsisąmoninimo galią ir jo teikiamą naudą savo gyvenimui. Ėmiausi šios knygos atsiliepdamas į daugybę gautų prašymų parašyti tokį meditacijos įvadą. Ši knyga, manau, bus jums ypač naudinga, jei ketinate savarankiškai, nesikreipdami į

---

<sup>1</sup> Kaip tiksliausias angl. *mindfulness* atitikmuo knygoje vartojamas dvižodis terminas „dėmesingasis įsisąmoninimas“, tačiau dėl šio termino nepatogumo sinonimiškai vartojami ir įvairūs bendrašakniai žodžiai ar jų deriniai.

mokytoją ar patyrusį vadovą, imtis sąmoningumo meditacijos.

Per du dešimtmečius, praėjusius nuo pirmosios šios knygos laidos, dėmesingasis įsisaūmoninimas ėmė daryti vis didesnę įtaką įvairioms ūiuolaikinės visuomenės ir kultūros sritims: ūvietimui, psichoterapijai, menui, jogai, medicinai ir sparčiai augantiems mokslams, tyrinėjantiems smegenis. Be to, vis daugiau ūmonių atranda dėmesingąjį įsisaūmoninimą įvairiais tikslais: norėdami atpalaiduoti įtampą, stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, būti darbingesni, sumanesni, malonesni bendraujant su kitais ūmonėmis, darbe ir apskritai gyvenime.

Tikiuosi, jog kad ir kokios prieūastys pastūmėjo jus prie ūios knygos ar ūią knygą – prie jūsu, rasi- te joje aiūkių nuorodų į neprilygstamai naudingą kelią.

*Bhante Gunaratana*



## 1 skyrius

### MEDITACIJA: KAM VARGTI?

Medituoti nėra lengva. Meditacija užima laiko ir reikalauja jėgų, be to, būdo tvirtumo, ryžto ir drausmės. Jai reikia daugelio asmeninių savybių, kurios šiaip jau mums visai nemielos ir kurių mes linkę kiek įmanydami vengti. Visas šias savybes galime apibendrinti amerikiečių mėgstamu žodžiu *iniciatyvumas*. Meditacijai būtinas iniciatyvumas. Neabejotinai daug lengviau patogiai išsidrėbti priešais televizorių. Tad ar ji ko nors verta? Kam eikvoti laiką ir jėgas, kai galėtumėte tiesiog mėgautis gyvenimu? Kam to reikia? Atsakymas paprastas. Todėl, kad esate žmogus. Vien dėl to fakto, kad esate žmogus, juntate įgimtą nepasitenkinimą gyvenimu ir jis taip paprastai neišnyks. Galite kurį laiką nuslopinti jį, pašalinti iš savo suvokimo; galite kuriam laikui nukreipti savo dėmesį kitur, bet nepasitenkinimas visad grįžta, ir paprastai tada, kai mažiausiai to tikitės. Ūmai pašokate lyg vandeniui perlieti, apsidairote ir suprantate tikrąją savo padėtį gyvenime.

Ir staiga pasidaro aišku, kad visas jūsų gyvenimas tiesiog plaukia pro šalį. Jūs išlaikote gerą išorinę vaizdą. Jums kažkaip pavyksta sudurti galus ir iš pažiūros atrodyti nepriekaištingai. O tuos nevilties

periodus, tuos laiko tarpsnius, kai jaučiate, jog viskas ima griūti, užgniaužiate viduje. Jumyse tvyro chaosas. Bet gebate išmoningai tai slėpti. Nors tiesiog nujaučiate, kad, nepaisant visko, turi būti koks nors kitoks gyvenimas, geresnis būdas žvelgti į pasaulį ir visapusiškiau patirti gyvenimą. Kartais atsitiktinai į jį įtaikote: gaunate gerą darbą. Įsimylite. Išlošiate. Kurį laiką viskas būna kitaip. Gyvenimas praturtėja, įgauna aiškumo, ir tai išdildo visas praeities negandas ir nuobodybę. Pasikeičia visa jūsų patirties tekstūra ir tariate sau: „Ką gi, man pavyko. Pagaliau būsiu laimingas.“ Bet paskui tai irgi išnyksta lyg dūmas vėjyje. Jūs liekate vien su atsiminimu – ir neaiškiu suvokimu, kad kažkas ne taip.

Jaučiate, kad gyvenime iš tikrųjų yra ištisa gelmių ir jautimų karalystė, tik kažkodėl jūs tiesiog jos nematote. Pasijuntate atkirstas. Jaučiatės, tarsi kažkoks jautimų vatos sluoksnis skirtų jus nuo patirties saldybės. Tarsi ir negyvenate. Ir vėl „jums nepavyksta“. Tada net tas neaiškus suvokimas išnyksta ir grįžtate į tą pačią andainykštę tikrovę. Pasaulis atrodo tarsi pelkė. Tai emociškai amerikietiškieji kalneliai – daug laiko praleidžiate rampos apačioje, ilgėdamasis aukštumų.

Tad kas jums nutiko? Ar jūs nenormalus? Ne. Tiesiog esate žmogus. Ir sergate ta pačia liga, kuri apima kiekvieną žmogų. Visų mūsų viduje tūno pabaisa, ji turi daugybę letenų: lėtinę įtampą; nuosirdžios atjautos kitiems, taip pat ir artimiausiems

žmonėms, stoka; apatiją ir abejingumą, – daug daug letenų. Niekas iš mūsų nėra visiškai nuo tos pabaisos apsaugotas. Galime tai neigti. Stengiamės tai nuslopinti. Sukuriame ištisą kultūrą, slėpdamiesi nuo to, dėdamiesi, kad to nėra, ir nukreipdami dėmesį į tikslus, projektus ir rūpesčius dėl socialinės padėties. Bet tai niekad neišnyksta. Kiekvieną mintį ir kiekvieną sampratą graužia neslūgstanti povandeninė srovė, o tylus pašamonės balsas vis kartoja: „Vis dar nepakankamai gerai. Turi turėti daugiau. Turi padaryti geriau. Turi būti geresnis.“ Tai pabaisa, vos pastebimais pavidalais pasireiškianti pabaisa.

Nueikite į vakarėlį. Įsiklausykite į juoką, šaižius balsus, – jie lyg ir reiškia linksmumą, o iš tikro nerimastingumą. Pajuskite įtampą, spaudimą. Išties niekas neatsipalaiduoja. Tik apsimeta. Nueikite į sporto rungtynes. Įsižiūrėkite į sirgalius tribūnoje. Stebėkite iracionalius pykčio priepuolius. Stebėkite nevaldomą kunkuliuojančią žmonių neviltį, slypinčią po entuziazmo ar komandinės dvasios kauke. Švilpimas, rėkavimas, nežabotas susireikšminimas dėl lojalumo komandai, girtuokliavimas, muštynės tribūnose, – šie žmonės pašėlusiai stengiasi atpalaiduoti įtampą iš vidaus; jiems akivaizdžiai trūksta santarvės su savimi. Pažiūrėkite televizijos žinias, įsiklausykite į populiarių dainų žodžius. Pastebėsite, kad kartojasi vis tų pačių temų – pavydo, kančios, nepasitenkinimo ir įtampos – variacijos.

Gyvenimas atrodo esąs amžina kova, reikalaujanti didžiulių pastangų grumiantis su neišpasytais sunkumais. Ir kaip mes bandome tvarkytis su tuo nepasitenkinimu? Mes įstringame sindrome „jei tik“. Jei tik turėčiau daugiau pinigų, tada būčiau laimingas. Jei tik rasčiau iš tikrųjų mane mylintį žmogų; jei tik numesčiau dešimt kilogramų; jei tik turėčiau spalvotąjį televizorių, sukūrinę vonią, garbanotus plaukus – ir taip be galo. Iš kur kyla visas šis šlamštas, o dar svarbiau – kaip su visu tuo tvarkytis? Jis kyla iš mūsų protų būsenos. Tai gilus, subtilus ir išsigalėjęs psichikos įpročių rinkinys, Gordijo mazgas, kurį po truputį užrišome ir kurį tegalime atnarplioti tik lygiai taip pat, mazgelis po mazgelio. Galime sutelkti sąmoningumą, iškelti kiekvieną atskirą dalį ir išnešti į šviesą. Galime tai, kas nesąmoninga, padaryti sąmoninga, lėtai, po vieną dalį.

Mūsų patirties esmė – kaita, ji nuolatinė. Gyvenimas teka kiekvieną akimirką ir niekad nebūna toks pat. Amžina kaita – suvokimo visatos esmė. Jūsų galvoje kyla mintis, o po pusės sekundės jos nėra ženkle. Atklysta dar viena, paskui ir ta pradingsta. Į ausis ūžteli garsas, po to stoja tyla. Atsimerkiate ir pasaulis plūsta į vidų, sumirksite – ir visa pradingsta. Žmonės ateina į jūsų gyvenimą ir išeina. Draugai jus palieka, giminės miršta. Jūsų turtai didėja ir mažta. Kartais laimite ir lygiai taip pat dažnai patiriate pralaimėjimą. Tai nepertraukiama: kaita, kaita, kaita; dviejų vienodų akimirkų nebūna.

Tai nėra savaimė blogai. Tokia visatos prigimtis. Bet žmogiškoji kultūra išmokė mus keistų atsakų į šią begalinę tėkmę. Mes skirstome patirtis į kategorijas. Kiekvieną suvokiama, kiekvieną minties pokytį šioje begalinėje tėkmėje mes stengiamės įkišti į vieną iš trijų proto skyrelių: gera, bloga arba neutralu. Tada, priklausomai nuo to, į kurį jų įdedame, vertindami pritaikome atitinkamą mums įprastą šablona. Jei tam tikras dalykas buvo priskirtas prie „gerųjų“, tada stengiamės kaip tik čia sustabdyti laiką. Griebiamo tą konkrečią mintį, mėgaujamės ja, įsitveriamė ją ir stengiamės sulaikyti, kad nepabėgtų. Kai šitai nepavyksta, visomis išgalėmis stengiamės atkartoti tą patirtį, kuri sukėlė aną mintį. Pavadinkime šį psichikos įprotį „nusitvėrimu“.

Kitoje proto pusėje guli dėžė su žyme „bloga“. Kai ką nors suvokiame kaip „blogą“, bandome tai atstumti šalin. Stengiamės kaip įmanydami tai paneigti, atmesti, to atsikratyti. Kovojuame prieš savo pačių patirtį. Bėgame nuo to, kas yra mūsų savasties dalis. Pavadinkime šį psichikos įprotį „atmetimu“. Tarp šių dviejų reakcijų yra „neutralioji“ dėžė. Čia krauname tokias patirtis, kurios nėra nei geros, nei blogos. Jos drungnos, neutralios, neįdomios. Nukišame patirtį į neutraliąją dėžę, kad galėtume jos nepaisyti ir taip gražinti dėmesį ten, kur vyksta veiksmas, būtent į savo begalinį troškimų ir atmetimų ratą. Taip iš šios „neutralios“ patirties kategorijos atimama jai prideranti mūsų dėmesio dalis. Pavadinkime šį psichikos įprotį „ignoravimu“.

Tiesioginis visos šios beprotybės rezultatas – amžinos lenktynės ant stovinčio bėgtakio, nuolat vaikantis malonumo, nuolat bėgant nuo skausmo ir vis ignoruojant 90 procentų savo patirties. Paskui stebimės, kodėl gyvenimas toks beskonis, išsivadėjęs. Iš esmės ši schema neveikia.

Kad ir kaip stengtumėtės vaikyti malonumų ir sėkmės, kartais jums nepavyksta. Kad ir kaip greitai spruktumėte, kartais skausmas jus paveja. O tarp šių kartų gyvenimas toks nuobodus, kad nors rėk. Mūsų protai pilni nuomonių ir kritikos. Aplink save pasistatėme sienas ir leidomės įviliojami į savo pačių kalėjimą – viso to, ką mėgstame ir ko nemėgstame, kalėjimą. Mes kenčiame.

„Kančia“ budistų pasaulėžiūroje yra svarbus žodis. Tai pagrindinis terminas ir jį reikėtų nuodugniai išsiaiškinti. Jį atitinka pali kalbos *dukha*, ir šis žodis vartojamas apibūdinti ne tik kūniškajai kančiai. Jis reiškia tą gilų, subtilų nepasitenkinimo jausmą, kurį protas patiria kiekvienu momentu ir kurio priežastis – psichikos bėgtakis. Buda sakė, kad gyvenimo esmė yra kančia. Iš pirmo žvilgsnio šis teiginys skamba pernelyg niūriai ir pesimistiškai. Netgi atrodo neteisingas. Šiaip ar taip, dažnai jaučiamės laimingi. Argi ne? Taigi, kad ne. Tik taip atrodo. Pažvelkite į bet kurią akimirką, kai jaučiatės visiškai patenkinti ką nors pasiekę, ir atidžiai ją patyrinėkite. Be džiaugsmo, dar pastebėsite ir tą subtilią, visa persmelkiančią įtampos povandeninę srovę, nuojautą, kad nesvarbu, kokia didi ši akimirka,

ji ims ir praeis. Nesvarbu, kiek pelnėte ką tik, neišvengiamai arba dalį prarasite, arba likusias jums dienas praleisite saugodamas tai, ką turite, ir kurdamas planus, kaip įgyti daugiau. O galiausiai jums teks mirti – prarasite viską. Viskas yra laikina.

Skamba niūrokai, ar ne? Laimė, ne, visai ne. Tik tada skamba niūriai, kai žvelgiate iš įprasto mąstymo atskaitos taško, to atskaitos taško, kuriame veikia bėgtakio mechanizmas. Po juo glūdi dar viena perspektyva, visiškai kitoks požiūris į visatą. Tai toks funkcionavimo lygmuo, kuriame protas nesistengia sustingdyti laiko, nesistvarsto mūsų patirties, kai ji prateka, ir nesistengia ką nors užgožti ar ignoruoti. Tai patirties lygmuo, kai peržengiamos gėrio ir blogio, malonumo ir skausmo ribos. Tai puikus būdas suvokti pasaulį, ir šis įgūdis išugdomas. Nėra lengva, bet galima to išmokti.

Laimė ir ramybė – iš tikrųjų svarbiausi žmogaus būties dėmenys. Būtent to visi mes ir siekiame. Dažnai sunkoka tai pastebėti, nes šiuos esminius tikslus uždengiame paviršinių reikalų sluoksniais. Mums reikia maisto, turto, sekso, pasilinksminimų ir pagarbos. Mes net įtikinėjame save, kad „laimės“ idėja per abstrakti. „Klausyk, aš praktiškas. Duok man pakankamai pinigų, ir nusipirksiu tiek laimės, kiek man reikia.“ Deja, ši nuostata neveiksminga. Patyrinėkite kiekvieną iš tų tikslų ir pamatysite, kad jie paviršutiniški. Jums reikia maisto. Kodėl? Nes esat alkanas. Taigi jūs alkanas – na ir kas? Na, jei pavalgysiu, alkis dings ir pasijusiu gerai. Ak štai!

„Geraį pasijusiu“ – mat apie ką kalba. Iš tikrujų mes siekiame ne paviršinių tikslų – jie tik priemonės. Mes siekiame palengvėjimo jausmo, kuris ateina patenkinus tą potraukį. Palengvėjimo, atsipalaidavimo ir įtampos pabaigos. Ramybės, laimės – ir daugiau jokių troškimų.

Tad kas yra ta laimė? Daugelis mūsų tobulą laimę supranta kaip galimybę turėti viską, ko užsigėidi, ir viską kontroliuoti, vaidinti Cezarį, šokdinti pasaulį pagal kiekvieną savo užgaidą. Vėlgi – taip nebūna. Atsigręžkite į istoriją, į tuos žmones, kurie tikrai turėjo savo rankose tokią valdžią. Jie nesijautė esą laimės kūdikiai. Žinoma, jie nebuvo santarvėje su savimi. O kodėl? Kadangi jie veržėsi valdyti pasaulį visiškai ir absoliučiai, bet šito pasiekti neįstengė. Jie norėjo kontroliuoti visus žmones, tačiau būdavo jiems nepaklūstančiųjų. Tie galingi žmonės negalėjo kontroliuoti likimo. Jie vis tiek sirgdavo. Jie vis tiek turėjo mirti.

Gauti viską, ko norite, negalite. Tai neįmanoma. Laimė, yra kitas pasirinkimas. Galite išmokti valdyti savo protą, išžengti iš šio begalinio troškimų ir atmetimų rato. Galite išmokti nenorėti pageidaujamo dalykų, atpažinti troškimus ir nebūti jų valdomi. Ir visai nereikia gultis skersai kelio ir leisti mindžiojamam kiekvieno praeivio. Keičiasi tik požiūrio taškas, o jūs ir toliau gyvenate labai normaliai atrodantį gyvenimą. Darote visa, ką asmuo ir turi daryti, bet esate laisvas nuo įkyrios, neįveikiamos troškimų traukos. Ko nors geidžiate, bet jums



nereikia to vaikytis. Ko nors bijote, bet jums nereikia drebinti kinkų. Toks psichikos ugdymas yra labai sunkus. Jis trunka metų metus. Tačiau viską suvaldyti yra neįmanoma; taigi verčiau rinktis tai, kas sunku, užuot siekus to, kas neįmanoma.

Luktelėkite. Ramybė ir laimė – ar civilizacija ne to ir siekia? Mes statome dangoraižius ir greitkelius. Turime mokamas atostogas, televizorius; esam pasirūpinę nemokamomis ligoninėmis ir nedarbingumo lapeliais, socialiniu draudimu ir pašalpomis. Visa tai turėtų teikti nors šiek tiek ramybės ir laimės. Tačiau psichikos ligonių skaičius nuolat auga, o nusikalstamumo rodikliai didėja dar greičiau. Gatvės knibžda agresyvių ir nestabilių individų. Tik iškiškite ranką pro saugias savo duris, ir labai tikėtina, kad kas nors nusegs jūsų laikrodį! Kažkas čia neveikia. Laimingas žmogus nevagia. Tas, kuris yra santarvėje su savimi, nejaučia potraukio žudyti. Mums patinka manyti, kad visuomenė naudoja kiekvieną žmogiškojo pažinimo sritį ramybei ir laimei pasiekti, bet tai nėra tiesa.

Pradedame suprasti, kad pernelyg išplėtojome materialius būties aspektus apleisdami gilesnius emocinius ir dvasinius aspektus, ir už tą klaidą tenka mokėti. Viena yra kalbėti apie šiandieninę moralės ir dvasios išsigimimą Amerikoje ir kas kita – iš tikrųjų ką nors dėl to daryti. O pradėti reikia nuo savo vidaus. Atidžiai, teisingai ir objektyviai žvelgdamas į savo vidų kiekvienas mūsų atras savyje akimirką, kai tampame pažeidėju ar pamišėliu.

Išmoksime pastebėti tas akimirkas, matyti jas aiškiai ir nesmerkdami, ir būsime kelyje aukštyr ir tolyn nuo tokio buvimo.

Radikalių gyvenosenos pokyčių nepavyks padaryti, kol nepamatysite savęs tokio, koks šiuo metu esate. Kai tik tai nutiks, natūraliai prasidės pokyčiai. Jums nereikia nieko daryti per jėgą, kovoti ar paklusti kokio nors autoriteto padiktuotoms taisyklėms. Tai vyksta savaime – jūs keičiatės. Bet pasiekti tą pradinę išvalgą yra nemenka užduotis. Turite be iliuzijų, nesmerkdami ir nesipriešindami pamatyti, kas esate ir kaip gyvuojate. Turite pamatyti savo vietą visuomenėje ir savo kaip visuomeninės būtybės funkciją. Turite matyti savo pareigas ir prievoles kartu gyvenantiems žmonėms ir, svarbiausia, savo kaip individo, gyvenančio su kitais individualiais, atsakomybę sau. Ir galiausiai – turite visa tai matyti aiškiai, kaip vienį, kaip nedalomą tarpusavio santykių visumą. Skamba sudėtingai, bet tai gali įvykti per vieną akimirką. Padedant jums pasiekti tokį supratimą ir ramią laimę niekas nepriylgsta dvasinėms pastangoms per meditaciją.

*Dhamapada*, senovinis budizmo tekstas (tūkstančius metų užbėgęs už akių Freudui) sako: „Tai, koks esi dabar, yra rezultatas to, koks buvai. Koks būsi rytoj, priklauso nuo to, koks esi dabar. Nedorro proto padariniai seks paskui tave lyg vežėčios, riedančios įkandin jas traukiantį jautį. Tyro proto padariniai seks paskui tave lyg tavo paties šešėlis. Niekas negali padaryti dėl tavęs daugiau kaip tavo

paties tyras protas – nei tėvas ar motina, nei giminė, nei draugas, niekas. Sudrausmintas protas teikia laimę.“

Meditacija skirta protui apvalyti. Ji valo iš mąstymo proceso tai, ką galima vadinti psichikos trikdžiais, – tokius dalykus kaip godumas, neapykanta ir pavydas, kurie laiko jus emocinėje vergijoje. Meditacija padeda protui pasiekti ramybės ir sąmoningumo, susikaupimo ir išvalgumo būseną.

Mūsų visuomenėje pernelyg pasitikima švietimu. Mes tikime, kad žinios civilizuoja žmogų. Tačiau civilizacija nugludina tik žmogaus paviršių. Priverskite savo kilnų ir išprususių romųjį asmenį patirti karo ar ekonomikos žlugimo dramą ir pažiūrėkite, kas dėsīs. Viena yra paklusti įstatymui todėl, kad žinote apie bausmes ir bijote pasekmių, ir visai kas kita paklusti todėl, kad apsivalėte ir jumyse nebeliko godulio, kuris verstų jus vogti, ir neapykantos, kuri verstų jus žudyti. Meskite akmenį į sraunumą. Tekantis vanduo nugludins akmenį paviršių, bet vidus liks nepakitęs. Paimkite tą patį akmenį ir įdėkite jį į kaitrią žaizdro ugnį, ir jis visas išsilydys; pasikeičia visas akmuo – ir vidus, ir išorė. Civilizacija pakeičia žmogaus išorę, o meditacija perkeičia žmogų iš vidaus, kiaurai.

Meditacija vadinama Didžiąja Mokytoja. Tai valanti tiglio ugnis, veikianti per suvokimą, veikianti lėtai, bet užtikrintai. Kuo didesnis jūsų supratingumas, tuo lankstesnis ir tolerantiškesnis, tuo labiau atjaučiantis galite būti. Tampate lyg tobulas tėvas

ar motina, ar idealus mokytojas, visada pasiruošęs atleisti ir užmiršti. Mylite kitus, nes juos suprantate, o kitus suprantate todėl, kad perpratote save. Pažvelgėte giliai į save ir pamatėte saviapgaukę ir savo žmogiškus trūkumus, pamatėte savo žmogiškumą ir išmokote atleisti ir pamiršti. Kai išmoks-tate atjausti save, atjauta kitiems tampa savaimine. Prityręs medituotojas pasiekia gilų gyvenimo supratimą ir neišvengiamai susisaisto su pasauliu gilia ir nekritiška meile.

Meditacija labai panaši į nedarbą žemės įdirbimą. Norint mišką paversti dirva, pirma turite nukirsti medžius ir išrauti kelmus. Tada lauką suarti ir patręšti, pasėti sėklas, galiausiai nuimti derlių. Norėdami ugdyti protą, pirmiausia turite išvalyti įvairius trikdžius – išrauti su šaknimis, kad jie neatželtų. Tada tręšiate: į šią proto dirvą įterpiate energiją ir drausmę. Paskui pasėjate sėklas ir galiausiai nuimate tikėjimo, doros, sąmoningumo ir išminties derlių.

Beje, tikėjimas ir dorovė šiame kontekste įgyja ypatingą prasmę. Budizmas neturi nieko bendra su tikėjimu ta prasme, kai kuo nors tikima dėl to, kad taip parašyta knygoje, priskiriama pranašui ar jus to moko koks nors autoritetingas asmuo. Tikėjimo supratimas čia artimesnis pasitikėjimui. Tai žinojimas, kad kas nors teisinga todėl, kad matėte tai veikiant, kad tą patį dalyką stebėjote savo viduje. Dorovė savo ruožtu nėra apeiginis paklusimas elgesio kodeksui, primestam išorinio autoriteto.

Veikiau tai sveikas įprotis, kurio laikytis jūs pasirinkote sąmoningai ir savanoriškai, nes pripažįstate jo pranašumą lyginant su savo dabartiniu elgesiu.

Meditacijos tikslas – asmeninis virsmas. „Tu“, kuris įeina pro vienas meditacijos patirties duris, nėra tas pats „tu“, išeinantis pro kitas. Meditacija pakeičia jūsų charakterį įjautrinimo procesu, padarydama jus giliai suvokiantį savo paties mintis, žodžius ir poelgius. Jūsų puikybė išgaruoja, o priešiškumas išsenka. Protas tampa tykus ir ramus. Ir jūsų gyvenimas pasidaro lygus. Tad tinkamai atliekama meditacija parengia jus pasitikti būties sėkmes ir nesėkmes. Ji sumažina įtampą, baimę ir nerimą. Nerimas slūgsta, aistra rimsta. Viskas stojasi į savo vietas, ir gyvenime imate sklęsti, o ne brautis. Visa tai įvyksta per supratimą.

Meditacija sustiprina susikaupimą ir mąstymo galią. Tada palaipsniui aiškėja jūsų sąmonės motyvai ir mechanika. Aštrėja intuicija. Mąstymas tikslėja, ir pamažu jūs imate tiesiogiai pažinti dalykus tokius, kokie jie yra, be išankstinių nuostatų ir be iliuzijų.

Ar tokių priežasčių pakanka imtis meditacijos? Vargu. Tai tik pažadai popieriuje. Yra tiktai vienas būdas sužinoti, ar meditacija verta pastangų: išmokti teisingai medituoti ir medituoti. Išbandykite patys.