

Lėtas vėjas

Kvėpavimo meditacijų gidas visiems gyvenimo metų laikams

Su Dano
Brulé
pratarme

Donaldas
Duškinas

VGA
*



Donaldas Duškinas

Lėtas vėjas

Kvėpavimo meditacijų gidas visiems gyvenimo metų laikams

SU DANO BRULÉ PRATARME

Iliustravo
ŽANETA SMAILIENĖ



VILNIUS, 2026

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Donaldas Duškinas, 2026
© Iliustracijos, Žaneta Smailienė, 2026
© Leidykla VAGA, 2026

ISBN 978-5-415-02869-6

Šnara lētas vējas.

Tie, kurie skuba, negirdi.

O jis vis kvėpuoja.

Brangus skaitytojau,
prieš atversdamas pirmą šios knygos puslapį, stabtelk.
Įkvėpk.
Ir nepamiršk – tai nėra knyga,
kurią reikia perskaityti.
Tai knyga, kuri nori,
kad tu ją išgyventum.
Ši knyga neturi šūkių.
Ji netvirtina, kad pakeis tavo gyvenimą.
Ji nešaukia.
Ji tyli.
Čia nėra triukų.
Tik vėjas.
Kartais vos juntamas.
Kartais – kaip gūsis,
kuris priverčia suklusti.
Tai nėra knyga apie meditaciją.
Tai – lėtas vėjas,
kuris vietoje žodžių
siūlo tylą tarp jų.
Ši knyga – tai ne instrukcija.
Ne mokymas.
Ne kelias.
Tai – pasiūlymas sėdėti šalia, tyliai.
Ši knyga kviečia klausytis.
Savęs.
Šnabždesio tarp širdies dūžių,
pauzės tarp įkvėpimo ir iškvėpimo.
Lėtas vėjas...
Ne todėl, kad nėra skubos.
O todėl, kad polinkis nuolat kažkur skubėti
nebeturi prasmės.

Skaityk ją lyg klausytumeisi lietaus.
Skaityk, lyg būtum jau viską pamiršęs, –
ir tai būtų gerai.
Tai nėra knyga, kurią reikia užbaigti.
Tai knyga, kurią reikia pradėti ir vėl.
Kaip kvėpavimą,
kurio nereikia aprašyti, – tik prisiminti.
Lėtas vėjas – ne apie metodą.
Tai ne schema.
Tai dovana žmogui, kuris pamiršo,
kad turi vidų.
Tai pakvietimas
sustoti.
Pažiūrėti.
Ir galbūt pamažu pajusti.
Nes šiuolaikiniame pasaulyje lėtas žingsnis yra maištas.
O tylą – didžiausias atsakymas.
Tad skaityk ne greitai,
ne viską iškart.
Skaityk šią knygą kaip vakarą prie lango.
Kaip savo paties veidą stiklo.
Be kritikos.
Be spaudimo.
Tik su noru būti.
Ir jei tau bent kartą pasidarys ramu –
tai įvyks ne dėl to, kad ką nors supratai,
o todėl, kad buvai.
Ši knyga – ne žodžiai.
Tai – lėtas vėjas.
Ir dabar jis tavo rankose.

Turinys

- 11 Dano Brulé pratarmė
- 13 Kas yra meditacija?
- 15 Kas sulaiko žmones nuo meditacijos?
- 18 Meditacijos reikšmė dirbtinio intelekto (DI) eroje
- 21 Kaip skaityti šią knygą?

KVĖPAVIMO UŽRAŠAI IŠ SAPNAPOLIO.

- 29 Sveiki atvykę į Sapnapolį

PIRMASIS KVĖPAVIMAS

- 32 MUNO. *Būti vietoje mokyti*

ANTRASIS KVĖPAVIMAS

- 39 VAIKYSTĖ. Lėja – mergaitė, kuri rinkosi tylą

TREČIASIS KVĖPAVIMAS

- 58 PAAUGLYSTĖ. Ojas ir nerimo labirintai

KETVIRTASIS KVĖPAVIMAS

- 87 JAUNYSTĖ. Nėris ir drąsa būti netobulam

PENKTASIS KVĖPAVIMAS

- 121 BRANDA. Mirona ir veidrodžių teatras

ŠEŠTASIS KVĖPAVIMAS

- 149 SENJORAS. Elijas ir tylos draugystė

SEPTINTASIS KVĖPAVIMAS

- 179 Herojų susitikimas miesto aikštėje

- 188 Epilogas

- 193 Šaltiniai

Šis knygos išdėstymas atveria galimybę kvėpuoti, meditatyviai skaityti ir kartu suteikia struktūrą kelionei nuo sapno iki pabudimo.

Dano Brulé pratarė

Donaldas – tai žmogus, kuris viešąjį kalbėjimą paverčia tikru menu. Jo balsas ir buvimas įkvepia, o jo kelias – tai kvietimas atrasti drąsą ir tikrumą savyje. Pirmojoje knygoje jis dalijosi patarimais, kaip įveikti baimę kalbėti prieš auditoriją ir pristatė savo paties išbandytus unikalius metodus. Tarp jų – kvėpavimo praktikos, kurios padeda nurimti ir pasijusti tvirčiau.

Vėliau jis atsigręžė į vaikus ir antrojoje knygoje kvietė juos nuo mažens išmokti drąsiai būti savimi. Trečiojoje – kreipėsi į mokytojus, ragindamas juos atrasti autentiškumą ir tapti pavyzdžiu jaunajai kartai.

Ketvirtojoje knygoje Donaldas dalijosi savo patirtimi, sukaupta per geštalto psichoterapijos studijas. Joje – gyvos istorijos, pokalbiai ir praktikos, padedančios žmogui priartėti prie tikrojo savęs ir atrasti gyvenimą, kupiną tiesos ir vidinės laisvės.

Naujausioje savo knygoje jis pasakoja penkias istorijas apie žmones, kurių patirtys susilieja viename asmenyje – Muno. Tai knyga apie kvėpavimą: apie meditacijas, kurios ne tik

ramina, bet ir žadina, apie supratimą, kodėl kvėpavimas toks svarbus mūsų gyvenime.

Svarbiausia, kad Donaldas kvėpavimą mato kaip raktą į žmogaus laisvę ir tikrąjį autentiškumą. Jis primena paprastą, bet esminę tiesą: kartais pakanka tiesiog kvėpuoti. Tiesiog būti. Stebėti ir priimti tai, ką mums atneša gyvenimas. Būtent taip gimsta pabudimas.

Pastarąjį dešimtmetį kvėpavimo praktikos tapo viso pasaulio sveikatingumo dalimi. Jas renkasi skirtingi žmonės – nuo karių ir sportininkų iki kūrėjų, vadovų ir gydytojų. Ir visi sutaria: kvėpavimas turi ypatingą galią.

Per dvidešimt metų teko išmokyti tūkstančius žmonių Lietuvoje, kaip kvėpavimą paversti sveikatos, augimo ir pokyčių šaltiniu kūnui, protui ir dvasiai. Šiandien galiu drąsiai sakyti – Donaldas yra vienas ryškiausių kvėpavimo praktikų mūsų šalyje.

Ši knyga – dovana. Dovana kiekvienam, kuris ją atsivers. Dovana Lietuvai ir pasauliui. O labiausiai – kvietimas kiekvienam giliau pažvelgti į save. Šiandien švenčiu ne tik dėl šios knygos, bet ir dėl jos autoriaus – žmogaus, kurį turiu garbę vadinti mokiniu, mokytoju ir draugu. Tikiu, kad ši knyga jus palies ir įkvėps, kaip įkvepia mane.

DAN BRULÉ

„One Sky International Life Skills & Healing Arts Institute“ įkūrėjas ir vadovas
bei Breathmastery.com įkūrėjas

Kas yra meditacija?

Meditacija šiandien skamba visur: jogos studijose, konferencijose, net ligoninėse. Vieniems ji atrodo paslaptis, kitiems – kasdienis įprotis.

Tačiau esmė paprasta: meditacija yra buvimas.

Ne poza, ne muzika, ne minčių sustabdymas.

Ji prasideda nuo vieno paprasto veiksmo – kvėpavimo stebėjimo.

Kvėpuoji – ir žinai, kad kvėpuoji.

Įkvepi – ir pastebi, kaip krūtinė pakyla.

Iškvepi – ir matai, kaip kūnas paleidžia įtampą.

Štai čia jau prasideda meditacija.

Kodėl kvėpavimas?

Kvėpavimas yra tiltas tarp kūno ir proto.

Jis nuolat vyksta, bet dažniausiai jo nepastebime.

Stebėdami kvėpavimą, sugrįžtame į dabartį.

Kai įkvepi – kūnas gauna gyvybę.

Kai iškvepi – paleidi svorį, kuris nebūtinas.

Mokslininkai patvirtina: reguliarius kvėpavimo stebėjimas ramina nervų sistemą, mažina stresą, gerina miegą ir dėmesį.

KAIP PRAKTIKUOTI?

1. Patogiai atsisēsk.
2. Uzsimerk arba žiūrėk į vieną tašką.
3. Tiesiog stebėk kvėpavimą: įkvėpimą... iškvėpimą.
4. Mintys išsiblaško? Natūralu. Grįžk prie kvėpavimo.

Vos kelios minutės per dieną gali tapti ramesnio, aiškesnio, tikresnio buvimo pradžia.

Meditacija nėra bandymas tapti geresniam ar tobulesniam.

Ji – paprastas kvėpavimo klausymasis.

Kiekvienas įkvėpimas sako: „Aš gyvas.“

Kiekvienas iškvėpimas sako: „Galiu paleisti.“

Ir galbūt tai paprasčiausias būdas suprasti, ką reiškia būti čia ir dabar.

Kas sulaiko žmones nuo meditacijos?

Meditacija atrodo paprasta: sėdėti, kvėpuoti, būti.

Tačiau daug žmonių sustoja pačioje pradžioje.

Kodėl?

Dažniausios kliūtys ir ką daryti:

10 priežasčių, atitraukiančių žmones nuo meditacijos, ir kaip tai pakeisti.

1. MITAS: „TURIU SUSTABDYTI MINTIS.“

Praktika: įsivaizduok, kad mintys lyg dangumi plaukiantys debesys.

Mintys ateina, tu jas stebi.

2. „NETURIU LAIKO“

Praktika: pradėk nuo trijų minučių.

Laikas ne išnyksta, o tampa sąmoningesnis.

3. LŪKESTIS, KAD TURI BŪTI RAMU IR GERA

Praktika: priimk visas būsenas.

Net nerimas yra meditacijos dalis.

4. „NEŽINAU, KAIP DARYTI.“

Praktika: atsisėsk ir sek kvėpavimą.

Klaidų nėra.

5. BAIMĖ SUSIDURTI SU JAUSMAIS

Praktika: leisk jiems kilti pamažu.

Jei per sunku, sustok, kvėpuok, grįžk kitą kartą.

6. SKEPTICIZMAS:

„TAI NE MAN.“

Praktika: pamiršk ezoteriką.

Kvėpavimas yra fiziologija, ne mistika.

7. KŪNO DISKOMFORTAS

Praktika: sėdėk ant kėdės, gulėk ar vaikščiok.

Pozicija nesvarbi.

8. NUOBODULYS

Praktika: palauk truputį ilgiau.

Tyloje atsiveria detalės.

9. TRIUKŠMINGA APLINKA

Praktika: susikurk mikroerdvę.

Net 1 minutė vonioje ar balkone yra meditacija.

10. MOTYVACIJOS STOKA:

„PRADĖSIU RYTOJ.“

Praktika: nuspręsk tik tiek – vienas sąmoningas įkvėpimas šiandien.

Tai jau meditacija.

Maži žingsniai veda link įpročio.

Meditāciju stabdo ne kliūtys, o ļsivaizdavimas, kad turi
būti kitaip.

Pakanka vieno atidaus ļkvēpimo – tai jau praktika.

Tai jau kelias.

Tavo kelias.

Meditacijos svarba dirbtinio intelekto eroje

Kodėl dabar?

Gyvename greičio ir triukšmo pasaulyje.

Algoritmai numato mūsų norus, informacijos srautai
užgožia tylą.

Pavojus – ne technologijos, o žmogus, kuris pameta
savo vidinį centrą.

Čia meditacija tampa ne prabanga, o būtinybe.

Pagrindiniai iššūkiai ir meditacijos atsakymai:

1. GREITIS IR STRESAS

Dirbtinis intelektas spartina gyvenimą.

Kuo daugiau galime, tuo daugiau tikimasi.

Meditacija sustabdo – grąžina į „čia ir dabar“.

2. DĖMESIO IŠSKAIDYMAS

Skrolinimas ir algoritmai blaško.

Meditacija treniruoja dėmesį – kaip raumenį.

3. TAPATYBĖS KLAUSIMAI

Kai dirbtinis intelektas kuria tekstus, muziką, sprendimus, kyla klausimas: kas lieka žmogui?

Meditacija ugdo tai, ko negali sužadinti joks algoritmas, – sąmoningą buvimą ir ryšį.

4. PSICHOLOGINĖ PERKROVA

Nuolatinė informacija išvargina.

Meditacija sukuria vidinį buferį – triukšmas teka pro šalį, bet neįsigeria.

5. PRIKLAUSOMYBĖ NUO TECHNOLOGIJŲ

Telefoną tikriname dešimtis kartų per dieną.

Meditacija įterpia pauzę: įkvėpk, iškvėpk, paklausk – ar man dabar to reikia?

KAIP SĄMONINGAI NAUDOTI DIRBTINĮ INTELEKTĄ?

Technologija gali būti pagalbininkė, jei naudojama turint tikslą.

Dirbtinis intelektas jau siūlo personalizuotas meditacijas, kvėpavimo analizę, refleksijos dienoraščius.

Klausimas: ar dirbtinis intelektas man padeda būti su savimi, ar tik kuria daugiau triukšmo?

PRAKTINIAI ŽINGSNIAI, KAIP BŪTI SU SAVIMI:

1. Susikurk ritualą: sąmoningai skirk laiko tik kvėpavimui.

Trys kvėpavimo stabtelėjimai per dieną: ryte, prieš paimant telefoną; dienos viduryje; vakare, prieš miegą.

2. Pasirink vieną sąmoningą veiksmą: valgyti be telefono, kalbėtis be pertraukimo, vaikščioti be tikslo.
3. Sąmoningai naudokis technologijomis: rinkis programėles, kurios ramina, o ne blaško.

Meditacija nėra prieš dirbtinį intelektą ir ne už jį.

Ji – apie žmogų.

Kai viskas greitėja – meditacija primena sulėtėti.

Kai viskas tampa automatizuota – ji grąžina *buvimo* unikalumą.

Dirbtinis intelektas gali kurti pasaulius.

Bet tik sąmoningas žmogus pasirenka, kuriame nori gyventi.

Kaip skaityti šià knygà?

Ši knyga – ne vadovėlis ir ne instrukcija,
kurià reikia pabaigti.
Tai – kvėpavimo kelionė,
skirta skaityti ne tik akimis,
bet ir širdimi.
Gal net tylà tarp žodžių taps svarbesnė
nei pačios frazės.
Skaitymo būdų yra tiek,
kiek kvėpavimų.
Gali skaityti nuo pradžių iki galo – kaip istoriją,
kuri lėtai, švelniai,
bet neišvengiamai veda visus herojus link pokyčio.
Gali pasirinkti skyrius pagal amžiaus tarpsnį:
vaikams, paaugliams, jaunimui, suaugusiesiems ar senjorams.
Kiekvienas skyrius turi savas meditacijas,
patirtis ir klausimus.
Gali skaityti atsitiktinai,
atversdamas ten, kur stabdo akys.

Kartais būtent tas puslapis,
kuris tave sustabdė,
ir yra tavo šiandienos kvėpavimas.

KNYGOS VEIKSMAS VYKSTA SAPNAPOLYJE

Sapnapolis – Kreivų veidrodžių karalystė.
Pasaulis, kuriame žmonės gyvena,
bet nesijaučia gyvi.
Gatvės, kuriomis visi skuba.
Laikas, kuris teka bet kaip.
Ir veidrodžiai, kurie atspindi ne tai, kas esi,
o tai, kuo tiki,
kad turėtum būti.
Tai pasaulis,
kur viskas atspindi tiesą,
bet niekas jos neatskleidžia.
Veidrodžiai čia – ne tik daiktai,
bet ir simboliai.
Jie iškraipo tikrovę taip,
kaip žmogus mato save:
per baimes, troškimus, lūkesčius, visuomenės normas.
Sapnapolis – tai ne tik miestas.
Tai – vidinė būseną.
Tai kreivų veidrodžių karalystė,
kurioje gyvena žmonės, pamiršę save.
Čia kiekvienas veidrodis rodo kitokį tave,
bet ne tą, kuris esi.
Vienas padaro tave sėkmingesnį.
Kitas – liesesnį.
Trečias – jaunesnį.

Ketvirtas – protingesnis.

Bet nė vienas jų neparodo to, kuris kvėpuoja dabar.

Tikrojo.

Sapnapolis – miestas, kuriame:

- žmonės žiūri į ekranus, bet ne į akis;
- vaikšto greitai, bet nežino, kur eina;
- daug žino, bet mažai jaučia.

Jie turi viską.

Bet pametė paprastą gebėjimą – būti.

Šiame mieste žmonės nebebėga nuo pavojaus –
jie bėga nuo tylos.

Nuo savęs.

Nuo lėto klausimo: „Ar aš dar esu čia?“

Kaip gyvena Sapnapolio gyventojai?

Jie turi rutiną, bet neturi prasmės.

Dirba „darbą“, kurio nesupranta (pavyzdžiui, stato sieną,
bet niekada nežino, kas yra už jos).

Kalba dažnai susideda iš klišių, šūkių, reklamos frazių.

Jie bijo tylos – todėl nuolat skamba triukšmas:

foninė muzika, nesibaigiančios laidos, pašnekesiai be turinio.

Sapnapolyje neegzistuoja tikras laikas –

čia viskas tarsi įstrigę.

APIE KNYGOS VEIKĖJUS

Knygoje gyvena šeši herojai.

Jie – skirtingo amžiaus,

bet juos visus sieja viena – paieška,

kuri veda ne į išorę, o į vidų.

Kiekvienas jų kvėpuoja savitai.

Kiekvienas – mokosi būti.

Muno

Pagrindinis veikėjas.

Laiko atostogų ekspertas.

Ne moko, bet *būna*.

Ne kalba, bet *pasako*.

Jo lėtas ėjimas, šypsena be paaiškinimo
ir puodelis arbatos lydi visus skyrius.

Jis jungia visus herojus,

bet niekam netrukdo būti savimi.

Kartais jis atsisėda šalia.

Kartais pasako vieną sakinį.

O kartais – visai nieko.

Bet tu žinai,

kad jis čia.

Lėja

Vaikystė.

Ji klausia:

„Kas čia?“,

„Kodėl debesys kartais verkia?“,

„Ar kvėpavimas turi vardą?“.

Ji žaidžia,

bet jos žaidimai – gilesni, nei atrodo.

Meditacija Lėjai – ne taisyklės,

o žaidimas su laiku.

Skyriaus pabaigoje – trys meditacijos vaikams

(ir tiems, kas prisimena, kaip būti vaikais).

Ojas

Paauglystė.

Maištauojantis, ieškantis, pilnas klausimų ir vidinių audrų.

Kartais pyksta.

Kartais tyli.
Meditācija jām – ne pabēgimas,
o būdas išbūti, kai verda vidus.
Jo skyrius kviečia paauglius atrasti,
kad net neramumas gali būti vieta,
kur egzistuoja kvēpavimas.
Skyrius pabaigoje – trys meditācijas paaugliams:
paprastos ir tikros.

Nēris

Jaunystē.

Ieško prasmēs.
Ir savēs.
Viskas atrodο jmanoma,
bet niekas nēra savaime aišku.
Meditācija Nēriui – būdas išlikti savimi pasaulyje,
kuriamē visas vyksta greitai ir visko yra per daug.
Jis mokosi tylēti ne dēl to,
kad neturi, kā pasakyti,
o todēl, kad nori pagaliau išgirsti.
Skyrius pabaigoje – trys meditācijas jauniems žmonēm,
kurie dar keliauja, bet jau supanta, kad kartais reikia sustoti.

Mirona

Branda.

Ji turi gyvenimo patirties,
bet ieško ne atsakymų, o erdvės.
Meditācija jai – ne technika,
o būdas sulētinti širdį.
Ji mokosi atsisakyti kontrolės,
priimti save su visa gyvenimo tekstūra.
Jos skyrius – apie tai, kaip būna,

kai nebesinori įrodinėti.
Skyriaus pabaigoje – trys meditacijos brandaus amžiaus
žmonėms:
gilios ir paprastos.

Elijas

Senjoras.

Jo gyvenimas – pilnas laiko.
Bet ar jis pilnas buvimo?
Elijas mokosi ne galvoti apie praeitį ar ateitį,
o būti čia.
Jis kalba mažai.
Bet kai sėdi, atrodo,
kad visa erdvė kvėpuoja kartu su juo.
Skyriaus pabaigoje – trys meditacijos vyresniems skaitytojams.
Bet... jos tinka ir jaunesniems,
nes kartais išmintis nepriklauso nuo amžiaus.

Kiekvienas knygos veikėjas gyvena savo Sapnapolio dalyje,
kurioje atsispindi jo būseną.
Lėja gyvena dulkėtame vaikų kieme,
kuriame žaislai užmiršti,
bet vaizduotė vis dar gyva.
Ojas vaikšto mąstymo labirintu,
kuriame garsiai aidintys klausimai neleidžia išgirsti atsakymų.
Nėris gyvena miesto pakraštyje,
tarp kavinių, ekranų ir netikrų pasirinkimų –
jis ieško tikrumo,
bet kasdien užstringa pasirinkimų sąstūose.
Mirona juda per užduočių turgų,
kur kiekviena diena – sąrašas.
Ji turi laiką, bet neturi buvimo.

Elijas gyvena laikrodžių kvartale,
kur sienos pilnos kalendorių,
o praeitis vis dar stipriau kvėpuoja nei dabartis.
Tik Muno neturi savo namų.
Jis visur.
Ir niekur.
Jis sėdi ant suolelio, kuris keičia vietą,
bet niekada nepalieka Sapnapolio aikštės ribų.

KODĖL SAPNAPOLIS SVARBUS?

Sapnapolis simbolizuoja tai,
kas nutinka, kai žmogus pamiršta save.
Kai gyvenimas tampa veidrodžiais,
o ne vidiniu matymu.
Knygoje herojai mokosi ne keistis,
bet grįžti į save.
Ir kai grįžta, Sapnapolis taip pat pasikeičia.
Paskutiniame skyriuje visi veikėjai susitinka pagrindinėje
Sapnapolio aikštėje.
Ten niekas nebeskuba.
Ten jau nebereikia kuo nors būti.
Ten kvėpavimas tampa bendras.
Ir tylos muzika – bendra.
Ten pirmą kartą neatsispindi vaizdas – atsiskleidžia buvimas.
Ten pasikeičia ne tik veikėjai.
Pasikeičia Sapnapolis...

Ši knyga nekviečia bėgti pirmyn.
Ji prašo sustoti.
Bent akimirkai.
Tai ne pasakojimas, o buvimas.
Ne atsakymai, o tarpai tarp jų.
Ne garsas, o tai, kas lieka jam nutilus.
Čia nerasite pažadų.
Tik tylų kvietimą grįžti.
Į save.
Į kvėpavimą, kuris vis dar laukia dėmesio.
Ši knyga skaitoma lėtai,
bet paliečia giliai.
Ji neveda – ji eina šalia.
Tarsi lėtas vėjas,
kurio nematai,
bet jauti.
Jei pavargai nuo triukšmo,
jei ilgiesi paprastumo,
jei jauti, kad kažkas viduje tyliai beldžiasi –
ši knyga jau žino tavo vardą.
Atverk ją ne tam, kad suprastum.
Atverk tam, kad pabūtum.

Donaldas Duškinas

Retorikos mokytojas
Geštalto terapeutas
Kvėpavimo meditacijos
mokytojas
Lektorius
Knygų autorius
Režisierius

