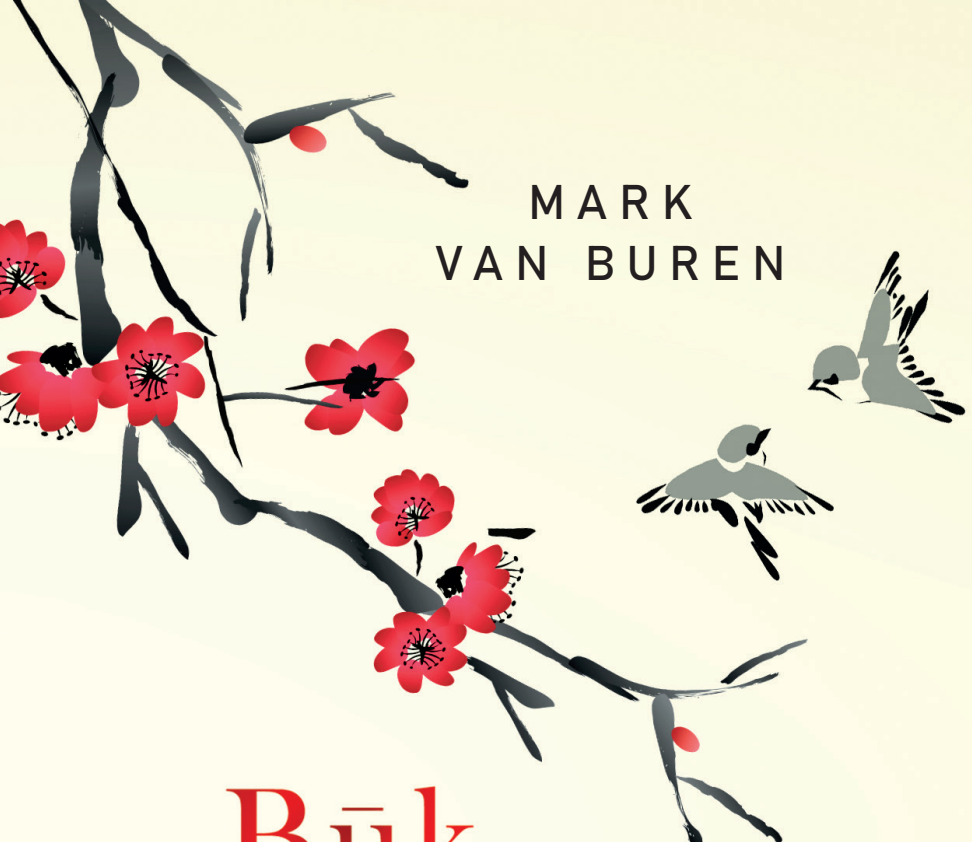




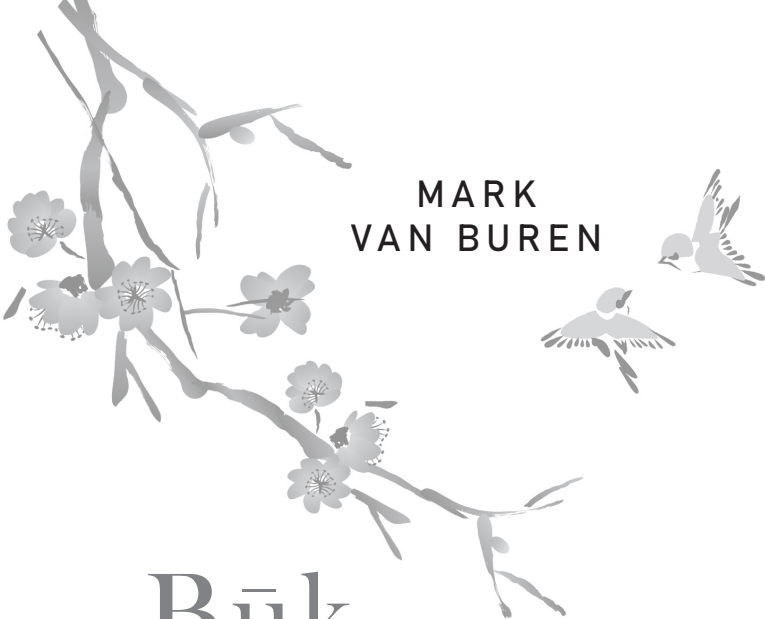
MARK
VAN BUREN

Būk
ne tobulas, o
laimingas

budistinė praktika
kasdieniame gyvenime



TYTO ALBA



MARK
VAN BUREN

Būk ne tobulas, o laimingas

budistinė praktika
kasdiniame gyvenime

Iš anglų kalbos vertė
Jūratė Lamprecht

VILNIUS 2020



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

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versiti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomotį, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-466-493-9

Copyright © Mark Van Buren, published by Wisdom Publications and Lithuanian translation rights arranged with WISDOM PUBLICATION INC through Jurgita Ludaviciene

© Jūratė Lamprecht, vertimas į lietuvių kalbą, 2020
© „Tyto alba“, 2020

Turinys

Pratarmė	9
Ižanga	13

Pirma dalis.

SAVOKOS IR ĮSITIKINIMAI

1. Savigalba ar savinieka?	17
2. Ar iš tikrųjų laimė yra šiltas šuniukas?	23
3. Esama akimirka	26
4. Trys būties požymiai	30
5. Kaip per kančią ugdyti atjautą	50
6. Karma	55
7. Du proto aspektai	60

Antra dalis.

TEORIJOS PRAKTINIS PRITAIKYMAS IR PRATIMAI

8. Sąmoningumas	69
9. Meditacija	73
10. Tiesiog pasakyk „taip“	87

11. Šenpa.....	91
12. Du meditacijos praktikos sparnai	103
13. Atjauta.....	105
14. Atleidimas	119

Trečia dalis.

VISKAS KARTU

15. Įkvėpimas	127
16. Vis giliau	129
17. Atsargiai, apgaulė!	137
18. Tavo jausmai yra svarbūs	141
19. Tu nesi vienas.....	144
20. Gyvenimas kaip kelias į nubudimą	147
21. Bebaimiškumas	154
22. Geras humoro jausmas	159
23. Sąžiningumas ir atlaidumas	164
24. Dvi medalio pusės	168
25. Ne tobulumas, bet aiškumas	171

Epilogas	175
Padėka	179
Bibliografija ir rekomendacijos	181
Apie autorių	183



Pratarmė

Visi trokšta būti laimingi ir tik nedaugelis
žino, kaip tai pasiekti.

SHARON SALZBERG

Visi mes norime būti laimingi. Bet ką tai reiškia? Kur galima rasti tą „laimę“? Nori, išduosiu tau paslaptį? Laimė yra *šią akimirką*. Ji nelaukia mūsų ateity. Jeigu tu jos ieškosi anapus šios akimirkos, niekada jos nepagausi. Tikroji laimė yra tavo natūrali būseną. Tavo prigimtinė teisė. Jos nepasieksi valios pastangomis. Bet, kartą ją atradęs ir tai suvokęs, tu paleisi, atmesi viską, kas tau ją užstoja. Juk žinai, kad *saulė šviečia ir už tamsiausių debesų*.

Tikroji laimė nėra kurios nors religijos nuosavybė, ji prieinama kiekvienam – ir tikinčiajam, ir netikinčiam – vadinasi, ir tau. Tai yra taip paprasta ir normalu bei savaime suprantama, kad mes jos net nepastebime, kaip kad žuvis nesuvokia esanti vandenyne ar netur-

tėlis nepastebi sėdintis ant pinigų maišo. Mes galime išmokti patirti šią natūralią laimės būseną – tiesiog stengdamiesi sąmoningai išgyventi tai, kas vyksta esamą akimirką, – su visomis smulkmenomis. Galbūt kartais tau pavyksta pajusti vidinės ramybės dvelktelėjimą – kai nuostabus saulėlydis nuramina ar koks siaubingas įvykis išmuša tave iš pusiausvyros ir tau nelieka nieko kita, kaip eiti į akistatą su gyvenimu. Tokiomis akimirkomis tu atrandi vidinę ramybę, nepriklausomą nuo išorinių to akimirksnio sąlygų, ir tai yra tikroji laimė! Tu esi, anot poeto T. S. Elioto, *besisukančio pasaulio rimities taške*. O iš šio ramybės prieglobsčio tu gali stebėti it sraunią upę pro šalį praūžiantį pasaulį. Už šią įžvalgą esu dėkingas budizmui.

Iš karto noriu paaiškinti: aš nesu meditacijos meistras nei kokios nors budizmo krypties mokytojas. Aš tiesiog vyrukas, turėjęs nemažai naudos iš budizmo mokymo. Be to, tiesiog mėgstu dalytis naudinga patirtimi ir ne vienas yra man sakęs, kad moku gerai paaiškinti įvairius dalykus. Ir dar: kartkartėmis aš kaip reikiant susimaunu. Norite pavyzdžio?

Vieno atsiskyrimo metu, dar pačioje mano budistinio kelio pradžioje, klausiausi čano meistro Guo Ru Fashi, kuris mokė, kaip atsikratyti prisirišimo – tai viena iš pagrindinių budizmo temų. Aš, kvailys, maniau galintis jam pademonstruoti, kad esu išsilaisvinęs nuo prisirišimo. Mano idėja buvo puiki. Gili. Verčianti

iš koto. Aš įrodysiu jam, kad esu geriausias mokinys. Aš užgesinsiu ne tik prisirišimo prie savęs jausmą, bet ir savo priklausomybę nuo kitų nuomonės apie mane. Jums įdomu, ką sumaniau? Ketinau dar tą pačią popietę, per asmeninį pokalbį su mokytoju, jo akivaizdoje išpilti sau ant galvos puodelį vandens. Juk niekas taip gerai *negesina* kaip vanduo. Ar ne?

Kai atėjo man skirtas laikas, paaiškėjo, kad mano asmeninis pokalbis nebus toks asmeninis, kaip tikėjausi. Patalpoje buvo Guo Ru Fashi, jo vertėjas, vienuolis ir labai rimtos išvaizdos vienuolė. Nepabūgęs daugybės žiūrovų, įlapnočiau su pilnu puodeliu vandens, manęs nesustabdė nė mokytojo padėjėjo įspėjimas prieškambaryje, kad negalima nešti į vidų vandens. Taigi stovėjau su puodeliu rankoje prieš bauginantį būrį budistų. Užuoat atsisėdęs ant pagalvėlės, stovėdamas pasakiau: „Visą gyvenimą man buvo svarbu, ką kiti apie mane galvoja. Bet dabar tam galas.“ Sulig tais žodžiais išpyliau puodelį drungno vandens sau ant galvos. Po to išpyškinau: „Dabar aš pasiruošęs“ ir puoliau kniūbsčias prieš mokytoją ir jo palydą.

Po trumpo pasitenkinimo akimirkos nusprendžiau atsisplėšti nuo grindų ir pažvelgti į mokytoją, kuriam, maniau, būsiu padaręs stiprų įspūdį. Nepadariau. Aš jo net nepralinksminau, ką ir kalbėti apie žiūrovus. Taigi baigiau savo pasirodymą klausimu, ar negalėčiau gauti rankšluosčio.

Guo Ru Fashi geraširdiškai paaiškino, kad paleidimas išoriškai nematomas, tai vidinis procesas, vykstantis mūsų asmenybės lygmeniu. To neįmanoma pademonstruoti spektakliu.

Nors šis nutikimas buvo neabejotinai kvailas, pats situacijos keblumas savotiškai išlaisvino. Pamačiau, kad man ne gėda susimauti. Bent kartą patyriau, kad visai nebaisu pabūti mulkiu.

Kartą Shunryu Suzuki Roshį ieškojimų kelią apibūdino kaip „nuolat besitęsiančią klaidą“ – ir šis palyginimas labai tinka man. Jis padarė didelę įtaką mano gyvenimui. Jis man suteikė tai, ką galiu pavadinti tikrąja laime.

Jau kurį laiką žengiu budizmo keliu (apie dešimt metų) – nors tai kosminiu masteliu matuojant nėra ilgai, žiūriu į savo kelią labai rimtai (nors ir su žiupsneliu humoro) – ir tvirtai tikiu, kad ši knyga gali skaitytojui būti naudinga. Praktinėje srityje save laikau mulkiu, bet manau, kad dalydamasis tuo, ko išmokau, galiu tau padėti dvasiniame kelyje. Jeigu tu dar tik pradėjai savo kelionę, aš eisiu porą žingsnių prieš tave, kad išpėčiau apie kelyje tykančias žabangas, į kurias pats įkliuvau kelionės pradžioje, ir galėsiu tau perteikti savo įžvalgas. Jeigu tu jau ilgiau keliauji, galbūt aš galiu žingsniuoti šalia ir pasidalyti su tavimi savo nuomone apie senus mokymus.

Taigi, ką manai? Keliausime drauge?



Ižanga

Mes nustojame būti laimingi, kai tik
užsigeidžiame būti dar laimingesni.

WALTER S. LANDOR

Kartą, budizmo mokytojo paskaitai baigiantis, viena klausytoja pasidalijo savo patirtimi: kad ir kaip uoliai ji medituotų, kad ir kaip sąmoningai praleistų dieną, galiausiai vis tiek lieka sumauta ji pati. Šis negailestingai tiesmukas prisipažinimas privertė mane suklusti. Pagaliau sutikau žmogų, jaučiantį tą patį! Nepažinojau šitos moters, anksčiau nebuvo jos sutikęs, bet išgirdęs, kad kažkas plūkiasi taip kaip ir aš, pajutau neįtikėtiną palengvėjimą. Pasirodo, kad ir ji nedarė pažangos, kurios tikėjosi, nors labai stengėsi. Nuo to karto, po daugybės apmąstymų ir savižvalgos, suvokiau, kad vienintelis mano tikslas yra *būti sumautu pačiu savimi*. Netgi dar daugiau: aš supratau, kad mano kelionės prasmė yra visiškai ir be išlygų būti pačiu sa-

vimi – koks aš esu su savo neurozėmis ir skausmu, su savo gebėjimu mylėti ir džiaugtis. Nereikia kovoti ir bėgti nuo savęs, nereikia stengtis būti kuo nors kitu, nei jau esi.

Po daugybės mokslo ir pratybų metų bei kovos su dideliais savo lūkesčiais galiausiai supratau, jog nereikia taip sunkiai stengtis, kad pasiektum taiką su savimi ir savo gyvenimu. Tai buvo akstinas parašyti šią knygą: aš norėjau kartu su skaitytojais leisti į kelionę – ir tikiuosi, kad ir tu atrasi būdą atsikratyti to, kas tave varžo.

Tau nereikia siekti tobulybės ir nereikia nieko idealizuoti. Tau tereikia sekti pavyzdžiu tų žmonių, kurie ryžosi akistatai su savimi ir savo gyvenimu. Ilgainiui pamatysi, kad jeigu nustosi stengtis bet kuria kaina tobulėti, pasikeisi savaime.

Šioje knygoje pateikiamos idėjos ir pratimai man padėjo pasiekti gilią vidinę ramybę ir galiu lažintis, kad jie tau padės pasiekti to paties. Tikiu, kad ir tu gali išmokti mažiau kovoti ir būti pačiu savimi bei pasiekti gyvenimo pilnatvę ne priešindamasis skausmui ir nežinia, bet priimdamas juos kaip galimybę išlaisvėti. O dar svarbiau, aš tikiuosi, kad tu nustosi spardęsis ir susitaikysi su mintimi, jog tavo „sumautas, kvailas savašis aš“ – savo giliausiame lygmenyje – jau seniai yra geras. Ir net labai geras!

PIRMA DALIS

Sąvokos ir įsitikinimai



Savigalba ar savinieka?

„Geriau“ yra gero priešas.

NESENIAI PERSKAITYTAS POSAKIS
IŠ LAIMĖS SAUSAINIUKO

Knygų rinkoje yra tūkstančiai savigalbos vadovų, kurie nori tau padėti tapti geresniu žmogumi, kad pagaliau taptum laimingas; vadovų, kurie tikina, kad jei dirbsi su savimi, kada nors pasieksi savo tikslą; vadovų, kurie teigia, kad iki sveikatos, gerovės ir gyvenimo be rūpesčių tėra trys žingsniai. Ši knyga yra ne iš tų. Nepažadu, kad tu čia rasi galutinį visų savo problemų sprendimą. Ir nesitikiu, kad vien šios knygos skaitymas savaime pagerins tavo gyvenimą ir padarys tave geresnį. Nei aš, nei kas nors kitas negali tavęs apsaugoti nuo neišvengiamų kančių ir sunkumų, su kuriais anksčiau ar vė-

liau visi susiduriame gyvenimo peripetijose. Bet viliuosi, kad mano išbandyti ir kasdien naudojami metodai, idėjos ir pratimai bus tau praktinis kelrodis kelionėje į *tikrąją* laimę. Parodydamas tau būdus, kaip tu budrus ir neskubėdamas gali eiti pasitikti tūkstančio gyvenimo džiaugsmų ir kančių, aš tvirtai tikiu, kad tu sugebėsi atrasti vidinę ramybę pačioje savo netobulumo šerdyje.

Aš noriu parodyti, kaip visa, su kuo tu susiduri, gali atskleisti išmintį, kuri *jau* slypi tavėje. Ir kad visi tavo gyvenimo nutikimai yra proga ugdyti meilę bei atjautą sau ir visoms gyvoms būtybėms. Bet dar svarbiau, aš noriu, kad atsikratytum beviltiškų pastangų pasiekti susikurtą savęs paties idealą ir pradėtum intensyviai išgyventi kiekvieną nepakartojamą savo unikalios egzistencijos akimirką. Kaip ir kiekvienas iš mūsų, tu kartais jausiesi beprotiškai gerai, o kartais tiesiog siaubingai. Bet intensyviai gyventi ir pasiekti vidinę ramybę tu gali tik būdamas budrus, visiškai ramus ir priimdamas dalykus tokius, kokie jie yra tą akimirką. Pasakyk atvirai: jei neišgyveni esamos situacijos visa savo esybe – ar iš tikrųjų gyveni?

Suprask mane teisingai: dirbti su savimi nėra blogai – tai praktikos dalis. Blogai tik, kad už noro tapti *geresniam* paprastai slypi subtili autoagresijos forma. Lygiai taip pat yra su manymu, kad tau kažkas ne taip. Abu atvejai yra saviniekos ir savęs neigimo pavyzdžiai, besislepiantys po pozityvumo kauke, ir jeigu mes jų

nedemaskuosime, bus sunku pasiekti ramybę ir susitaikyti su savimi. Savinieka, giliai persmelkusi mūsų kultūrą, slapta įsisuko į ne vieną puikią metodiką ir praktiką, kurios iš tiesų turėtų tarnauti išlaisvėjimui, pavyzdžiui, sąmoningumas* ir meditacija. Jeigu mes šioje srityje esame pradedantieji, dažnai paverčiame šias praktikas naujovišku ginklu ir nukreipiame jį į save. Pratimai, kurie turėtų gydyti mūsų jausmus ir mintis, veikia priešingai: jeigu nesiseka suvaldyti savo minčių, pykstame ant savęs, prarandame kantrybę arba sielojamės, kad niekaip nelengvėja nepakeliama jausmų našta. Ir aš esu tai patyręs! Vis dar plūkiuosi su šia problema, kai mane ir vėl apima troškimas būti geresniam, nei esu. Tačiau bėgant metams išmokau perprasti šių minčių prigimtį. Pamačiau, kiek kančių jos sukelia, jei laikausi jų įsitvėręs, ir atradau būdų jų atsikratyti.

Siekimas būti geresniu žmogumi išsivysto į nesveiką perfekcionizmą ir tada vengiame neigiamų emocijų, minčių ir situacijų, apsimetame, kad viskas gerai. Ši vengimo nuostata kuria priešpriešas – kaip gera ir bloga, turėčiau elgtis taip, o ne kitaip – ir formuoja griežtas taisykles ir dogmas, nuolat keliančias kaltės jausmą, kad nutolsti nuo savo idealų. Mes ne kartą buvome suklaidinti idėjos, kad mums kažko trūksta, kad

* Angliškos sąvokos *mindfulness* atitikmuo, kitaip – budrumas, sutelkta sąmonė, dėmesingas įsisąmoninimas. (Čia ir kitur – vertėjos pastabos.)

mums reikia pasitaisyti. Mums tūkstančius kartų plovė smegenis.

Pavyzdžiui, kažkas teigė, kad visas pasaulis yra geresnis už mus. Tai girdėjome sakant tėvus, kurie norėjo, kad būtume tokie, o ne kitokie. Mokytojus, kurie leido mums susikirsti, nes neatitikome jų pedantiško supratimo, kas yra išsilavinimas. Religinis vadovas, kurie mus laiko nusidėjėliais nuo pat gimimo. Žurnalus, peršančius mintį, kad esame nepakankamai seksualūs. Įžymybes, kurių turtai mums bado akis. Reklamas, bandančias įrodyti, kad mums reikia visokio šlamšto. Mes nuolatos bombarduojami žinios, kad to, kas esame ir ką turime, dar neužtenka. Bet aš sakau: laikas nustoti klausytis šių paistalų ir juo labiau – jais tikėti. Tavęs nereikia „pataisyti“ ir tau nereikia dar daugiau rakandų, kad taptum laimingas. Nes visa, ko tau šią akimirką reikia, kad mylėtum save ir savo gyvenimą, jau turi.

Tobulo savęs siekimas yra neigiamas dar ir tuo, kad sureikšminama ateitis. Tai reiškia, kad tas „tobulesnis“ žmogus, kuriuo tu sieki tapti, dar neegzistuoja, geriausiu atveju jis atsiras tada, kai atsikratysi viso nekenčiamo šlamšto savyje ir savo gyvenime. Bet tada reikia skaityti, kas parašyta smulkiu šriftu: tas išsvajotasis laikas ir vieta, kur būsi tobulas ir toks, „koks turėtum būti“, neegzistuoja *dabar*, jis visada vienu žingsniu toliau, nei tu gali pasiekti. Dar blogiau yra tai, kad

šis nuolatinis savo „būsimo tobulo aš“ ilgesys neleidžia tau iš visos širdies džiaugtis ir būti patenkintam, koks būni, kai stačia galva neri į nepagražintą ir nuostabų gyvenimą, kurį tu beviltiškai bandai pakeisti. O gal kaip tik šios pastangos tapti kažkuo, kas nesi, ir sukelia kančias, iš kurių viliesi išsivaduoti?

Tai yra neginčijama tiesa, kad tiek laimė ir pasitenkinimas, tiek kančia yra sąlyginiai. Sąlyginė laimė kyla esant tam tikroms sąlygoms dėl tam tikrų priežasčių, tęsiasi kurį laiką ir galiausiai praeina – visam laikui. Tas pat ir su kančia: ji atsiranda tam tikromis sąlygomis dėl konkrečių priežasčių, trunka kurį laiką ir tada pasibaigia. Laimės neįmanoma sulaikyti, kaip neįmanoma visiems laikams atsikratyti kančios. Tokia yra visų reiškinių prigimtis – nieko nėra amžino. Net jeigu tau galiausiai pasisektų pasiekti, ko trokšti, pats gyvenimas neišvengiamai pasikeis ir tavo laikinas tobulumas bus tik gražus prisiminimas. Ši žinia gali tave nuliūdinti, bet jeigu įsileisi ją į savo širdį, ji tau pasirodys kaip gailus tikrovės gūsis. Iš esmės tai gera žinia.

Žinoma, tu gali iki paskutinio atodūsio stengtis tapti ta įsivaizduojama tobula asmenybe. Bet aš nepatariu. Geriau nešvaistyk gyvenimo siekdamas tapti nepasiekiamą savo paties versija. Tu niekada nebūsi tobulas. Ir būtent tai yra tobula. Kelias į tobulumą gali baigtis išsekimu ir nusivylimu; o tavo gyvenimas tuo metu praeis nepastebėtas. Daug praktiškesnė ir tai-

kesnė nuostata yra būti pačiu savimi kiekvieną akimirką, susitaikyti su tuo, kad žmogiškoji egzistencija yra chaotiškas dalykas ir turint su ja reikalų kartais gali tekti – taip sakant – susitepti rankas. Nuolatinis bandymas kada nors tapti geresniam nesuteikia laimės, nes tai neįmanoma. Tad kodėl, užuot taip elgusis, nepasirodyti, koks tu esi iš tikrųjų? Būtent čia. Būtent dabar. Atsikratyk minties, kad tu netobulas, ir suprask, kad būtent tai veda į tikrąją laisvę.





*Tau nereikia siekti tobulybės, nereikia nieko idealizuoti.
Tau tereikia sekti tais žmonėmis, kurie ryžosi akistatai su
savimi ir savo gyvenimu. Ilgainiui tu pamatysi, kad, nustojęs
stengtis bet kuria kaina tobulėti, pasikeisi savaime.*

MARK VAN BUREN (Markas Van Burenas) – sąmoningumo (*mindfulness*) mokytojas, muzikantas, asmenybės treneris, rašantis straipsnius apie meditaciją ir nuolatos vadovaujantis mokymų ir atsiskyrimų stovykloms. Knyga „Būk ne tobulas, o laimingas“ – vadovas tiems, kurie nepraktikuoja budizmo ar kitos religijos, neturi meditavimo įgūdžių, tačiau savo gyvenime vis tiek nori atrasti ramybę ir lengvumą.

Pripažinkime: mums niekada neužtenka to, kas mes esame ir ką turime. To negana, pasistenk labiau. Dar labiau! – šis niekuomet nenuitylantis vidinis balsas tikriausiai pažįstamas daugeliui. Ir mes stengiamės iš visų jėgų, skubame, vejamės tą akimirką, kai galėsime pasakyti: štai ji, laimė. Bet jeigu tas pačias aplinkybes, iš kurių mes nuolat stengiamės pabėgti, panaudotume savo viduje slypinčios ramybės paieškoms? Tik kaip? Atsakymai – šioje knygoje.

Knyga „Būk ne tobulas, o laimingas“ parodys jums, kaip rasti vidinę ramybę ir laimę. Autorius nenuobodžiai, išmintingai ir su švelniu humoru parodo, kad viską, ką jums suteikia gyvenimas, galima panaudoti atjautai, išminčiai ir meilei gausinti. Skaitydami suprasite, kas iš tiesų esate, ir išmoksite priimti ir pamilti „savąjį aš“.

Jei manote, kad laimingi tapsite tik tuomet, kai pasieksite tobulybę (tai yra niekada), – jūs labai klystate. Markas Van Burenas savo pavyzdžiu aiškiai parodo, kad laimė įmanoma čia ir dabar.

ISBN 978-609-466-493-9



TYTO ALBA

Pirkite internetu
www.tytoalba.lt