

K H E N P O S O D A R G Y E

„Atverk savo širdies duris“ ir
„Dramblis, kuris pamiršo laimę“ gerbėjams

Laimė tave suranda, kai tu jos neieškai



Budistų lamos istorijos
ir patarimai nestabilaus pasaulio
žmogui

TYTO  ALBA



K H E N P O S O D A R G Y E

Laimė tave suranda, kai tu jos neieškai

Budistų lamos istorijos
ir patarimai nestabilaus pasaulio
žmogui

Iš anglų kalbos vertė
Laima Pacevičienė

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, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį 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 978-609-466-513-4

Copyright © 2017 Khenpo Sodargye, published
by Wisdom Publications and Lithuanian translation
rights arranged with WISDOM PUBLICATION INC
through Jurgita Ludaviciene.

© Laima Pacevičienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2020
© „Tyto alba“, 2020

Turinys

Ižanga	9
--------------	---

I. Kaip mums gyventi be kančios?

Stiprybės ir silpnybės	15
Netikusių dalykų troškimas priešaukia nelaimę.....	18
Optimizmas ir Pesimizmas	21
Kančia ir laimė yra proto darbas.....	23
Pasitikėjimas savo jėgomis.....	25
„Niekada nepamiršiu paslaugos, kurią gavau, bet pamiršiu visas paslaugas, kurias pats suteikiau.“	28
Daug prarandate, jei negalite išverti kančios.....	31
Kantrybės išmintis	33
Nemąstykite siaurai	35
Ūmus žmogus atstumia tuos, kuriuos myli	37
Norėdami sumažinti savo kančią, kartokite Avalokitešvaros mantrą	40
Penki būdai išsklaidyti kančią	43
Rasti laimę kartojant mantrą	49
Mantos, skirtos išvengti bėdų ir pasiekti laimę	53

2. Būti kaip Buda

Išlaikyti paslaptis	60
Įsivaizduokite, ką gali jausti kiti	62
Už paslaugą atsilyginti paslauga.....	64

Trūkumai	68
Atsižvelgiant į kitus.....	70
Ignoruoti pataikavimą	75
Kaip elgtis su neprotingais žmonėmis.....	78
Neigiamų įtakų poveikis.....	80
Tikro suvokimo nauda	83
Kritikos vertinimas.....	85
Atsidavę draugai	87
Nesigėdykite, jei ko nors neišmanote.....	90
Nuslėpti klaidą yra blogiau, negu ją padaryti	92

3. Neabejotinas praradimas

Laiknumas	96
Troškimai	100
Pokyčių pripažinimas.....	102
Trys būdai gyventi	105
Kuo labiau prie ko nors prisirišate, tuo greičiau tai prarandate	107
Viskas praeis	108
Laimės puoselėjimas	110

4. Sunkumų vertė

Nesėkmės pranašumai	116
Šiandienos kančią pasėjote vakar	118
Kantrybės praktika.....	121
Kantrybė turėtų būti išmėginta	124
Aštuoni pasaulietiški rūpesčiai	127
Karmos supratimas.....	130
Dorybė yra geriausia apsauga.....	133

5. Meditacija kalbant

Netinkamas bendravimas	138
Pažadai	139
Jūsų žodžiai gali jus persekioti	142
Meistriškos priemonės	144
Žinokite, kada kalbėti	147
Malonių žodžių galia	150

6. Tėvai

Pasiaukojimas	154
Negaiškite laiko.....	157
Pinigais rūpinimosi nepakeisite.....	159
Manykite, kad jūsų tėvai yra bodhisatvos	162
Su tėvais kalbėkitės švelniai	165

7. Palaima gimstant, senstant, sergant ir mirštant

Anksti pradėkite ruoštis mirčiai	168
Praktikavimas senstant	171
Gimimas, senatvė, ligos ir mirtis yra tik egzistencijos ciklo dalis.....	175
Nepalikite praktikos paskutinei minutei.....	179

8. Kodėl gyvenimas yra sunkus?

Sunku pripažinti laikinumą.....	182
Aštuoniasdešimt procentų kančių yra susiję su pinigais	185
Lavinti protą yra menas	188
Kančia ir laimė priklauso nuo proto	191

Sunku būti patenkintam	193
Turtas yra lyg plaukiantys rudens debesys	196
Daugiau pinigų turėtų sumažinti jų troškimą, bet nesumažina	198
Varžybos	201
Pavydą paversti džiaugsmu	203
Turtas ir moralė	205
Kaip pelnyti nesėkmę?	208
Kito žmogaus laiko švaistymas yra kaip apiplėšimas ir nužudymas	211
Antgamtinės galios nėra dharmos praktikavimo tikslas	213
Didžioji sėkmė priklauso mąstantiems altruistiškai	215
Kai nenorite jokio atlygio, atsimokama gausiausiai	218
Dosnumas jus tik praturtins	220
Labdara yra širdis, o ne pinigai	222

9. Pokalbiai su Khenpo Sodargye

Santykiai	226
Rezultatai	228
Vadovautis sąlygomis	232
Budizmo teorija	235
Pasaulietiškų dalykų atsisakymas	249
Nepalanki padėtis	251
Prieglobstis	260
Švelnus rūpestingumas ir atjauta	265
Mirtis	267
Praktika	270
Likimas	273
<i>Post scriptum</i>	277

Ižanga

Ar dažnai mes jaučiamės patenkinti savo gyvenimu? Senovės išminčiai sako, kad jei padalytume savo gyvenimą į dešimt lygių dalių, tik viena ar dvi dalys rodytų, kad esame juo patenkinti. Buda taip pat mums vis primena, kad gyvenimas yra kupinas kančios. Ką jau kalbėti apie gimdymo, senatvės, ligų ir mirties kančias, neįmanoma išvengti skausmo, kai esame atskirti nuo mylimo žmogaus, kai tenka kovoti su priešais, ir apskritai – kai negauname to, ko norime.

Kai kurie žmonės gali paprieštarauti: „Akivaizdu, kad gyvenime daug džiaugsmo. Kodėl Buda taip pabrėžia kančią?“ Budizmas, iš tiesų pripažindamas kentėjimą, neneigia, kad gyvenime yra ir laimė. Bėda ta, kad laimė trapi ir trumpalaikė. Laimė nuspalvina mūsų gyvenimą, bet ji nėra pagrindinis atspalvis. Neabejotina tik tai, kad viskas keičiasi. Galingieji gali patekti į kalėjimą, atsidavę draugai gali tapti priešais, laimingos šeimos gali iširti ir net ilgai gyvenantys žmonės galų gale miršta. Iš tikrųjų net palankiausios aplinkybės keičiasi, ir ta kaita sukelia kančią. Būtent tai norime pasakyti, kai teigiame, kad gyvenimas yra

kupinas kančios. Jei atsisakote tai pripažinti, tvirtindami, kad gyvenimas yra linksmas pasivažinėjimas, jei užsimerkiate prieš tikrovę, jei klaidingai manote, kad kančia tai laimė, prarandate galimybę *tikrai* išsivaduoti iš kentėjimo. Žvilgsnis į kančios tiesą yra pirmas žingsnis link tikros ir ilgalaikės laimės. Buda buvo pažadintas tik po to, kai pirmą kartą liudijo senatvės, ligų ir mirties kančią. Todėl nemėginkite išvengti kančios ir nebijokite jos.

Kai kurie žmonės trokšta tik patogios ramybės ir nenori susidurti su jų laukiančia kančia. Tai paprasčiausiai netikroviška. Gyvenimas yra kupinas audrų ir duobėtų kelių, o juk be vėjo, šalčio, sniego ir lietaus nebūtų pavasario žiedų ar rudens vaisių. Taip pat daugelis tiki, kad altruizmas – laimės siekimas kitiems žmonėms – yra neatlyginamas, nesuprasdami, kad, priešingai, tai yra labiausiai atlyginamas dalykas. Jie mano, kad pripažindami laikinumą sumažins savo polėkį ir siekius, bet nesupranta, kad priimant kaitos tiesą gyvenimas tampa dar žavesnis. Užuoat taip manę, jie daug laiko skiria rūpinimuisi savo turtu ir reputacija. Deja, nei viena, nei kita neužtikrins ramios mirties, ką jau kalbėti apie laimę būsimuose gyvenimuose. Privalome tapti savo proto valdovais. Nesvarbu, kokia kebli padėtis ar koks nepakenčiamas gyvenimas būtų, puikiausias gero gyvenimo vaistas yra praktikuoti Budos mokymą.

Kai rašiau šią knygą, mano tikslinė skaitytojų grupė buvo Kinijos hanai, nes labai gerai pažinojau ir supratau jų gyvenimą ir kančias. Mano nuostabai, ši knyga tapo plačiai skaitoma: dauguma žmonių, skaitydami šias senovės ir dabartines tiek Rytų, tiek Vakarų istorijas, rado būdų, kaip sutramdyti savo mąstymą. Maža to, kadangi paprasti pasakojimai gali palikti didų įspūdį, juos lengva prisiminti pavojingais ar sunkiais laikais, taigi skaitytojai turbūt supras, kad pagrindinės šios knygos mintys yra naudingos kasdieniame gyvenime.

Rūpesčiai ir šioje knygoje aptariamai klausimai yra ne vien kinų ar tibetiečių problemos. Tai visus kamuojančios bėdos – skirtingų spalvų, įvairiakalbių žmonės kiekviename pasaulio kampelyje. Labai džiaugiuosi, kad dėl daugelio pastangų galų gale ši knyga išleista ir dabar gali suteikti palengvėjimą ir laimę daugybei žmonių šiame audringame amžiuje.

Khenpo Sodargye

Larung Garo budistų institutas, 2017

I

Kaip mums gyventi be kančios?

Gyvenimas be sunkumų
yra kaip tuščias laivas, kurį lengvai
apverčia audra.



Stiprybės ir silpnybės

Kiekvienas turi stiprybių ir silpnybių. Netgi patys žymiausi žmonės turi trūkumų, o tie, kurių gebėjimai riboti, – turi stiprybių. Nėra prasmės lyginti savo trūkumus su kitų žmonių pranašumais. Juk tie kiti žmonės gali manyti, kad niekada neprilygs jums tam tikrais gebėjimais. Daoistų filosofas Džuangdzi „Rudens potvyniuose“ teigia:

Vienakojis jakas troško tapti šimtakoju, nes šimtakojis gali vaikščioti. Šimtakojis troško tapti gyvate, nes ji gali labai greitai šliaužti. Gyvatė norėjo būti vėju, nes tas gali dar greičiau judėti. O vėjas troško būti toks greitas kaip akies žvilgsnis. Tačiau žvilgsnis geidė būti mintimi, nes mintis gali nuskrieti greičiau nei per akimirksnį.

Šventuosiuose budistų raštuose teigiama, kad mintis yra visų greičiausia. Esmė ta, kad lygindami save su kitais per daug nesipūskite, nes visuomet atsiras ką nors gebantis geriau negu jūs, ir nebūkite pernelyg savikritiškas, nes ir žymiausi žmonės turi silpnybių. Kaip sakoma: „Kiekviena pėda yra savaip trumpa, o kiekvienas colis yra savaip ilgas.“

Tai iliustruoja pasakėčia. Kartą gyveno pelytė, ji labai troško būti stipri ir drąsi. Vieną dieną, žvelgdama į dangų, pelė buvo priblokšta jo begalinės didybės ir pamanė, kad dangus yra visų stipriausias. Ji sušuko:

– Dangau, tu turbūt nieko nebijai? Aš tokia mažytė. Gal gali padėti man tapti stipriai ir drąsiai?

Dangus atsakė:

– Aš irgi kai ko bijau. Aš bijau tamsių debesų. Kai jie uždengia mane, nieko nebematau.

Taigi pelytė pamanė, kad tamsieji debesys dar stipresni už dangų. Pastebėjusi juodą debesį, tarė jam:

– Debesie, tu gali uždengti dangų ir užstoti saulę. Tu tikrai stipriausias pasaulyje. Tu nieko nebijai. O aš tokia mažytė. Gal gali man padėti tapti stipriai ir drąsiai?

Tamsusis debesis atsakė:

– Aš bijau stiprių vėjų. Sunkiai dirbu, kad uždengčiau dangų, bet pakilęs vėjas mane nupučia.

Todėl pelytė nuėjo pas vėją ir paklausė to paties. Vėjas atsakė:

– Aš bijau sienų, negaliu per jas pūsti, taigi sienos yra stipresnės už mane.

O tada pelytė, žinoma, nuėjo pas sieną ir paklausė:

– Siena, tu gali sustabdyti vėją. Ar esi stipriausia pasaulyje?

Sienos atsakymas ją labai nustebino:

– Tikrai ne. Aš labai bijau pelių! Jos gali pragrauzti manyje skyles, o kai tų skylių daug, aš galiu sugriūti.

Pelytė išsižiojo iš nuostabos.

– Visur ieškojau paties stipriausio pasaulyje, bet paaiškėjo, kad tai iš tiesų esu aš!

Klaidinga yra žvelgti į kitų žmonių pranašumus ir manyti, kad esame menki. Dažnai net nesuprantame, kokie esame galingi.

Netikusių dalykų troškimas prišaukia nelaimę

Viskas yra laikina. Viskas – mūsų kūnas, turtas, reputacija ir santykiai – pasikeis. Mirdami šių dalykų nepasiimsime. Tik mūsų protas lieka su mumis visą gyvenimą ir mirštant.

Seniai seniai gyveno pirklys, kuris turėjo keturias žmonas. Jam labai patiko ketvirtoji žmona, ir jis viską darydavo, ką tik ji paliepdavo. Pirklys norėjo užkariauti trečiosios žmonos širdį, todėl žmona visuomet būdavo kartu su juo, o jis švelniai kalbėdavosi su ja. Antroji pirklio žmona buvo jo patikėtinė, ir jis kasdien kalbėjosi su ja. Jo pirmoji žmona buvo lyg tarnaitė, nesiskųsdama vykdanči kiekvieną jo pageidavimą, bet pirklio širdyje ji neturėjo vietos.

Kartą pirklys susiruošė į ilgą kelionę ir paklausė kiekvienos žmonos, ar ta keliausianti su juo.

Ketvirtoji žmona atsisakė vykti.

Trečioji tarė:

– Jei jau tavo mėgstamiausia žmona nekeliauja kartu, tai kodėl aš turėčiau?

Antroji pasakė:

– Palydėsiu tave, bet nenoriu vykti kur nors toli.

Tik pirmoji žmona pasakė:

– Kad ir kur keliautum, kad ir kaip toli tai būtų, būsiu laiminga vykdamą kartu!

Ką tai reiškia? Jo ketvirtoji, mėgstamiausia, žmona simbolizuoja kūną. Kol esame gyvi, kūnas mums yra pats svarbiausias, tačiau mirstant jis neiškeliaus su mumis. Trečioji žmona simbolizuoja mūsų turtą. Nors sunkiai dirbame, kad jį sukauptume, mirdami nepasiimsime nė skatiko. Antroji žmona simbolizuoja mūsų draugus ir giminaičius. Mums mirus, geriausiu atveju jie mus aprauda ir palaidoja. O pirmoji žmona simbolizuoja mūsų protą. Jis yra mums pats artimiausias, bet lengviausiai apleidžiamas, nes vėliau skiriame visą savo energiją išoriniams dalykams.

Štai kodėl mokytojas kartą pasakė: „Mes turime tiek daug keistų minčių: negalime sulaukti, kol užaugsim, o tada sielojamės dėl seniai prarastos vaikystės. Eikvojame jėgas uždirbdami pinigų, o tada išleidžiame juos, kad pasveiktume. Mirtis visuomet atrodo toli, bet kai mirštame, mums rodosi, kad gyvenimas buvo per trumpas. Mes visą laiką rūpinamės dėl ateities ir ignoruojame dabartinės akimirkos laimę.“

Jei suprasime, kad viskas keičiasi – įvairūs dalykai atsiranda susiklosčius tam tinkamoms aplinkybėms ir baigiasi, kai jų nebėra, – tai, ką turime dabar, atrodo nuostabu. Liausimės beprotiškai siekė šlovės ir

materialinės naudos, o kai užklups nelaimės, nepulsime į neviltį. Vienu žodžiu, jei įprasime prie kaitos ir jai nesipriešinsime, nebereikės mums kaltinti kitų dėl savo bėdų, šitaip leisime pailsėti savo kūnams ir atversime savo protus.

Optimizmas ir Pesimizmas

Neseniai vienas mano pasaulietis studentas paskambino man ir pasakė: „Khenpai, mane dabar apėmusi apatija bei depresija ir aš vis mąstau, kad pakeisti aplinką man būtų tik į gera.“

Tai priminė man vieną istoriją.

Kartą toks žmogus turėjo du sūnus ir nusprendė vieną pavadinti Optimistu, o kitą – Pesimistu. Vaikai augo toje pačioje aplinkoje, bet jų asmenybės buvo visiškai skirtingos. Optimistas visą laiką buvo laimingas, nesvarbu, kokių problemų jam iškildavo, o Pesimistas visą laiką jautėsi prislėgtas, net ir tada, kai jam viskas sekėsi.

Atėjo metas, kai žmogus ėmė gailėtis davęs sūnums tokius juokingus vardus. Stengdamasis kaip nors pasukti eigą priešinga kryptimi, jis nusprendė Optimistą palikti ant mėšlo krūvos, o Pesimistą – ant šūsnių brangakmenių ir žaisliukų. Po kiek laiko žmogus nuėjo pažiūrėti, kas nutiko. Jo nuostabai, Optimistas džiugiai kapstydamasis mėšlo krūvoje pasakė tėvui:

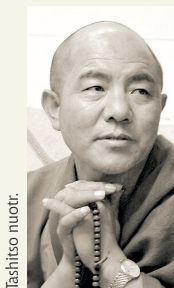
– Kadangi liepei man čia likti, tikriausiai toje krūvoje užkastas lobis!

O Pesimistas liūdnas sėdėjo tarp visų brangakmenių ir žaisliukų, kurių pusę jau buvo sulaužęs. Pamatęs tai, tėvas suprato, kad norint pakeisti nuotaiką neužtenka pakeisti aplinkybes.

Visos mūsų patirtys yra mūsų minčių projekcijos. Dėl skirtingų psichikos būsenų galime matyti tuos pačius objektus visiškai skirtingai. Todėl sakoma, kad pesimistas, pamatęs rožių krūmą, skūsis dygliais, o optimistas grožės žiedais. Galime mėginti pakeisti kraštovaizdį, bet daug veiksmingiau yra pakeisti savo mąstymą.

Išorinės sąlygos iš esmės nenulemia, ar mūsų gyvenimas yra linksmas, ar nelaimingas. Amerikos eseistas Ralphas Waldo Emersonas rašė: „Gyvenimo malonumas priklauso nuo žmogaus, kuris jį gyvena, o ne nuo darbo ar vietos.“ Daug dalykų jūsų gyvenime nevyks taip, kaip planuota. Jei negebate tiesiogiai susidurti su problemomis, o tik kaltinate kitus ir stengiatės rasti laimę keisdami išorines sąlygas, patys padarote save nelaimingus. Nesvarbu, į kokias aplinkybes pakliuvote, kiek nusivylimo jaučiate, vėliau sutramdykite savo protą, o ne kaltinkite aplinkybes. Tai veikia geriausiai!

Netgi patys žymiausi žmonės turi trūkumų, o tie, kurių gebėjimai riboti, – turi stiprybių. Nėra jokios prasmės lyginti savo trūkumus su kitų žmonių pranašumais.



Tashito nuotr.

KHENPO SODARGYE – Tibeto lama ir budizmo mokytojas. Vaikystėje jis ganė jakus, o vėliau žymiajame budistų vienuolyne – Larung Garo institute davė vienuolio įžadus. Šiuo metu jis laikomas vienu žymiausių budizmo išminties mokytojų pasaulyje. Jis nuolat sako kalbas tiek Rytų, tiek Vakarų universitetuose, keliauja, skleisdamas budizmo nuostatas ir pasakodamas, kaip Budos mokymą galima pritaikyti šiuolaikiniame gyvenime.

Dar Buda žinojo, kad gera trumpa istorija klausytojų širdis ir protus pasiekia daug greičiau nei migloti postringavimai. Todėl knygoje „Laimė tave suranda, kai tu jos nieiškai“ Khenpo Sodargye pasitelkia budistinius pasakojimus, kad patartų mums, kaip gyventi nuolat besikeičiančiame šiuolaikiniame pasaulyje. Kaip spręsti santykių problemas, reaguoti į tuos, kurie mums gadina gyvenimą, kaip susidoroti su savo pačių ir artimųjų silpnybėmis. Atrodo, kad nėra tokios gyvenimo srities, į kurią nebūtų galima pažiūrėti iš netikėtos pusės, – taip, kaip tai daro Khenpo Sodargye. Lengvai, tačiau su giliu žmogaus dvasios pažinimu ir supratimu, su žinojimu, kas vyksta kiekvieno mūsų širdyse, kai išgyvename sumaištį, kai kenčiame ar liūdime, jis pataria ir parodo, kad, nepaisydami neišvengiamų sunkumų (nes kančia yra neatsiejama ir neišvengiama gyvenimo dalis), mes galime gyventi geriau ir patirti didesnę pilnatvę. Ši knyga – įkvėpiančių, širdį atgaivinančių ir akis atveriančių budistinių istorijų rinkinys, tikra atrama gyvenimo chaose pasiklydusiam ir stabilumo ieškančiam žmogui.

ISBN 978-609-466-513-4



TYTO ALBA



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt