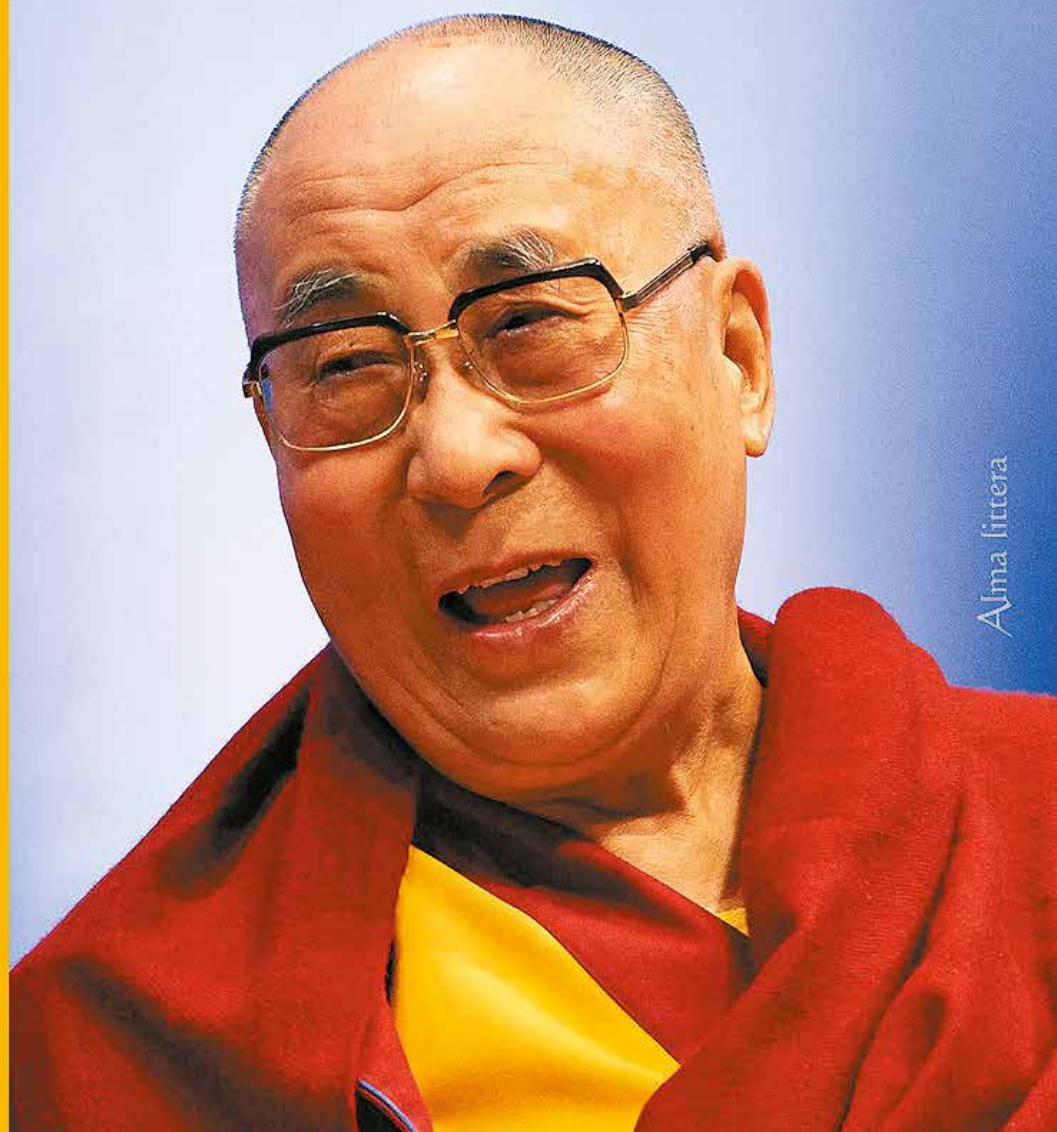


JO ŠVENTENYBĖ

DALAI LAMA

IR RAJIV MEHROTRA

APIE
GYVENIMĄ
IR LAIMĘ



Alma littera

I ŽANGA

Jo Šventenybės Dalai Lamos Visuotinės atsakomybės fondas* yra maloniai pagerbtas ir palaimintas galimybės pristatyti šią trumpą įžangą apie, Jo Šventenybės žodžiais tariant, Jo idėjas, mokymą ir žinutę mūsų nerimastingam pasauliui.

Gimęs valstiečių šeimoje Tenzinas Giatso save apibūdina kaip „eilinį budistų vienuolį“. Dėl nuodugnių išvalgų apie žmogaus būsenas, kodėl mes patiriame kančią ir kaip galime atrasti laimę, Jis pasaulyje žinomas milijonų. Visa tai gimė iš Jo gilios asmeninės patirties ir įsitraukimo į vienas įmantriausių ir sudėtingiausių žmonijos istorijoje dvasinių technikų bei disciplinų.

Viso pasaulio budistams Jis įkūnija jų tikėjimą, aukščiausią žmogaus siekį. Jis jiems yra bodhisatva, tas, kuris, nepaisydamas neišvengiamos senatvės, ligos ir mirties kančios, sąmoningai renkasi gimti žmogaus pavidalu, kad tarnautų žmonijai. Kinijos vykdomo genocido sąlygomis daugiau nei šešiams milijonams tibetiečių Jis simbolizuoja viltį dėl Tibeto ateities, kai jie galės atgaivinti senąją civilizaciją, kuri sujungs tai, kas sena, ir tai, kas

* Angl. *The Foundation for Universal Responsibility of His Holiness The Dalai Lama* (vert. past.).

modernu, taip įgyvendindami Dalai Lamos ateities viziją. Mokydamas budizmo Jis siekia demokratizuoti tibetiečių tremtinius. Ne kartą yra teigęs, kad Tibeto problema susijusi ne su Dalai Lamos ateitimi, o su tibetiečių, gyvenančių tiek Tibete, tiek už jo ribų, teisėmis ir laisvėmis. Šiuo metu tremtyje veikia autonominis Tibeto parlamentas, dirba ministras pirmininkas ir teisminė valdžia. Jo Šventenybė nuolat teikia prašymus, kad jam būtų leista atsistatydinti iš kovotojų dėl Tibeto laisvės lyderystės. Dėl pasaulinės reputacijos ir atsidavimo savo žmonėms Jis išlieka Tibeto centru. Milijonams Jis yra tiesiog Jo Šventenybė, pasaulyje žinomas dėl neblėstančios šypsenos ir atjautos, altruizmo ir santarvės.

Kaip ir visi didieji mokytojai, Dalai Lama įkūnija tai, ko moko, ir praktikuoja tai, ką skelbia. Įkopęs į devintą dešimtį, Jis laiko si reguliarios praktikų rutinos, prasidedančios ketvirtą ryto ir trunkančios kelias valandas, vis dar klausosi kitų lamų instrukcijų ir pradmenų. Jis dar nepasiekė visa apimančio nušvitimo aukščiausiojo taško ar akis praveriančios akimirkos. Nors sekėjų aukštinamas kaip dabartinis Buda, pats to netvirtina. Kaip ir Buda, jis yra paprastas žmogus, kaip ir mes visi. Praktikuodami kelio etapus visi galime atrasti laimę ir išvengti kančios.

Pripažindamas kiekvieno šios planetos gyventojų išskirtinumą, individualius poreikius, gyvenimą ir mąstymą, Jis aukština įvairovę. Mus kviečia mokytis iš savo įžvalgų ir patirties, tačiau pataria ir gerinti asmenines mokymosi bei saviugdų keliones. Ragina atidžiai ištyrinėti kiekvieną mokytoją ar mokymą, būti ypač atidiems prieš įsipareigojant ir pasisako prieš dvasinius diletantus. Siekiant laimės ir nušvitimo nėra trumpesnio kelio,

savaitgalio ar savaitės kurso. Tikslas yra kelionė, jos pradžios laikas – besiskleidžianti dabartis.

Eklektiška, visa apimanti vizija Dalai Lamai suteikė progą veikti plačiajame pasaulyje, ne tik Tibeto žmonių labui, ir pelnė vieno didžiausių mūsų laikų dvasinių mokytojų reputaciją. Jo filosofija užmezga dialogą su kitais tikėjimais, mokslininkais, politikais, akademikais, verslininkais ir aktyvistais, kad kartu galėtų pajudėti nuo sinkretiškos „skirtumų vienybės“ aukštinimo prie gilesnio suvokimo, kaip gyventi harmonijoje ir santarvėje su savimi, vienam su kitu, su Žeme ir visata. Šis leidinys padės pradėti kelionę su vienu nuostabiausių visų laikų dvasinių ir religinių mokytojų.

1 skyrius

APIE LAIMĘ

Nesvarbu, ar sąmoningai susimąstome, ar ne, už kiekvieno mūsų patyrio slypi vienas didis klausimas: koks yra gyvenimo tikslas? Aš jau esu jį svarstęs ir norėčiau pasidalyti mintimis vildamasis, kad jos suteiks tiesioginės ir praktinės naudos jas skaitantiems.

Manau, gyvenimo tikslas yra būti laimingam. Nuo pat gimimo kiekvienas žmogus trokšta laimės ir vengia kančios. Tam neturi įtakos nei socialinės sąlygos, nei išsilavinimas, nei ideologija. Iš pačių širdies gelmių mes tiesiog norime pilnatvės. Nežinau, ar Visata, kupina nesuskaičiuojamų galaktikų, žvaigždžių ir planetų, turi gilesnę prasmę, tačiau tikrai aišku, kad mes, šioje Žemėje gyvenantys žmonės, susiduriame su uždaviniu susikurti laimingą gyvenimą. Taigi svarbu išsiaiškinti, kas suteikia didžiausią laimę.

Pirmiausia, bet kokią laimę ar kančią galima išskirti į dvi pagrindines kategorijas: protinę ir fizinę. Iš jų dviejų protas daugumai mūsų daro didžiausią įtaką. Jei rimtai nesergame ar nepatiriame nepritekliaus, apie fizinę būklę dažniausiai nesusimąstome. Jei mūsų kūnas sveikas, jį iš esmės ignoruojame. Tačiau

protas užfiksuoja kiekvieną įvykį, kad ir koks nereikšmingas jis būtų. Dėl šios priežasties turime dėti didžiules pastangas, kad pasiektume proto ramybę.

Iš savo ribotos patirties žinau, kad didžiausia vidinė ramybė kyla ugdant meilę ir atjautą. Kuo labiau rūpinamės kitų laime, tuo geriau jaučiamės patys. Ugdydami šiltus jausmus kitiems nuramdome protą. Tai padeda išsklaidyti bet kokias baimes ar abejones ir susidoroti su kliūtimis. Tai yra pagrindinis gyvenimo sėkmės šaltinis.

Kol gyvename šiame pasaulyje, esame pasmerkti susidurti su problemomis. Jei prarandame viltį ir netenkame pasitikėjimo, sumenkiname savo gebėjimą įveikti sunkumus. Prisimindami, kad mes ne vieni kenčiame, sustipriname savo ryžtą ir pajėgumą įveikti negandas. Iš tiesų, laikantis šios nuostatos, į kiekvieną naują kliūtį galima žvelgti kaip į dar vieną galimybę patobulinti savo protą! Ir pamažu siekti tapti labiau užjaučiantys. Vadinausi, galime išstobulinti ir nuoširdžią užuojautą kenčiantiesiems, ir valią padėti numalšinti jų skausmą. Kartu išaugs ir mūsų pačių ramybė bei vidinė stiprybė.

Meilės poreikis

Meilė ir atjauta mums suteikia didžiausią laimę, mūsų prigimtis jas brangina labiau nei ką kita. Meilės poreikis kyla iš pačių žmogaus būties gelmių. Jis atsiranda dėl tarp mūsų visų esančios visiškos tarpusavio priklausomybės. Kad ir koks gabus bei sumanus individas būtų, vienas jis neišgyventų. Kad ir koks

tvirtas bei savarankiškas jaustųsi sėkmingiausiais gyvenimo etapais, sirgdamas, jaunystėje ar senatvėje žmogus privalo pasikliauti kitų pagalba.

Tarpusavio priklausomybė, žinoma, yra esminis gamtos dės-
nis. Ne tik aukštesnės gyvybės formos, bet ir mažiausi vabalai
yra socialios būtybės, kurios be religijos, įstatymų ar išsilavini-
mo išgyvena remdamosi įgimta tarpusavio priklausomybe. Sub-
tiliausi medžiagos procesai ir reiškiniai taip pat valdomi tarpu-
savio priklausomybės. Tiesą sakant, visi mus supantys reiškiniai
vandenynuose, danguje ar miškuose vyksta dėl subtilių energi-
jos modelių priklausomybės. Be tinkamos sąveikos jie nutrūksta
ir sunyksta.

Žmonių būtis labai priklauso nuo kitų pagalbos, todėl mūsų
meilės poreikis kyla iš pačių būties gelmių. Taigi mums reikia
jausti nuoširdžią atsakomybę ir sąžiningai rūpintis kitų gerove.

Turime apsvarstyti, kas iš tiesų yra žmogus. Mes nesame
mašinų pagaminti daiktai. Jei būtume tiesiog mechaniškos bū-
tybės, mašinos galėtų numalšinti mūsų kančias ir patenkinti po-
reikius. Vis dėlto nesame tiesiog materialios būtybės, todėl būtų
klaidinga visas viltis dėti į išorinę laimę. Turėtume apmąstyti
savo kilmę ir būdą, kad atrastume, kas esame ir ko mums reikia.

Nuošalyje palikdami sudėtingą visatos sukūrimo ir evoliuci-
jos klausimą, galėtume sutikti, kad kiekvienas žmogus yra savo
tėvų produktas. Paprastai esame pradedami ne tik dėl seksualio-
nio potraukio, bet ir dėl tėvų sprendimo susilaukti vaiko. Tokie
sprendimai pagrįsti atsakomybe ir altruizmu – įsipareigojimu
rūpintis vaiku, kol jis sugebės pats savimi pasirūpinti. Taigi nuo
pat pradėjimo akimirkos tėvų meilė yra tiesiogiai susijusi su

mūsų sukūrimu. Be to, nuo pirmųjų gyvenimo etapų esame visiškai priklausomi nuo motinos globos. Pasak mokslininkų, besilaukiančios moters psichinė būseną – rami ar sutrikusi – turi tiesioginį fizinį poveikį dar negimusiam kūdikiui.

Meilės išraiška labai svarbi ir gimus. Nuo pirmojo motinos pieno gurkšnio mes natūraliai pajuntame artumą. Kad tinkamai pamaitintų savo kūdikį, motina taip pat turi spinduliuoti meilę – jei jaus pyktį ar pagiežą, pienas gali netekėti. Kitas svarbus etapas – nuo gimimo iki 3–4 metų, kai vystosi smegenys. Tuo metu artimas fizinis kontaktas užtikrina tinkamą augimą. Retai apkabiamo, priglaudžiamo ar myluojamo vaiko smegenys tinkamai nesubręsta, sutrinka jo raida.

Ūgtelėjusio ir mokyklą lankyti pradėjusio vaiko artumo poreikį turi patenkinti mokytojas. Jei jis ne tik suteikia akademinę išsilavinimą, bet ir parengia gyvenimui, mokiniai juo pasitiki ir gerbia, jo pamokos palieka neišdildomą įspūdį. O mokytojas, kuris nerodo nuoširdaus rūpesčio dėl mokinių gerovės, ilgainiui išnyksta iš atminties.

Šiais laikais daug vaikų auga nelaiminguose namuose. Nepajutę tikros meilės, vargu ar jie vėliau mylės savo tėvus ir kitus žmones. Ir tai labai liūdina.

Galiausiai vaikas negali išgyventi be kitų priežiūros, todėl meilė yra jo išgyvenimo pagrindas. Vaikystės džiaugsmas, vaikų baimių nuraminimas ir sveikas pasitikėjimas savimi tiesiogiai priklauso nuo meilės.

Žmogiško, šiltus jausmus rodančio gydytojo gydomas ligonis jaučiasi saugesnis. Mediko pastangos suteikti geriausią galimą pagalbą savaime gydo ir nepriklauso nuo jo gebėjimų. O žmo-

giškų jausmų stokojantis, nepakantus ir priešišškai nusiteikęs gydytojas, net ir aukščiausios kvalifikacijos, priverčia nerimauti, nepadeda pacientui sveikti.

Visada malonu klausyti žmogaus, kuris kalbėdamas perteikia žmogiškumą, paprastai jam atsakome tuo pačiu. Tada bet koks pokalbis tampa įdomus. O jei žmogus kalba šaltai ir šiurkščiai, jaučiamės nejaukiai ir norime kuo greičiau baigti pokalbį. Ir svarbiuose, ir nereikšminguose įvykiuose kitų šiluma bei pagalba yra būtina, kad jaustumėmės laimingi.

Neseniai Amerikoje susipažinau su grupe mokslininkų, kurie teigė, kad jų šalyje gana dažnos psichikos ligos – maždaug 12 procentų populiacijos. Diskutuojant paaiškėjo, kad pagrindinė depresijos priežastis yra ne nepatenkintos materialinės reikmės, o artumo su kitais žmonėmis stygius. Taigi, ar sąmoningai apie tai susimąstome, ar ne, nuo gimimo akimirkos artumo poreikis yra mūsų kraujyje. Nesvarbu, kas tą artumą suteiks – gyvūnas ar tas, kurį paprastai laikytume priešu, ir vaikai, ir suaugusieji iš prigimties jo trokšta.

Manau, visi gimstame būdami priklausomi nuo meilės poreikio. Tai rodo, kad žmonės negali būti apibrėžiami kaip tiesiog fizinės būtybės, kad ir kaip tai įrodinėtų moderniosios mokyklos. Joks materialus daiktas, net gražiausias ir vertingiausias, negali mūsų priversti pasijusti mylimiems, nes gilesnė mūsų tapatybė ir tikrasis charakteris slypi subjektyvioje proto prigimtyje.

Atjauta

Kai kurie draugai man yra sakę, kad, nors meilė ir atjauta yra nuostabu, iš tiesų tai nėra labai svarbu. Jie teigia, kad mūsų pasaulis nėra vieta, kur tokie įsitikinimai turi didelės įtakos ar galios. Tvirtina, kad pyktis ir neapykanta yra tokia didelė žmogaus prigimties dalis, kad žmonija visada bus jų valdoma. Aš nesutinku.

Dabartiniu pavidalu žmonės egzistuoja jau apie 100 tūkstančių metų. Manau, jei visą tą laiką žmogaus protas būtų buvęs valdomas pykčio ir neapykantos, mūsų populiacija būtų sumažėjusi. Nepaisant visų karų, dabar žmonių populiacija kaip niekada didelė. Man tai rodo, kad pasaulyje vyrauja meilė ir atjauta.

Būtent todėl nemalonūs įvykiai ir patenka į žinių laidą – geradarystė yra tokia didelė mūsų kasdienybės dalis, kad jos nesureikšminame ir dažnai ignoruojame.

Kol kas aš daugiausia minėjau atjautos naudą protui, tačiau ji gerina ir fizinę sveikatą. Iš asmeninės patirties žinau, kad protinis stabilumas yra tiesiogiai susijęs su puikia fizine savijauta. Be abejonės, pyktis ir nerimas mus daro labiau pažeidžiamus ligų. Kai protas ramus ir kupinas teigiamų minčių, kūnas taip lengvai ligai nepasiduoda.

Vis dėlto tiesa, kad iš prigimties esame egocentriški, tai slopina mūsų meilę kitiems. Jei norime tikrosios laimės, kuri pasiekama ramiu protu, o šis – išugdžius atjautą, kaip tai galime įgyvendinti? Akivaizdu, kad neužtenka tiesiog galvoti, kokia nuostabi yra atjauta! Norėdami ją išsiugdyti, turime įdėti daug

pastangų, pasinaudoti kiekvienu įvykiu, kad pakeistume savo mintis ir elgesį.

Pirmiausia išsiaiškinkime, ką tiksliai reiškia atjauta. Daug geraširdiškų jausmų sumaišoma su troškimais ir prisirišimu. Pavyzdžiui, tėvų meilė vaikui dažnai susijusi su jų pačių emociniais poreikiais, tad ji nėra visiškai pagrįsta atjauta. Vėlgi santuoka, vyro ir žmonos meilė, ypač iš pradžių, kai sutuoktiniai nežino tikrojo vienas kito būdo, labiau grįsta prisirišimu nei tikra meile. Mūsų aistra gali būti tokia stipri, kad žmogus, prie kurio esame prisirišę, atrodo doras, nors iš tiesų toks nėra. Be to, esame linkę išpūsti vos pastebimas teigiamas savybes. Todėl kai vieno iš sutuoktinių požiūris pasikeičia, kitas dažnai juo nusivilia. Tai rodo, kad meilė gali būti labiau pagrįsta asmeniniais poreikiais nei sąžiningu susirūpinimu kitu individu.

Tikroji atjauta nėra tiesiog emocinis atsakas. Tai tvirtas atsidavimas, pagrįstas priežastimi. Tikroji atjauta kitiems nesikeičia dėl blogo pastarųjų elgesio.

Žinoma, nėra lengva išsiugdyti tokią atjautą! Pirmiausia apsvarstykime faktus: nesvarbu, ar žmonės yra gražūs ir draugiški, patrauklūs ar įkyrūs, vis dėlto jie yra žmonės, tokie kaip ir mes patys. Jie taip pat trokšta laimės ir vengia kančios. Be to, turi tokią pat teisę įveikti kančią ir būti laimingi. Kai pripažįstame, kad visi žmonės yra lygūs tiek laimės troškimu, tiek teise į ją, iškart jiems pajuntame empatiją ir jaučiamės artimesni. Pripratinę savo protą prie šio visuotinio altruizmo, išsiugdome atsakomybę už kitus – norą nuoširdžiai padėti įveikti problemas. Ir šis jausmas neturi išimčių, jis galioja visiems vienodai. Kol jie yra

žmonės, kaip mes jaučiantys malonumą ir skausmą, nėra logiško pagrindo juos skirstyti ar keisti.

Noriu pabrėžti, kad ugdydamas savo kantrybę kiekvienas gali užsiauginti tokią atjautą. Žinoma, egoizmas, prisirišimas prie nepriklausomo, savaime egzistuojančio *aš* iš esmės slopina atjautą. Tikrąją atjautą galima pajusti tik atsikračius šitokio savęs suvokimo. Jau dabar pradėkime daryti pažangą.

Pirmieji žingsniai atjautos link

Iš pradžių kelyje atjautos link reikia pašalinti didžiausias kliūtis – pyktį ir neapykantą. Kaip žinome, šios emocijos yra be galo stiprios ir gali užvaldyti protą. Vis dėlto įmanoma jas sutramdyti. Nevaldomos jos mums neduoda ramybės ir sutrukdo kelionę į geraširdingo proto laimę.

Pirmiausia naudinga išsiaiškinti, ar pyktis turi vertės. Kartais, kai susiduriame su sunkia situacija, šis jausmas atrodo naudingas, tarsi suteiktų jėgų, pasitikėjimo ir ryžto. Tačiau tokioje situacijoje privalome atidžiai išnagrinėti savo psichinę būseną. Nors ir tiesa, kad pyktis suteikia papildomų jėgų, išsiaiškinę šios jėgos prigimtį suprantame, kad ji akla – niekada nežinome, teigiamas ar neigiamas rezultatas bus. Mat pyktis užtemdo geriausią mūsų proto bruožą – racionalumą. Jis gali išprovokuoti netinkamą, netgi žalingą elgesį. Be to, jei pyktis pasiekia aukščiausią tašką, žmogus tampa tarsi pamišęs, kenkia tiek sau, tiek aplinkiniams.

Tačiau įmanoma išugdyti tokią pat, tik labiau valdomą energiją, padedančią susidoroti su sudėtingomis situacijomis. Ji kyla ne tik iš geraširdingo požiūrio, bet ir iš išminties bei kantrybės. Deja, daugelis žmonių šias savybes vertina kaip silpnybės požymius. Mano manymu, jos yra tikrieji vidinės stiprybės ženklai. Atjauta iš prigimties yra švelni, taiki ir maloni, tačiau yra labai galinga. Būtent lengvai prarandantieji kantrybę savimi nepasitiki ir yra nestabilūs. Todėl, mano akimis, pykčio protrūkiai yra ryškus silpnybės požymis.

Taigi, kai susidursite su problema, pirmiausia pasistenkite likti kuklūs, išsaugokite sąžiningą požiūrį ir pasirūpinkite, kad rezultatas būtų teisingas. Žinoma, kiti gali bandyti jums pasinaudoti, ir jei jūsų atsiskyrimas tik skatina agresiją, išlikite tvirti. Tačiau tai turėtumėte daryti atjausdami, o jei būtina išreikšti savo nuomonę ir imtis griežtų atsakomųjų žingsnių, darykite tai be pykčio ar blogų ketinimų.

Turėtumėte suvokti, kad, nors ir atrodo, kad priešininkai jums kenkia, galiausiai jų žalingi veiksmai pakenks tik jiems patiems. Norėdami sulaikyti savanaudišką impulsą atsakyti tuo pačiu, prisiminkite savo norą lavinti atjautą ir prisiimkite atsakomybę padėti užkirsti kelią kančiai, kurią kęs žmogus dėl savo veiksmų padarinių. Ramiai pasirinktos priemonės bus veiksmingesnės, tikslesnės ir įtaigesnės. Pykčiu pagrįstas atsakas re-tai pataiko į taikinį.