

**Ši knyga platinama nemokamai,
prašome jos nepardavinėti.**

*„Amaravati“ leidiniai platinami nemokamai. Daugeliu atvejų tai tampa įmanoma dėl pavienių asmenų ar grupių aukų, skirtų budistinei literatūrai leisti.
Daugiau informacijos galima gauti publications@amaravati.org.*

*Sabbadānam dammadānam jināti
Dhammos dovana pranoksta visas dovanas*



Keturios Tauriosios Tiesos

Garbusis Adžanas Sumedho

Garbusis Adžanas Sumedho

Keturios
tauriosios tiesos

Dėl leidimo perspausdinti, versti ar publikuoti šią medžiagą bet kokiū formatu ar žiniasklaidoje prašome susisiekti su *Amaravati Publications* adresu: publications@amaravati.org.

Copyright © 1992 Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
St Margarets Lane
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
UK
www.amaravati.org
(+44) (0)1442 842455

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.
ISBN 978-609-96470-0-5

Ayya Piyadassī, vertimas į lietuvių kalbą, 2024

Chinch Gryniewicz, viršelio paveikslėlis

Šis darbas licencijuojamas pagal *Creative Commons* „Priskyrimas–Nekomercinis naudojimas–Jokių išvestinių kūriniių“ 4.0 tarptautinę licenciją. Norėdami peržiūrėti šios licencijos kopiją, apsilankykite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Daugiau informacijos apie jūsų teises ir apribojimus pagal šią licenciją rasite knygos pabaigoje.

Šis leidimas atspausdintas 2024 m. Lenkijoje, 300 egzempliorių tiražu.

Knygą išleido LPF „Alokos centras“. „Alokos centras“ organizuoja meditacijos atsiskyrimus ir kitus renginius Budos mokymui skleisti ir palaikyti Lietuvoje.

Daugiau informacijos: <https://aloka.lt/>

TURINYS

Sauja lapų	4
Pratarmė	5
Įvadas	6
PIRMOJI TAURIOJI TIESA	13
<i>Kančia ir savęs suvokimas</i>	15
<i>Kančios neigimas</i>	18
<i>Dorovė ir atjauta</i>	19
<i>Kančios tyrinėjimas</i>	20
<i>Malonumas ir nepasitenkinimas</i>	23
<i>Įžvalga gyvenimiškų aplinkybių kūryje</i>	26
ANTROJI TAURIOJI TIESA	30
<i>Trys troškimo rūšys</i>	31
<i>Laikytis įsikibus – tai kančia</i>	35
<i>Paleidimas</i>	36
<i>Igyvendinimas</i>	39
TREČIOJI TAURIOJI TIESA	40
<i>Tiesa apie nepastovumą</i>	43
<i>Mirtingumas ir baigtis</i>	46
<i>Nesipriešinti atsiradimui</i>	47
<i>Pažinimas</i>	51
KETVIRTOJI TAURIOJI TIESA	55
<i>Teisingas supratimas</i>	57
<i>Teisingas siekis</i>	62
<i>Teisinga kalba, teisingas veiksmas ir teisingi pragyvenimo šaltiniai</i>	66
<i>Teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis</i>	69
<i>Meditacijos aspektai</i>	70
<i>Racionalumas ir emocijos</i>	72
<i>Realybė tokia, kokia ji yra</i>	74
<i>Harmonija</i>	77
<i>Aštuonialypis kelias kaip mokymas apie refleksiją</i>	79
ŽODYNĖLIS	82

SAUJA LAPŲ

Kartą Palaimintasis buvo apsistojęs simsapos medžių giraitėje, Kosambyje.

Ir štai Palaimintasis, į saują paėmęs keletą simsapos medžių lapų, kreipėsi į bhikkhus:

– Kaip manote, bhikkhu, ko yra daugiau: ar tų keleto lapų, kuriuos laikau rankoje, ar lapų ant šios giraitės medžių?

– Mažai, Garbusis, yra lapų Palaimintojo saujoje, žymiai daugiau lapų, augančių ant šios giraitės medžių.

– Lygiai gi, bhikkhu, taip pat, žymiai daugiau to, ką aš esu tiesiogiai pažinęs, tačiau ko jums neaiškinu.

Ir kodėl, bhikkhu, aš to jums neaiškinu? Ogi todėl, kad tai neneša naudos, tai nesusiję su tyro, švento gyvenimo pradais, tai neveda nei prie nusivylimo (samsara), nei prie troškimų išblėsimo, nei prie baigties, nei prie nurimimo, nei prie tiesioginio pažinimo, nei prie tobulo nušvitimo, nei prie nibbānos. Todėl aš to ir neaiškinu.

O ką, bhikkhu, aš aiškinu? „Tai yra kančia“, – aiškinu; „tai yra kančios šaltinis“, – aiškinu; „tai yra kančios baigtis“, – aiškinu; „tai yra kelias į kančios baigtį“, – aiškinu.

Ir kodėl, bhikkhu, aš tai aiškinu? Ogi, bhikkhu, tai neša naudą, tai yra susiję su tyro, švento gyvenimo pradais, tai atveda prie nusivylimo (samsara), troškimų išblėsimo, baigties, nurimimo, tiesioginio pažinimo, tobulo nušvitimo, prie nibbānos. Todėl aš tai ir aiškinu.

Dėl šios priežasties, bhikkhu, turi būti dedamos pastangos (suprasti), kad „tai yra kančia“, „tai yra kančios šaltinis“, „tai yra kančios baigtis“, „tai yra kelias į kančios baigtį“.

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

PRATARMĖ

Ši nedidelė knygelė sudaryta iš redaguotų garbiojo Adžano Sumedho kalbų apie pagrindinį Budos mokymą, kuris skelbia: žmonija gali įveikti kančią naudodamasi savo dvasinėmis priemonėmis.

Mokymas perteikiamas per Budos keturias tauriąsias tiesas. Pirmą kartą jis paskelbtas 528 m. prieš Kristų Elnių parke, Sarnate, netoli Varanasio, ir nuo to laiko išlieka gyvas budistų pasaulyje.

Garbusis Adžanas Sumedho yra Theravados budizmo tradicijos *bhikkhu* (elgetaujančio ordino vienuolis). 1966 m. jis buvo įšventintas Tailande ir ten mokėsi dešimt metų. Jis įsteigė Amaravati budistų vienuolyną Anglijoje ir ilgą laiką buvo jo abatu. Adžanas yra daugelio *bhikkhū*, budistų vienuolių ir pasauliečių mokytojas bei dvasinis vadovas.

Daugybė žmonių savanoriškai parengė šią knygelę kitų gerovės labui.

Pastaba apie tekstą:

Pirmasis keturių tauriųjų tiesų išaiškinimas yra dalis pamokymo (*suttos*) pavadinimu *Dhammacakkappavattana sutta* – pažodžiui, „pamokymas, įsukantis mokymo važiuoklės ratus“. Jo ištraukos cituojamos kiekvieno skyriaus pradžioje: kur aprašomos keturios tiesos. Prie citatų nurodoma, kuriose šventųjų raštų vietose galima rasti šį pamokymą. Tačiau keturių tauriųjų tiesų tema raštuose išskyla daug kartų, pavyzdžiui, įvado pradžioje esančioje citatoje.

ĮVADAS

Vienuoliai, tai dėl keturių tauriųjų tiesų nežinojimo ir neperpratimo tiek ilgai užtruko ir mano, ir jūsų klajonės, sukimasis samsaroje.

Kokių keturių?

Tauriosios kančios tiesos, tauriosios kančios šaltinio tiesos, tauriosios kančios baigties tiesos ir tauriosios kelio vedančio į kančios baigtį tiesos.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

Dhammacakkappavattana sutta, Budos mokymas apie keturias tauriąsias tiesas, yra pagrindinis atsparos taškas, kurį daugelį metų naudoju savo praktikoje. Jį taip pat pasitelkėme savo vienuolyne Tailande. Theravados budizmo mokykla šią *suttą* laiko Budos mokymo kvintesencija. Šioje vienoje *suttoje* yra viskas, ko reikia *Dhammai* suprasti ir nušvitimui pasiekti.

Nors *Dhammacakkappavattana sutta* ir laikoma pirmuoju Budos pamokymu po nušvitimo, man kartais patinka manyti, kad pirmąjį pamokslą jis pasakė kelyje į Varanasi sutikęs asketą. Nušvitęs Bodhgajoje, Buda pagalvojo: „Tai toks subtilus mokymas. Negaliu žodžiais perteikti to, ką atradau, todėl nemokysiu. Visą likusį gyvenimą praleisiu tiesiog sėdėdamas po Bodhi medžiu.“

Mane tai labai vilioja – tiesiog išeiti ir gyventi vienam, nesusidurti su visuomenės problemomis. Tačiau Budai taip bemažtant, hinduizmo dievybė kūrėja Brahma Sahampati atėjo pas nušvitusįjį ir įtikino jį, kad turėtų eiti mokytį.

Brahma Sahampati įtikino Budą, kad egzistuoja būtybių, kurios supras, būtybių, kurių akyse yra tik truputis dulkių. Taigi Budos mokymas buvo skirtas tiems, kurių akys tėra nedaug užneštos dulkėmis, esu tikras, kad jis nemanė, jog tai taps masiniu, populiariu judėjimu.

Po to, kai Budą aplankė Brahma Sahampati, Išmintin-gasis kelyje iš Bodhgajos į Varanasį sutiko asketą, kuriam padarė įspūdį sutikto keleivio švytinti išvaizda. Asketas paklausė: „Ką tu atradai?“ Buda atsakė: „Aš esu tobulai nušvitęs, *arahantas*, Buda.“

Man patinka manyti, kad tai buvo pirmasis jo pamokymas. Tačiau šis pamokymas nenusisėkė – klausytojas pa-manė, jog Buda pernelyg uoliai užsiėmė dvasine praktika ir per gerai apie save galvoja. Jei kas nors tokius žodžius pasakytų mums, esu tikras, kad reaguotume panašiai. Ką darytumėte, jei pasakyčiau: „Aš esu tobulai nušvitęs“?

Iš tikrųjų Budos teiginys buvo labai tikslus, preciziškas mokymas. Tai tobulas mokymas, tačiau žmonės negali jo suprasti. Jie linkę suprasti neteisingai ir galvoti, kad toks mokymas kyla iš ego, nes žmonės visada viską aiškina remdamiesi savo ego. „Aš esu tobulai nušvitęs“ gali skambėti kaip egoistinis teiginys, bet ar jis iš tiesų nėra grynai transcendentinis? Teiginį „aš esu Buda, tobulai nušvitęs“ įdomu apmąstyti, nes žodžių junginys „aš esu“ siejamas su aukščiausiais pasiekimais ar tobulu suvokimu. Bet kuriuo atveju pirmasis Budos bandymas mokyti baigėsi tuo, kad klausytojas negalėjo jo suprasti ir nuėjo šalin.

Vėliau Buda Varanasio elnių parke susitiko su penkiais buvusiais savo bendražygiais. Visi penki buvo labai nuošir-

džiai atsidavę griežtai askezei. Anksčiau jie buvo nusivylę Buda, nes manė, kad jo praktika nustojo būti nuoširdi. Taip atsitiko todėl, kad Buda, dar prieš nušvisdamas, ėmė suvokti, jog griežta askezė jokių būdų nepadeda pasiekti nušvitimo būsenos, taigi daugiau jos nebepraktikavo. Tačiau šie penki draugai pamanė, kad jis atsipalaidavo. Galbūt jie matė jį valgantį pieniškus ryžius, o tai šiais laikais galbūt būtų galima prilyginti ledų valgymui. Jei esi asketas ir matai vienuolį valgantį ledus, gali prarasti tikėjimą juo, nes manai, kad vienuoliai turėtų valgyti dilgėlių sriubą. Jei iš tiesų asketizmą laikytumėte svarbiu ir pamatytumėte mane valgantį patiekalą iš ledų, prarastumėte tikėjimą Adžanu Sumedho. Taip jau veikia žmogaus protas: mes linkę žavėtis įspūdingais savęs kankinimo ir neigimo aktais. Praradę tikėjimą Buda šie penki draugai arba mokiniai jį paliko – tai jam sudarė sąlygas atsisėsti po Bodhi medžiu ir nušvisti.

Vėliau vėl sutikę Budą Varanasio elnių parke šis penketukas iš pradžių pagalvojo: „Mes žinome, koks jis yra. Tiesiog nesivarginkime dėl jo.“ Tačiau Budai priartėjus, visi pajuto, kad jis tapęs kažkuo ypatingas. Jie atsistojo, kad paruoštų jam vietą atsisėsti, ir tuomet Buda pasakė pamokymą apie keturias tauriąsias tiesas.

Šį kartą, užuot taręs: „Aš esu nušvitęs“, jis pasakė: „Esti kančia. Esti kančios šaltinis. Esti kančios baigtis. Esti kelias, vedantis iš kančios.“ Taip pateikęs mokymą nereikia nei pritarimo, nei paneigimo. Jei jis būtų pasakęs „Aš esu visiškai nušvitęs“, būtume priversti arba sutikti, arba paprieštarauti, arba tiesiog būtume suglumę. Nelabai žinotume, kaip priimti šį teiginį. Tačiau sakydamas „Esti

kančia, esti jos priežastis, esti kančios pabaiga ir esti kelias iš kančios”, mokytojas pasiūlė kai ką apmąstyti: „Ką turi omeny? Ką turi omenyje kalbėdamas apie kančią, jos šaltinį, baigtį ir kelią?”

Taigi pradėdame svarstyti, galvoti apie tai. Su teiginiu „aš esu visiškai nušvitęs” galime tik ginčytis. „Ar jis tikrai nušvitęs?” „Nemanau.” Mes tiesiog ginčytumėmės – nesame pasirengę tokiam tiesmukam mokymui. Akivaizdu, kad Buda savo pirmąjį pamokymą sakė žmogui, kurio akys tebebuvo užneštos dulkelėmis, todėl mokytojui nieko ir neišėjo. Dėl šios priežasties antrą kartą jis pateikė mokymą apie keturias tauriąsias tiesas.

Ketrios tauriosios tiesos yra šios: esti kančia; esti kančios priežastis arba šaltinis; esti kančios pabaiga ir esti kelias iš kančios – aštuonialypis kelias. Kiekvienai iš šių tiesų būdingi trys aspektai, taigi iš viso yra dvylika įžvalgų. Theravados mokykloje *arahantas*, išstobulėjęsysis, yra tas, kuris aiškiai pamatė keturias tauriąsias tiesas su jų trimis aspektais ir dvylika įžvalgų. „*Arahantas*” reiškia žmogų, kuris supranta tiesą. Šis žodis dažniausiai vartojamas mokyje apie keturias tauriąsias tiesas.

Pirmosios tauriosios tiesos kontekste „esti kančia” – tai pirmoji įžvalga. Kokia tai įžvalga? Nereikia manyti, kad ji siejasi su kažkuo didingu; tai tiesiog suvokimas, kad „esti kančia”. Ši įžvalga yra pagrindinė. Neišmanantis žmogus sako: „Aš kenčiu. Aš nenoriu kentėti. Aš medituoju ir da-

lyvauju atsiskyrimuose, kad išsivaduočiau iš kančios, bet vis tiek kenčiu, o nenoriu kentėti... Kaip galiu išsivaduoti iš kančios? Ką galiu padaryti, kad jos atsikratyčiau?" Tačiau pirmoji taurioji tiesa yra ne apie tai; jos prasmė nėra „aš kenčiu ir noriu, kad to nebebūtų“. Įžvelgiama visai kas kita: „Esti kančia.“

Dabar nesisavinatė jaučiamo skausmo ar kančios, nežvelgiate iš pozicijos „tai mano“, o tik pastebite, kad „esti ši kančia, ši *dukkha*“. Būtent ši pasirinkta „Budos, matančio *Dhammą*“ apmąstymo pozicija ir leidžia tai įžvelgti. Įžvelgę tiesiog pripažįstate, kad esti ši kančia, tačiau nesuasmėninate jos. Šis pripažinimas yra svarbi įžvalga: stebėdami savo psichinį ar fizinį skausmą matote jį kaip *dukkha*, o ne kaip asmeninę kančią – tai suvokdami jau nebereaguojate įprastu būdu.

Antroji pirmosios tauriosios tiesos įžvalga skamba taip: „Kančia turi būti suprasta“. Apibūdinant kiekvienos tauriosios tiesos antrąją įžvalgą arba aspektą vartojami žodžiai „turi būti“: „turi būti suprasta“. Taigi antroji įžvalga teigia, kad *dukkhą* reikia suprasti. Reikia suprasti *dukkhą*, o ne tik stengtis jos atsikratyti.

Į žodį „suprasti“ galime žvelgti kaip į „at-laikyti“ (anglų kalbos žodis „understand“ – „suprasti“ susideda iš „under“ – „po“ ir „stand“ – „laikyti“). Tai pakankamai įprastas žodis, tačiau pali kalba „suprasti“ reiškia iš tikrųjų priimti arba atlaikyti kančią, o ne tik į ją reaguoti. Į bet kokią kančią – fizinę ar psichinę – mes paprastai tiesiog reaguojame, tačiau bandydami suprasti galime iš tikrųjų stebėti ją, iš tikrųjų priimti, išbūti su ja, apglėbti ją. Taigi

toks yra antrasis aspektas: „Turėtume suprasti kančią”.

Trečiasis pirmosios tauriosios tiesos aspektas skamba taip: „kančia buvo suprasta.” Iš tikrųjų dirbant su kančia, t. y. ją stebint, priimant, pažįstant ir leidžiant jai būti tokiai, kokia yra, atsiranda trečiasis aspektas – „kančia buvo suprasta” arba „*dukkha* buvo suprasta”. Taigi trys pirmosios tauriosios tiesos aspektai yra štai šie: „esti *dukkha*”, „ji turi būti suprasta” ir „ji buvo suprasta”.

Praktinis taikymas

Štai toks yra kiekvienos iš tauriųjų tiesų trijų aspektų modelis: teiginys, nurodymas ir praktikos rezultatas. Šį modelį galima išvelgti ir pali kalbos žodžiuose *pariyatti*, *patipatti* ir *pativedha*. *Pariyatti* – tai teorija arba teiginys „esti kančia”. *Patipatti* – tai praktika: tiesioginis darbas su teorija; o *pativedha* yra praktikos rezultatas. Tai vadiname apmąstymo modeliu: jūs iš tikrųjų ugdote savo protą panirdami į gilius apmąstymus. Budos protas – tai apmąstantis protas, pažįstantis pasaulį tokį, koks jis yra.

Pasitelkdami šias keturias tauriąsias tiesas mes tobulėjame. Taikome jas įprastose savo gyvenimo situacijose, įprastam prisirišimui suvaldyti ir apsėstam protui nuraminti. Naudodamiesi šiomis tiesomis galime tyrinėti savo prisirišti linkusią prigimtį ir taip įgyjame išvalgų apie ją. Remdamiesi trečiąja tauriąja tiesa, galime suvokti baigtį,

kančios pabaigą ir praktikuoti aštuonialypį kelią tol, kol pasiekiamo supratimą. Kai aštuonialypis kelias yra visiškai įvaldytas, žmogus tampa *arahantu* – jam pavyko. Nors tai skamba sudėtingai – keturios tiesos, trys aspektai, dvylika įžvalgų, – tai yra gana paprasta. Šiuo įrankiu galime naudotis, kad suprastume kančią ir jos nebuvimą.

Budistų pasaulyje, net ir Tailande, nebėra daug budistų, kurie naudotųsi keturiomis tauriosiomis tiesomis. Žmonės sako: „O taip, keturios tauriosios tiesos skirtos pradedantiesiems.“ Tada dar nepriėję prie keturių tauriųjų tiesių jie naudojami įvairiomis *vipassanos* technikomis ir tampa visiškai apsesę šešiolikos įžvalgų pakopų. Mane ganėtinai stulbina tai, kad budistų pasaulyje iš tikrųjų gilus mokymas buvo atmestas kaip primityvus budizmas: „Tai skirta mažiems vaikams, pradedantiesiems. Pažengusieji juk mokosi...“ Jie gilinasi į sudėtingas teorijas ir idėjas pamiršdami mokymo esmę.

Keturios tauriosios tiesos – tai penas apmąstymams visam gyvenimui. Netiesa, kad sudalyvavę viename atsisakytime suvoksime keturias tauriąsias tiesas, tris aspektus, dvylika įžvalgų ir tapsite *arahantu*, o tada pereisite į aukštesnį lygį. Keturios tauriosios tiesos nėra tokios paprastos. Dėl jų reikia nusiteikti nuolat būti budriam, o tyrinėjimas truks visą gyvenimą.

PIRMOJI TAURIOJI TIESA

Kokia yra taurioji kančios tiesa? Ir gimimas yra kančia, ir senėjimas yra kančia, ir ligos – kančia, ir mirtis – kančia, ir susidūrimas su tuo, kas nemiela, – kančia, ir išsiskyrimas su tuo, kas miela, – kančia, ir norimo negavimas – kančia, trumpiau, penki savinami sandai yra kančia.

Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Tai yra taurioji kančios tiesa.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios tiesa turi būti visiškai suprasta.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios tiesa buvo visiškai suprasta.“

[Samyutta Nikaya LVI, 11].

Štai taip skamba pirmoji taurioji tiesa su jos trimis aspektais: „Esti kančia, *dukkha*. *Dukkha* turi būti suprasta. *Dukkha* buvo suprasta.“

Šis mokymas yra meistriškas, kadangi jis išreikštas paprasta, lengvai įsimenama formule, be to, jį galima pritaikyti visiems ir praeities, ir dabarties, ir ateities patyrimams, poelgiams bei mintims. Kančia, arba *dukkha*, mus visus sieja. Visi ir visur kenčia. Žmonės kentėjo praeityje, senovės Indijoje, jie kenčia šiuolaikinėje Didžiojoje Britanijoje, ir ateityje žmonės taip pat kentės... Ką turime bendro su karaliene Elžbieta? Kartu su ja mes kenčiame. Ką tu-

rime bendro su benamiu iš Čaringo Kryžkelės geležinkelio stoties? Kančią. Ji apima visus visuomenės sluoksnius, pradedant nuo labiausiai privilegijuotų žmonių ir baigiant labiausiai nepasiturinčiais ir nuskriaustaisiais bei visais likusiais, kurių nepaminėjau. Kenčia visi ir visur. Tai mus visus siejanti grandis, kančią suprantame visi.

Kai kalbame apie žmogiškąją kančią, mums pasireiškia polinkis atjausti. Tačiau kai kalba pasisuka apie įsitikinimus, apie tavo ir mano nuomonę politikos ar religijos klausimais, galime įsivelti į karus. Prisimenu, kaip maždaug prieš dešimt metų Londone žiūrėjau filmą. Jame buvo bandoma rusus „sužmoginti“, buvo rodomos rusės motinos su kūdikiais ant rankų, vyrai, vedantys vaikus į iškylas. Tuo metu toks rusų vaizdavimas buvo neįprastas, nes didžioje dalyje Vakarų propagandos jie buvo vaizduojami tarsi milžiniškos pabaisos ar šaltakraujai ropliai. Dėl šios priežasties niekam niekada nešaudavo į galvą, kad rusai – irgi žmonės. Jei norite žudyti, savo taikinius turite paversti pabaisomis. Negalite nužudyti žmogaus, jei suprantate, kad jis kenčia taip pat kaip ir jūs. Mūsų sąmonėje jis privalo būti šaltakraujė, amorali, bevėrtė ir bloga būtybė, kad būtų galima juo atsikratyti. Juk blogio atsikratyti naudinga. Laikydami tokiu požiūriu, galėsite jaustis teisūs bombarduodami tokius žmones ir šaudydami į juos iš kulkosvaidžių. Tačiau jei prisiminsite mus siejančią kančią, nepajėgsite taip elgtis.

Pirmoji taurioji tiesa – tai ne niūri metafizinė nuostata, teigianti, kad viskas yra kančia. Atkreipkite dėmesį, kad metafizinė doktrina – teiginys apie Absoliutą – ir taurioji tiesa – apmąstymas – viena nuo kitos skiriasi. Taurioji tie-

sa – tai tiesa, kurią galima apmąstyti, ji nėra absoliuti; ji nėra Absoliutas. Štai čia vakariečiai labai susipainioja, nes jie šią tauriąją tiesą interpretuoja kaip tam tikrą metafizinę budizmo tiesą, tačiau taip nėra.

Pirmoji taurioji tiesa nėra absoliutus teiginys jau vien todėl, kad egzistuoja ketvirtoji taurioji tiesa, tai yra kelias į kančios nutraukimą. Kančia negali būti vienu metu ir absoliuti, ir turėti būdą, kaip iš jos išsivaduoti, ar ne? Tai nelogiška. Vis dėlto kai kurie žmonės įsikimba į pirmąją tauriąją tiesą ir teigia, kad, remiantis Budos mokymu, viskas yra kančia.

Pali kalbos žodis *dukkha* reiškia „negebėjimą patenkinti“ arba „negebėjimą pakęsti ar atlaikyti“: tai, ką nusako šis žodis, nuolat kinta ir negali mūsų iš tikrųjų patenkinti ar padaryti laimingų. Būtent toks yra juslinis pasaulis – iš esmės tai vibracija. Tiesą sakant, būtų baisu, jei juslių pasaulyje rastume pasitenkinimą, nes tada nenorėtume peržengti jo ribų, tiesiog būtume prie jo pririšti. Tačiau kai pradėdame suvokti šią *dukkhą*, pradėdame ieškoti išeities ir jau nebesame įkalinti juslinės sąmonės sąspūuose.

Kančia ir savęs suvokimas

Svarbu apmąstyti pirmosios tauriosios tiesos formuluotę. Ji suformuluota labai aiškiai: „esti kančia“, o ne „aš kenčiu“. Psichologiniu požiūriu toks apmąstymas yra daug sumaniau išreikštas. Savo kančią esame linkę aiškinti taip: „Aš iš tikrųjų kenčiu. Aš labai kenčiu ir nenoriu kentėti“.

Taip yra sąlygotas mūsų mąstantis protas.

„Aš kenčiu” visada išreiškia suvokimą, jog „aš esu kažkas, kas labai kenčia. Ši kančia yra mano. Mano gyvenime yra daug kančios”. Tuomet pradodate sieti kančią su savimi ir savo prisiminimais. Prisimenate savo kūdikystę ir visa kita.

Tačiau atkreipkite dėmesį – mes neįvardijame, kam priklauso kančia. Kai suvokiame, kad „kančia esti”, tai nebėra asmeninė kančia. Tai jau nebe gailestis sau: „O, koks aš vargšas, kodėl turiu taip kentėti? Ką aš padariau, kad to nusipelnčiau? Kodėl turiu pasenti? Kodėl turiu išgyventi liūdesį, skausmą, sielvartą ir nevilgtį? Tai neteisinga! Aš to nenoriu. Aš tik noriu jaustis laimingas ir saugus.” Toks mąstymas kyla iš neišmanymo, kuris viską apsunkena ir sukelia asmeninių problemų.

Norėdami paleisti kančią, turime ją įsileisti į sąmonę. Tačiau budistinėje meditacijoje kančią įsileidžiame ne iš pozicijos „aš kenčiu”, o veikiu „esti kančia”, nes mes nebandome susitapatinti su problema, o tiesiog pripažįstame, kad ji yra.

„Esu piktas žmogus, lengvai supykstu. Kaip man pasikeisti?” – mąstyti tokiomis kategorijomis yra neišmintinga, nes tai sudaro sąlygas visoms užslėptoms prielaidoms apie „aš” ir tuomet labai sunku pažvelgti į save iš šalies. Viskas tampa labai painu, nes suasmeninant problemas ar mintis labai lengva pradėti save slopinti, teisti ir kritikuoti. Esame linkę įsikibti ir tapatintis, o ne stebėti, liudyti ir suprasti pasaulį tokį, koks jis yra. Kai tiesiog pripažįstate, kad sumaišties jausmas, godumas ar pyktis tiesiog esti, są-

žiningai apmąstote, kad tai tuo metu vyksta, ir pašalinate ar bent susilpninate visas užslėptas prielaidas.

Taigi nepriimkite šių dalykų kaip asmeninių ydų, o toliau žvelkite į šias sąlygas kaip į nepastovias, nepatenkinamas ir neasmeniškas. Toliau stebėkite, matydami jas tokias, kokios jos yra. Esame linkę į gyvenimą žvelgti per jausmų prizmę: pripažinę problemas kaip savas, manome, kad esame labai sąžiningi ir atviri. Vėliau gyvenimas mums tai patvirtina, nes ir toliau vadovaujamės šia klaidinga prielaida. Tačiau ir pats šis požiūris nėra pastovus, patenkinamas ir asmeniškas.

„Esti kančia” – labai aiškiai ir tiksliai pripažįstama, kad šiuo metu egzistuoja tam tikras nelaimingumo jausmas. Jis gali būti skirtingas – nuo kančios ir nevilties iki lengvo susierzinimo: *dukkha* nebūtinai reiškia sunkią kančią. Nebūtina, kad gyvenimas jus žiauriai nuskriaustų, nebūtina pereiti Aušvicą ar Belseną, kad galėtumėte pripažinti, jog esti kančia. Net karalienė Elžbieta galėtų pasakyti: „Esti kančia”. Esu tikras, kad ji yra išgyvenusi didelės kančios ir nevilties momentų ar bent jau susierzinimo akimirkų.

Juslinis pasaulis yra jautrumo sfera. Tai reiškia, kad nuolat susiduriate su malonumu ir skausmu bei samsaros dualizmu. Tai tarsi būti labai pažeidžiamu kūnu, jautriai prisilietimams, turinčiu imlias jusles. Taip jau yra. Tokia yra gimimo pasekmė.

Kančios neigimas

Dažniausiai kančios nenorime pažinti, norime tiesiog jos atsikratyti. Neatbudęs žmogus, pasijutęs nepatogiai ar nemaloniai, nori iškart atsikratyti šio jausmo arba jį nuslopinti. Galima suprasti, kodėl šiuolaikinė visuomenė taip intensyviai ieško naujų, įdomių ir romantiškų potyrių bei malonumų. Esame linkę aukštinti jaunystės grožį ir malonumus, o bjauriąją gyvenimo pusę – senatvę, ligas, mirtį, nuobodulį, neviltį ir depresiją – nustumiame į šalį. Susidūrę su tuo, kas mums nepatinka, stengiamės pabėgti ir ieškome pasitenkinimo. Jei nuobodžiaujame, bandome save prablaškyti. Jei bijome, stengiamės rasti saugumą. Tai visiškai natūralus dalykas. Esame susieti su šiuo malonumo ir skausmo principu: viena mus traukia, o kita – atstumia. Taigi jei sąmonė nėra atvira ir budri, protas tampa selektyvus – renkasi tai, kas jam patinka, ir stengiasi nuslopinti tai, kas nepatinka. Didelę dalį mūsų patirties tenka slopinti, nes daugelis dalykų, su kuriais neišvengiamai susiduriame, yra vienaip ar kitaip nemalonūs.

Jei nutinka kas nors nemalonaus, sakome: „Bėk!“ Jei kas nors mums trukdo, sakome: „Nužudyk jį!“ Ši tendencija dažnai būdinga mūsų vyriausybių veiksmams... Argi nebaisu pagalvojus apie žmones, kurie valdo mūsų šalis? Juk jie tebėra neišmanėliai ir tamsuoliai. Bet taip jau yra. Neišmanantis protas yra nusiteikęs naikinti: „Štai uodai, užmuškite juos!“, „Šios skruzdės apspito kambarį, nupurškite jas insekticidu!“ Didžiojoje Britanijoje veikia įmonė, kuri vadinasi „Rent-o-Kil“. Nežinau, ar tai kokia

nors britų mafija, ar kas kita, bet ji specializuojasi naikinti kenkėjus – galite interpretuoti žodį „kenkėjai” kaip norite.

Dorovė ir atjauta

Štai todėl privalome turėti taisyklę „susilaikyk nuo tyčinio žudymo”. Mūsų instinktai mums liepia žudyti: jei trukdo – nužudyk. Tai matome gyvūnų karalystėje. Ir patys esame gana plėšrūs padarai. Laikome save civilizuotais, bet mūsų istorija tiesiogine šio žodžio prasme yra labai kruvina, kupina nesibaigiančių žudynių. Maža to, pateisiname įvairiausias neteisybes kitų žmonių atžvilgiu (jau nekalbu apie gyvūnus) ir visa tai vyksta dėl elementaraus neišmanymo, dėl nereflektuojančio žmogiško proto, liepiančio jam naikinti tai, kas jam trukdo.

Tačiau reflektuodami mes tai keičiame, pakylame virš šio pirminių instinktų gyvulinio modelio. Nebesame tik įstatymų besilaikančios visuomenės marionetės, bijančios žudyti, nes bijo būti nubaustos. Dabar iš tikrųjų prisiimame atsakomybę. Gerbiame kitų būtybių, net vabzdžių ir mums nepatinkančių padarų gyvybes. Niekam niekada nepatiks uodai ar skruzdėlės, tačiau galime susimąstyti, kad jie irgi turi teisę gyventi. Protas tai apmąsto, o ne vien reaguoja „kur mano insekticido purškalas?” Man taip pat nepatinka ant mano grindų ropojančios skruzdės, mano pirmoji reakcija į jas yra „kur padėjau insekticidų purškala?”, tačiau tada mano reflektuojantis protas padeda man suprasti, kad nors šie padarai mane erzina ir aš norėčiau, kad jie išnyktų,

jie turi teisę egzistuoti. Tai yra žmogaus proto refleksija.

Tas pats taikoma ir nemalonioms sąmonės būsenoms. Tad kai patiriate pyktį, užuot sakę: „O, štai ir vėl pykstu!“, suprantate: „esti pyktis“. Panašiai ir su baime: jei pradėsite ją suvokti kaip savo mamos baimę, tėvo baimę, šuns baimę ar savo baimę, tuomet visa tai virs lipniu įvairių susijusių ir nesusijusių būtybių voratinkliu, pasidarys sunku ką nors iš tikrųjų suprasti. Ir vis dėlto šios būtybės baimė ir to nušašusio sarginio šuns baimė yra viena ir ta pati. „Esti baimė“. Tik tiek. Mano patiriama baimė niekuo nesiskiria nuo kitų patiriamos baimės. Ir būtent dėl šios priežasties mes galime atjausti net ir senus nušašusius šunis. Suprantame, kad baimė yra tokia pat baisi nušašusiems šunims, kaip ir mums. Jei į šunį spirtų sunkiu batu ir į jus spirtų sunkiu batu, skausmo jausmas būtų toks pat. Skausmas yra tiesiog skausmas, šaltis yra tiesiog šaltis, pyktis yra tiesiog pyktis. Tai nėra mano skausmas, o veikia „skausmas esti“. Štai taip sumaniai galime mąstyti ir padėti sau aiškiau matyti reikalo esmę, o ne įtvirtinti savo asmeninį požiūrį. Kadangi atpažįstame kančios būseną, suprantame, kad kančia esti, kyla antroji šios pirmosios tauriosios tiesos įžvalga: „Tai reikia suprasti.“ Šią kančią reikia ištyrinėti.

Kančios tyrinėjimas

Raginu jus pabandyti suprasti *dukkhā*: iš tiesų pažvelgti į savo kančią, išbūti su ja ir ją priimti. Kai jaučiate fizinį skausmą, neviltį ir sielvartą, neapykantą ir pasibjaurėjimą,

pabandykite suprasti šį jausmą, kad ir kokią formą jis įgytų, kad ir kokio stiprumo būtų – labai stiprus ar visai menkas. Šis mokymas nereiškia, kad norėdami nušvisti turite būti labai nelaimingi. Nereikia, kad iš jūsų viską atimtų ar kančintų degindami ant laužo. Svarbiausia, kad sugebėtumėte pažvelgti į kančią, net jei tai tik lengvas nepasitenkinimo jausmas, ir ją suprasti.

Lengva rasti atpirkimo ožį savo problemoms pateisinti. „Jei mano mama būtų mane tikrai mylėjusi arba jei visi aplinkui būtų buvę tikrai išmintingi ir visiškai atsidavę, jei būtų man kūrę tobulą aplinką, nebūčiau patyręs šių emocinių problemų.“ Tai tikrai kvaila! Vis dėlto kai kurie žmonės iš tikrųjų taip žvelgia į pasaulį, manydami, kad yra sutrikę ir nelaimingi, kadangi su jais buvo pasielgta neteisingai. Tačiau kai naudojame šią pirmosios tauriosios tiesos formulę, net jei mūsų gyvenimas yra gana nelaimingas, žvelgiame ne į tą kančią, kuri ateina iš išorės, o į tai, ką patys susikuriame aplink ją savo mintyse. Taip žmogus atbunda – suvokia tiesą apie kančią. Ir tai yra taurioji tiesa, nes daugiau nebekaltiname kitų dėl savo patiriamos kančios. Taigi budistinis požiūris kitų religijų kontekste yra gana unikalus, nes čia svarbu išmintingai ištrūkti iš kančios, išsilaisvinti iš visų iliuzijų, o ne palaiminga būsena ar susivienijimas su Aukščiausiuoju.

Nesakau, kad kiti asmenys niekada netampa mūsų nusivylimo ir susierzinimo šaltiniu, tačiau vadovaudamiesi šiuo mokymu susitelkiame į savo pačių reakciją į gyvenimą. Jei kas nors su jumis elgiasi nemaloniai arba sąmoningai ir piktybiškai stengiasi sukelti jums skausmą, o jūs manote,

kad tai tas žmogus verčia jus kentėti, vis dar nesupratote šios pirmosios tauriosios tiesos. Net jei jis jums rauna nagus ar visaip kitaip kankina, kol manote, kad kenčiate dėl to žmogaus kaltės, tol nesate supratę šios pirmosios tauriosios tiesos. Suprasti kančią – tai aiškiai suvokti, kad kančia yra mūsų reakcija į žmogų, kuris mums rauna nagus: „Aš tavęs nekenčiu.“ Pats nagų rovimas yra skausmingas, bet į kančią įeina ir „nekenčiu tavęs“, ir „kaip tu gali taip elgtis su manimi“, ir „niekada tau neatleisiu“.

Tačiau nelaukite, kol kas nors pradės rauti jums nagus, kad galėtumėte pasinaudoti pirmąją tauriąją tiesa. Pabandykite pradėti nuo mažų dalykų, pavyzdžiui, kai kas nors elgiasi su jumis nejautriai, nemandagiai ar ignoruoja jus. Jei kenčiate dėl to, kad jus įžeidė ar kaip nors kitaip nuskriaudė, galite ties tuo padirbėti. Kasdieniame gyvenime dažnai pasitaiko situacijų, kuriose mus įžeidžia ar įskaudina. Mus gali (bent jau mane gali) dirginti ar erzinti vien kažkieno eisena ar išvaizda arba tai gali net kelti pasibjaurėjimą; mums gali kilti pyktis, kai žmogus nedaro to, ką turėtų. Dėl tokių priešasčių dažnai labai susijaudiname ir supykstame. Tas žmogus iš tikrųjų mums nieko nepadarė ir nesužeidė, pavyzdžiui, neišrovė nagų, tačiau mes vis tiek kenčiame. Jei nesugebėsite pažvelgti į kančią iš šalies tokiais paprastais atvejais, niekada nebūsime pakankamai didvyriški tai padaryti, jei kada nors kas nors iš tikrųjų jums rautų nagus!

Kasdieniame gyvenime stengiamės tinkamai reaguoti net į mažiausius nepasitenkinimus. Bandome pastebėti, kaip mus gali įskaudinti, įžeisti, supykdyti ar suezinti kai-

mynai, žmonės, su kuriais gyvename, ponija Tečer, įvykių eiga ar mes patys. Žinome, kad šią kančią turime suprasti. Praktikuojame atidą iš tiesų žvelgdami į kančią kaip į objektą ir ją suprasdami: „Tai yra kančia“. Taip išvelgiame kančios esmę.

Malonumas ir nepasitenkinimas

Galime paklausti savęs, kur mus atvedė šis savitikslis hedonistinis malonumo vaikymasis? Jis tęsiasi jau kelis dešimtmečius, bet ar dėl to žmonija tapo laimingesnė? Atrodo, kad šiais laikais gavome teisę ir laisvę daryti viską, ką tik norime – narkotikai, seksas, kelionės ir t. t. – viskas tinka, viskas leistina, niekas nėra draudžiama. Turi padaryti kažką tikrai nepadoraus, tikrai žiaurais, kad būtum atstumtas visuomenės. Bet ar galėdami vadovautis savo impulsais tapome laimingesni, labiau atsipalaidavę ir patenkinti? Tiesą sakant, tapome labai savanaudiški, negalvojame, kaip mūsų veiksmai gali paveikti kitus. Esame linkę galvoti tik apie save: aš ir mano laimė, mano laisvė ir mano teisės. Taip kitiems keliame didelių nepatogumų, nusivylimą, susierzinimą ir kančią. Jei manau, kad netgi kenkdamas kitiems galiu daryti viską, ką tik noriu, arba sakyti viską, kas tik šauna į galvą, tuomet esu vargas visuomenei.

Kai kyla jausmas „aš noriu, kad būtų taip“ ir „aš manau, kad turėtų būti taip ir ne kitaip“, kai siekiame mėgautis visais gyvenimo malonumais, neišvengiamai nusiviliame, nes gyvenimas atrodo toks beviltiškas, o įvykių eiga klos-

tosi ne pagal mūsų planą. Mus įtraukia gyvenimo sukūrys ir blaškomės apimti baimės ir troškimų. Net gavę viską, ko norėjome, manome, kad kažko vis dar trūksta, kad šis tas dar neužbaigta. Taigi net ir tada, kai gyvenimas klostosi kuo puikiausiai, vis tiek jaučiame kančią – mus persekioja menami neatlikti darbai, abejonės ir baimės.

Pavyzdžiui, man visada patiko gražūs peizažai. Kartą per atsiskyrimą, kurį vedžiau Šveicarijoje, mane nuvedė į gražius kalnus. Pastebėjau, kad mane nuolat lydėjo širdgėlos jausmas dėl to, kad aplinkui be galo gražu – kur tik akys užmato, vien gražūs vaizdai. Jaučiau, kad noriu sustabdyti akimirką, noriu išlikti budrus, kad viską suryčiau akimis. Tai iš tiesų vargino! Ką gi, tai buvo *dukkha*, ar gi ne?

Pastebėjau, kad būdamas nerūpestingas, netgi užsiimdamas visai nekalta veikla, pavyzdžiui, žiūrėdamas į gražius kalnus, visada patiriu nemalonų jausmą, vos tik pradėtu ko nors siekti ir stengtis tai sulaukyti. Kaip galima sulaukyti Jungfrau ir Eiger? Geriausiu atveju galima juos nupaveiksluoti, pabandyti įamžinti popieriaus lape. Tai *dukkha*. Kai siekiate sulaukyti kažką gražaus, nes nenorite su tuo išsiskirti – tai kančia.

Būti nemaloniuose situacijose taip pat yra kančia. Pavyzdžiui, man niekada nepatiko važiuoti Londono metro. Skųdavausi: „Nenoriu važiuoti metro, kuriame kabo tie baisūs plakatai, o pro šalį lekia niūrios metro stotys. Nenoriu grūstis į tuos mažus traukinius po žeme.“ Man tai buvo visiškai nemaloni patirtis. Bet aš klausydavausi to besiskundžiančio, dejuojančio vidinio balso – kreipdavau dėmesį į tą nemalonią kančią, kuri kilo dėl mano pasibjaurėjimo. Paskui, viską

apmąstęs, nustojau tai sureikšminti – tada pagaliau sugebėjau išbūti su tuo, kas nemalonu bei negražu, ir dėl to neken-tėti. Supratau, kad kitaip jau nebus ir tai normalu. Nebūtina kelti problemų ten, kur jų nėra – nei niūrioje metro stotyje, nei žiūrint į gražų gamtovaizdį. Reiškiniai yra tokie, kokie yra, todėl galime juos atpažinti ir vertinti neišsikibdami į jų besikeičiančią formą. Įsikibimas – tai noras sulaikyti tai, kas mums patinka, noras atsikratyti to, kas mums nepatinka, arba noras gauti tai, ko neturime.

Taip pat galime daug kentėti dėl kitų žmonių. Prisime-nu, kad Tailande man kildavo gana neigiamos mintys apie vieną vienuolį. Jis ką nors padarydavo, o aš galvodavau: „Jis neturėtų taip daryti“, arba jam ką nors pasakius mano pir-ma reakcija būdavo – „Jis neturėtų to sakyti!“. Visą laiką šis vienuolis tūnojo mano mintyse ir net nuėjęs į kitą vietą aš toliau apie jį galvodavau. Vaizduotėje kildavo jo vaizdinys ir kartodavosi tos pačios reakcijos: „Ar atsimeni, kai jis pasakė tą ir kai padarė aną?“ ir „Jis neturėjo to sakyti ir neturėjo to daryti“.

Pamenu, kad, atradęs mokytoją Adžaną Čia, norėjau, jog jis būtų tobulas. Galvojau: „O, jis nuostabus mokyto-jas! Nuostabus!“ Bet tada jis padarydavo ką nors, kas mane nuliūdindavo, ir aš galvodavau: „Nenoriu, kad jis mane liū-dintų savo veiksmais, nes man patinka manyti, kad jis yra nuostabus“. Tarsi sakytum: „Adžanai Čia, būkite visą laiką nuostabus. Niekada nedarykite nieko, kas sukeltų kokią nors neigiamą mintį mano galvoje.“ Taigi net ir tada, kai randate žmogų, kurį iš tiesų gerbiate ir mylite, vis tiek iš-lieka prisirišimo kančia. Žmonės neišvengiamai padarys ar

pasakys ką nors, kas jums nepatiks, kam jūs nepritarсите ar kuo abejosite, ir tuomet kentėsite.

Kartą mūsų Vat Pah Pong vienuolyną šiaurės rytų Tailande aplankė keli amerikiečių vienuoliai. Jie buvo labai kritiškai nusiteikę ir atrodė, kad be trūkumų daugiau nieko nematė. Jie nemanė, kad Adžanas Čia yra labai geras mokytojas, ir jiems nepatiko vienuolynas. Dėl to, kad jie kritikavo tai, ką aš mylėjau, pajutau, kad manyje kyla didelis pyktis ir neapykanta. Jaučiausi pasipiktinęs: „Na, jei jums nepatinka, nešdinkitės iš čia. Jis geriausias mokytojas pasaulyje, ir jei to nematote, tai tiesiog IŠEIKITE!” Toks prisirišimas – meilė ar atsidavimas – yra kančia, nes kai kritikuoja jūsų meilės objektą, pykstate ir piktinatės.

Ižvalga gyvenimiškų aplinkybių sūkuryje

kartais supratimas atsiranda pačiu netikėčiausiu metu. Štai kas nutiko man gyvenant Vat Pah Pongo vienuolyne. Šiaurės rytų Tailandas su savo krūmokšniais apaugusiais miškais ir plokščia lyguma nėra pati gražiausia ar patraukliausia vieta pasaulyje, be to, karštojo sezono metu ten būna labai karšta. Prieš kiekvieną *uposathos* dieną¹ turėdavome per pačius vidudienio karščius eiti į lauką ir nušluoti lapus nuo takų. Turėjome iššluoti didžiulę teritoriją. Visą popietę praleisdavome kaitrioje saulėje ir prakaituodami primityviomis šluotomis šluodavome lapus į krūvas – tai buvo viena iš mūsų pareigų. Nemėgau to daryti. Galvoda-

¹ Uposatha – budistų šventadienis: pilnatis ir naujatis.

vau: „Nenoriu to daryti. Atvykau čia ne tam, kad šluočiau lapus nuo žemės, atvykau čia tam, kad nušvisčiau, o vietoj to jie verčia mane šluoti lapus nuo žemės. Be to, čia karšta, o aš turiu šviesią odą, tokiame karštame klimате, žiūrėk, ir odos vėžiu susirgsiu.”

Taip vieną popietę stovėjau lauke, jausdamasis labai nelaimingas, ir galvojau: „Ką aš čia veikiu? Kodėl čia atvažiavau? Kodėl vis dar čia esu?“ Stovėjau, laikydamas savo ilgą primityvią šluotą, visiškai nuilsęs, apimtas gailėsčio sau ir nekęsdamas viso pasaulio. Tada prie manęs priėjo Adžanas Čia, nusišypsojo ir tarė: „Vat Pah Pongo vienuolyne gausu kančios, ar ne?“ – ir nuėjo. Pagalvoju: „Kodėl jis taip pasakė?“ ir „Tiesą sakant, nėra čia taip jau ir blogai“. Jis privertė mane susimąstyti: „Ar tikrai šluoti lapus yra taip nemalonu? Ne, nepernelyg. Tai toks neutralus veiksmas – šluoji sau, ir tiek. Ar taip jau blogai prakaituoti? Nejaugi tai taip apgailėtina ir žema? Nejaugi tai taip siaubinga, kaip aš įsivaizduoju? Ne, prakaituoti – normalu; tai visiškai natūralus dalykas. Ir aš nesergu odos vėžiu, o žmonės Vat Pah Pongo vienuolyne yra labai malonūs. Mokytojas yra labai mielas, išmintingas žmogus. Vienuoliai su manimi elgiasi gražiai. Pasauliečiai ateina ir maitina mane, ir... kodėl aš skundžiuosi?“

Apmąstydamas tikrąją savo gyvenimo ten patirtį, pagalvoju: „Man viskas gerai. Žmonės mane gerbia ir elgiasi su manimi gražiai. Jie mane pagarbiai moko, o šioje šalyje būti gera. Iš tikrųjų man čia viskas gerai, tik aš pats sukuriu problemų, kadangi nenoriu prakaituoti ir šluoti lapų.“ Tada labai aiškiai supratau manyje esant kažko, kas nuolat

skundžiasi ir kritikuoja, niekad neleidžia atsiduoti təkmei ar įsijausti į situaciją.

Taip pat pasimokiau iš papročio plauti vyresniesiems vienuoliams kojas, kai jie grįždavo surinkę aukas. Jie basomis vaikšto po kaimus ir ryžių laukus, o po to jų kojos būna purvinos. Pėdų prausyklos buvo įrengtos prie valgyklos. Pasirodžius Adžanui Čia, visi vienuoliai – gal dvidešimt ar trisdešimt – skubėdavo laukan plauti jam kojas. Kai pirmą kartą tai pamačiau, pagalvojau: „Na jau ne, aš to nedarysiu!“ Kitą dieną, vos tik pasirodžius Adžanui Čia, trisdešimt vienuolių išbėgo laukan ir puolė plauti jam kojas, o aš pagalvojau: „Kaip kvaila – trisdešimt vienuolių plauna vienam žmogui kojas. Aš to nedarysiu.“ Dar kitą dieną, vėl atsitikus tai pačia situacijai, mano reakcija buvo dar audringesnė: „Tai mane tikrai piktina ir man jau atsi-bodo! Nesu matęs nieko kvailiesnio – trisdešimt vyrų eina plauti kojų vienam žmogui! Jis tikriausiai galvoja, kad to nusipelnė. Žinote, tai tikrai išpučia jo ego. Greičiausiai jis turi didžiulį ego, kai tiek daug žmonių kasdien plauna jam kojas. Aš niekada to nedarysiu!“

Pradėjau vis audringiau reaguoti, perdėti. Sėdėdavau ten visas nelaimingas ir piktas, žiūrėdavau į vienuolius ir galvodavau: „Kaip kvailai jie atrodo. Ką aš iš viso čia darau?“

Tačiau tuomet pradėjau klausytis savęs ir susimąščiau: „Tai išties nemaloni proto būseną. Ar iš viso yra dėl ko nusiminti? Jie juk neverčia manęs plauti kojų. Viskas gerai, kas čia tokio, kad trisdešimt vyrų plauna vienam žmogui kojas. Tai nėra nedoras ar blogas elgesys, galbūt jiems tai

patinka. Galbūt jie nori taip elgtis, galbūt tai visai normalu... Gal ir aš turėčiau plauti mokytojuj kojas!“ Taigi kitą rytą nuplauti Adžanui Čia kojas išbėgo trisdešimt vienas vienuolis. Problema pradingo. Jaučiausi puikiai: tos bjaurybės manyje nebeliko.

Galime apmąstyti tai, kas mums kelia pasipiktinimą ir pyktį: ar iš tiesų kažkas negerai su tuo, ar vis dėlto mes patys susikuriame *dukkhą*? Taip susimąstę pradedame suprasti, kaip susikuriame problemas sau ir aplinkiniams.

Būdami atidūs esame pasiruošę patirti visus išgyvenimus: jaudulį ir nuobodulį, viltį ir neviltį, malonumą ir skausmą, susižavėjimą ir nuovargį, pradžią ir pabaigą, gimimą ir mirtį. Užuoat pasinėrę į malonumus ar slopinę nepasitenkinimą, esame pasirengę į sąmonę įsileisti visas patirtis. Praktikuodami įžvalgą judame *dukkhos* link, žiūrime į *dukkhą*, pripažįstame *dukkhą* ir atpažįstame visas jos formas. Tuomet į malonumus ir nepasitenkinimą neberegaujate įprastu būdu ir dėl šios priežasties galite išverti didesnę kančią, esate kantresni.

Šie pamokymai neperžengia mūsų patirties ribų. Iš tikrųjų taip apmąstome savo tikrąją patirtį, o ne keliamo sudėtingus intelektualius klausimus. Taigi geriau stenkitės tobulėti, o ne laikykitės savo įpročių. Kiek dar save kaltinsite dėl aborto ar praeityje padarytų klaidų? Ar norite tik be atvangos perpasakoti jums gyvenime nutikusius įvykius ir be galo samprotauti apie juos bei analizuoti? Kai kurie žmonės elgiasi būtent taip ir tampa sudėtingomis asmenybėmis. Jei esate tik pasinėrę į savo prisiminimus, požiūrius ir nuomones, visam laikui įstringate šiame pasaulyje ir nie-

kaip jo neįveiksite.

Tačiau galite atsikratyti šios naštos, jei esate pasirengę sumaniai naudotis šiais mokymais. Pasakykite sau: „Daugiau neužkibsiu ant šio kabliuko, atsisakau dalyvauti šiame žaidime. Neketinu pasiduoti šiai nuotaikai.“ Užimkite žinojimo poziciją: „Aš žinau, kad tai yra *dukkha*. *Dukkha* esti.“ Labai svarbu apsispręsti eiti kančios link ir tada joje išbūti. Tik taip tyrinėdami kančią ir su ja susidurdami akis į akį galime tikėtis pasiekti itin svarbią įžvalgą: „Kančia buvo suprasta.“

Taigi tai trys pirmosios tauriosios tiesos aspektai. Šia formulę turime taikyti apmąstydami savo gyvenimą. Pajutę kančią pirmiausiai atpažinkite: „Esti kančia“, tada „Ji turėtų būti suprasta“ ir galiausiai „Ji buvo suprasta“. Šis *dukkhos* supratimas yra įžvalga į pirmąją tauriąją tiesą.

ANTROJI TAURIOJI TIESA

Kokia yra taurioji kančios šaltinio tiesa? Tai troškimas, kartu su džiugesiu ir aistra vedantis į pakartotiną būtį, randantis pasitenkinimą tai šen, tai ten. O būtent, juslinių malonumų troškimas, būties troškimas, nebūties troškimas.

Na o į ką (remiasi) šis troškimas, kildamas ir įsivyraudamas? Į, kas pasaulyje atrodo brangu ir malonu, į tai troškimas (remiasi) kildamas ir įsivyraudamas.

Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Tai yra taurioji kančios šaltinio tiesa.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas,

supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios šaltinio tiesa turi būti palikta.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios šaltinio tiesa palikta.“

[Samyutta Nikaya LVI, 11].

Štai antroji taurioji tiesa ir jos trys aspektai: „Esti kančios šaltinis – prisirišimas prie troškimo. Troškimą reikia paleisti. Troškimo jau atsisakyta.“

Antrąją tauriąją tiesą teigiama, kad kančia turi šaltinį ir kad kančios šaltinis – tai prisirišimas prie trijų rūšių troškimų: troškimo patirti juslinį malonumą (*kāma-taṇhā*), troškimo tapti (*bhava-taṇhā*) ir troškimo kažko atsikratyti (*vibhava-taṇhā*). Tai yra antrosios tauriosios tiesos teiginys, tezė, *pariyatti*. Štai ką jūs kontempliuojate: kančios šaltinis – tai prisirišimas prie troškimo.

Trys troškimo rūšys

Svarbu suprasti troškimą, pali kalba reiškiantį *taṇhā*. Kas gi yra troškimas? Labai lengva suprasti *kāma-taṇhā*. Šios rūšies troškimas – tai noras patirti juslinių malonumų kūnu ar kitais pojūčiais ir nuolat ieškoti jusles žadinančių ir džiuginančių stimulų – tai *kāma-taṇhā*. Galite stebėti, kaip pasireiškia malonumų troškimas. Pavyzdžiui, būdami alkani valgote skanų maistą ir norite nuryti kitą kąsnį. Pastebėkite jausmą kylantį ragaujant ką nors skanaus, pastebėkite, kaip jums norisi dar. Užuoat tikėję mano žodžiais,

pabandykite stebėti save. Nebūkite toks tikras, kad viską ir taip žinote, nes jums tai jau yra nutikę. Stebėkite save valgio metu. Paragaukite skanaus maisto ir stebėkite, kas atsitinka – kyla noras atsikąsti daugiau. Tai – *kāma-taṇhā*.

Taip pat galime stebėti jausmą, kai norisi kuo nors tapti. Jei esti neišmanymas, tuomet, kai neieškome skanumynų ar gražios muzikos, galime įklimpti į ambicijų ir pasiekimų liūną – trokštame tapti. Pradedame siekti tapti laimingi ir turtingi visiškai įsitraukdami į tą procesą. Arba bandome įprasminti savo gyvenimą, stengdamiesi pataisyti pasaulį. Atkreipkite dėmesį į šį norą tapti kažkuo kitu, nei esate dabar.

Įsiklausykite į *bhava-taṇhā* savo gyvenime: „Noriu medituoti, kad galėčiau išsilaisvinti iš kančios. Noriu tapti nušvitusiu. Noriu tapti vienuoliu arba vienuole. Noriu tapti nušvitusiu likdamas pasauliečiu. Noriu turėti žmoną, vaikų ir padaryti karjerą. Noriu mėgautis juslių pasauliu nieko neatsisakydamas ir tuo pat metu tapti nušvitusiu *arahantu*.“

Kai nusiviliame siekiu kuo nors tapti, kyla noras kažko atsikratyti. Tuomet stebime *vibhava-taṇhā*, norą atsikratyti: „Noriu atsikratyti kančios. Noriu atsikratyti pykčio. Manyje yra pykčio, noriu jo atsikratyti. Noriu atsikratyti pavydo, baimės ir nerimo.“ Apmąstykite tai kaip *vibhava-taṇhā*. Iš tikrųjų mes stebime savo viduje norą atsikratyti, tačiau mes nebandome atsikratyti *vibhava-taṇhos*. Nesipriešiname troškimui atsikratyti, bet ir neskatiname jo. Suvokiame: „Esti taip. Toks yra jausmas, kai nori ko nors atsikratyti. Privalau nugalėti savo pyktį. Privalau nužudyti

velnią ir atsikratyti godumo, tuomet tapsiu...“ Iš šios minčių eigos matome, kad tapsmas ir atsikratymas yra labai glaudžiai susiję.

Tačiau atkreipkite dėmesį, kad šios trys kategorijos – *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* ir *vibhava-taṇhā* – tėra patogūs būdai apmąstyti troškimą. Jos nėra nepriklausomos troškimo rūšys, o jo skirtingi aspektai.

Antroji įžvalga apie antrąją tauriąją tiesą yra tokia: „Troškimo reikia atsisakyti.“ Taip pradėdame paleisti. Suprantate, kad troškimą reikėtų paleisti, tačiau šis supratimas – tai ne pats troškimas paleisti. Jei jums trūksta išminties ir nesugebate giliamintiškai mąstyti, esate linkę vadovautis principu: „Noriu atsikratyti, noriu paleisti visus savo troškimus“, – tačiau tai tik dar vienas troškimas. Visgi galite tai apmąstyti. Galite stebėti troškimą atsikratyti, troškimą tapti arba juslinių malonumų troškimą. Perpratę šias tris troškimų rūšis, galite juos paleisti.

Tai nereiškia, kad remdamiesi antrąja tauriąja tiesa privalote galvoti: „Aš turiu daug juslinių troškimų“ arba „Aš esu labai ambicingas. Išties esu nepaprastai didelis *bhava-taṇhā*!“ arba „Aš esu tikras nihilistas. Tenoriu pabėgti. Esu tikras *vibhava-taṇhos* fanatikas“. Ne apie tai yra antroji taurioji tiesa. Ja netvirtinama, kad privalome susitapatinti su savo troškimais – ja remiantis reikia atpažinti savo troškimus.

Esu praleidęs daug laiko stebėdamas, kiek vietos mano dvasinėje praktikoje užima troškimas kuo nors tapti. Pavyzdžiui, kiek mano vienuoliškų gerų ketinimų medituoti buvo noras patikti kitiems? Kiek mano santykiai su kitais

vienuoliais ar vienuolėmis arba su pasauliečiais buvo susiję su noru būti mėgstamam ir pripažintam? Štai ji, *bhava-taṇhā* – troškimas sulaukti pagyrų ir sėkmės. Būdami vienuoliai, galite turėti tokią *bhava-taṇhā*: trokšti, kad žmonės viską suprastų ir įvertintų *Dhammā*. Net ir šis subtilus, beveik kilnus troškimas yra *bhava-taṇhā*.

Dvasiniame gyvenime pasitaiko ir *vibhava-taṇhā*, kuri gali pasirodyti labai teisinga: „Noriu atsikratyti, sunaikinti, pašalinti šiuos nuodus!“ Tuomet įdėmiai įsiklausydavau į savo mintis: „Noriu atsikratyti troškimo. Noriu atsikratyti pykčio. Aš nebe noriu bijoti ar pavydėti. Noriu būti drąsus. Noriu, kad mano širdyje tarptų džiaugsmas ir laimė.“

Ši *Dhammos* dvasinė praktika nėra skirta tam, kad pradėtumėte nekęsti savęs už tokias mintis. Ji reikalinga tam, kad iš tiesų pamatytumėte, kad visos šios mintys kyla dėl proto sąlygotumo. Jos yra nepastovios. Troškimas – tai ne mes, o mūsų reakcija, kylanti dėl neišmanymo, kol nesuprantame šių keturių taurių tiesų ir jų trijų aspektų. Esame linkę taip reaguoti į viską. Tai normalios reakcijos, kylančios dėl neišmanymo.

Tačiau mums nebūtina ir toliau kentėti. Nesame tik beviltiškos troškimų aukos. Galime leisti troškimui būti tokiam, koks jis yra, ir taip pradėti jį paleisti. Troškimas turi mums galią ir klaidina tik tol, kol jo laikomės, kol juo tikime ir į jį reaguojame.

Laikytis įsikibus – tai kančia

Paprastai kančią tapatiname su jausmu, tačiau jausmas nėra kančia. Laikytis įsikibus troškimo – štai kas yra kančia. Troškimas nėra kančios priežastis, kančios priežastis yra troškimo laikymasis. Apmąstykite tai ir atkreipkite dėmesį, kaip šis teiginys siejasi su jūsų individualia patirtimi.

Iš tikrųjų ištrinkite troškimą ir pažinkite jį tokį, koks jis yra. Įsisažmoninkite, kas norint išgyventi yra natūralu ir būtina, o kas nėra būtina. Galime žiūrėti į tai labai idealistiškai ir nuspręsti, kad net maisto poreikis yra tam tikras troškimas, kurio neturėtų būti. Taip prieinama prie absurdo. Tačiau Buda nieko neidealizavo ir nemoralizavo. Jis nieko nesmerkė, o stengėsi mus prižadinti iš miego, kad galėtume viską aiškiai matyti.

Kai viską matome aiškiai ir teisingai, tada kančios nebelieka. Jūs vis dar jaučiate alkį. Jums vis dar kartais prireikia maisto, tačiau tai netampa troškimu. Maistas – tai natūralus kūno poreikis. Aš nesu mano kūnas, tačiau mano kūnui reikia maisto, kitaip jis nusilps ir sunyks. Tokia yra kūno prigimtis, ir tai nėra blogai. Jei mąstome apie aukštas materijas ir moralizuodami teigiame, kad mes – tai mūsų kūnai, kad alkis – tai mūsų asmeninė problema ir kad neturėtume net valgyti – tai nėra išmintis, tai – kvailystė.

Supratę, kad problemų kelia ne pats troškimas, o troškimo laikymasis, įžvelgiate tikrąjį kančios šaltinį. Laikytis įsikibus – reiškia būti suklaidintam troškimo, manyti, kad jis – tai „aš“ ir „mano“: „Šis troškimas – tai aš, ir kažkas

su manimi negerai, kad jį turiu.“ Arba „Man nepatinka tai, koks esu dabar. Privalau tapti kitoks“. Arba „Turiu pasikeisti ir atsikratyti tam tikrų savo savybių, kad galėčiau tapti tu, kuo noriu būti“. Visa tai yra troškimas. Klausykitės jo dėmesingai, nevertindami, nevadinkite nei geru, nei blogu, o tiesiog atpažinkite jį tokį, koks yra.

Paleidimas

Jei stebime troškimus ir įsiklausome į juos, tuomet prie jų nebeprisirišame, tiesiog leidžiame jiems būti. Suvokiame, kad kančios šaltinį – troškimą – galima palikti ir paleisti.

Ką reiškia paleisti? Tai reiškia, kad paliekate dalykus tokios būklės, kokios juos radote. Tai nereiškia, kad juos sunaikinate ar jų atsikratote. Tai veikiausiai reiškia, kad reikia juos atidėti į šalį ir leisti jiems būti. Bandydami paleisti suvokiame, kad prisirišimas prie troškimų kelia kančių ir kad turėtume atsakyti visų trijų rūšių troškimų. Tada suvokiame, kad šiuos troškimus paleidome ir nebesame prie jų prisirišę.

Pastebėję, kad imate prisirišti, prisiminkite, kad „paleisti“ nereiškia „atsikratyti“ ar „išmesti“. Jei rankoje laikau šį laikrodį, o jūs sakote: „Paleisk jį!“ – tai nereiškia „išmesk jį“. Galimas daiktas, manysiu, kad turiu jį išmesti, nes esu prie jo prisirišęs, bet tai būtų tik noras jo atsikratyti. Esame linkę daryti išvadą, kad atsikratę daikto nebesame prie jo prisirišę. Tačiau jei sugebu suprasti, kad prisirišau, kad

laikausi įsikibęs į šį laikrodį, suvokiu, kad nėra prasmės jo atsikratyti: tai geras laikrodis, jis gerai rodo laiką ir nėra sunkus. Ne laikrodis kelia problemų. Problemų kyla, kai laikomės įsikibę į laikrodį. Ką gi man daryti? Paleisti jį, atidėti į šalį, tai padaryti ramiai ir be pasibjaurėjimo. Tada prireikus galiu vėl jį paimti, pažiūrėti, kiek valandų, ir dar kartą atidėti į šalį.

Supratę, kaip paleisti, savo išmintį galite pritaikyti ir juslinių malonumų troškimui. Sakykime, norite daug linksmintis. Kaip galėtumėte apaleisti šį troškimą be jokio pasibjaurėjimo? Tiesiog atpažinkite jį, kad toks yra, tačiau jo nevertinkite. Galimas daiktas, pastebėsite norą jo atsikratyti, nes jausite kaltę dėl tokio kvailo troškimo daug linksmintis, tačiau tiesiog atidėkite jį į šalį. Išvydę jį tokį, koks yra, suvoksime, kad tai tik troškimas, ir jau nebeprisirišite prie jo.

Šio mokymo principas yra būti dėmesingam kiekvieną savo kasdienybės akimirką. Tą akimirką, kai jaučiatės prislėgti ir blogai nusiteikę, tačiau atsisakote pasiduoti šiam jausmui, patiriate nušvitimą. Tai supratęs jums nebūtina grimzti į depresijos bei nevilties liūną ir jame skęsti. Tiesą sakant, vos nustoję sukti savo minčių malūnėlio girnas galite išbristi iš nusiminimo liūno.

Tai turite išmokti per praktiką, kad patys suprastumėte, kaip paleisti kančios šaltinį. Ar įmanoma paleisti troškimą trokštant jį paleisti? Kas iš tikrųjų konkrečią akimirką paleidžia troškimą? Tą minutę, kai paleidžiate, turite stebėti save, tyrinėti ir nagrinėti savo patirtį, kol galiausiai suprasite. Nesustokite tol, kol nesuprasite: „Aha, paleidimas, taip

– dabar suprantu. Troškimas paleidžiamas“. Tai nereiškia, kad paleisite jį visiems laikams, tačiau jis nurimsta tą akimirką, kai tai darote sąmoningai. Tada kyla įžvalga. Tai ir vadiname įžvalgos suvokimu. Pali kalba tai vadinama *ñāṇa-dassana* arba giluminiu supratimu.

Pirmąją įžvalgą apie paleidimą turėjau pirmaisiais meditacijos metais. Protu suvokiau, kad reikia viską paleisti, o tada pagalvojau: „Kaip tai paleisti?“ Atrodė, kad neįmanoma nieko paleisti. Vis mažiau: „Kaip tai paleisti?“ Tada tariu sau: „Kad paleistum, reikia paleisti. Paleisk tai!“ Tada kilo tokios mintys: „Ar jau paleidau?“ ir „Kaip būtent paleisti?“ „Na, tiesiog paleisk!“ Vis labiau susierzindamas tęsiau savo išvedžiojimus. Tačiau galiausiai man paaiškėjo, kas vyksta. Bandydami detalai analizuoti paleidimo procesą jame įstringate, nes viską tik labiau supainiojate. Jo neišeina įvilkti į žodžius – jis pavyksta tik imantis veiksmų. Ir štai vieną akimirką aš tiesiog paleidau.

Kalbant apie asmenines problemas ir įkyrias mintis, jas paleisti yra lygiai tas pats. Reikia ne analizuoti ir pūsti iš musės dramblių, o stengtis pasinerti į būseną, kurioje paliekate ir paleidžiate. Pirmiausiai jums pavyksta paleisti, tačiau tuomet vėl įsikimbate, nes įprotis kabintis yra labai stiprus. Bet dabar jau šį tą suprantate. Net jau kai sugebėdavau įžvelgti, kaip paleisti, paleisdavau tik akimirkai, o tada vėl įsikibdavau į mintį, kad man nepavyks, turiu tiek daug blogų įpročių!“ Tačiau netikėkite tuo įkyriu, jus menkinančiu vidiniu balsu. Juo visiškai negalima pasitikėti. Viskas, ko reikia, tai praktiškai bandyti paleisti. Kuo geriau tai suprantate, tuo labiau sugebate išlikti neprisirišimo būsenoje.

Igyvendinimas

Svarbu suprasti, kada paleidote troškimą: tai įvyksta tą akimirką, kai nebesmerkiate savęs ir nebebandote troškimo atsikratyti, kai pripažįstate, kad jis yra toks, koks yra. Kai esate iš tiesų nurimę ir romūs, pamatote, kad nebeprisirišate. Nebebandote ką nors gauti ar ko nors atsikratyti. Jaustis gerai reiškia suprasti, kad pasaulis turi savo būdą egzistuoti, ir mums nebūtina jo vertinti.

Nuolat sakome: „Taip neturėtų būti!“, „Turėčiau būti kitoks!“, „Tu privalai keistis ir elgtis kitaip!“ ir panašiai. Esu tikras, kad galėčiau nustatyti, kokie turėtumėte būti jūs, o jūs galėtumėte man pasakyti, koks turėčiau būti aš. Privalome būti malonūs, mylintys, dosnūs, geraširdžiai, darbštūs, uolūs, drąsūs, bebaimiai ir atjaučiantys. Man visai nebūtina jūsų pažinoti, kad galėčiau tai pareikšti! Tačiau jei norėčiau iš tikrųjų jus pažinti, turėčiau likti atviras jūsų atžvilgiu, o ne įsivaizduoti vyro ar moters, budisto ar krikščionio idealą. Mes žinome, kokie turėtume būti.

Kančia kyla dėl prisirišimo prie idealų ir dėl problemų, kurias susikuriame patys. Niekada neatitiksime savo aukščiausių idealų. Mūsų kasdienybė, kiti žmonės, mūsų šalis, visas pasaulis, kuriame gyvename, visada atrodo ne tokie, kokie turėtų būti. Esame labai kritiški sau ir savo aplinkai: „Žinau, kad turėčiau būti kantrusnis, tačiau tiesiog NEMOKU būti kantrus!“ Klausykitės visų šių „turėčiau“ ir „neturėčiau“, klausykitės šių troškimų, siekių – patirti malonumą, kuo nors tapti arba atsikratyti to, kas negražu ir skausminga. Tai tarsi klausytis, kaip kaimynas sako per

tvorą: „Noriu šito, o anas man nepatinka. Privalo būti taip, o anaip neturėtų būti.“ Skirkite laiko ir įsiklausykite į savo besiskundžiantį protą, įsisažmoninkite jo skundus.

Anksčiau taip darydavau, kai jausdavausi nepatenkintas ar kritiškai nusiteikęs. Užmerkdavau akis ir galvodavau: „Man tai nepatinka, aš to nenoriu“, „Tas žmogus turėtų būti kitoks“ ir „Pasaulis turėtų būti kitoks“. Toliau klausydavau to kritiško demono, kuris vis kritikavo mane, jus, visą pasaulį. Tada pagalvodavau: „Noriu būti laimingas ir gyventi patogiai. Noriu jaustis saugus. Noriu būti mylimas!“ Sąmoningai taip galvodavau ir klausydavausi tų minčių, kad pažinčiau jas tiesiog kaip prote kylančias sąlygas. Taigi įsileiskite jas į savo vidų – sužadinkite visas viltis, troškimus ir nepasitenkinimą. Skirkite jiems vietos sąmonėje. Tuomet pažinsite troškimą ir galėsite jį paleisti.

Kuo daugiau stebime ir tyrinėjame savo polinkį laikytis įsikibus, tuo geriau suprantame: „Troškimą reikia paleisti.“ Tuomet užsiimdami paleidimo dvasine praktika iki galo jį perprantame ir suvokiame trečiąją išvalgą apie antrąją kilniąją tiesą: „Troškimas buvo paleistas.“ Tuomet išties suprantame, kaip paleisti. Paleidžiame ne teoriškai, o per tiesioginę išvalgą. Aiškiai suprantate, kad ką tik paleidote. Štai kokia yra visos šios dvasinės praktikos esmė.

TREČIOJI TAURIOJI TIESA

Kokia yra taurioji kančios baigties tiesa? Tai visiškas to troškimo išblėsimas, baigtis, atmetimas, atsisakymas, išsilais-

vinimas nuo jo, jo nepriėmimas.

Na o į ką (remiasi) šis troškimas, kai jis paliekamas ir baigiasi? Į, kas pasaulyje atrodo brangu ir malonu, į tai troškimas (remiasi), kai jis paliekamas ir baigiasi.

Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Tai taurioji kančios baigtis tiesa. „Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios baigtis tiesa turi būti pažinta. „Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kančios baigtis tiesa pažinta.“

[Samyutta Nikaya LVI, 11].

Štai trečioji taurioji tiesa ir trys jos aspektai: „Esti kančios, *dukkhos*, baigtis. Kančios baigtis turi būti pažinta. Kančios baigtis yra pažinta.“

Visas Budos mokymo tikslas – atsikratyti paklydimu išugdžius reflektuojantį protą. Keturios tauriosios tiesos – tai mokymas, kuriuo mokoma paleisti tyrinėjant ir stebint save – kontempliuojant „Kodėl yra būtent taip? Kodėl tai atsitinka?“

Naudinga apmąstyti tokius dalykus kaip, pavyzdžiui, kodėl vienuoliai skutasi galvas arba kodėl Budos atvaizdai neatrodo kitaip. Tuomet susimąstome. Mūsų protas nevertina, ar tai gerai, ar blogai, ar naudinga, ar nenaudinga. Protas iš tikrųjų atsiveria ir svarsto: „Ką tai reiškia? Ką vie-

nuoliai nori tuo pasakyti? Kodėl jie rankoje laiko dubenius aukoms? Kodėl jie negali turėti pinigų? Kodėl jie negali patys užsiauginti maisto?“ Apmąstome, kaip toks gyvenimo būdas palaiko tradiciją ir kaip ji juo perduodama nuo budizmo pradininko Gotamos Budos laikų iki šių dienų.

Susimąstome, kai matome kančią, kai suvokiame troškimų prigimtį ir kai suprantame, kad prisirišimas prie jų – kančia. Tai suprasti galime tik reflektuodami, o ne tiesiog tikėdami. Negalite prisiversti tikėti ar įžvelgti reikalo esmę valios pastangomis – įžvalga ateina tada, kai iš tikrųjų kontempliuojate ir apmąstote šias tiesas. Ji ateina, kai protas yra atviras ir imlus mokymui, o aklas tikėjimas tikrai nėra reikalingas ar rekomenduotinas. Užuo akelai tikėjęs protas privalo būti pasirengęs apmąstyti ir svarstyti.

Tokia proto būseną yra labai svarbi – tai kelias į kančios baigtį. Turite ne laikytis nusistovėjusių pažiūrų ir išankstinių nuostatų, ne tvirtinti, kad viską žinote arba aklai tikėti, ką jums sako kiti, o išlikti atviras šioms keturioms tauriosioms tiesoms ir akylai stebėti kas vyksta viduje.

Žmonės retai sugeba išsivaduoti iš kančios, nes tam reikia ypatingo ryžto – ryžto apmąstyti ir iširti, nepripažinti savaime suprantamo ir išsilaisvinti iš savo nuostatų. Reikia ryžto iš tikrųjų pažvelgti į savo reakcijas, sugebėti pastebėti prisirišimus ir apmąstyti, kaip jaučiamės prisirišdami.

Pavyzdžiui, ar būdami prisirišę prie troškimų jaučiatės laimingi ir laisvi? Ar tai pakelia nuotaiką, ar slegia? Iširškite šiuos klausimus. Jei išsiaiškinsite, kad prisirišimas prie troškimų išlaisvina, vadovaukitės šiuo supratimu. Įsikibki-

te į visus savo troškimus ir pažiūrėkite, kas iš to išeis.

Savo dvasinės praktikos metu įsitikinau, kad prisirišimas prie troškimų kelia kančią. Dėl to nekyla jokių abejonių. Pastebėjau, kiek daug kančių mano gyvenime sukėlė prisirišimas prie materialių dalykų, idėjų, pažiūrų ar baimių. Pastebėjau, kiek daug nereikalingų kančių sau sukėliau vien todėl, kad nežinojau, kaip elgtis geriau. Užaugau Jungtinėse Valstijose – laisvės šalyje. Joje žadama, kad kiekvienas turės teisę būti laimingas, tačiau iš tikrųjų siūloma tik teisė prie visko prisirišti. JAV skatina ieškoti laimės įsigyjant daiktus. Tačiau jei vadovaujate keturiomis tauriosiomis tiesomis, privalote apmąstyti ir perprasti prisirišimą, tuomet išsiaiškinsite ir kaip neprisirišti. Tai ne filosofinės pažiūros ar protu suvokiamas įsakas neprisirišti. Tai natūrali įžvalga apie neprisirišimą arba kančios nebuvimą.

Tiesa apie nepastovumą

Čia, Amaravatyje, giedame *Dhammacakkappavattana Suttą*, jos tradicinę formą. Kai Buda pasakė šį pamokymą apie keturias tauriąsias tiesas, tik vienas iš penkių jo klaususių mokinių iš tiesų jį suprato. Tik vienas iš jų patyrė gilią įžvalgą. Kitiems keturiems pamokymas veikiau patiko, ir jie pagalvojo: „Iš tiesų labai gražus mokymas.“ Tačiau tik vienas iš jų, Kondanja, tobulai suprato, ką Buda turėjo omeny.

Pamokymo klausėsi ir *devos*. *Devos* (arba *devatos*) – tai dangiškos, nežemiškos būtybės, gerokai pranašesnės už mus. Jos neturi grubių kūnų kaip mes. Jos turi subtilios

materijos kūnus ir yra dailios, žavingos ir protingos. Nors jos su malonumu klausėsi pamokymo, nė viena nenušvito.

Pasakojama, kad *devatos* labai džiaugėsi dėl Budos nušvitimo, o kai jos išgirdo jo mokymą, visas dangus aidėjo nuo susižavėjimo šūksnių. Pirmiausia jį išgirdo vieno lygmens *devatos*, paskui jos apskelbė žinią kitame lygmenyje, ir netrukus džiūgavo visos *devatos*, netgi tos, kurios gyvena pačiame aukščiausiam *Brahmos* pasaulyje. Dėl to, kad *Dhammos* ratas įsisuko, tarp *devų* ir *brahmų* kilo džiaugsmingas šurmulys. Tačiau tik Kondanja, vienas iš penkių mokinių, nušvito išgirdęs šį pamokymą. Pačioje *suttos* pabaigoje Buda jį pavadino Anja Kondanja. „Anja“ reiškia skvarbų žinojimą, todėl Anja Kondanja reiškia „Kondanja, kuris žino“.

Ką gi pažino Kondanja? Ką jis suprato, kad Buda, baigdamas sakyti pamokymą, jį pagyrė? Kondanja suprato: „Viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis.“ Galbūt tai neskamba labai originaliai, tačiau ši įžvalga atspindi visuotinius dėsnius: viskas, kas prasideda, turi ir baigtis – nieko nėra pastovaus, o savastis neegzistuoja. Tad neprisirškite, nesileiskite suklaudinami to, kas kyla ir baigiasi. Neieškokite tame, kas kyla, prieglobsčio, vietos, kur galėtumėte pasilikti ir kuo galėtumėte pasitikėti – juk visi šie dalykai baigs egzistavę.

Jei norite kentėti ir švaistyti savo laiką, vaikykitės to, kas kyla. Tai prives jus prie baigties, o jūs dėl to netapsite nė kiek išmintingesni. Tik toliau vargsite su savo senais įpročiais, o mirties patale suprasite, kad taip nieko naudingo per gyvenimą ir neišmokote.

Ne vien tai apmąstykite, tačiau ir stebėkite: „Viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis.“ Taikykite šią įžvalgą gyvenime. Tuomet suprasite. Atkreipkite dėmesį: kyla... baigiasi. Stebėkite, kaip viskas vyksta. Šioje juslių sferoje viskas susiję su kilimu ir baigtimi, pradžia ir pabaiga. Tobulas supratimas, *sammā-diṭṭhi*, yra įmanomas šiame gyvenime. Nežinau, kiek laiko Kondanja, išgirdęs Budos pamokymą, dar gyveno, tačiau tą „akimirką“ jis nušvito. Jau tada jis pasiekė tobulą supratimą.

Norėčiau pabrėžti, kaip svarbu išsiugdyti gebėjimą taip mąstyti. Užuoť tiesiog lavinę įgūdį nuraminti protą (nors tai, be abejo, taip pat yra dvasinės praktikos dalis), suvokite, kad tinkama meditacija – tai atsidavimas išmintingiems tyrinėjimams. Ji reikalauja drąsos ir pastangų giliai pažvelgti į dalykų esmę – nereikia savęs analizuoti ar aiškintis, kodėl kenčiame asmeniniame lygmeny, reikia ryžto iš tikrųjų eiti keliu, kol bus pasiektas gilus supratimas. To tobulo supratimo pagrindas – kilimo ir baigties principas. Supratus šį dėsni, matoma, kad viskas atitinka šį dėsni.

„Viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis“, – tai nėra metafizinis mokymas. Jis nėra apie galutinę tikrovę – apie nemirtingą tikrovę. Tačiau jei mąstysite giliamintiškai ir suprasite, kad viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis, tuomet suvoksite galutinę tikrovę – nemirtingą tiesą. Tai sumani priemonė, padedanti pasiekti aukščiausią suvokimą. Atkreipkite dėmesį į skirtumą: teiginys nėra metafizinis, tačiau jis mus priveda prie metafizinio suvokimo.

Mirtingumas ir baigtis

Tauriųjų tiesų apmąstymas atveda prie pačios žmogaus egzistencijos klausimo. Stebime save, kokie susvetimėję jaučiamės ir kaip smarkiai prisirišame prie jauslių sąmonės, prie to, kas yra atskirta nuo sąmonės ir yra jos dėmesys. Dėl neišmanymo prisirišame prie juslinių malonumų troškimo. Susitapatinę su tuo, kas pasmerkta mirti, su tuo, kas nepatenkinama, kenčiame, nes prisirišimas – tai kančia.

Visi jusliniai malonumai – tai mirtingi malonumai. Viskas, ką matome, girdime, liečiame, ragaujame, mąstome ar jaučiame, yra mirtinga, surišta su mirtimi. Tad kai prisirišame prie mirtingų pojūčių, prisirišame prie mirties. Jei apie tai nesusimąstome ar to nesuprantame, akiai prisirišame prie mirties ir tikimės, kad galime kuriam laikui ją atitolinti. Apsimetame, kad tai, prie ko prisirišame, daro mus laimingus, tačiau galiausiai jaučiamės apsigavę, apimti nevilties ir nusivylę. Gali būti, kad mums pavyks tapti tuo, kuo norime, tačiau tai irgi mirs. Ir vėl prisirišame prie to, kas susiję su mirtimi. Tas pats galioja ir troškimui mirti: galime prisirišti prie savižudybės arba susinaikinimo, tačiau pati mirtis yra dar viena mirties sąlyga. Kad ir prie ko prisirištume vedami šių trijų troškimų, prisirišame prie mirties, o tai reiškia, kad mūsų laukia nusivylimas arba neviltilis.

Neviltis – tai proto mirtis, o depresija – tai tam tikra proto patiriama mirtis. Protas miršta panašiai kaip miršta fizinis kūnas. Proto būsenos ir psichinės būklės miršta. Mes tai vadiname neviltimi, nuoboduliu, depresija ir

ilgesiu. Kai prisirišame, jei nuobodžiaujame, puolame į nevilgtį, sielvartaujame ar liūdime, esame linkę ieškoti kokios nors kitos kylančios mirtingos būsenos. Pavyzdžiui, jaučiate nevilgtį ir galvojate: „Noriu gabalėlio šokoladinio pyrago.“ Pirmyn! Akimirką ištirpstate to saldaus, gardaus šokoladinio pyrago gabalėlio skonio pojūtyje. Tą akimirką vyksta tapsmas – jūs iš tikrųjų tampate saldaus, gardaus šokoladinio skonio pojūčiu! Bet negalite taip jaustis amžinai. Nuryjate kąsni ir kas tuomet lieka? Reikia griebtis ko nors kito. Tai ir vadinama „tapsmu“.

Esame apakinti, įnikę į šį juslinio tapsmo procesą. Tačiau kai pažįstame troškimą, savo juslėmis nevertindami, ar jis gražus, ar bjaurus, išvystame tikrąjį jo pavidalą. Atsiranda žinojimas. Tuomet, paleisdami šiuos troškimus, o ne laikęsi įsikibę į juos, patiriame *nirodhą*, kančios baigtį. Tai trečioji taurioji tiesa – ją turime pažinti patys. Mes stebime baigtį ir sakome: „Vyksta baigtis.“ O kai kas nors baigėsi, suprantame, kad baigtis įvyko.

Nesipriešinti atsiradimui

Kad galėtumėte ką nors paleisti, privalote tai visiškai įsileisti į savo sąmonę. Medituodami siekiame meistriškai leisti sąmonės turiniui iškilti į paviršių. Leidžiame visiems jausmams – nevilčiais, baimei, kančiais, sielvartui, slopinimui, pykčiui – patekti į sąmonės paviršių. Žmonės yra linkę tvirtai laikytis aukštų idealų. Manydami, kad nesame tokie geri, kokie turėtume būti, galime labai nusivilti savimi ar supyksti. Tada trokštame atsikratyti blogų savybių

ir šitaip pasidarome teisuoliais. Atrodo, teisinga atsikratyti blogų minčių, pykčio ir pavydo, nes geras žmogus „neturėtų toks būti“. Taip įsivarome sau kaltės jausmą.

Apmąstydami tai, leidžiame sąmonei pastebėti šį troškimą tapti idealiu ir norą atsikratyti blogų savybių. Tai darydami galime paleisti. Taigi, užuot tapę tobuli, paleidžiame šį troškimą. Tai, kas lieka, yra tyras protas. Nebereikia tapti tobulu žmogumi, nes tyras protas – tai vieta, kur atsiranda ir išnyksta tobulo žmogaus idealas.

Baigtį lengva suprasti protu, tačiau iš esmės ją suvokti gali būti gana sudėtinga, nes tai reikštų, kad reikia išbūti su tuo, ko, mūsų manymu, negalime pakęsti. Pavyzdžiui, kai pirmą kartą pradėjau medituoti, turėjau įsitikinimą, kad dėl meditacijos tapsiu geresnis ir laimingesnis; tikėjaisi patirti palaimingas sąmonės būsenas. Tačiau niekada gyvenime nebuvo jautęs tiek neapykantos ir pykčio, kiek per pirmuosius du mėnesius. Pagalvoju: „Tai siaubinga, dėl meditacijos tapau dar blogesnis.“ Bet tada susimąščiau, iš kur atsirado tiek daug neapykantos ir priešiško, ir supratau, kad didžiąją savo gyvenimo dalį bandžiau nuo viso to pabėgti. Anksčiau buvau įnikęs į skaitymą. Visur, kur tik eidavau, turėdavau su savimi pasiimti knygų. Kaskart prisėlinus baimei ar priešiško, išsitraukdavau knygą ir skaitydavau arba užsirūkydavau arba užkrimsdavau. Buvau susidaręs apie save nuomonę, kad esu malonus žmogus, o ne sklidinas neapykantos kitiems, todėl įtarimas, kad manyje gali kunkuliuoti neapykanta ar priešiško, buvo slopinamas.

Štai kodėl pirmaisiais vienuoliško gyvenimo mėnesiais

man taip norėjosi kuo nors save užimti. Ieškojau, kaip prisiblaškyti, nes medituodamas pradėjau prisiminti viską, ką sąmoningai stengiausi pamiršti. Mano vaizduotėje vis išskildavo prisiminimai iš vaikystės ir paauglystės. Atrodė, jog esu perpildytas pykčio ir neapykantos. Tačiau mano vidinis balsas man sakė, kad turiu tai išverti, todėl nepasidaviau. Visa neapykanta ir pyktis, kurie buvo slopinami trisdešimt metų, tuo metu pasiekė piką, o dėl meditacijos sudegė ir išnyko. Tai buvo valymosi procesas.

Kad šis baigties procesas veiktų, turime būti pasirengę kančiai. Štai kodėl pabrėžiu kantrybės svarbą. Turime atverti savo protą kančiai, nes kančia baigiasi tada, kai ją įsileidžiame. Kai pastebime, kad kenčiame, fiziškai ar psichologiškai, reiškia, einame kančios link. Visiškai jai atsiveriame, priimame ją, susitelkiame į ją, leisdami jai būti tokia, kokia ji yra. Tai reiškia, kad turime būti kantrūs ir pakęsti šią nemalonią būklę. Užtuot bėgę nuo nuobodulio, nevilties, abejonių ir baimių, turime juos iškęsti ir įsisąmoninti, kad jie yra laikini, o ne bėgti nuo jų.

Kol neleidžiame reiškiniams baigtis, tol tik kuriame naują *kammą*, kuri sustiprina mūsų įpročius. Kai kas nors atsiranda mūsų sąmonėje, mes tai griebiamo ir dauginame apsunkindami save. Tuomet visa tai kartojasi vis iš naujo. Negalime bėgti paskui savo norus bei baimes ir tikėtis, kad pasieksime ramybę. Kontempliuojame savo baimes ir troškimus, kad neapsigautume. Kad galėtume paleisti tai, kas mus klaidina, pirmiausiai turime tai pažinti. Troškimai ir baimės turėtų būtų pažinti kaip nepastovūs, nepatenkinami ir neturintys savasties. Mes stebime ir gilinamės į juos,

kad kančia galėtų sudegti.

Čia labai svarbu atskirti baigtį nuo sunaikinimo, t. y. troškimo atsikratyti to, kas kyla prote. Baigtis – tai natūrali bet kokios atsiradusios būsenos pabaiga. Tad ji nėra troškimas! Ji ne proto kūrinys, o to, kas prasidėjo, pabaiga, to, kas gimė, mirtis. Todėl baigtis neturi savasties, ji įvyksta ne todėl, kad jaučiamės „privalantys atsikratyti“, o todėl, kad leidžiame tam, kas atsirado, liautis. Norint tai padaryti, reikia atsisakyti troškimo, leisti jam išnykti. Tai nereikia jo atsikratyti: „atsisakyti“ reiškia paleisti.

Kai troškimas liausis, patirsite *nirodha* – baigtį, tuštumą, neprisirišimą. *Nirodha* – tai *nibbānos* sinonimas. Kai kažką paleidote, kai leidote tam liautis, lieka ramybė.

Šią ramybę galite patirti medituodami. Ramybė įsivyrąja, kai jūsų protas paleidžia troškimą ir leidžia jam baigtis. Tai ir yra tikroji nemirtinga rimtis. Tai patyrę suvokiate *nirodha saccā*, baigties tiesą, kurioje nėra savasties, vien budrumas ir aiškumas. Tikroji palaimos prasmė yra ta nurimusi, virš pasaulio regimybės pakilusi sąmonė.

Jei trukdome liovimuisi, tuomet net nesusivokdami veikiame vadovaudamiesi išankstiniais įsitikinimais apie save. Būna, kad tik pradėję medituoti suvokiame, kiek daug baimių ir nepasitikėjimo savimi mūsų gyvenime kyla dėl vaikystės patirčių. Prisimenu, kai buvau mažas berniukas, turėjau labai gerą draugą, kuris staiga mane atstūmė ir nusigrėžė nuo manęs. Kelis mėnesius buvau labai nusiminęs. Ši patirtis man paliko neišdildomą įspūdį. Vėliau medituodamas supratau, kaip smarkiai toks mažas įvykis paveikė mano būsimus santykius su kitais žmonėmis – vi-

sada jausdavau didžiulę baimę būti atstumtas. Niekada apie tai net nepagalvodavau, kol šis prisiminimas nepradėjo vis iškilti į mano sąmonės paviršių meditacijos metu. Racionaliai protas supranta, kad vaikščioti ir galvoti apie vaikystės traumas yra kvaila. Tačiau jei jos vis iškyla į sąmonės paviršių vidutiniame amžiuje, galbūt jūsų sąmonė bando jums pasakyti, kas suformavo jus vaikystėje.

Kai pradodate jausti, kad meditacijos metu iškyla prisiminimai ar įkyrios baimės, užuot dėl jų nusivylę ar susierzinę, priimkite juos į sąmonę, kad galėtumėte paleisti. Galite taip susiplanuoti savo dienotvarkę, kad niekada nereiktų atsigręžti į praeitį ir savo vidų, galite nesudaryti tam sąlygų. Galite atsidėti daugybei svarbių reikalų ir būti nuolat užsiėmę, tada šis nerimas ir bevardės baimės niekada neiškils į paviršių. Tačiau kas atsitinka, kai paleidžiate? Troškimas ar įkyrios mintys pradeda judėti – judėti baigties link. Viskas baigiasi. Ir tada ateina supratimas, kad troškimas baigėsi. Tai trečiosios tauriosios tiesos trečiasis aspektas: baigtis yra pažinta.

Pažinimas

Tai turi būti įgyvendinta. Buda pabrėžė: „Tai tiesa, kurią reikia pažinti čia ir dabar.“ Mums nereikia laukti mirties, kad sužinotume, ar visa tai yra tiesa – šis mokymas skirtas gyviesiems, tokiems kaip jūs ir aš. Kiekvienas iš mūsų turi ją pažinti. Galiu jums apie tai papasakoti ir paraginti imtis veiksmų, tačiau negaliu priversti įgyvendinti!

Nemanykite, kad tai yra kažkas tolimesnio ar už jūsų pažinimo ribų. Kai kalbame apie *Dhammą*, arba Tiesą, sakome, kad ji esti čia ir dabar ir kad galime patys ją išvelgti. Galime į ją atsigręžti; galime linkti į Tiesą. Galime atkreipti dėmesį į tai, kokia ji yra, čia ir dabar, šiuo metu ir šioje vietoje. Tai atidos esmė – būti budriu ir atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta dabartyje. Naudojame atidą tyrinėdami pojūtį „aš“ arba „mano“: mano kūnas, mano jausmai, mano prisiminimai, mano mintys, mano pažiūros, mano nuomonės, mano namai, mano automobilis ir pan.

Turėjau polinkį menkinti save. Pavyzdžiui, galvodamas „aš esu Sumedho“, galvodavau apie save neigiamai: „esu niekam tikęs.“ Bet klausykite, iš kur tokios mintys kyla ir kaip jos nustoja būti? Arba: „Esu tikrai geresnis už jus, pasiekiau gerokai daugiau. Jau seniai gyvenu šventai, tad turiu būti geresnis už bet kurį iš jūsų!“ O iš kur atsiranda TOKIOS mintys ir kaip nustoja būti?

Kai pasidarote arogantiški, pradėdote pūstis ar kaip tik save menkinti, kad ir kas tai būtų, išstirkite savo vidų, įsiklausykite į mintis: „Aš esu...“ Būkite atidūs, pastebėkite, kas eina prieš šią mintį ir kas eina po jos – atkreipkite dėmesį į tuštumą. Susitelkite į ją ir stebėkite, kaip ilgai galite ten išlaikyti dėmesį. Pabandykite išgirsti tarsi skambantį garsą, tylos garsą, pirmąjį jos garsą. Sutelkę į jį dėmesį, galite paklausti savęs: „Ar jame jaučiu savąjį „aš“?“ Pastebėsite, kad kai esate iš tiesų tuščias, kai jūsų sąmonė skaidri, budri ir dėmesinga, nėra jokio „aš“. Nejaučiate jokio savojo „aš“ ar „mano“. Tai esti – įeinu į šią tuštumos būseną ir kontempluoju *Dhammą* galvodamas: „Yra, kaip yra.“

Šis čia esantis kūnas tiesiog yra toks. Galiu duoti jam vardą arba ne, bet dabar jis tiesiog yra toks. Tai ne *Sumedho!*“

Tuštumoje nėra budistų vienuolio. Terminas „budistų vienuolis“ tėra susitarimas tam tikromis aplinkybėmis. Kai žmonės jus giria ir sako: „Kaip nuostabu“, – galite priimti tai kaip pagyrimą, tačiau neasmeniškai. Suvokiate, kad čia nėra jokio budistų vienuolio, tai tik Tokybė. Tai tiesiog esti kaip esti. Jei noriu, kad Amaravati vienuolynas sėkmingai gyvuotų, ir sėkmė ateina, esu laimingas. Bet jei niekas neišsina, jei niekam nesame įdomūs, negalime apmokėti sąskaitų už elektrą ir viskas griūna – pražūtis! Bet iš tikrųjų nėra jokio Amaravati vienuolyno. Idėja apie žmogų, kuris yra budistų vienuolis, arba vieta, vadinama Amaravati vienuolynu, tėra susitarimas, o ne galutinė tikrovė. Šiuo metu viskas yra būtent taip, kaip turi būti. Kai matote šią vietą tokią, kokia ji yra, kai nėra dalyvaujančio „aš“, atsikratote didžiulės naštos, kuri slėgė jūsų pečius. Ar ateina sėkmė, ar ne, jau ne taip svarbu.

Tuštumoje dalykai yra tokie, kokie yra. Tai suvokę nebūtinai būsime abejingi sėkmei ar nesėkmei ir nesivarginsime dėl nieko. Mes galime kam nors atsiduoti. Žinome, ką galime padaryti, žinome, ką reikia padaryti, ir kad galime tai padaryti teisingai. Tuomet viskas tampa *Dhamma* – tuo, kaip tai yra. Mes ką nors darome, nes taip reikia elgtis šiuo metu ir šioje vietoje, o ne dėl asmeninių ambicijų ar baimės patirti nesėkmę.

Kelias į kančios nutraukimą yra tobulėjimo kelias. „Tobulėjimas“ gali nuskambėti gana bauginamai – juk paprastai jaučiamės labai netobuli. Kaip asmenybėms, mums

keista net išdrįsti pagalvoti, kad kada nors galėtume būti tobuli. Apie tai, kad žmogus kada nors galėtų būti tobulas, niekas niekada nekalba. Atrodo, kad apskritai mūsų protas atskiria tobulumo idėją ir žmogiškosios būties idėją. Tačiau *arahantas* – tai žmogus, išstobulinęs gyvenimo meną, žmogus, išmokęs visko, ko tik reikia išmokti vadovaujantis pagrindiniu dėsniu: „Visa, kas kyla, turi ir baigtis. „*Arahantui* nebūtina žinoti visko. Būtina tik žinoti ir iki galo suprasti šį dėsni.

Vadovaujamės Budos išmintimi, kad matytume Dhammą – tai, kaip viskas yra. Priimame prieglobstį *Saṅghoje* – ten, kur daroma gera ir susilaikoma nuo blogo. *Saṅgha* yra vienis, bendruomenė. Tai ne atskirų asmenybių ar skirtingų veikėjų grupė. Mums nebesvarbu jaustis atskiru žmogumi, vyru ar moterimi. Ši *Saṅghos* ypatybė suteikia prieglobstį. Tai yra vienybės esmė, todėl, nors ir egzistuoja individualumo apraiškos, mūsų pasiekimai yra tie patys. Būdami budrūs, akyli ir neprisirišę, suvokiame baigtį ir būname tuštumoje, kurioje visa susilieja. Šiame vyksme nėra jokio asmens. Tuštumoje gali atsirasti ir išnykti žmonės, bet ten nėra asmens. Yra tik aiškumas, sąmoningumas, ramybė ir tyrumas.

KETVIRTOJI TAURIOJI TIESA

Kokia yra taurioji kelio vedančio į kančios baigtį tiesa? Tai šis taurusis aštuonialypis kelias, o būtent: teisingas požiūris, teisingas ketinimas, teisinga kalba, teisingas veiksmas, teisingas pragyvenimo šaltinis, teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis.

Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Tai taurioji kelio vedančio į kančios baigtį tiesa.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kelio vedančio į kančios baigtį tiesa turi būti išlavinta.“ Vienuoliai, apie anksčiau negirdėtus dalykus manyje atsirado toks matymas, supratimas, išmintis, žinojimas ir šviesa: „Ta gi taurioji kelio vedančio į kančios baigtį tiesa išlavinta.“

[Samyutta Nikaya LVI, 11].

Ketvirtoji taurioji tiesa, kaip ir pirmosios trys, turi tris aspektus. Pirmasis aspektas yra štai šis: „Esti aštuonialypis kelias, *aṭṭhaṅgika magga*, – kelias, vedantis iš kančios.“ Jis taip pat vadinamas *ariyamagga*, Arijų arba tauriuoju keliu. Antrasis aspektas: „Šį kelią reikia išlavinti“. Galutinė arahantystės įžvalga yra tokia: „Šis kelias yra visiškai išlavintas.“

Aštuonialypis kelias pateikiamas nuosekliai: jis prasižada nuo teisingo (arba tobulo) supratimo, *sammā-diṭṭhi* ir pereina prie teisingo (arba tobulo) ketinimo arba siekio,

sammā-saṅkappa. Šie pirmieji du kelio elementai grupuojami kaip išmintis (*paññā*). Atsidavimas dorovei (*sīla*) kyla iš *pañños*. Ją sudaro teisinga kalba, teisingas veiksmas ir teisingas pragyvenimo šaltinis, kurie dar vadinami tobulu kalba, tobulu veiksniu ir tobulu pragyvenimo šaltiniu, *sammā-vācā*, *sammā-kammanta* ir *sammā-ājīva*.

Toliau eina teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis, *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* ir *sammā-samādhi*, kurie natūraliai kyla iš *sīlos*. Pastarieji trys aspektai užtikrina emocijų pusiausvyrą. Jie susiję su širdimi – širdimi, išsilaisvinusia nuo asmeniškumo ir savanaudiškumo. Teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis padaro širdį tyrą, be ydų ir teršalų. Kai širdis tyra, protas ramus. Iš tyros širdies kyla išmintis (*paññā*), arba teisingas supratimas ir teisingas siekis. Taip grįžtame prie to, nuo ko pradėjome.

Taigi štai aštuonialypio kelio elementai, suskirstyti į tris dalis:

1. Išmintis (*paññā*)

- Teisingas supratimas (*sammā-diṭṭhi*)
- Teisingas siekis (*sammā-saṅkappa*)

2. Dorovė (*sīla*)

- Teisingas kalba (*sammā-vācā*)
- Teisingas veiksmas (*sammā-kammanta*)
- Teisingas pragyvenimo šaltinis (*sammā-ājīva*)

3. Sutelktis (*samādhi*)

- Teisinga pastanga (*sammā-vāyāma*)
- Teisinga atida (*sammā-sati*)
- Teisingas sutelktis (*sammā-samādhi*)

Tai, kad veiksnius išvardijame eilės tvarka, nereiškia, kad jie kyla vienas po kito – jie kyla kartu. Galime kalbėti apie aštuonialypį kelią ir sakyti: „Pirmiausia turite teisingą supratimą, tuomet teisingą siekį, tuomet...“ Tačiau iš tikrųjų pasirinkdami taip viską pateikti tiesiog mokomės apmąstyti, kaip svarbu priiimti atsakomybę už savo žodžius ir veiksmus.

Teisingas supratimas

Pirmasis aštuonialypio kelio elementas yra teisingas supratimas, kuris atsiranda perpratus pirmąsias tris tauriąsias tiesas. Jei išvelgėte jų esmę, tuomet tobulai supratote *Dhammą* – viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis. Nieko daugiau – tai taip paprasta. Nereikia daug laiko, kad skaitydamas suprastum žodžius „viskam, kam būdinga kilti, būdinga ir baigtis“, tačiau daugumai iš mūsų prireikia nemažai pastangų, kad iš tikrųjų suvoktume, ką šie žodžiai reiškia iš esmės, o ne tik paviršutiniškai.

Kalbant šiuolaikine šnekamąja anglų kalba, išvalga – tai „instinktyvus supratimas“ (*gut knowledge*), o ne tik idėja. Tai jau nebe „manau, kad žinau“ arba „na taip, tai atrodo logiška ir pagrįsta. Aš su tuo sutinku. Man patinka ši mintis“. Tokio pobūdžio supratimą vis dar išprotaujame, o turėti išvalgą reiškia perprasti esmę. Tai tikrasis žinojimas, kai jau nebekyla abejonių.

Šis gilus supratimas ateina iš ankstesnių devynių išvalgų. Tad yra tam tikra seka, vedanti į teisingą tikrovės supratimą, t. y. „visa, kas kyla, baigiasi, ir tai nėra „aš“.“ Dėl

teisingo supratimo atsisakote savojo „aš“, susijusio su nyks-tančiomis sąlygomis, iliuzijos. Kaip ir anksčiau, yra kūnas, kaip ir anksčiau, yra jausmai ir mintys, bet jie tiesiog yra tokie, kokie yra – nebemanote, kad esate savo kūnas, jausmai ar mintys. Akcentuojama, kad „viskas aplinkui tėra tai, kas yra“. Nebandome pasakyti, kad kas nors apskritai neegzistuoja arba nėra tai, kas yra. Visi ir viskas yra būtent jie patys ir nieko daugiau. Tačiau kai esame apimti neišma-nymo, kai nesuprantame šių tiesų, esame linkę manyti, kad daiktai yra kažkas daugiau nei jie yra. Mes tikime įvairiais dalykais ir iš savo patirčių susikuriame įvairių problemų.

Kiek daug žmogiškosios kančios ir nevilties kyla dėl papildomų minčių kilusių dėl esamos akimirkos neišma-nymo! Liūdna pagalvojus, kad žmonijos kančia, sielvartas ir neviltis remiasi paklydimu, kad neviltis yra tuščia ir be-prasmė. Kai tai išvelgiate, pradodate jausti begalinę atjau-tą visoms būtybėms. Kaip galima ko nors nekęsti, jausti nuoskaudą jam ar smerkti, jei jis patekęs į šiuos neišmanymo pančius? Žmonės taip elgiasi tik dėl klaidingo požiūrio.

Medituodami patiriame tam tikrą ramybę, tam tikrą nusiramimą, kai proto veikla sulėtėja. Pavyzdžiui, kai ramiai nusiteikę pažvelgiame į gėlę, matome ją tokią, ko-kia ji yra. Kai nesilaikome įsikibę, kai nieko neieškome ir nesiekiamo atsikratyti, tada viskas, ką matome, girdime ar patiriame, mums atrodo gražu, ir tai iš tiesų yra gražu. Ne-ieškome trūkumų, nelyginame, nesistengiame pasisavinti. Mėgaujamės ir džiaugiamės grožiu aplinkui, nes mums ne-reikia nieko su juo daryti. Jis yra būtent toks, koks yra.

Grožis primena tyrumą, tiesą ir tobulumą. Nereikia į jį

žiūrėti kaip į mus įkalinančius apgaulingus spąstus, tarkim, kad „šios gėlės čia tik tam, kad mane suviliotų ir suklaidintų“, – tai seno medituojančio niurzglio požiūris! Jei į priešingos lyties atstovą žvelgiame tyra širdimi, grožį vertiname netrokšdami paliesti ar užvaldyti. Galime gėrėtis kitų žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, grožiu, nejausdami savanaudiško intereso ar troškimo. Štai kas yra sąžiningumas – priimti pasaulį tokį, koks jis yra. Štai kas vadinama išsilaisvinimu arba, pali kalba, *vimutti*. Išsilaisviname iš saitų, kurie iškraipo ir gadina grožį, pavyzdžiui, mūsų kūnų grožį. Tačiau protas gali būti taip sugedęs, toks negatyvus, prislėgtas ir apsėstas minčių, kad nesugebame matyti šviesiomis akimis. Jei neturime teisingo supratimo, į pasaulį žiūrime per storus filtrus ir tankias uždangas, kurie laikui bėgant vis storėja.

Teisingą supratimą išsiugdome apmąstydami Budos mokymą. Pati *Dhammacakkappavattana sutta* yra labai įdomus mokymas, skirtas padėti mums kontempliuoti ir reflektuoti. Taip pat galime remtis kitomis *suttomis* iš *Ti-ṭipīṭakos*, pavyzdžiui, tomis, kuriose kalbama apie *paṭiccasamuppāda* (sąlygotąją kilmę). Tai nepaprastai įdomus mokymas apmąstymui. Jei sugebate kontempliuoti tokį mokymą, galite labai aiškiai atskirti matymą dalykų tokiais, kokie jie yra – *Dhammą*, ir aplinkybes, kai esame linkę klysti apie dalykų prigimtį. Štai kodėl mums reikia tvirtai, sąmoningai ir esmiškai suvokti tikrovę. Jei pažįstate keturias tauriasias tiesas, vadinasi, žinote, kas yra *Dhamma*.

Jei yra teisingas supratimas, viską suvokiame kaip *Dhammą*, pavyzdžiui, ščia sėdintį save patį. Tai – *Dham-*

ma. Negalvojame, kad šis kūnas ir protas yra asmenybė, turinti savo pažiūras, savo nuomonę bei savo sąlygotas mintis ir reakcijas, kurios susidarė dėl neišmanymo. Šią akimirką dabar apmąstome taip: „Yra taip, kaip yra. Tai *Dhamma*“. Leidžiame protui suvokti, kad šis fizinis darinys yra tiesiog *Dhamma*. Jis nėra „aš“, jis nėra asmeniškias.

Suvokiame šio fizinio darinio jautrumą kaip *Dhammą*, o ne priimame jį asmeniškai: „Aš esu jautrus“ arba „Aš nesu jautrus“ arba „Tu nesielgi su manimi jautriai. Kas iš mūsų jautresnis?“ „Kodėl jaučiame skausmą? Kodėl Dievas sukūrė skausmą? Kodėl nesukūrė vien malonumo? Kodėl pasaulyje tiek daug vargo ir kančios? Tai neteisinga. Žmonės miršta, ir mes turime išsiskirti su tais, kuriuos mylime. Tai baisi kančia.“

Šiame minčių rate nėra jokios *Dhammos*, ar ne? Žvelgiama iš „aš“ perspektyvos: „Koks aš vargšas. Man tai nepatinka, nenoriu, kad taip būtų. Noriu jaustis saugus, laimingas, gyventi maloniai ir gauti visa, kas geriausia. Neteisinga, kad kai atėjau į šį pasaulį, mano tėvai nebuvo *arahantai*. Neteisinga, kad Didžiosios Britanijos ministru pirmininku niekada neišrenka *arahanto*. Jei pasaulyje būtų teisybė, jie išrinktų ministru pirmininku *arahantą!*“

Bandau šį neteisingumo jausmą privesti iki absurdo, nes noriu atkreipti dėmesį į mūsų lūkesčius Dievui, kad jis privalo viską mums duoti ir padaryti laimingus, padėti jaustis saugiams. Žmonės dažnai taip galvoja, nors to ir nepasako garsiai. Tačiau susimąstę suprantame: „Yra taip, kaip yra. Skausmas yra toks, o malonumas šitoks. Sąmonė yra tokia.“ Mes jaučiame. Kvėpuojame. Turime siekių.

Visa tai apmąstę išvystame savo žmogišką prigimtį jos tikrojoje šviesoje. Tačiau nebepriimame to asmeniškai ir nieko nekaltiname, kad reikalai klostosi ne visai taip, kaip mums patinka ar norisi. Yra taip, kaip yra, ir mes esame tokie, kokie esame. Galbūt paklausite, kodėl nesame visi vienodi, turintys tą patį pyktį, apimti to paties godumo ir neišmanymo, be įvairiausių variacijų ir kombinacijų. Nors galima surasti žmogaus patirtyje pagrindinius reiškinius, kiekvienas iš mūsų turi susidurti su savo *kamma* – su savo asmeniniais polinkiais ir įkyriomis mintimis, kurios visada ir savo turiniu, ir kiekiu skiriasi nuo kitų žmonių polinkių ir minčių.

Kodėl negalime visi būti visiškai vienodi, turėti visko po lygiai ir atrodyti vienodai – kaip viena belytė būtybė? Tokiame pasaulyje neliktų vietos neteisybei, neegzistuosų skirtumai, toks pasaulis būtų absoliučiai tobulas, o nelygybė jame – neįmanoma. Tačiau pažinę *Dhamma* pastebime, kad sąlygotame pasaulyje nėra dviejų vienodų reiškinių. Pasaulis yra labai įvairus, be galo nepastovus ir kintantis, o kuo labiau stengiamės, kad aplinkybės atitiktų mūsų įsivaizdavimą, tuo labiau nusiviliame. Bandome priversti vienas kitą ir visuomenę atitikti mūsų lūkesčius, tačiau galiausiai visada nusiviliame. Apmąstydami suvokiame, kad yra taip, kaip yra, ir pasaulis yra būtent toks, koks turi būti, ir jis negali būti kitoks.

Reikia pažymėti, kad tai nėra tikėjimas lemtimi ar neigiamumas. Tai nereiškia, kad „yra taip, kaip yra, ir nieko neįmanoma dėl to padaryti“. Tiesą sakant, taip mąstydami esame pozityvūs ir priimame gyvenimo tėkmę tokią, kokia

ji yra. Net jei reikalai nesiklosto mums norima linkme, galime priimti šią įvykių eigą ir pasimokyti iš jos.

Esame sąmoningos, intelektualios ir prisiminti ge-
bančios būtybės. Mokame kalbėti. Per pastaruosius kelis
tūkstančius metų išvystėme gebėjimą samprotauti, logiš-
kai mąstyti ir skirstyti reiškinius į kategorijas. Turime išsi-
aiškinti, kaip pasitelkdami šiuos gebėjimus galime pažinti
Dhammą, o ne kaip asmeniškai pralobti ar išspręsti savo
asmenines problemas. Žmonės, išmokę reiškinius skirstyti
į kategorijas, dažnai šį įgūdį galiausiai nukreipia prieš save.
Tampa labai savikritiški ar net pradeda savęs nekęsti. Taip
atsitinka todėl, kad gebėdami atskirti jie susitelkia į tai, kas
yra ne taip. Būtent tokia ir yra atskyrimo esmė: išvelgti,
kaip viena skiriasi nuo kito. Kuo baigiasi toks elgesys? Tik
sudarote ilgą visų savo trūkumų ir ydų sąrašą ir klaidingai
įsitikinate, kad esate visiškai beviltiškas.

Ugdydami teisingą supratimą, savo protą pasitelkiame
apmąstymams ir kontempliacijai. Taip pat naudojame savo
atidą ir išmintį. Tad dabar savo gebėjimą atskirti naudoja-
me išmintingai (su *vijjā*), o ne su neišmanymu (*avijjā*). Šis
mokymas apie keturias tauriąsias tiesas skirtas padėti jums
pasitelkti savo protą – gebėjimą kontempliciuoti, reflektuoti
ir mąstyti – išmintingai, o ne tokiu būdu, kuris vestų į su-
sinaikinimą, godumą ar neapykantą.

Teisingas siekis

Antrasis aštuonialypio kelio elementas yra
sammā-saṅkappa. Kartais jis verčiamas kaip „teisinga min-

tis“ – teisingas mąstymas. Tačiau iš tikrųjų tai greičiau dinamiškas elementas, panašus į „ketinimą“, „požiūrį“ ar „siektį“. Man patinka vartoti žodį „siekis“, kadangi aštuonialypiame kelyje jis labai prasmingas – juk mes tikrai siekiame.

Svarbu suvokti, kad siekis ir troškimas nėra tas pats. Pali kalbos žodis „*taṅhā*“ reiškia troškimą, kylantį iš neišmanymo, o „*saṅkappa*“ reiškia siektį, kylantį ne iš neišmanymo. Gali pasirodyti, kad siekis yra tam tikras troškimas, kadangi angliškai žodis „troškimas“ turi panašią reikšmę – „siekti, norėti“. Galimas daiktas, jums šaus į galvą mintis, kad siekis yra tam tikra *taṅhā*, noras tapti nušvitusiu (*bhava-taṅhā*). Tačiau *sammā-saṅkappa* kyla iš teisingo supratimo, gebėjimo aiškiai matyti. Užtuot norėję nušvisti, turime teisingą supratimą, ir visos iliuzijos bei klaidingas mąstymo būdas nebetenka prasmės.

Siekis – tai jausmas, ketinimas, požiūris ar judesys mumyse. Mūsų dvasia ne leidžiasi žemyn, o kyla – tai nėra neviltis! Kai yra teisingas supratimas, siekiame tiesos, grožio ir gėrio. *Sammā-diṭṭhi* ir *sammā-saṅkappa*, teisingas supratimas ir teisingas siekis, vadinami *pañña*, arba išmintimi, sudaro pirmąjį iš trijų aštuonialypio kelio skyrių.

Galime kontemplanuoti: kodėl vis dar jaučiame nepatenkinimą, net turėdami viską, kas geriausia? Nesame visiškai laimingi net turėdami puikius namus, automobilį, tobulą santuoką, žavingus sumanius vaikus, ir tikrai jau nesame patenkinti, kai viso to neturime! Nieko neturėdami galvojame: „Na, jei turėčiau viską, kas geriausia, tada būčiau laimingas.“ Tačiau taip nėra. Žemė nėra vieta, ku-

riuje galime būti viskuo patenkinti, ji nėra sutvarta pasitenkinimui. Tai suvokę nebesitikime, kad Žemės planetoje patirsime pasitenkinimą, nieko iš jos nebereikalaujame.

Kol nesuvokiame, kad šis pasaulis negali patenkinti visų mūsų norų, tol klausiamo: „Motina Žeme, kodėl negali padaryti manęs laimingo?“ Esame tarsi maži vaikai, kurie čiulpia motinos sylvus, nuolat stengiasi iš jos išgauti kuo daugiau ir nori, kad ji visada juos globotų, maitintų ir patenkintų.

Jei būtume viskuo patenkinti, apie nieką nesusimąstytume. Ir vis dėlto suprantame, kad visata yra didesnė nei tik ši žemė po mūsų kojomis, kad taip pat kai kas egzistuoja už mūsų suvokimo ribų. Gebame sau užduoti klausimus ir apmąstyti gyvenimą, jo prasmę. Jei siekiate pažinti gyvenimo prasmę, negalite pasitenkinti vien materialine gerove, komfortu ir saugumu.

Taigi siekiame pažinti tiesą. Galbūt pamanykite, kad to trokšti ir siekti – savotiškai arogantiška: „Kas aš manausi esantis? Senas mažius, bandantis sužinoti tiesą apie viską.“ Tačiau toks siekis yra. Kodėl mes jį turime, jei jo neįmanoma įgyvendinti? Panagrinkime, pavyzdžiui, galutinės tikrovės sąvoką. Absoliuti arba galutinė tiesa yra labai sudėtinga sąvoka. Idėja apie Dievą, apie Nemirtingąjį ir nemirtingumą yra labai gili mintis. Siekiame pažinti šią galutinę tikrovę. Gyvuliškoji mūsų pusė, priešingai, neturi tokių intencijų, ji nieko nenutuokia apie tokius siekius. Tačiau kiekviename iš mūsų glūdi intuityvi išmintis ir mes norime žinoti. Išmintis visada yra mumyse, tačiau esame linkę jos nepastebėti, nesuprantame jos. Verčiau ją atmeta-

me arba nepasitikime. Tai ypač galioja šiuolaikiniams materialistams. Jie mano, kad intuityvi išmintis – tai fantazija, neturinti nieko bendro su tikrove.

Buvau labai laimingas, kai supratau, kad ši planeta nėra mano tikrieji namai. Visada tai įtariau. Prisimenu, kad net būdamas mažas vaikas galvodavau: „Tikrai nesu iš čia“. Visuomet jausdavau, kad Žemės planeta nėra ta vieta, kuriai iš tikrųjų priklausau. Net prieš tapdamas vienuoliu nesijaučiau esantis visuomenės dalis. Kai kuriems žmonėms tai gali pasirodyti kaip neurozės požymis, tačiau tai gali būti ir pasireiškianti intuicija, kuri dažnai aplanko vaikus. Kai esi nekaltas, tavo protas yra labai intuityvus. Vaiko protas per intuiciją dažniau supranta mistines jėgas nei daugumos suaugusiųjų protai. Augdami vis labiau įprantame mąstyti nusistovėjusiomis kategorijomis, susiformuojame nepajudinamą nuomonę apie tai, kas tikra, o kas ne. O formuojantis mūsų ego, visuomenė padiktuoja, kas tikra, o kas ne, kas teisinga, o kas ne, ir pradedame interpretuoti pasaulį remdamiesi šiais nusistovėjusiais įsitikinimais. Vaikai paprastai mus žavi dėl to, kad jie neturi tokio įpročio. Jie vis dar suvokia pasaulį intuityviu, dar nesąlygotu protu.

Meditacija – tai būdas panaikinti proto sąlygotumą. Jis padeda atsisakyti visų griežtų pažiūrų ir nusistovėjusių idėjų. Paprastai tikrus dalykus praleidžiame pro akis ir susitelkiame į netikrumą. Tai ir yra neišmanymas (*avijjā*).

Apmąstydami savo žmogiškuosius siekius susijungiamo su materijomis, aukštesnėmis nei gyvūnų karalystė ar Žemės planeta. Man šis ryšys atrodo tikresnis nei idėja, kad yra tik tai, ką matome prieš akis, ir kad mirus mūsų

kūnai supus, palikdami tik dulkes ir pelenus. Susimąstę apie visatą, kurioje gyvename, suprantame, kad ji neap-
rėpiama, paslaptinga ir nesuvokiama. Tačiau pasitikėdami
savo intuicijai protu galime atsiverti tam reiškinių laukui,
kurį galbūt anksčiau buvome pamiršę arba atmetę – atsi-
verame tik nustoję reaguoti įsisenėjusiais, įvairių sąlygų
veikiamais būdais.

Galbūt turime nusistovėjusią nuostatą, kad esame as-
menybė, vyras ar moteris, anglas ar amerikietis. Šie tvir-
tinimai mums gali pasirodyti labai teisingi, dėl jų galime
netgi labai susinervinti ar supyksti. Dėl šių sąlyginių tei-
ginių esame pasirengę net pradėti žudyti vieni kitus, nes
jais taip tvirtai, neabejotinai tikime. Neturėdami teisingo
siekių ir teisingo supratimo, neturėdami *pañños*, niekada
nepamatysime tikrosios šių įsitikinimų prigimties.

Teisinga kalba, teisingas veiksmas ir teisingi pragyvenimo šaltiniai

Sīla, aštuonialypio kelio dorovės aspektas, susideda iš
teisingos kalbos, teisingo veiksmo ir teisingo pragyvenimo
šaltinio, o tai reiškia, kad esame atsakingi už savo kalbą ir
už tai, ką darome su savo kūnu. Būdamas atidus ir sąmo-
ningas, kalbu bei imuosi veiksmų tinkamu laiku ir tinka-
moje vietoje.

Tuomet suvokiame, kad turime būti atidūs tam, ką da-
rome ir sakome, kitaip nuolat save žalojame. Jei darote ar
sakote nemalonius ar žiaurius dalykus, visada susilauksite

pasekmių. Anksčiau galbūt ir pavykdavo išsisukti pamelavus – nukreipdavote dėmesį kur nors kitur, užsiimdavote pašaliniais dalykais ir taip išvengdavote minčių apie savo melą. Kurį laiką sugebėdavote jį pamiršti, tačiau galiausiai jis vėl sugrįždavo į jūsų sąmonę. Praktikuojant *sīlā*, atrodo, kad viskas sugrįžta iš karto. Net kai tik perdedu, kažkas manyje sako: „Geriau neperdėtum, o būtum atidesnis.“ Anksčiau turėdavau tokį įprotį sutirštinti spalvas – tai mūsų kultūros dalis ir iš pažiūros atrodo visiškai normalu. Tačiau kai esate atidus, net menkiausias melas ar apkalbos veikia tiesiogiai, kadangi esate visiškai atviras, pažeidžiamas ir jautrus. Tuomet stebite savo elgesį ir suprantate, kad svarbu elgtis ir kalbėti atsakingai.

Impulsas kam nors padėti yra sumani *dhamma*. Mantant, kad žmogus nualpo ir pargriuvo ant grindų, jūsų galvoje kyla sumani *dhamma* – „padėk šiam žmogui“, ir puolate padėti jam atsigauti. Jei tai darote su tuščiu protu, t.y. jūsų poelgis nekyla iš asmeninės naudos troškimo – jis kyla tik iš atjautos ir dėl vidinio balso, kuris sako, kad taip elgtis teisinga, – tai tėra sumani *dhamma*. Ji – ne asmeninė *kamma* ir nepriklauso jums. Tačiau jei pargriuvusiam žmogui padedate norėdamas pasižymėti, padaryti įspūdį kitiems ar tiesiog dėl to žmogaus turtų, tikėdamasis gauti atlygį, tuomet, net jeigu ir pasielgiate sumaniai, sureikšminate save ir sustiprinate savo ego. Darant gerus darbus dėl atidos ir išminties, o ne iš neišmanymo, jie tampa sumaniomis *dhammomis* be jokio asmeninės *kammos* šešėlio.

Vienuolių ordiną Buda įsteigė tam, kad vyrai ir moterys galėtų gyventi tobulą, nepriekaištingą gyvenimą.

Būdamas vienuoliu, jūs gyvenate remdamasis visa mokomųjų priesakų sistema, vadinama *Pāṭimokkhos* disciplina. Laikantis šios disciplinos, net jeigu nesielgiate ir nekalbate labai atidžiai ir atsakingai, jūsų veiksmai ir žodžiai bent jau nepalieka stiprių įspaudų. Negalite vaikščioti kur panorėjęs, privalote laukti kvietimo, kadangi jums uždrausta turėti pinigų. Laikotės celibato. Kadangi gyvenate iš paaukoto maisto, nežudote jokių gyvūnų. Net neskinate gėlių ar lapų – neatliekate jokių veiksmų, kurie kaip nors trikdytų natūralią gamtos tėkmę, taigi esate visiškai nekenksmingas. Tiesą sakant, Tailande turėdavome su savimi nešiotis vandens sietelį, kad išfiltruotume bet kokias vandenyje esančias gyvas būtybes, pavyzdžiui, uodų lervas. Buvo griežtai draudžiama sąmoningai žudyti gyvus padarus.

Pagal šias taisykles gyvenu jau dvidešimt penkerius metus, todėl tikrai nesu atlikęs jokių sunkių karminių veiksmų. Žmogaus, kuris laikosi šios disciplinos, gyvenimas yra nekenksmingas ir labai atsakingas. Turbūt pati sunkiausia šios dvasinės praktikos dalis yra kalba. Pakeisti kalbėjimo įpročius yra sunkiausia, tačiau ir juos galima tobulinti. Apmąstydamas ir kontempliuodamas žmogus pradeda matyti kvailysčių arba tiesiog tuščių plepalų nemalonumą.

Pasauliečiai teisingą pragyvenimo šaltinį įgyja tada, kai supranta tikruosius už savo veiksmų slypinčius ketinimus. Galite stengtis vengti sąmoningai kenkti kitoms būtybėms ir vengti užsidirbti pragyvenimui kitus žalojančiu būdu. Taip pat galite stengtis vengti veiklos, dėl kurios kitiems žmonėms gresia tapti priklausomiems nuo narkotikų ar

alkoholio arba kuri gali kelti pavojų planetos ekologiškai pusiausvyrai.

Taigi šie trys dalykai – teisingi veiksmai, teisinga kalba ir teisingas pragyvenimo šaltinis – kyla iš teisingo supratimo arba tobulo žinojimo. Norime, kad mūsų veiksmai taptų palaimingi šiai planetai arba bent jau nekenktų jai.

Teisingas supratimas ir teisingas siekis daro didelę įtaką mūsų žodžiams ir veiksams. Taigi *paññā*, arba išmintis, veda į *sīlā*: teisingą kalbą, teisingą veiksmą ir teisingą pragyvenimo šaltinį. *Sīla* yra susijusi su mūsų kalba ir veiksmais. Vadovaudamiesi *sīla* suvaldome lytinį potraukį ir žiaurius polinkius – nesinaudojame savo kūnu kaip žudymo įrankiu ar priemone vogti. Tokiu būdu *paññā* ir *sīla* veikia kartu tobuloje harmonijoje.

Teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis

Teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis susiję su jūsų dvasia, su jūsų širdimi. Kai galvojame apie dvasią, rodome į krūtinės centrą, į širdį. Taigi turime *paññā* (galvą), *sīla* (kūną) ir *samādhi* (širdį). Savo kūną galite naudoti kaip tam tikrą diagramą, kaip aštuoniajopio kelio simbolį. Šie trys elementai – galva, kūnas ir širdis – yra tarpusavyje susiję, juos harmonizuoja einama nušvitimo link. Nė vienas iš jų nedominuoja kito atžvilgiu.

Jie veikia kartu: išmintis, kylanti iš teisingo supratimo ir teisingo ketinimo; dorovė, kurią sudaro teisinga kalba, teisingas veiksmas ir teisingas pragyvenimo šaltinis; ir tei-

singa pastanga, teisingas atida ir teisinga sutelktis yra subalansuotas protas, nešantis dvasinę ramybę. Ramybė apima tada, kai emocijos yra subalansuotos ir viduje vyrauja pusiausvyra, kai jos chaotiškai nebanguoja. Tokiu atveju tarp intelekto, instinktų ir emocijų vyrauja visiška harmonija – jie papildo vienas kitą, nebesusipriešina ir neveda į kraštutinumus, todėl mūsų protas nepaprastai nurimsta. Aštuonialypis kelias padeda pasijusti lengviems ir bebaimiems – įgyjame emocinę pusiausvyrą. Užuoat jautę nerimą, įtampą ar emocijų susipriešinimą, atsipalaiduojame ir nurimstame. Atsiranda aiškumas, ramybė, tylą, žinojimas. Šią įžvalgą apie aštuonialypį kelią reikia lavinti, tai ir yra *bhāvanā*. Vartojame žodį *bhāvanā*, kad pabrėžtume lavinimo svarbą.

Meditacijos aspektai

Šis proto gebėjimas reflektuoti arba emocinė pusiausvyra išlavinama atliekant sutelkties ir atidos pratimus. Pavyzdžiui, atsiskyrimo metu galite paeksperimentuoti ir vieną valandą praleisti užsiimdami *samathos* meditacija, kai tiesiog sutelkiate protą į vieną objektą, tarkime, į savo kvėpavimą. Įsisažmoninkite jį, sutelkite dėmesį taip, kad jį išlaikytumėte.

Tokiu būdu geriau suvokiate savo kūno pojūčius, o ne blaškotės tarp pojūčių objektų. Jei neturite jokio prieglobsčio viduje, nuolat kreipiate dėmesį į išorę, susitelkiate į knygas, maistą ir įvairiausias pramogas. Tačiau šis nesibai-giantis proto klaidžiojimas labai vargina. Tad užuoat leidę

protui klaidžioti, užsiimkite kvėpavimo stebėjimo praktika, tai yra atsitraukite ir nepasiduokite norui ieškoti stimulų išorėje. Turite sutelkti dėmesį į savo kūno kvėpavimą ir sutelkti protą į šį pojūtį. Paleisdami aiškias formas, iš tikrųjų tampate tuo pojūčiu, pačiu tuo ženklu. Kad ir į ką pasinertumėte, kuriam laikui tampate tuo objektu. Kai esate iš tiesų susitelkę, tampate pačia rimties būseną. Jūs tampate nurimę. Tai ir vadiname tapsmu. *Samatha* meditacija yra tapsmo procesas.

Tačiau ta rimtis, jei ją tyrinėjate, nėra patenkinama rimtis. Kadangi jis remiasi technika, prisirišimu ir išlaikymu, tuo, kas vis prasideda ir baigiasi, joje kažko trūksta. Kažkuo tapę, visada tampate tik laikinai, nes tapsmui būdingas kismas. Tai nėra nuolatinė būseną. Taigi bet kuo, kuo tapsite, nustosite buvę. Tai nėra galutinė tikrovė. Kad ir kaip giliai susitelksite, ši būseną visada bus nepatenkinama. *Samatha* meditacija veda sąmonę į labai intensyvią ir teigiamą būseną, tačiau ji visada baigiasi.

Jeį vėliau praktikuojate *vipassanos* meditaciją – esate atidus, viską paleidžiate, priimate nežinomybę, pasineriate į tylą ir būsenų išnykimą, jausitės taikūs ir ramūs, o ne vien tik nurimę. Ir ta ramybė bus tobula ramybė. Ji yra absoliuti. Tai nėra rimtis, kurią suteikia *samatha* ir kuri netgi būdama intensyvi vis tiek yra netobula ir nepatenkinama. Tik suvokdami baigtį ir tobulindami šį suvokimą, pasiekiame tikrąją ramybę, neprisirišimą, *nibbānā*.

Taigi *samatha* ir *vipassanā* yra du meditacijos metodai. Pirmasis iš jų – tai sutelkties į subtilius objektus lavinimas. Tokios sutelkties metu sąmonė išsigrynina. Tačiau kai pro-

tas ir grožio pojūtis tampa per daug išgryninti, o intelektas per aukštas, pasidaro labai sunku pakelti pasaulio bjaurastį, kadangi esame prisirišę prie tyrumo. Žmones, kurie atsidavusiai puoselėja tyrumą, gyvenimas galiausiai pradeda labai varginti ir bauginti, kadangi jie nebegali išlaikyti tokių aukštų standartų.

Racionalumas ir emocijos

Jei mėgstate racionalų mąstymą ir esate prisirišę prie idėjų bei nuostatų, tuomet greičiausiai į emocijas žiūrėsite iš aukšto. Tai pastebėsite, jei, pradėję ką nors jausti, sakote sau: „Reikia sustabdyti šią emocijų laviną. Nenoriu nieko panašaus jausti“. Jums nepatinka jausmai, nes absoliutus intelektas ir racionalus mąstymas jums savotiškai teikia palaimą. Protas mėgaujasi tuo, kas logiška ir suvaldoma, kas rišlu ir prasminga. Toks mąstymas švarus, tvarkingas ir tikslus kaip matematika, o emocijos juk padrikos, ar ne? Jos nėra nei tikslios, nei tvarkingos ir gali lengvai išslysti mums iš rankų.

Todėl į emocionalumą dažnai žiūrima iš aukšto. Jis mus baugina. Pavyzdžiui, vyrai dažnai labai bijo emocijų – juk mus auklėjo laikytis nuomonės, kad vyrai neverkia. Bent jau mano laikais, kai buvome maži berniukai, mus mokė, kad berniukai neverkia, todėl stengėmės gyventi pagal tokius standartus. Mums sakydavo: „Tu esi berniukas“, – ir stengdavomės būti berniukais, kaip ir liepė mūsų tėvai. Visuomenės stereotipai daro įtaką mūsų protui, dėl to mes gėdijamės emocijų. Čia, Anglijoje, paprastai žmonės labai

gėdijasi savo emocijų, ir jei šiek tiek daugiau susijaudini, jie mano, kad esi italas ar koks kitas pietietis.

Jei esate labai racionalūs ir mintyse viską sudėliojate į lentynėles, vis tiek nežinote, ką daryti, kai žmonės rodo emocijas. Jei kas nors pradeda verkti, galvojate: „Ir ką man daryti?“ Galbūt pasakote: „Neliūdėk, viskas gerai, brangusis. Viskas bus gerai, nėra ko verkti.“ Jei esate labai prisirišę prie racionalaus mąstymo, esate linkę spręsti tokius rebusus pasitelkdamas logiką, tačiau emocijos nepavaldžios logikai. Dažnai jos reaguoja į logiką, bet nėra jai pavaldžios. Emocijos yra labai jautri mūsų asmenybės dalis – ne visada suvokiame, kaip jos veikia. Jei niekada iš tikrųjų nesimokėme ir nebandėme suprasti, ką reiškia išjausti gyvenimą, jei neleidome sau būti iš tikrųjų atviri ir jautrūs, tuomet reikšti emocijas mums labai baisu ir gėda. Nieko apie jas nenutuokiame, nes atmetėme šią savo dalį.

Per savo trisdešimtąjį gimtadienį supratau, kad esu emociškai nesubrendęs žmogus. Man tai buvo svarbus gimtadienis. Supratau, kad esu suaugęs, subrendęs vyras – nebelaikiau savęs jaunuoliu, bet emociškai, manau, man buvo maždaug šešeri. Šioje plotmėje tikrai nebuvau labai subrendęs. Nors visuomenėje ir galėjau išlaikyti brandaus vyro įvaizdį, ne visada taip jaučiausi. Manyje vis dar virė daug sudėtingų jausmų ir baimių. Tapo akivaizdu, kad privalau ką nors daryti, nes vien mintis, kad gali tekti visą likusį gyvenimą nugyventi jaučiantis lyg šešiamėčiui, man kėlė šurpą.

Mūsų visuomenėje daugelis šioje vietoje ir užstringa. Pavyzdžiui, amerikiečiams jų visuomenė neleidžia emociš-

kai bręsti, nes visiškai nemato reikalo, kodėl turėtų leisti, taigi nesiūlo jokių išventinimo į vyrus ritualų. Visuomenė visai nepadedą žengti į suaugusiųjų pasaulį – iš jūsų tikimasi, kad visą savo amžių liksite nebrendyla. Iš jūsų tikimasi, kad elgsitės brandžiai, bet brandos iš jūsų nesitikima. Todėl subrendusių žmonių čia nėra daug. Emocijos lieka nesuprastos ir nepatenkinamos – vaikiški polinkiai tiesiog nuslopinami, o branda neišugdoma.

Meditacija suteikia galimybę emociškai subręsti. Tobula emocinė branda būtų *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* ir *sammā-samādhi*. Tai reiškia refleksiją ir jos nerosite jokiame knygoje – tai jūsų apmąstymai. Tobulą emocinę brandą sudaro teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis. Ji esti tada, kai žmogus nesvyruoja ir nesileidžia nustelbiamas gyvenimo permainų, kai jis gyvena pusiausvyroje, aiškiai mato bei geba būti imlus ir jautrus.

Realybė tokia, kokia ji yra

Kai yra teisinga pastanga, galima ramiai priimti situaciją, o ne panikuoti galvojant, kad tai mes turime viską sutvarkyti, padaryti viską teisingai ir išspręsti visų kitų problemas. Juk darome tai, ką galime, tačiau taip pat suprantame, kad ne viskas mūsų valioje.

Vienu metu, dar gyvendamas Vato Pah Pongo vienuolyne su Adžanu Čia, mačiau, kad ten daug kas nėra tvarkoje. Todėl priėjau prie mokytojo ir pasakiau: „Adžanai Čia, štai šie dalykai vienuolyne nesiklosto sklandžiai, privalote ką nors daryti.“ Jis pažvelgė į mane ir tarė: „O, tu

daug kenti, Sumedho, daug kenti. Tai pasikeis.“ Pagalvo-
jau: „Jam niekas nerūpi! Šiam vienuolynui jis paskyrė visą
savo gyvenimą, o dabar tiesiog leidžia jam nueiti šuniui
ant uodegos!“ Bet jis buvo teisus. Po kurio laiko situacija
ėmė keistis, kadangi žmonės, susidurdami su savo poelgių
pasekmėmis, ėmė suprasti, ką daro ne taip. Kartais norė-
dami, kad žmonės pradėtų geriau elgtis, privalome leisti
jiems nueiti klystkeliais. O tada mes iš jų mokomės, kaip
nenuieiti klystkeliais.

Ar suprantate, ką turiu omenyje? Kartais situacijos, į
kurias papuolame, yra būtent tokios. Būna, kad nieko ne-
galime padaryti ir galiausiai leidžiame įvykiams tekėti savo
vaga. Netgi jei padėtis vis blogėja, leidžiame jai blogėti.
Vis dėlto toks sprendimas nereiškia, kad aklai paklūstame
likimo valiai arba renkamės negatyvią poziciją – tai tam
tikra kantrybės rūšis, kai esame pasiruošę pakęsti negandas
ir leisti situacijai natūraliai pasikeisti į gera, užuot sureikš-
minę save ir bandę sutvarkyti netvarką vien dėl to, kad ja
bjaurimės.

Tuomet, kai žmonės bando mūsų kantrybę, ne visa-
da įsižeidžiame, nuliūstame ar kankinamės dėl to, kas nu-
tinka, nepuolame į neviltį ir nesileidžiame sutriuškinti
žmonių žodžių ir poelgių. Viena mano pažįstama moteris
yra linkusi viską sureikšminti. Jei kas nors ne taip einasi,
ji sako: „Esu visiškai sugniuždyta!“ – nors tai, kas nutiko,
tėra kokia nors nedidelė problemėlė. Tačiau jos protas taip
viską išpučia, kad bet koks menkniekis gali jai visiškai su-
gadinti nuotaiką visai dienai. Tokiu atveju akivaizdu, kad
nėra pusiausvyros, nes smulkmenos neturėtų sutriuškinti

žmogaus.

Supratau, kad lengvai išįžeidžiu, tad pažadėjau sau neįsižeisti. Pastebėjau, kaip lengvai išįžeisdavau dėl smulkmenų – nesvarbu, ar mane bandydavo įžeisti tyčia, ar ne. Nesunku pastebėti, kaip lengva išįžeisti, išsiskaudinti, nusiiminti ar susirūpinti, – kaip kažkas mumyse visada stengiasi būti geras, tačiau visada truputį išįžeidžia ar išsiskaudina dėl vieno ar kito dalyko.

Reflektuodami pastebime, kad pasaulis tiesiog yra toks, tai yra jautri vieta. Jis ne visada teiks jums pasitenkinimą, nesijausite jame visada laimingi, saugūs ir geros nuotaikos. Gyvenimas moka užgauti, skaudinti, žeisti ir sukrėsti. Taip jau yra. Jei kas nors kalba šaižiai, negalite to nepajusti. Tuomet galbūt jūsų protas įsikibs į tai, kas vyksta, ir išįžeis: „Ak, mane užgauna tai, kaip ji kalba. Suprantate, tai nėra labai jau malonus balso tonas. Jaučiuosi įžeistas. Niekada nebuvo jai padaręs nieko blogo.“ Protas turi tokią savybę prisigalvoti, ar ne? Kad jus sukrėtė, įžeidė, užgavo! Tačiau rimtai susimąstę suprantame, kad tiesiog jautriai reaguojame.

Šitaip žvelgdami į situaciją nebandote nustoti jautę. Juk kai kas nors su jumis kalba nemalonių balso tonu, nėra taip, kad to visai nejaustumėte. Nesistengiame būti viskam nejautrūs. Veikia stengiamės neinterpretuoti įvykių neteisingai, nepriimti jų asmeniškai. Būti emociškai stabiliam reiškia, kad žmonės gali jus įžeidinėti, tačiau jūs neimsite karštai reaguoti. Esate pakankamai tvirtas ir emociškai stabilus, kad neįsižeistumėte, nesugniužtumėte ar neužsigautumėte dėl kito asmens žodžių ar poelgių.

Jei nuolat įsiskaudinate ar išžeidžiate, jums visada teks bėgti ir slėptis arba apsupti save tokiais žmonėmis, kurie pataikautų ir sakytų:

- Jūs nuostabus, Adžanai Sumedho.
- Ar aš tikrai nuostabus?
- Taip, tikrai.
- Jūs tik taip sakote, ar ne?
- Ne, ne, aš tai sakau iš visos širdies.
- Na, štai tas žmogus nemano, kad esu nuostabus.
- Jis tiesiog kvailys!
- Aš irgi taip galvoju.

Panašu į istoriją apie naujus karaliaus drabužius, ar ne? Tokiu atveju turėsite ieškoti ypatingos visiškai saugios aplinkos, kuri nekeltų jokios grėsmės.

Harmonija

Kai yra teisinga pastanga, teisinga atida ir teisinga sutelktis, žmogus nebejaučia baimės. Jis tampa bebaimis, nes nebėra ko bijoti. Jis turi drąsos žvelgti į dalykus ir nepriimti jų neteisingai, turi ryžto žvelgti į gyvenimą tiesiai ir teisingai jį suprasti, turi išminties stebėti ir apmąstyti gyvenimą. Dėl *silos*, tai yra tvirto moralinio įsipareigojimo bei ryžto daryti gera ir susilaikyti nuo blogo elgesio kūnu ir kalba, žmogus jaučiasi saugus ir pasitiki savimi. Tokiu būdu visi veiksniai sueina kartu ir sudaro tobulėjimo kelią. Šis kelias tobulas, kadangi jame visi elementai papildoma vienas kitą: ir kūnas, ir emocijos (imlumas jausmams), ir intelektas. Jie visi yra tobuloje harmonijoje ir palaiko vienas kitą.

Jei šios harmonijos nėra, mūsų instinktai gali nuvesti mus, kur tik akys mato. Jei nesilaikome moralės kodekso, mus gali užvaldyti instinktai. Pavyzdžiui, jei pasiduodame visoms dorovės normoms prieštaraujančiam seksualiniam potraukiui, įsiveliame į įvairius nešvarius reikalus, kurie mums kelia pasibjaurėjimą savimi. Svetimavimas, paleistuvavimas, ligos, bei visa ši sumaištis ir žlugimas būna sukelti mūsų negebėjimo suvaldyti instinktų dorovės dėmėmis.

Galime pasitelkti savo protą, kad galėtume apgaudinėti ir meluoti, ar ne? Tačiau esant dorovės pagrindui, vadovaujamės išmintimi ir *samādhi*. Tai suteikia emocinį stabilumą ir stiprybę. Tačiau išmintis mums nepadedą slopinti savo jautrumo. Mintimis nevaldome ir neslopiname savo emocijų. Vakaruose esame pratę racionaliai mąstydami ir keldami idealus valdyti ir slopinti savo emocijas. Taip praradome gebėjimą jausti pasaulį, jausti gyvenimą ir save pačius.

Tačiau praktikuojant atidą per *vipassanos* meditaciją protas tampa visiškai atviras ir imlus, ir tuomet jis sugeba aprėpti viską. O būdamas atviras jis dar ir reflektuoja. Kai susitelkiate į kokį nors tašką, nebegebate reflektuoti – visiškai pasineriate į objekto vaizdinį. Reflektuoti gebate tik dėl atidos, dėl proto integralumo. Nebesirenkate ir nebefiltruojate. Tiesiog stebite, kaip viskas kyla ir baigiasi. Suprantate, kad netgi jei kas nors ir vilioja, tai randasi, kinta ir sunyksta. Tuomet objektas darosi vis mažiau patrauklus, kol galiausiai turime susirasti ką nors kita, į ką galėtume sutelkti dėmesį.

Būti žmogumi reiškia, kad turime liesti Žemę, turime

priimti, jog mūsų žmogiškasis pavidas yra ribotas, o gyvenimas Žemėje trumpas. Ir jei tai įsisąmoniname, tuomet suprantame, kad išsivaduosime iš kančios ne bėgdami nuo savo žmogiškosios patirties į subtilias sąmonės būsenas, bet priimdami visą žmogiškojo ir *Brahmos* pasaulių sferų visumą būtent per atidą. Buda nurodė, kad būtent tokiu būdu, o ne ieškodami laikino prieglobsčio grožyje, galutinai išsilaivinsime. Būtent tai turėjo omenyje Buda, kai rodė kelią į *nibbāṇa*.

Aštuonialypis kelias kaip mokymas apie refleksiją

Šiame aštuonialypiam kelyje aštuoni elementai veikia kaip aštuonios jus paremiančios kojos. Jie neina vienas po kito „vienas, du, trys, keturi, penki, šeši, septyni, aštuoni“, o veikia visi veikia kartu. Nereikia pirmiau išlavinti *pañṇa*, o tuomet, kai jau turite *pañṇa*, lavinti *sīla*, o kai *sīla* išlavinta, pereiti prie *samādhi*. Esame įpratę galvoti, kad „pirmiausiai reikia pasiekti pirma, tuomet antra ir tik tada trečia“. Praktikoje aštuonialypio kelio tobulinimas – tai vienalaiškė patirtis, kai viskas vyksta kartu. Visi sudedamieji galingai juda vienu metu. Tai nėra linijinis procesas, nors mums gali pasirodyti kitaip, nes vienu metu sugebame mąstyti tik apie vieną dalyką.

Tai, ką papasakojau apie aštuonialypį kelią ir keturias tauriąsias tiesas, yra tik refleksija. Iš tikrųjų svarbu, kad jūs suvoktumėte, ką aš reflektuodamas darau, o ne laikytumėtės įsikibę mano žodžių. Tokiu būdu galite įsileisti

aštuonialypį kelią į savo protą ir priimti jį kaip mokymą apie refleksiją. Tuomet suprasite, ką visa tai iš tikrųjų reiškia. Negalvokite, kad tai jau supratote, jei vis dar sakote: „*Sammā-diṭṭhi* – tai teisingas supratimas. *Sammā-saṅkappa* – tai teisinga mintis.“ Taip intelektualiai suvokia jūsų protas. Kas nors paprieštaraus: „Ne, aš manau, kad *sammā-saṅkappa* reiškia...“ O jūs atsakysite: „Ne, knygoje parašyta „teisinga mintis“, tu nesupranti.“ Tai nėra refleksijos praktinis pritaikymas.

„*Sammā-saṅkappa*“ galime versti kaip „teisinga mintis, požiūris ar ketinimas“, – išbandome įvairius variantus. Galime naudotis šiomis sąvokomis kontempliuodami, tačiau jokių būdu nelaikydami jų nenuginčijama aksioma, ortodoksiška neišvengiamybe, kai bet koks nukrypimas nuo tikslaus aiškinimo yra erezija. Kartais mūsų protas iš tiesų įsikerta į tokias sustabarėjusias vėžes, tačiau stengiamės peržengti šias mąstymo ribas ugdydami protą, kuris juda, stebi, tyrinėja, svarsto ir apmąsto.

Stengiuosi paskatinti kiekvieną iš jūsų išdrįsti išmintingai pažvelgti į tikrovę, o ne pasikliauti kitais, kad jums pasakytų, ar esate pasirengę nušvisti, ar ne. Buda moko, kad reikia būti nušvitusiam dabartyje, o ne vis siekti, kad taptumėt nušvitęs kada nors ateityje. Mintis, jog turite kažko imtis, kad taptumėte nušvitusiu, gali kilti tik iš neteisingo supratimo. Tada nušvitimas tampa dar viena būseną, kuri nepriklauso nuo mūsų, taigi nėra tikrasis nušvitimas. Tai tik nušvitimo suvokimas.

Tačiau aš kalbu ne apie suvokimą, o apie atvirumą tam, kas vyksta dabar. Tik dabarties akimirką iš tikrųjų galime

stebėti. Rytdienos dar negalime stebėti, o vakarykštę dieną galime tik prisiminti. Budistinė praktika reikalauja visiško įsitraukimo į „čia ir dabar“, žvelgimo į tai, kaip viskas yra.

Iškyla klausimas, kaip tai padaryti? Pirmiausiai turime įsigilinti į savo abejones ir baimes, nes taip prisirišame prie savo įsitikinimų ir pažiūrų, kad jie mus priverčia suabejoti savimi. Kažkas gali klaidingai įtikėti, kad jis yra nušvitęs. Tačiau jeigu tikite, kad esate arba nesate nušvitęs, abejais atvejais paklydote. Tai, apie ką aš kalbu, tai pats nušvitimas, o ne tikėjimas, kad jį pasiekėte. Dėl šios priežasties ir privalote atsiverti dabarčiai.

Pradedame nuo to, kas vyksta esamuoju laiku, pavyzdžiui, nuo savo kvėpavimo stebėjimo. Kaip tai susiję su tiesa, su nušvitimu? Ar tai, kad stebiu savo kvėpavimą, reiškia, kad esu nušvitęs? Kuo daugiau apie tai galvosite, tuo daugiau abejosite ir tuo nesaugesnis jausitės. Šiame laikiname pasaulyje galime tik paleisti savo iliuzijas. Tokia yra keturių taurių tiesų praktika ir aštuonialypio kelio lavinimas.

ŽODYNĖLIS

Adžanas (tajų kalbos žodis, kilęs iš sanskrito termino *ācariya*) – mokytojas. Dažnai vartojamas kaip vienuolyno vyresniojo vienuolio ar vienuolių titulas. Taip pat rašoma „achaan“, „acharn“ (ir keliais kitais būdais).

Bhikkhu – išmaldos prašytojas. Šis terminas nusako budistų vienuolį, gyvenantį iš išmaldos ir besilaikantį mokymo priesakų atsižadėti turtų ir gyventi dorovingai.

Sąlygotoji kilmė – nuoseklus paaiškinimas to, kaip dėl neišmanymo ir troškimų atsiranda kančia, ir kaip ji baigiasi, kai neišmanymas ir troškimai liaujasi.

dhamma/ā – išmanios ar neišmanios proto ypatybės, susijusios su atbudimo procesu.

Dhamma – tai, kaip viskas yra, tikroji tikrovės tvaraka; dažnai taip nusakomas Budos mokymas.

Kamma – sąmoningas numatomas veiksmas.

Tipiṭaka – pažodžiui „trys krepšiai“. Budistų šventraščių rinkiniai, suskirstyti į *suttas* (pamokymus), *vinijā* (discipliną arba apmokymą) ir *abhidhammā* (metafiziką).



Šis darbas licencijuojamas pagal *Creative Commons* „Priskyrimas–Nekomercinis naudojimas–Jokių išvestinių kūrinių” 4.0 tarptautinę licenciją. Norėdami peržiūrėti šios licencijos kopiją, apsilankykite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Jūs galite

dalintis — kopijuoti ir platinti medžiagą bet kokiomis priemonėmis ir formatais.

Licenciaras negali atšaukti šių laisvių, jei jūs laikysitės licencijos sąlygų.

Pagal šias sąlygas

Priskyrimas. Privalote nurodyti autorystę, įdėti nuorodą į licenciją bei nurodyti, ar atlikote pakeitimų. Galite tai daryti bet koku protingumo kriterijus atitinkančiu būdu, tačiau ne tokiu būdu, kuris sudarytų įspūdį, kad licenciaras pritaria jūsų veiksmams ar tam, kaip panaudojote medžiagą.

Nekomercinis naudojimas. Negalite naudoti medžiagos komerciniais tikslais.

Jokių išvestinių kūrinių. Jei savaip sudėliojate, perdirbate ar kuriate šios medžiagos pagrindą, negalite platinti

medžiagos, gautos atlikus pakeitimus.

Jokių papildomų apribojimų. Negalite taikyti teisi-
nių priemonių ar technologinių priemonių, kurios teisiškai
apribotų kitų galimybes daryti tai, ką licencija leidžia.

Pastabos.

Neprivalote laikytis licencijos sąlygų viešojoje srityje
esamoms šios medžiagos dalims arba, jei panaudojimą lei-
džia taikytina teisių išimtis ar apribojimas.

Nesuteikiama jokių garantijų. Licencija nebūtinai su-
teikia visus jūsų norimam panaudojimui reikiamus leidi-
mus. Pavyzdžiui, tai, kaip galite panaudoti šią medžiagą,
gali riboti viešinimo, privataus gyvenimo ar moralinės tei-
sės.