

Turinys

Ižanga. Taifūnai ir sakurų žiedai	9
-----------------------------------	---

I. *Yoshuku* išmintis

1. Kas yra <i>yoshuku</i> ?	19
2. Rūpinkitės savo šaknimis	33
3. Kaip išankstinė šventė padeda manifestuoti	41
4. <i>Yoshuku</i> galia	55

II. *Yoshuku* praktika

Sukurkite savo <i>yoshuku</i>	87
1 žingsnis. Pasėkite savo troškimą	95
2 žingsnis. Paruoškite savo protą	105
3 žingsnis. Suplanuokite ir surenkite savo <i>yoshuku</i> šventę	115
4 žingsnis. Atlikite kasdienius ritualus	145
5 žingsnis. Gerbkite kelionę	183
Pabaiga	189
<i>Godai</i> – penki gyvybės elementai	191
Sąvokos	193
Padėka	204



Sakura
vyšnios žiedas

Įžanga

Taifūnai ir sakurų žiedai

Nepaprastai branginu išmintį, kurią man perdavė mūsų šeimos budistų vienuolis.

Gimiau ir užaugau tradicinėje šeimoje Vakajamoje – krašte, kuriame gamta ir dvasingumas alsuoja išvien. Šis regionas, išsiskiriantis kvapą gniaužiančiais jūros ir kalnų peizažais, yra nusėtas šventomis vietomis, tokiomis kaip Kojos kalnas – istorinis Shingon budizmo lopšys – ir senasis piligrimų kelias Kumano Kodo, kuriuo žmonės keliauja garbinti gamtos ir šintoizmo pasaulio dievybių. Gyvenimas tokioje aplinkoje iš esmės nulėmė mano kelią ir gyvenimo prasmės suvokimą.

Mano vaikystę praturtino šventės ir ritualai, kilę iš šintoizmo ir budizmo tradicijų. Viena svarbiausių

švenčių – O-Bon – tradicinė budistų šventė, skirta pagerbti ir pagydyti protėvių dvasias. Kasmet šią šventę mini bene visos šeimos ir bendruomenės. Kiekvieną rugpjūtį į mūsų namus atvyksta budistų vienuolis ir atlieka specialią ceremoniją, skirtą mano šeimai ir protėviams, tad aš iki šiol stengiuosi kasmet grįžti namo, kad galėčiau joje dalyvauti. Visgi šiuo vėlyvu vasaros metu Vakajamos regioną dažnai talžo taifūnai, neleidžiantys mums pamiršti apie nenusipėjamą gamtos jėgą. Vienais metais ceremonija sutapo su taifūnu. Už lango šėlstant audrai ir pliaupiant lietui, vienuolis ilgai meldėsi, o paskui, ramiai gurkšnodamas arbatą, tarė: „Kitais metais pavasarį galėsime džiaugtis nuostabiais *sakurų* žiedais. Žinote, kodėl? Nes medžiai, kurie ištveria dideles audras, sustiprėja ir išleidžia daugiau šaknų, kad išgyventų. Jie tampa tvirtesni ir gyvybingesni, todėl pavasarį pražysta gausiau.“

Ir aš supratau, kad tai būdinga ir mums, žmonėms. Kai einame savo gyvenimo keliu, siekdami pražysti ir įgyvendinti savo svajones, mes susiduriame su sunkumais ir dažnai norime nuleisti rankas. Tačiau šie išbandymai – tai galimybė sustiprėti ir augti. Jie ugdo

mūsų dvasią ir padeda pražysti dar ryškiau. Tai svarbi mūsų kelionės svajonių link dalis.

Būdama dvidešimties, persikrausčiau iš Japonijos į Angliją studijuoti, o vėliau apsigyvenau Amsterdame. Kaip ir daugelis, turėjau ilgą tikslų ir norų sąrašą, tačiau greitai pasiekiau viską, apie ką svajoju. Sulaukusi dvidešimt penkerių jau buvau nusipirkusi namą ir ištekėjusi, dvidešimt devynerių įkūriau savo pirmąjį verslą, o trisdešimt vienerių tapau mama. Būdama trisdešimt dvejų turėjau visišką finansinę laisvę, tačiau negalėjau džiaugtis gera sveikata, – sirgau lėtine autoimunine liga. Aš slėpiau savo fizinį ir psichologinį skausmą ir toliau mėgavausi prabanga su tuometiniu vyru. Iš pažiūros mūsų gyvenimas atrodė tobulas – abu didžiavomės sėkmingomis karjeromis, – bet viduje kentėjau, o santuoka byrėjo.

Ir tada atėjo mano gyvenimo taifūnas: atsidūriau ligoninėje ant mirties slenksčio.

Atsidūrusi bedugnėje patyriau *satori* – staigaus nušvitimo būseną. Netekusi visko – turto, statuso ir nepriekaištingos išvaizdos – buvau priversta vėl suprasti, kas esu, ir taip atradau vidinę pilnatvę, tikrą laimę

bei didžiulį dėkingumą. Norėdama įrodyti savo vertę, per daug rūpinausi tuo, kaip atrodau kitiems – siekiau statuso ir tenkinau savo ego. Tačiau, gulėdama ligoninėje, vilkėdama ligonio pižamą ir būdama taip toli nuo savo daiktų bei namų, supratau, kad tikroji mano galia slypi manyje – tai mano vidinė stiprybė ir pasitikėjimas savo širdimi. Tikroji gyvenimo prasmė egzistuoja mūsų viduje. Vien galimybė kvėpuoti šioje žemėje ir jausti tiek daug dėkingumo bei meilės, padaro gyvenimą vertą gyventi. Štai kas iš tiesų yra *ikigai* – priežastis gyventi.

Tą akimirką aš pakeičiau savo mąstyseną: užuot sutelkusi dėmesį į tai, ko man trūksta, pradėjau vertinti ir jausti dėkingumą už viską, ką turiu, – savo kūną, šeimą ir artimus žmones, protėvius, gamtą ir orą, kuriuo kvėpuoju.

Ikigai, gyvenimo prasmė, nėra tik gyvenimo tikslas. Tai – pasitenkinimo ir pilnatvės jausmas, ramybė ir laimė, kurią galime jausti net neužsiimdami jokia konkrečia veikla ar neturėdami jokių ypatingų daiktų. Šis pasitenkinimo jausmas gali atsirasti tiesiog žiūrint į mėnulį ir susilieiant su viskuo, kas yra aplink

mus, – tereikia pažvelgti į mūsų viduje slypinčią jėgą ir atsiduoti dieviškai energijai, iš kurios esame kilę.

Dėl ligos netekau 15 procentų kūno svorio, svarbių baltymų ir mineralinių medžiagų. Negalėjau vaikščioti ir buvau prikaustyta prie neįgaliojo vežimėlio. Kai įžengiau į ligoninės sporto salę, kurioje turėjau pradėti reabilitacijos programą, mane pasveikino kur kas labiau pažengę kiti pacientai. Aš nesugebėjau atsisototi be pagalbos ir pravirkau. Salėje buvo dar keturi žmonės neįgaliųjų vežimėliuose. Jie su džiaugsmu prisitartino ir bandė mane padrąsinti. Apsišvalgiusi aplink supratau, kad esu vienintelė, turinti abi rankas ir kojas, – visiems kitiems trūko galūnių, tačiau jie vis tiek uoliai stiprino savo kūną. Vienas iš jų, olandas, man nusišypsojo ir patikino, kad viskas bus gerai.

Jis manęs paklausė. „Ką norėtum veikti, kai vėl galėsi vaikščioti?“ Nė nesusimąščiusi atsakiau: „Noriu išeiti pasivaikščioti su savo sūnumi ir šunimi. Noriu judinti savo kūną – dievinu šokius ir noriu vėl šokti argentinietiskąjį tango.“ Kalbėdama pajutau, kaip mano kūną užlieja muzika ir grįžta judesio pojūtis. Mano siela ėmė šokti.

Tą akimirką supratau, kad atlikdama reabilitacijos pratimus ruošiuisi ateičiai – kiekvienas judesys yra mano gyvenimo šokio dalis. Buvau apsupta visiškai nepažįstamų žmonių, tačiau jaučiau *nakama* – tai japoniška sąvoka, atspindinti bendrystės jausmą, panašų į draugystę, bet šiek tiek gilesnį. Tai ypatingas ryšys, gimstantis turint bendrą misiją ir tikslą, kurio siekiama su užuojauta, pasitikėjimu ir pagarba. Meilės ir taikos energija mus apgaubė šviesa, kuri peržengė fizinio pasaulio ribas.

Nors daug metų to nesupratau, aš patyriau būtent tai, ką japonai vadina *yoshuku*.

Senovinė *yoshuku* tradicija – tai japonų manifestavimo menas. Jos pagrindas – dėkingumo ir pagarbos išraiška, vienybė su gamta ir supratimas, kad dabarties akimirka formuoja ateitį. Tai – dėkingumas už egzistenciją, už tai, kas mus supa, ir už tai, kas dar laukia ateityje. *Yoshuku* apima ne tik asmeninius tikslus, bet ir mus supančius žmones – šeimos narius, artimuosius, draugus, kolegas, bendruomenę, visuomenę, tautą, gamtą ir visą visatą.

Turėjau išgyti – susigrąžinti tiek fizines, tiek protines jėgas, – kad galėčiau vėl gyventi visavertį gyvenimą.

Viskas prasidėjo, kai vėl pajutau šokio džiaugsmą, nors negalėjau pajudėti iš vietos. Kartais užtenka vieno nepažįstamo žmogaus klausimo.

Tą dieną, kai mano šeimos namuose lankėsi budistų vienuolis, klausydama jo žodžių audros fone, pajutau, kaip mano skruostais ima riedėti ašaros. Nešiojuosi jo išmintį su savimi iki šiol – ji tarsi gražus lietpaltis, kuris mane gelbėja užklupus gyvenimo audroms. Jis man žadėjo, kad pasveikusi būsiu stipresnė ir turėsiu kur kas daugiau atjautos. Jo žodžiai išsipildė – jaučiuosi laimingesnė nei kada nors anksčiau.

Tie du 2012-ųjų mėnesiai, praleisti Amsterdamo ligoninėje, padovanojo man naują požiūrį į gyvenimą ir atvėrė duris į visiškai kitą pasaulį. Mano kančios baigėsi, kai nustojau siekti tikslų ir pildyti materialius troškimus bandydama patenkinti savo ego. Sugrįžau į dvasingumo kelią – pasinėriau į senovės japonų tikėjimo ir mokymų pagrindus. Gyvenimas pasikeitė – ir štai aš čia.

Išmokau gyventi pagal japonų išmintį, kuri buvo perduota iš kartos į kartą per mano šeimą, protėvius ir didžiuosius mokytojus. Nors tai vadiname manifestavimu, iš tiesų tai nėra mano galutinis tikslas. Kiekvieną

dieną puoselėjau puikiai pažįstamus japonų papročius, išsisknijusius Šinto ir Šingon budizmo tradicijose, kartu su kultūrinėmis praktikomis, kurias paveldėjau iš savo mamos ir močiutės – išmintimi, perduota iš kartos į kartą šventose Vakajamos žemėse. Tai mane įžemina, padeda pajusti ryšį su aukštesnėmis dieviškosiomis energijomis ir leidžia tobulėti. Tai taip pat suteikia man stiprybės, drąsos veikti intuityviai ir priimti sąmoningus sprendimus.

Metams bėgant, kad ir kur būčiau, savo šiuolaikinį gyvenimo būdą papildžiau paprasta senovės japonų išmintimi. Skaitydami šią knygą, susipažinsite su kai kuriais tradiciniais papročiais, kurie yra neatsiejama *yoshuku* – dėkingumu grįsto manifestavimo – dalis. Taip pat geriau suprasite japonų gyvenimo filosofijos ir šių praktikų kontekstą, kad galėtumėte jas lengvai integruoti į savo kasdienį gyvenimą. Naudodamiesi šiuo paprastu ir praktišku vadovu, išmoksite japonų manifestavimo, kuris užtikrins sklandžią energijos tėkmę ir atneš į jūsų gyvenimą daugiau meilės, gausos bei harmonijos.

I dalis

Yoshuku
išmintis



Kami
dievybė

1 skyrius

Kas yra *yoshuku*?

Yoshuku – tai senovinis japonų paprotys iš anksto iškilmingai švęsti svarbų gyvenimo įvykį, kurio labai laukiame. *Yo* (予) reiškia „iš anksto“ arba „prieš“, o *shu-ku* (祝) reiškia „šventė“. Kartu sudėjus šie žodžiai reiškia „išankstinė šventė“.

Yoshuku ir šintoizmas

Pastaraisiais dešimtmečiais žodis „dzen“ išpopuliarėjo kaip madinga sąvoka, dažnai vartojama, norint apibūdinti sąmoningą akimirką. Daugelis žmonių iš Vakarų pasaulio japonų dvasingumą ir estetiką sieja su dzenbudizmu, kuris vizualiai atsispindi japoniškuose soduose, simbolizuojančiuose tyrumą ir paprastumą, o kiti dzen dvasią patiria per meditaciją.

Vis dėlto šios interpretacijos atspindi tik nedidelę dalį japonų dvasinių mokymų, kurie yra kur kas platesni. Nuo tada, kai didžioji dalis mūsų gyvenimo persikėlė į skaitmeninę erdvę, japonų kultūra ir gyvenimo būdas vis labiau žavi pasaulį. Daugiausia dėmesio sulaukia būtent mistiški ir abstraktūs šios kultūros aspektai. Pastaruosius trisdešimt savo gyvenimo metų, daugiausia praleistų Europoje, stengiausi suprasti, kas slypi po šia sena japonų išmintimi bei unikaliu gyvenimo būdu.

Japonų kultūros unikalumą lemia senovinė vietinė religija ir gyvenimo filosofija – šintoizmas, kurio ištakos siekia priešistorinį Jōmon laikotarpį (14 000–300 m. pr. Kr.). Šintoizmą svarbu suprasti ne tik kaip akademinį objektą ar senovinę religiją, bet ir kaip gyvą, iki šiol veikiančią tradiciją, kylančią iš giliausių Japonijos šaknų. Tai šalis, kupina dvasingumo ir glaudaus ryšio su gamta, kur šintoizmas ir budizmas jau nuo seniausių laikų egzistuoja greta, susipynę kasdieniame žmonių gyvenime. Kai šeštajame amžiuje į Japoniją atkeliavo budizmas, šintoizmas jau buvo įsitvirtinęs japonų kultūroje. Užuoť konfliktavusios, šios

dvi tradicijos susijungė ir tapo neatskiriama senųjų Japonijos bendruomenių dvasinio gyvenimo dalimi.

Šintoizmas yra grindžiamas tikėjimu, kad gyvename kartu su daugybe dievybių, vadinamų *kami*. *Kami* – tai mūsų protėvių, gamtos reiškinių ir vietos objektų dvasios. Šintoizmas artimas animizmui – tikėjimui, kad viskas, kas gyva ar negyva, turi dvasinę pradą. Mes tikime, kad mūsų gyvenimą palaiko ir saugo dieviškoji energija ir kad mes egzistuojame greta šių nematomų jėgų.

Mūsų protėviai žymėdavo šventas vietas kalnuose, ežeruose, laukuose ir miškuose, kur dieviškoji energija yra stipriausia, statydami šintoistų šventyklas. Prie kiekvienos šventyklos įėjimo stovi tradiciniai mediniai vartai su dviem kolonomis (*torii*), kviečiantys mus pajusti *kami* energiją.

Šintoizmas neturi įkūrėjo ir griežtos doktrinos – ši religija formavosi organiškai. Iš tiesų mes, japonai, šintoizmo net nelaikome religija. Tai – gyvenimo filosofija ir ritualų visuma, kurią bendruomenės ir šeimos praktikuoja kiekvieną dieną ir perduoda iš kartos į kartą. Šioms ceremonijoms ir ritualams vietinėje šventovėje vadovauja šintoistų šventikas.