

TURINYS

Padėkos 9

Įžanga II

1. Susidraugaukite su baime 15
2. Kai viskas griūva 21
3. Dabarties akimirka yra geriausia mokytoja 29
4. Priimkite tai, kas yra 37
5. Niekada nėra per vėlu 45
6. Nedaryti žalos 53
7. Beviltiškumas ir mirtis 59
8. Aštuoni pasaulietiški rūpesčiai 69
9. Šeši vienatvės elementai 77
10. Smalsus žvilgsnis į būtį 85
11. Nesipriešinimas ir keturios *maros* 91
12. Branda 101
13. Plečiant atjautos ribas 107
14. Meilė, kuri niekada nemiršta 115
15. Eiti prieš srovę 123
16. Taikos tarnai 129
17. Nuomonės 141
18. Slapti nurodymai 147
19. Trys būdai priimti sumaištį 155
20. Pasirinkimo iliuzija 163
21. Kaip apsukti samsaros ratą? 175
22. Kelias yra tikslas 183

Pabaigos žodis 20-mečio leidimui 187

Bibliografija 191

PADĖKOS

NUOŠIRDŽIAI DĖKOJU LYNNEI VAN DE BUNTE, kuri ne tik išsaugojo šioje knygoje pateikiamų pokalbių įrašus, bet ir praleido daugybę valandų ieškodama žmonių, padėjusių juos perrašyti: dėkoju Heidi Utz, Rexui Washburnui, Ginny Davies, Aileenai ir Billui Fellams (kurie taip pat perkėlė visus garso įrašus į skaitmeninę laikmeną). Ypatingą padėką noriu išreikšti jau minėtajai Lynnei – ji viena perrašė visas kasetes, kurios buvo tokios senos, kad niekas kitas nebūtų supratęs, kas jose sakoma. Galiausiai esu nepaprastai dėkinga savo draugei ir redaktorei Emily Hilburn Sell, kuri paėmė dėžę su neapdorotais pokalbiais ir pavertė juos šia knyga. Be jos talento, kruopštaus darbo, meilės ir pasiaukojimo ši knyga niekada nebūtų išvydusi dienos šviesos. Jaučiu didelį džiaugsmą ir dėkingumą, kad galime ir toliau kurti kartu.

I ŽANGA

1995 M. IŠĖJAU ILGŲ ATOSTOGŲ. DVYLIKA MĖNESIŲ IŠ ESMĖS NIE-ko neveikiau, ir tai tapo mano dvasinio kelio pradžia. Didžiąją laiko dalį tiesiog ilsėjausi: skaičiau, vaikščiojau, miegojau, gaminau maistą, meditavau ir rašiau. Neturėjau jokių tikslų, jokios darbotvarkės ir jokių pareigų. Per šį visišką laisvės laikotarpį daug ką apmąščiau. Pirmiausia ėmiau skaityti senus, neredaguotus savo paskaitų, dėstyčių nuo 1987 iki 1994 m., įrašų tekstus – jų turėjau dvi pilnas kartonines dėžes. Priešingai nei meditacinių stovyklų paskaitos, sudarančios seriją „Išmintis be išėities“, ir protą lavinantys mokymai iš ciklo „Pradėk nuo to, kur esi“, šios paskaitos iš pradžių atrodė neturinčios bendros gijos. Kartais peržvelgdavau keletą tekstų ir jie man pasirodydavo labai apgalvoti bei įkvepiantys. Buvo įdomu ir šiek tiek nejauku susidurti su tokiu gausiu savo pačios žodžių srautu. Skaitydama toliau pamažu ėmiau išvelgti aiškų dėsningumą: nesvarbu, kokia buvo tema, kurioje šalyje ar kuriais metais vyko paskaita, aš vis grįždavau prie tų pačių esminių dalykų – *maitri* (švelnumo sau) svarbos ir iš jo kylančios bebaimės atjautos savo bei kitų skausmui ugdymo. Supratau, kad kiekvienoje paskaitoje raginau klausytojus žengti į nežinomą teritoriją ir susitaikyti su mūsų padėties neapibrėžtumu. Kita pasikartojanti tema buvo dualistinių įtampų – tarp mūsų ir kitų, šio ir ano, gero ir blogo – išsklaidymas, mokantis priimti tai, ko dažniausiai

vengiamo. Mano mokytojas Chögyamas Trungpa Rinpoché sakydavo, kad turime mokytis susidurti su savo skausmu ir diskomfortu. Galiausiai suvokiau, kad per tuos septynerius metus aš tiesiog bandžiau įsisavinti ir perduoti drąsius bei įžvalgius Trungpos Rinpočės mokymus.

Rūšiuodama senas dėžes, supratau, kad manęs dar laukia ilgas kelias, kol galėsiu iki galo įvertinti viską, ko buvau išmokyta. Taip pat supratau, kad bandydama taikyti Rinpočės patarimus ir dalydamasi savo patirtimi, sukaupta būnant jo mokykloje, atradau tokių gilų laimės ir vidinio pasitenkinimo jausmą, kokio niekada anksčiau nebuvo patyrusi. Man pasirodė šiek tiek juokinga, kad tai, ką taip dažnai kartočiau, pasirodė tiesa: kai susidraugaujame su savo demonais ir priimame gyvenimo neužtikrintumą, atrandame tylą, autentišką lengvumą ir džiaugsmo pojūtį.

Maždaug metų viduryje mano redaktorė Emily Hilburn Sell paklausė, ar turiu kokių nors papildomų paskaitų, kurias galėtume panaudoti trečiajai knygai. Aš jai nusiunčiau visas kartonines dėžes, ir ji, perskaičiusi įrašų tekstus, nusprendė pranešti „Shambhala Publications“ leidyklai, kad turėsime dar vieną knygą.

Per kitus šešis mėnesius Emily braukė, taisė ir iš naujo dėlijo tekstus, o aš ir toliau mėgavausi prabanga, galėdama tobulinti kiekvieną skyrių pagal savo širdies užgaidas. Kai nesiilsėjau, nežiūrėjau į vandenyną ar nevaikščiojau kalnų takais, buvau visiškai pasinėrusi į šį kūrybinį procesą. Rinpoché kartą man patarė: „Atsipalaiduok ir rašyk.“ Tuo metu tai atrodė neįmanoma, tačiau, praėjus keleriems metams, aš pagaliau gyvenu taip, kaip mokė jį.

Ši knyga yra mano bendro darbo su Emily ir metų, praleistų nieko neveikiant, vaisius.

Tikiuosi, kad ji padės jums rasti ramybę ir paskatins dažniau puoselėti sąžiningumą, gerumą ir drąsą savo gyvenime. Jei jūsų dienos atrodo chaotiškos ir slegiančios, šioje knygoje tikrai rasite puikių patarimų. Jei šiuo metu išgyvenate permainas, netektį ar nerimą, knyga taip pat jums padės. Svarbiausia nepamirškite, kad turite drąsiai ir ramiai priimti viską, kas pasitaiko jūsų kelyje, nes kiekviena patirtis yra galimybė mokytis ir augti.

Praktikuodami šiuos mokymus, mes tampame nenutrūksta-
mos Budos ir jo mokinių tradicijos dalimi – tos, kuri pritaikė
dharma kasdienio gyvenimo iššūkiams ir džiaugsmams. Jei jie
sugebėjo susidraugauti su savo ego ir atrasti prigimtine išmintį,
tai galime padaryti ir mes.

Esu nepaprastai dėkinga Vidjadharui, garbingajam Chögya-
mui Trungpai Rinpochei, už tai, kad visą savo gyvenimą pasky-
rė Budos mokymams ir dosniai dalijosi jais su Vakarų pasauliu.
Noriu ir toliau įkvėpti žmones sekti jo pavyzdžiu – gyvenkime
kaip bodhisatvos ir visada prisiminkime jo žodžius: „Gyvenimo
neapibrėžtumas turėtų būti laikomas dovana.“

PEMA CHÖDRÖN

Gampo vienuolynas

Plezant Bėjus, Naujoji Škotija

1996 m.

I SKYRIUS

SUSIDRAUGAUKITE SU BAIME

Baimė kyla natūraliai, kai priartėjame prie tiesos.

PRADĖTI DVASINĘ KELIONĘ – TAI LYG ĮLIPTI Į NEDIDELĘ VALTĮ ir išplaukti į platų vandenyną ieškoti nežinomų žemių. Iš pradžių mus lydi įkvėpimas, kylantis iš atkaklios praktikos, tačiau anksčiau ar vėliau horizonte pasirodo ir baimė. Judėdami tolyn, negalime numatyti, kokie vėjai ar audros mūsų laukia. Ir vis dėlto, kaip ir visus tyrinėtojus, mus traukia nepažįstami krantai – net jei nežinome, ar užteks drąsos pažvelgti į tai, ką ten atrasime.

Susidomėję budizmu ir nusprendę patyrinėti, ką jis gali mums pasiūlyti, netrukus pastebime, kad ši mokymo tradicija turi daugybę skirtingų požiūrių. Įžvalgos meditacija kviečia ugdyti sąmoningumą, visiškai susitelkiant į savo mintis, pojūčius ir veiksmus dabarties akimirką. Dzen praktika pabrėžia tuštumos svarbą ir ragina ugdyti aiškaus bei atviro proto būseną. Vadžrajanos mokymai sako, kad viskas, kas vyksta mūsų gyvenime – tiek malonios, tiek nemalonios patirtys, – turi tą pačią prigimtį kaip ir nušvitimo būseną. Bet kuris iš šių kelių gali įkvėpti ir sužadinti smalsumą, bet jei norime praktikuoti nuosekliai ir pasinerti giliau, anksčiau ar vėliau neišvengiamai turėsime susidurti su baime.

Baimė yra universali – ją patiria visi gyvi padarai, net mažiausi vabzdžiai. Kai įbrendame į seklumą ir prisiliečiame prie minkštų jūrinių anemonų kūnų, jie akimirksniu susiskleidžia. Bijoti susidūrus su nežinomybe yra natūralu – tai būdinga visiems gyviems organizmams. Mes instinktyviai priešinamės vienatvės, mirties ar nesaugumo pojūčiui. Baimė kyla natūraliai, kai priartėjame prie tiesos.

Jei sutelkiame dėmesį į dabarties akimirką, mūsų patirtis tampa ryški ir aiški. Aiškumas atsiranda tada, kai nebėra kur pabėgti.

Savo ilgų atostogų metu supratau vieną svarbų dalyką: mes negalime susitelkti į dabartį, jei galvojame apie savo mintyse kuriamas istorijas! Galbūt tai atrodo akivaizdu, bet kai patiri tai savo kailiu, viskas pasikeičia. Susitelkę į dabartį, aiškiai pamatome, kad viskas yra laikina, atsiranda ne tik atjauta, nuostaba, drąsa, bet ir baimė. Susidūrę su nežinomybe dabartyje ir neturėdami jokio atspirties taško, prarandame saugumo jausmą. Būtent šioje būsenoje mūsų supratimas gilėja – suvokiame, kad dabartis yra pažeidžiama, o tai ir jaudina, ir baugina.

Pradėję savęs pažinimo kelionę, dažnai turime daug naivių idėjų bei lūkesčių. Ieškome atsakymų, kurie patenkintų įsisenėjusį alkį, tačiau bet kokia kaina vengiame susidurti su baimė. Žinoma, žmonės bando mus įspėti. Prisimenu, kai pirmą kartą mokiausi medituoti, instruktorė man pristatė meditacijos techniką ir paaikšino, kaip praktikuoti, o tada pridūrė: „Bet tik nemanykite, prašau, kad pradėjus medituoti, išgaruos visi nemalonūs pojūčiai.“ Kad ir kiek žmonių mus įspėtų, tai mūsų neatbaido. Tiesą sakant, tik padidina ryžtą.

Kitaip tariant, turime pažvelgti savo baimei tiesiai į akis ir ją pažinti ne tam, kad išspręstume savo problemas, o kad išsilaivsintume iš įsisenėjusių mąstymo ir elgesio modelių. Žengdami šiuo keliu, ne kartą įsitikinsime, kokios ribotos yra mūsų galimybės ir kaip svarbu atsisakyti idealų, kuriais taip nuoširdžiai tikėjome. Tuomet neliks vietos arogancijai – su kiekvienu žingsniu į priekį tapsime vis nuolankesni ir suprasime, kad kontrolė tėra iliuzija. Įžvalgos, kurios gimsta iš praktikos, neturi nieko bendra su tikėjimu ar filosofija. Jos kyla iš drąsos mirti paleidžiant senas mintis, įpročius ir įsitikinimus – vėl ir vėl, ir taip kiekvieną kartą, kai tik jie pasirodo mūsų sąmonėje.

Nesvarbu, ar praktikuojate dėmesingą įsisąmoninimą, tuštumos meditaciją, ar dirbate su energijomis, visos šios praktikos veda į tą patį tikslą: susitelkimą į dabarties akimirką. Buvimas čia ir dabar įtvirtina mus tiek laike, tiek erdvėje. Kai sustojame ir leidžiame sau tiesiog būti – nereaguodami, neslopindami jausmų, nekaltindami nei kitų, nei savęs, – iškyla atviras klausimas, į kurį nėra vieno paprasto atsakymo. Tą akimirką susitinkame su savo širdimi. Kaip yra pasakęs vienas studentas: „Budos prigimtis, gudriai pasislėpusi po baime, priverčia mus atsiverti ir priimti tiesą.“

Kartą lankiausi paskaitoje, kurioje vienas vyras dalijosi savo dvasinėmis patirtimis Indijoje septintajame dešimtmetyje. Jis pasakojo, kad buvo pasiryžęs atsikratyti visų neigiamų emocijų. Vyras kovojo su pykčiu, geismu, tinginyte ir puikybe, tačiau labiausiai – su baime. Jo meditacijos mokytojas vis kartojo, kad jis turi liautis ir tiesiog pasiduoti šiems jausmams, bet vyras šį patarimą klaidingai suprato kaip dar vieną metodą, skirtą įveikti vidines kliūtis.

Galų gale mokytojas išsiuntė jį medituoti vieną į mažą trobelę kalnų papėdėje. Jis uždarė duris ir pradėjo praktikuoti. Su-temus uždegė tris mažas žvakes. Apie vidurnaktį staiga išgirdo garsą kambario kampe ir pamatė didžiulę gyvatę, panašią į karališkąją kobra. Ji raitėsi tiesiai priešais jį. Jis sustingo ir įdėmiai stebėjo gyvatę. Paralyžiuotas iš baimės, vyras negalėjo nė piršto pajudinti. Tą akimirką kambaryje nebuvo nieko daugiau – tik jis, gyvatė ir jo baimė.

Galiausiai, prieš pat aušrą, kai užgeso paskutinė žvakė, jis pravirko. Tai nebuvo nevilties ar skausmo ašaros – jis verkė apimtas gilaus švelnumo ir atjautos. Tą akimirką vyras suprato, kad visos gyvos būtybės jaučia tą patį – troškimą nugalėti baimę ir būti mylimos. Jis suprato, kad visos jo praktikos buvo tik dar viena kovos su savimi forma. Ir tada įvyko lūžis: jis visiškai priėmė save. Priėmė savo pyktį, pavydą, baimes ir pasipriešinimą. Vyras pajuto, kad yra neįkainojamai vertingas, – išmintingas ir kvailas, turtingas ir vargšas, paprastas, bet kartu neaprepiamas. Užplūdus beribiam dėkingumui, jis atsistojo, priėjo prie gyvatės ir jai nusilenkė. O tada atsigulė ant grindų ir užmigo. Pabudęs pamatė, kad gyvatės nebėra. Vyras taip ir nesužinojo, ar gyvatė buvo tikra, ar jo vaizduotės vaisius, bet tai nebeatrodė svarbu. Kaip pasakė paskaitos pabaigoje, šis intymus susidūrimas su baime sugriovė visas jo vidines sienas ir padėjo atsiverti pasauliui.

Mums beveik niekas nesako, kad turime susidurti su savo baime. Niekas neskatina priartėti prie jos, likti su ja ir ją pažinti. Kartą paklausiau zen meistro Kobuno Chino Roshi, koks jo santykis su baime, ir jis atsakė: „Sutinku. Sutinku.“ Tačiau

dažniausiai mums patariama ją slopinti, slėpti, vartoti vaistus ar nukreipti dėmesį į kažką kitą – daryti viską, kad tik jos išvengtume.

Mums nereikia mokytis išvengti baimės – mes tai darome instinktyviai. Vos pajutę menkiausią jos šešėlį, akimirksniu traukiamės atgal. Vos pajutę jos artėjimą, užsisklendžiame savyje. Svarbu atpažinti šį modelį – ne tam, kad save teistume ar kritikuotume, bet kad išmoktume ugdyti besąlygišką atjautą sau. Skaudžiausia tai, jog taip patys atimame iš savęs brangiausią dovaną – šią gyvą, nepakeičiamą dabarties akimirką.

Kartais gyvenime pasitaiko situacijų, kai nėra galimybės išvengti baimės. Kai viskas griūva ir neturime kur pabėgti, svarbiausios gyvenimo tiesos tampa labai aiškios ir paprastos. Nebėra kur slėptis. Mes matome viską taip pat aiškiai, kaip ir kiti – galbūt net aiškiau. Anksčiau ar vėliau suprantame, kad nors baimė pati savaime negali būti maloni, ji nėra mūsų priešas ir iš tiesų padeda suprasti bei pritaikyti visus mokymus, kuriuos girdėjome ar skaitėme.

Kitą kartą, kai pajusite baimę, prisiminkite, kad tai ypatinga akimirka. Būtent baimės akivaizdoje gimsta drąsa. Mes dažnai manome, kad drąsūs žmonės nieko nebijo, bet iš tiesų jie tiesiog išmoko priimti baimę. Kai ištekėjau, vyras man pasakė, kad esu viena drąsiausių jo sutiktų žmonių. Kai paklausiau, kodėl, jis paaiškino, kad nors dažnai bijau, vis tiek einu į priekį ir darau tai, ką reikia daryti.

Svarbiausia – nepasiduoti ir toliau tyrinėti, net jei paaiškėja, kad gyvenimas nėra toks, kokio tikėjomės. Su šia tiesa susidursime dar ne vieną kartą: viskas yra kitaip, nei manėme. Esu

tuo visiškai tikra. Tuštuma nėra tokia, kokią ją įsivaizdavome. Tas pats pasakytina apie sąmoningumą, baimę, atjautą, meilę, Budos prigimtį ir drąsą. Tai tik žodžiai – rodyklės, nukreipiančios į tiesą, kurios protas negali suprasti, bet kurią kiekvienas iš mūsų gali patirti. Jie atskleidžia, koks iš tiesų yra gyvenimas, kai leidžiame viskam sugriūti ir liekame dabarties akimirkoje.

2 SKYRIUS

KAI VISKAS GRIŪVA

Kai gyvenimas ima griūti ir atsiduriame ant nežinomybės slenksčio, sunkiausia išbūti ten, kur esame, nebandant ieškoti paaiškinimo. Dvasinis kelias nesuteikia garantijos, kad pasieksime tobulą vietą ir viskas visada bus gerai.

GAMPO VIENUOLYNAS YRA ĮSIKŪRĘS NUOSTABIOJE VIETOJE, kur susilieja jūra ir dangus. Horizontas tęsiasi be galo, o virš jo platybių skraido varnų ir žuvėdrų pulkai. Aplinką gaubia tylus didingumas – tarsi pats kraštovaizdis būtų milžiniškas veidrodis, atspindintis kiekvieną mintį ir sustiprinantis jausmą, kad šioje vietoje nėra kur pasislėpti. Kaip ir visuose vienuoluose, čia galioja griežta tvarka: negalima meluoti, vogti, vartoti alkoholio, užsiimti seksu ar bandyti pabėgti.

Aš seniai svajojau nuvykti į Gampo vienuolyną. Kai Trungpa Rinpočė paprašė manęs tapti vienuolyno direktore, mano svajonė pagaliau išsipildė. Tačiau būdama ten greitai supratau, ką iš tiesų reiškia mylėti iššūkius. Pirmieji metai buvo kupini sunkumų, nuo kurių nebuvo kur pasprukti, – liko tik vienas kelias: pažvelgti jiems tiesiai į akis.

Vos atvykus atrodė, kad viskas mano gyvenime ėmė byrėti. Gynybos mechanizmai, kuriais pasitikėjau, iliuzijos, kurias puoselėjau, ir įvaizdis, kurį taip stengiausi išlaikyti, – viskas neteko prasmės. Kad ir kaip stengiausi, negalėjau kontroliuoti situacijos. Mano elgesys varė iš proto aplinkinius, o aš neturėjau kur pasislėpti.

Visada maniau, kad gebu lengvai prisitaikyti, bendrauti ir sutarti su bet kuo. Didžiąją dalį savo gyvenimo nuoširdžiai tuo tikėjau. Tačiau pirmieji metai vienuolyne atskleidė, kaip stipriai klydau. Ne dėl to, kad man trūko gerų savybių, bet todėl, kad nebuvau tokia tobula, kokią pati buvau susikūrusi savo vaizduotėje. Buvau tiek daug investavusi į savo įvaizdį ir jo palaikymą, jog tuomet, kai viskas ėmė byrėti, atrodė, kad griūva ir mano tapatybė. Visos problemos, kurių ilgą laiką nenorėjau spręsti, staiga tapo akivaizdžios ne tik man, bet ir visiems aplinkiniams.

Visos mano savybės, kurias anksčiau ignoravau, dabar man badė akis. Negana to, žmonės aplink atvirai dalijosi savo nuomone apie mane ir mano veiksmus. Ši patirtis buvo tokia skausminga, kad pradėjau abejoti, ar kada nors vėl būsiu laiminga. Atrodė, kad į mane nukreipti smūgiai, griaunantys mano susikurtas iliuzijas, niekada nesibaigs. Aplinkoje, kur visa energija skiriama studijoms ir praktikai, nebeliko galimybės nei išsisukinėti, nei teisintis, nei kaltinti kitų.

Tuo metu mane aplankė mokytoja. Puikiai pamenu jos žodžius: „Kai išmoksi priimti save, gyvenimas atsakys tuo pačiu.“

Tai nebuvo pirmas kartas, kai susidūriau su šia pamoka, todėl jau žinojau – kito kelio nėra. Kadaise ant mano kambario sienos buvo užrašas: „Tik kai vėl ir vėl leidžiamės būti

sunaikinami, galime atrasti tai, kas mumyse nesunaikinama.“ Dar prieš susipažindama su budizmo mokymais, kažkur giliai širdyje jutau, kad būtent tai ir yra tikrojo atbudimo dvasia. Žinojau, kad svarbiausia išmokti viską paleisti.

Vis dėlto, kai viskas ima griūti ir žemė slysta iš po kojų, skausmas gali būti beveik nepakeliamas. Tai primena Naropos instituto šūkį: „Meilė tiesai pastato mus į nepatogią padėtį.“ Iš pradžių šie žodžiai gali skambėti įkvepiamai, tačiau gyvenime tiesos priėmimas dažnai būna skausmingas procesas. Tai tos paprastos akimirkos, kai žvelgiame į save veidrodyje ir matome tikrąjį vaizdą – su visais trūkumais, senėjimo ženklais, nerimu, baimėmis ir visomis savybėmis, kurias stengiamės nuslėpti.

Čia atsiveria švelnumo svarba. Kai viskas ima slysti iš po kojų ir nėra už ko įsikibti, gali atrodyti, kad stovime ant bedugnės slenksčio. Tai labai pažeidžiama ir jautri būseną, kuri atveria du kelius. Galime užsisklęsti ir pasiduoti kartėliui arba prisiliesti prie to pulsuojančio švelnumo. Nes būtent neapibrėžtumo akimirkose visada slypi kažkas nepaprastai švelnaus ir gyvo.

Tai yra išbandymas – toks, su kuriuo susiduria dvasiniai karžygiai, siekiantys pažadinti savo širdis. Kartais šis išbandymas ateina ligos ar mirties pavidalu. Tai akimirkos, kai susiduriame su netektimi, – artimųjų, jaunystės ar pačios gyvybės.

Turiu draugą, kuris miršta nuo AIDS. Prieš man išvykstant į kelionę, jis pasakė: „Aš niekada nenorėjau sirgti šia liga. Aš jos nekenčiau ir labai bijojau. Tačiau dabar suprantu, kad ji yra didžiausia dovana.“ Jis taip pat pridūrė: „Dabar džiaugiuosi kiekviena akimirka. Visi mane supantys žmonės man tapo brangūs. Visas mano gyvenimas įgavo naują prasmę.“ Kažkas

jo viduje pasikeitė – jis susitaikė su artėjančia mirtimi. Tai, kas anksčiau baugino, laikui bėgant virto dovana.

Kai gyvenimas griūva, dažnai atrodo, kad tai tik skaudus išbandymas, tačiau iš tiesų tokia patirtis gali būti gijimo pradžia. Dažnai manome, kad privalome rasti sprendimą ar įveikti visas kliūtis, bet gyvenimas turi savo taisyklių: jis sugriaua ir atstato tik tam, kad vėl sugriautų. Toks yra natūralus ciklas. Tikrasis gijimas įmanomas tik tada, kai besąlygiškai priimame viską – sielvartą ir palengvėjimą, liūdesį ir skausmą.

Mes nuolat laukiame malonių patirčių, tačiau iš tiesų niekada nežinome, ką jos atneš. Tas pats galioja ir situacijoms, kurių bijome, tikėdami, kad jos sukels kančią, – juk mes negalime to žinoti. Todėl gyvenime labai svarbu išmokti priimti neapibrėžtumą. Mes galime stengtis, kad viskas klostytųsi kuo geriau, tačiau niekas negali garantuoti, koks bus rezultatas. Tai, kas atrodo kaip nesėkmė, gali virsti didžiausia dovana, o didžiausias nusivylimas – ne pabaiga, bet visiškai naujo ir nuostabaus etapo pradžia.

Kartą skaičiau apie neturtingą šeimą, kuri turėjo tik vieną sūnų. Jis buvo didžiausias jų turtas ir viltis. Jie tikėjo, kad jis pasirūpins šeimos finansine gerove ir socialiniu statusu. Tačiau vieną dieną jis nukrito nuo arklio ir liko luošas. Tėvams atrodė, kad jų pasaulis sugriuvo. Bet vos po dviejų savaičių į kaimą atvyko kariai ir paėmė visus sveikus jaunuolius į karą. Dėl savo negalios jų sūnus buvo atleistas nuo tarnybos ir liko namuose rūpintis šeima.

Toks yra gyvenimas. Mes nieko nežinome. Kai kuriuos dalykus vadiname blogais, kitus – gerais, bet iš tiesų nieko nežinome.

Kai gyvenimas ima griūti ir atsiduriame ant nežinomybės slenksčio, sunkiausia išbūti ten, kur esame, nebandant ieškoti paaiškinimo. Dvasinis kelias nesuteikia garantijos, kad pasieksime tobulą vietą ir viskas visada bus gerai. Iš tiesų būtent įsitikinimas, jog įmanoma rasti ilgalaikį malonumą ir visiškai išvengti skausmo, neleidžia mums išsivaduoti iš kančios. Budizme šis begalinis saugumo ir pastovumo siekis vadinamas samsara – beviltišku ciklu, kuris niekada nesibaigia ir atneša tik dar daugiau skausmo. Pirmoji Budos taurioji tiesa primena, jog kančia yra neišvengiama, nes klaidingai tikime, kad viskas yra amžina ir kad galime užsitikrinti savo saugumą. Paradoksalu, bet kai gyvenimas atrodo labiausiai neaiškus ir žemė slysta iš po kojų, mes aiškiausiai regime tikrovę. Tomis neužtikrintumo akimirkomis turime pasirinkimą: pabusti ir augti arba nugrimzti į dar gilesnį miegą. Ir būtent tada, toje neapibrėžtoje dirvoje, įsišaknija atjautos ir savo prigimtinio gėrio pažinimo sėklos.

Aš puikiai prisimenu vieną ankstyvo pavasario dieną, kai atrodė, kad visas mano pasaulis sugriuvo. Tuo metu aš dar nebuvau susipažinusi su budizmo mokymais, bet dabar, žvelgdama atgal, suprantu, kad tai buvo tikra dvasinė patirtis. Tą akimirką mano vyras prisipažino turįs meilumą. Mes gyvenome šiaurinėje Naujosios Meksikos dalyje. Aš stovėjau prie mūsų molinio namo ir rankoje laikiau arbatos puodelį, kai išgirdau privažiuojant automobilį. kažkas trinkelėjo durimis. Jis pasirodė iš už kampo ir be jokio įspėjimo pasakė, kad yra užmezgęs romaną ir nori skirtis.

Prisimenu tą akimirką: dangų ir jo didybę, upės šniokštimą, iš arbatos puodelio kylantį garą. Atrodė, kad laikas sustojo,

o mintys visiškai išnyko – liko tik šviesa ir begalinė, beribė tyla. Tada atsipeikėjau, pakėliau nuo žemės akmenį ir sviedžiau tiesiai į jį.

Kai kas nors paklausia, kaip pradėjau domėtis budizmu, dažniausiai atsakau, kad viskas prasidėjo nuo to, jog buvau labai supykusi ant savo vyro. Tačiau iš tikrųjų jis išgelbėjo man gyvybę. Kai mūsų santuoka nutrūko, aš desperatiškai ieškojau komforto ir saugumo jausmo – kokios nors pažįstamos aplinkos. Laimei, man nepavyko. Giliai širdyje supratau, kad norėdama eiti į priekį, privalau sunaikinti savo senąją tapatybę, kuri vis dar buvo priklausoma nuo buvusio vyro. Būtent tada pasikabinau tą užrašą ant sienos.

Gyvenimas gali būti ir išmintingas mokytojas, ir ištikimas draugas. Viskas nuolat kinta, nors dažnai to nė nepastebime. Niekas niekada nesusiklosto taip, kaip mes įsivaizduojame ar tikimės. Tačiau buvimas tarp to, kas baigėsi, ir to, kas dar neprasidėjo, iš tiesų gali būti nepaprastai vertingas. Tokiomis akimirkomis mes paleidžiame senus įsitikinimus ir atveriamė širdį naujoms patirtims. Tai švelni, rami ir lanksti būseną, kuri padeda priimti gyvenimą tokį, koks jis yra.

Tikrasis nušvitimo kelias – tai gebėjimas išbūti nepatogioje būsenoje – likti dabartyje net kai plyšta širdis, kūną slegia nerimas, o protą temdo beviltiškumas ir keršto troškimas. Dvasinis kelias – tai mokymasis priimti neapibrėžtumą, gebėti atsipalaiduoti chaoso viduryje ir neišsigąsti net sunkiausiomis akimirkomis. Dvasinio karžygio kelias – tai gebėjimas su atjauta stebėti save ir vėl atrasti kelią, kai paklystame. Tai nėra vienkartinis veiksmas – tai nuolatinis darbas su savimi. Kiekvieną kartą, kai mus užvaldo neigiamos emocijos – pyktis, kartėlis ar

apmaudas, – arba net tada, kai įsikimbame į malonias būsenas, tokias kaip palengvėjimas ar įkvėpimas, mes mokame save pažadinti. Tai yra tikrasis nušvitimo kelias.

Šiandieninis pasaulis kupinas agresijos ir smurto – tai matome Niujorke, Los Andžele, Halifakse, Taivane, Beirute, Kuveite, Somalyje, Irake ar bet kurioje kitoje vietoje. Žmonės puola savo įsivaizduojamus priešus, o skausmas tik didėja. Tai skatina susimąstyti ir paklausti savęs: „Ar ir aš prisidėsiu prie šios agresijos, ar pasirinksiu kitą kelią?“ Tomis akimirkomis, kai gyvenimas atrodo per sunkus, mes galime rinktis – kurti taiką arba jungtis prie karo.