

Ajahn Brahm



Atverk
savo širdies duris





Kartą Tibeto vienuolis paaiškino, kodėl svarbu prajuokinti auditoriją pranešimo metu.

– Kai juokdamasis žmogus išsižioja, – pasakė jis, – į burną gali lengvai įmesti išminties piliulę.



Ajahn Brahm (Adžanas Bramas; tikr. Peter Betts) gimė 1951 m. Londone, Kembridže studijavo teorinę fiziką, o dabar jau daugiau kaip trisdešimt metų yra theravados budizmo miško tradicijos vienuolis, mokantis budizmo Australijoje, Singapūre ir Malaizijoje. Kassavitinių jo mokymų „YouTube“ svetainėje nuolat klausosi daugiau kaip 20 000 žmonių iš viso pasaulio.

Budizmo istorijos apie laimę, surinktos šioje knygoje, – Ajahno Brahmo mokymo pagrindas. Dažnai atrodo, kad viso pasaulio nelaimės užgriuvo būtent mus; dažnai problemos būna tikros, o mūsų jėgos – menkos. Dažnai apima liūdesys ir nepasitenkinimas pačiais savimi. Tačiau Ajahnas Brahmas sako: mums trūksta tik sielos ramybės, skaidraus žvilgsnio ir sugebėjimo atverti savo širdį laimei.

Ką daryti, kai problemų našta atrodo nepakeliama?

Ką daryti, kai nežinai, ką daryti?

Ką daryti, kai širdį nuodija pavydas ar savigrauža?

Ką daryti, kai atrodo, kad gyvenimo džiaugsmas dingio visiems laikams?

Reikia tiesiog atsisėsti ir pasinerti į šią knygą. Skirti vieną valandą, vieną dieną ar penkiolika minučių – vienai istorijai. Išmintis slypi paprastume, didelė išmintis – šypsenoje, nieko neveikime ar arbatos puodelyje.

Ajahnas Brahmas pasakoja istorijas, galinčias padėti pasveikti nuo depresijos, pažvelgti į savo gyvenimą naujomis akimis, pakeisti savo likimą ir net išgyventi tada, kai atsiduriame tarp gyvybės ir mirties.

Knygoje pasakojamos istorijos yra paprastos ir linksmos, gilios ir išmintingos. Jos reikalingos kiekvienam kaip oras ar vandens gurkšnis.

Istorijos pasakoja apie gyvates ir tigrus, politikus ir vienuolius, kalinius ir mokytojus, karalius ir ministrus.

Tai istorijos, kurių herojais gali tapti kiekvienas iš mūsų – jei atversime savo širdį laimei.

Ajahn Brahm

Atverk savo širdies duris

ir kiti budistų pasakojimai
apie laimę



Iš anglų kalbos vertė
Inga Bytautė

VILNIUS 2010

UDK 29

Aj-01

Viršelyje panaudota nuotrauka:
www.shutterstock.com: ID 7080970 © Juha Sompinmäki

AJAHN BRAHM
OPENING THE DOOR OF YOUR HEART
And Other Buddhist Tales of Happiness
Hachette Australia, 2008

Text copyright © Ajahn Brahm 2004, 2008

Opening the Door of Your Heart was first published
in Australia in 2004 by Lothian Books and
this Lithuanian Language Edition is published
by arrangement with Hachette Australia Pty Ltd.

© Inga Bytautė, vertimas į lietuvių kalbą, 2010

© Asta Puikienė, dizainas, 2010

© „Tyto alba“, 2010

ISBN 978-9986-16-779-2

Turinys



Naujojo leidimo įvadas / 12

Įvadas / 16

TOBULUMAS IR KALTĖ

Dvi kreivos plytos / 23

Šventyklos sodas / 28

Kas padaryta – užbaigta / 31

Dvasios ramybės pradžiamokslis / 32

Kaltė ir atleidimas / 35

Nusikaltėlio kaltė / 38

B klasės vaikai / 40

Vaikas prekybos centre / 42

Mes visi esame nusikaltėliai / 44

Išsivadavimas iš kaltės amžiams / 45

MEILĖ IR PASIAUKOJIMAS

Besąlygiška meilė / 47

Atverk savo širdies duris / 49

Santuoka / 53

Pasiaukojimas / 54

Višta ir antis / 55

Dėkingumas / 58

Įsimylėjimas / 59

Tikroji meilė / 62

BAIMĖ IR SKAUSMAS

- Laisvė nuo baimės / 65
- Ateities spėjimas / 67
- Azartiniai žaidimai / 69
- Kas yra baimė? / 72
- Viešųjų pasisakymų baimė / 75
- Skausmo baimė / 80
- Išsivadavimas iš skausmo / 83
- TM, arba transcendentiniai medikamentai / 85
- Jokių rūpesčių / 87

PYKTIS IR ATLEIDIMAS

- Pyktis / 93
- Teismas / 95
- Atsiskyrimas / 97
- Pyktį ryjantis demonas / 102
- Viskas baigta! Aš išeinu! / 106
- Kaip numalšinti maištą? / 108
- Raminantis atlaidumas / 113
- Pozityvus atlaidumas / 115

KURIANT LAIMĘ

- Pagyros atveria visas duris / 119
- Kaip tapti „labai svarbiu asmeniu“ / 121
- Dviejų pirštų šypsena / 124
- Neįkainojamos pamokos / 126
- Ir tai praeis / 128
- Didvyriškas pasiaukojimas / 130
- Didžiulė mėšlo krūva / 131
- To tikėtis – per daug / 135
- Būti šiukšlių dėže / 138
- Gal taip ir teisinga! / 140

KRITINĖS PROBLEMOS IR JŲ KILNIAŠIRDIŠKI SPRENDIMAI

- Karmos dėsnis / 143
- Kai nežinai, ką daryti, išgerk arbatos / 145
- Plaukimas pasroviui / 147
- Tarp tigro ir gyvatės / 149
- Patarimas visam gyvenimui / 152
- Ar tai problema? / 155
- Sprendimų priėmimas / 157
- Kitų kaltinimas / 159
- Trys imperatoriaus klausimai / 161
- Karvė, kuri verkė / 166
- Maža mergaitė ir jos draugė / 170
- Gyvatė, meras ir vienuolis / 172
- Blogoji gyvatė / 176

IŠMINTIS IR VIDINĖ TYLA

- Gailestingumo sparnai / 181
- Rūpinimasis sūnumi / 183
- Kas yra išmintis? / 184
- Išmintingas valgymas / 186
- Problemos sprendimas / 188
- Neišmintingas klausymasis / 190
- Kas nėra išmintinga / 192
- Praviros burnos pavojai / 194
- Plepusis vėžlys / 197
- Laisvas žodis / 201

PROTAS IR REALYBĖ

- Egzorcistas / 203
- Didžiausias dalykas pasaulyje / 206
- Ieškant proto / 208

Mokslas / 210
Tylos mokslas / 211
Aklas tikėjimas / 212

VERTYBĖS IR DVASINIS GYVENIMAS

Gražiausias pasaulyje garsas / 217
Ką slepia vardas? / 220
Piramidės galia / 221
Brangūs akmenys / 224
Tada būsi laimingas / 226
Meksikietis žvejys / 229
Kai buvo išpildyti visi mano norai / 232

LAISVĖ IR NUOLANKUMAS

Dvi laisvės rūšys / 235
O kokios laisvės norėtumėte jūs? / 236
Laisvas pasaulis / 239
Vakarienė su „Amnesty International“ / 242
Vienuolio aprangos kodeksas / 244
Juoktis iš savęs / 246
Šuo, kuris juokėsi paskutinis / 248
Ižeidinėjimai ir nušvitimas / 250
Kai tapau nušvitusiuoju / 254
Kiaulė kelyje / 257
Harė Krišna / 259
Plaktukas / 261
Smagu iš ko nors pasijuokti / 263
Kvailys / 265

KANČIA IR IŠSIVADAVIMAS

- Galvojimas apie skalbimą / 267
Darbo pamoka / 270
Kokie jie laimingi, o aš toks vargšas / 272
Paguoda ligoniui / 275
Kodėl sirgti yra blogai? / 277
Ligonių lankymas / 279
Šviesioji mirties pusė / 282
Liūdesys, netektis ir gyvenimo džiaugsmas / 287
Krintantys lapai / 291
Po mirties – aukštyn ar žemyn / 294
Vyras, turėjęs keturias žmonas / 296
Nusijuok, kai skauda / 299
Sliekas ir jo nuostabioji mėšlo krūva / 301



İVADAS





Šios knygos istorijas rinkau apie trisdešimtį metų, būdamas theravados budizmo miško tradicijos vienuoliu. Jau daugybę amžių theravada yra pagrindinis dvasingumo šaltinis daugeliui žmonių Tailande, Birmoje, Šri Lankoje, Kambodžoje ir Laose. Dabar ši budizmo kryptis vis labiau plinta Vakaruose ir Pietuose. Juk gyvenu Australijoje!

Manęs dažnai klausia, koks skirtumas tarp pagrindinių budizmo atšakų – theravados, mahajanos, vadžrajanos ir dzenbudizmo. Mano atsakymas toks – jas galima lyginti su tos pačios rūšies tortu, tik skirtingai papuoštu, – iš išorės viskas atrodo kitaip, bet kai paragauji, supranti, kad skonis tas pats, – tai laisvės skonis. Pradžioje budizmas buvo vientisas.

Buda skelbė savo mokymą šiaurės rytų Indijoje prieš maždaug du tūkstančius šešis šimtus metų – tai yra šimtmetį iki Sokrato. Jis mokė ne tik vienuolius ir vienuoles, bet ir tūkstančius paprastų žmonių: nuo ryžių augintojų iki gatvės šlavėjų ir net prostitučių. Budos išmintis atėjo ne kaip dieviškos būtybės apreiškimas. Ji kilo iš giliausių įžvalgų apie tikrąjį gyvenimo prigimtį. Budos mokymas sklido iš jo širdies, kurią atvėrė gili meditacija. Garsūs Budos žodžiai: „Tai šiame sieksnio ilgio

kūne, apdovanotame protu, pasaulio pradžia ir pabaiga pasireiškia.“*

Pamatinis budizmo mokymas skelbia keturias tauriąsias tiesas. Jas pateikiu kiek pakeisdamas įprastą jų formą:

1. Laimė
2. Laimės priežastis
3. Laimės nebuvimas
4. Laimės nebuvimo priežastis

Šios knygos istorijos sukasi apie antrą tauriąją tiesą – laimės priežastį.

Buda dažnai mokydavo pasakodamas istorijas. Mano mokytojas Ajahnas Chah’as iš šiaurės rytų Tailando, dabar jau miręs, taip pat mokė pasakodamas istorijas. Pastebėjau, kad iš Ajahno Chah’o mokymų labiausiai įsimindavau jo pasakojamas istorijas, ypač juokingąsias. Be to, būtent tos istorijos man suteikė aiškiausias nuorodas į vidinės laimės kelią. Istorijos buvo tarsi pasiuntinys, nešantis Ajahno Chah’o mokymą.

Aš taip pat remiuosi istorijomis mokydamas budizmo ir meditacijos Australijoje, Singapūre ir Malaizijoje jau daugiau nei dvidešimtį metų. Geriausias iš tų istorijų pateikiu jums šioje knygoje. Istorijoms palikau kalbėti pačioms, komentarų pridėjau kuo mažiau. Kiekviena istori-

* Iš *Devaputta Samyutta*, 26-os sutos. Suta – Budos mokymas.



ja turi daugiau nei vieną prasmę, tad kuo daugiau kartų jas skaitysite, tuo daugiau naujų tiesų jose atrasite.

Linkiu jums mėgautis šiomis istorijomis apie tikrąją laimę taip pat kaip kitiems, kurie jas jau girdėjo. Ir tegu jos keičia jūsų gyvenimą į gera, kaip jau daugeliui kitų.

Ajahn Brahm



Skiriu savo mokytojui
Ajahnui Chah'ui, kuris gyveno ramybėje,
Savo bičiuliams vienuoliams,
Kurie primena man apie tylos grožį,
Ir savo tėvui, kuris išmokė mane gerumo.

•

*Padovanok sau minutę ramybės
ir tuomet suprasi,
kaip kvailai skubėjai.
Išmok tylos
ir pastebėsi, kad
kalbėjai per daug.
Būk kilnus
ir suvoksi, kad
teisdamas kitus buvai per griežtas.*

Senovės kinų patarlė



TOBULUMAS
IR KALTĒ



Dvi kreivos plytos



Įsigiję žemės vienuolyno statybai 1983 metais, vos nebankrutavome. Mus slėgė skolos. O tame žemės sklypelyje nebuvo nė vieno statinio, net lūšnelės. Pirmąsias kelias savaites miegojome ne lovose, o ant senų durų, kurias už grašius įsigijome sendaikčių prekyvietėje. Po kiekvienu kampu pakišę po plytą, kiek kilstelėjome duris nuo žemės. (Jokių čiužinių, kaip suprantate, neturėjome – juk buvome miško vienuoliai.)

Vienuolyno vyresnysis gavo geriausias duris – lygiu paviršiumi. Mano duryse ties viduriu, kur kadaise buvo rankena, – gerai, kad jos nebeliko, – žiojėjo nemaža skylė. Juokavau, kad dabar man nebereikės lipti iš lovos atlikti gamtinių reikalų. Bet tikroji tiesa buvo ta, kad pro skylę nuolat pūtė šaltas vėjas. Taigi naktimis ne ką pamiegodavau.

Buvome neturtingi vienuoliai, mums reikėjo pastogės vienuolynui. Statybininkų samdytis neišgalėjome – juk vien statybinės medžiagos kainavo nemažus pinigus. Taigi turėjau išmokti statyti: lieti pamatus, maišyti cementą, kloti plytas, dengti stogą, įrengti vandentiekį ir daugybę kitų darbų. Kai buvau pasaulietis, studijavau teorinę fiziką, vėliau dirbau mokytoju, tad nebuvau pratęs prie fizinio darbo. Po kelerių metų tapau gana įgudusiu

statybininku, o savo vienuolių brigadą pavadinau BBC („Buddhist Building Company“*). Vis dėlto pradžia buvo labai sunki.

Iš šalies plytų klojimas gali pasirodyti visai paprastas darbas: drėbteli cemento mišinio, patekšnoji čia, paskui ten, ir viskas. Bet kai pradėjau, vos kaukštelėdavau per vieną plytos kampą, kitas tuoj pat pakildavo viršun. Kai lygindavau išsišovusį kampą, plyta išslysdavo iš savo vietos. Kai įstumdavau ją atgal, pirmasis plytos kampas vėl pakildavo. Pabandykite patys!

Esu vienuolis, tad turėjau užtektinai kantrybės ir maras laiko. Nuoširdžiai stengiausi, kad kiekviena plyta būtų paklota tiesiog tobulai, nesvarbu, kiek laiko man tai atimtų. Galiausiai baigiau statyti savo pirmąją plytų sieną ir žengtelėjau atgal ją pasigrožėti. Tik tuomet išvydau – *o ne!* – buvau pražiūrėjęs dvi plytas! Visos tvarkingai gulėjo lygiomis eilėmis, bet tos dvi kreivai kyšojo. Jos atrodė siaubingai. Gadino visą sieną. Jos viską bjaurojo.

Iki to laiko cementas jau buvo tiek sustingęs, kad plytų išimti nebegalėjau. Todėl paprašiau vienuolyno vyresniojo, kad leistų nugriauti, arba dar geriau – susprogdinti sieną, kad iš naujo ją perstatyčiau. Juk aš viską sugadinau ir dėl to labai nesmagiai jaučiausi. Bet vienuolyno vadovas pasakė „ne“, siena turi likti.

Vedžiodamas pirmuosius lankytojus po mūsų vos

* Budistų statybos bendrovė (angl.). (Vertėjos past.)

apsiplunksnavusį vienuolyną, visuomet stengiausi ap-
lenkti savo pirmąją plytų sieną. Nenorėjau, kad kas nors
ją pamatytų. Bet vieną dieną, gal po kokių trijų ar ketu-
rių mėnesių, vienuolyno svečias pamatė mano statinį.

– Kokia graži siena, – ištarė paprastai.

– Pone, – atsakiau nustebęs, – gal jūsų regėjimas šlu-
buoja, o akinius palikote automobilyje? Nejaugi nemato-
te *tų dviejų kreivų* plytų, kurios gadina visą sieną?

Jo atsakymas pakeitė mano požiūrį ne tik į tą sieną,
bet ir į save patį bei daugelį kitų dalykų. Jis pasakė:

– Taip, aš matau tas dvi kreivas plytas. Bet aš taip pat
matau 998 geras plytas.

Buvau priblokštas. Pirmą kartą per tuos tris mėnesius,
be savo dviejų klaidų, aš pamačiau visas kitas plytas. Vir-
šuje, apačioje, į kairę ir į dešinę nuo išklypusių plytų buvo
nuostabiai lygiai, tiesiog tobulai suklotos plytos. Be to,
gerų plytų buvo daugybė, kur kas daugiau negu tos dvi
kreivosios. Iki tos akimirkos mano akys matė tik dvi klai-
das; aš buvau aklas pamatyti visa kita. Štai kodėl negalė-
jau žiūrėti į tą sieną ir nenorėjau, kad kiti ją matytų. Tik
dėl to norėjau ją sugriauti. Bet dabar, kai pradėjau matyti
gerąsias plytas, siena man nebeatrodė tokia baisi. Ji buvo,
kaip sakė svečias, „graži plytų siena“. Mano siena tebestovi
toje pačioje vietoje jau dvidešimt metų, bet prisipažinsiu,
aš pamiršau, kur yra tos dvi blogosios plytos. Aš tiesiog
nebematau savo klaidų.

O kiek žmonių išsiskiria tik dėl to, kad žvelgdami į
savo partnerį temato „dvi kreivas plytas“? Kiek iš mūsų

grimzta į depresiją ar net galvoja apie savižudybę, nes viskas, ką mes išvelgiame savyje, yra tos „dvi blogos plytos“. Juk iš tiesų yra daugybė gerų, nuostabiai lygių plytų – viršuje, apačioje, į kairę ir į dešinę nuo kreivųjų. Kartais mes jų tiesiog nepastebime, visą dėmesį sutelkdami tik į klaidas. Mes matome tik klaidas ir manome, kad, be trūkumų, daugiau nieko nėra, – todėl norime juos sunaikinti. Ir kartais, deja, sugriauname „labai gražią sieną“.

Mes visi turime dvi kreivas plytas, bet nepriekaištingų plytų kiekviename iš mūsų yra kur kas daugiau, šimtą kartų daugiau nei klaidų. Tą akimirką, kai tai pamatome, viskas nebeatrodo taip blogai. Mes ne tik galime gyventi taikoje su savimi ir savo trūkumais, – mes vėl galime mėgautis gyvenimu su savo partneriu. Tai bloga žinia skyrybų advokatams, bet geros naujienos jums.

Pasakojau šią smagią istoriją daugybę kartų. Po vieno susitikimo prie manęs priėjo statybininkas ir tyliai išdavė savo profesinę paslaptį:

– Mes dažnai darome klaidų, – pasakė jis, – bet savo užsakovams paaiškiname, kad tai yra išskirtinis bruožas, kurio neturi joks kitas kaimynystėje stovintis namas. Ir už tą išskirtinį sumanymą išrašome pora tūkstančių dolerių didesnę sąskaitą.

Taigi išskirtinės jūsų namo savybės, ko gero, atsirado kaip klaidos. Tas pats ir su jūsų ar jūsų partnerio ir net



gyvenimo klaidomis – tai, ką jūs vertinate kaip trūkumus, gali tapti išskirtinėmis savybėmis, praturtinančiomis jūsų gyvenimą. Bet tik tuomet, kai pradėsite matyti ne vien klaidas.

Šventyklos sodas



Japonijos budistų šventyklos nuo seno garsėja savo sodais. Prieš daugelį metų buvo tokia šventykla, kuri didžiavosi gražiausiu sodu iš visų. Keliautojai iš visos šalies atvykdavo pasigrožėti jo rafinuota kompozicija, itin vertinga, nes buvo paprasta.

Kartą tame vienuolyne apsilankė senas vienuolis. Jis atvyko labai anksti, dar prieš auštant. Mat norėjo žūtbut išsiaiškinti, kodėl šis sodas laikomas tokiu įkvepiančiu. Todėl nieko nelaukdamas pasislėpė už didelio krūmo, iš kur buvo matyti visas sodas.

Staiga jis pastebėjo iš šventyklos išeinantį jauną vienuolį, nešinę dviem pintinėmis. Tris valandas jis stebėjo, kaip jaunas vienuolis rūpestingai pakelia kiekvieną lapelį ir šakelę, nukritusius nuo sužaliavusio slyvos medelio sodo viduryje. Pakėlęs kiekvieną lapelį ar šakelę, pavartydavo savo švelnioje rankoje, atidžiai apžiūrėdavo ir trumpai susimąstydavo. Jei patikdavo, dėdavo į vieną pintinę, o jei pasirodydavo nereikalinga, mesdavo į antrą pintinę, skirtą šiukšlėms. Surinkęs kiekvieną lapelį ir kiekvieną šakelę, pamąstęs apie juos bei išpylęs šiukšles už šventyklos, jis stabtelėjo išgerti puodelio arbatos ir susikaupti prieš svarbiausią darbą.

Kitas tris valandas jaunas vienuolis praleido atidžiai,

rūpestingai, meistriškai dėdamas kiekvieną lapelį ir šakelę į jai tinkamiausią vietą sode. Jei jam nepatikdavo šakelės padėtis, šakelę šiek tiek pasukdavo arba patraukdavo kiek į priekį, kol šypnelėjęs iš pasitenkinimo jau galėdavo pereiti prie kito lapelio, kad parinktų labiausiai tai sodo vietai tinkamos formos bei spalvos. Jo dėmesys detalėms buvo neprilygstamas. Gebėjimas derinti formą ir spalvas – stulbinantis. O supratimas apie gamtos grožį – ištis didis. Kai jis pabaigė, sodas atrodė nepriekaištingai.

Tuomet iš už krūmo išdygo senasis vienuolis. Švytėdamas aplūžusių dantų šypsena, jis pasveikino jaunąjį vienuolį sodininką.

– Puikiai padirbėta! Iš tiesų puikiai, gerbiamasis! Aš stebėjau tave visą rytą. Tavo darbštumas yra vertas didžiausios pagyros. Ir tavo sodas... Tikrai! Tavo sodas yra beveik tobulas.

Jaunojo vienuolio veidas pabalo. Jo kūnas sustingo lyg įgeltas skorpiono. Pasitenkinimo šypsena nuslinko nuo veido ir nugrimzdo į milžinišką tuštumos bedugnę. Japonijoje niekada negali pasikliauti senais besišypsančiais vienuoliais.

– Ką tu-tu-turite galvoje? – vos išlemeno sukaustytas baimės. – Ką turite galvoje, sa-sakydamas „beveik tobulas“? – ištarė krisdamas kniūbsčias senajam vienuoliui po kojomis. – O, Mokytojau! Maldauju, pasigailėkite manęs. Jus turbūt atsiuntė Buda, kad atskleistumėte man, kaip šį sodą padaryti iš tiesų tobulą. Pamokykite mane, o Išminčiau! Parodykite man kelią!



– Ar tikrai nori, kad parodyčiau? – pasitiksline senasis vienuolis, o jo senutėliu veidu nuslinko šelmiška šypsena.

– O taip. Prašau. Labai prašau, Mokytojau!

Tad senasis vienuolis nužingsniavo į sodo vidurį. Senomis, bet vis dar tvirtomis rankomis apglėbė sužaliavusį slyvos medį. Tuomet džiūgaudamas lyg šventasis, jis iš visų jėgų papurtė vargšą medelį. Aplinkui pabiro lapai, šakelės, medžio žievė, o senasis vienuolis vis dar negailėstingai purtė medelį. Kai nė vienas lapelis daugiau nebenukrito, jis liovėsi.

Jaunasis vienuolis buvo ištiktas stabo. Sotas buvo subjaurotas. Viso ryto darbas nuėjo perniek. Jam norėjosi nudėti senąjį vienuolį. Bet senasis vienuolis tik apsidairė aplinkui, akivaizdžiai mėgaudamasis savo darbu. Ir tuomet su šypsena, tirpdančia pyktį, maloniai tarė jaunajam vienuoliui:

– Dabar tavo sotas iš tiesų tobulas.