

FRANK KINSLOW

# AUKŠČIAU LAIMĖS

AŠ ĮGYVENDINAU DAUGELĮ SAVO SVAJONIŲ –  
TAI GALI PADARYTI IR TU!



# Turinys

<b>Įvadas</b> .....	7
Pirmas skyrius <b>Kas aš esu?</b> .....	15
Antras skyrius <b>Kaip išmokti į pasaulį žiūrėti naujai</b> .....	38
Trečias skyrius <b>Kaip veikia protas</b> .....	49
Ketvirtas skyrius <b>Kaip veikia laikas</b> .....	54
Penktas skyrius <b>Vidinis mąstymas</b> .....	60
Šeštas skyrius <b>Kaip išpuoselėti ateitį</b> .....	74
Septintas skyrius <b>Jūsų problemos – ne problema</b> .....	80
Aštuntas skyrius <b>Kaip pranokti laimę</b> .....	89

Devintas skyrius	
<b>Atmintis – neišmintinga</b> .....	109
Dešimtas skyrius	
<b>Kaip pataisyti sugedusį protą</b> .....	122
Vienuoliktas skyrius	
<b>Kaip įveikti dvasinį skausmą</b> .....	137
Dvyliktas skyrius	
<b>Kaip nugalėti fizinį skausmą</b> .....	159
Tryliktas skyrius	
<b>Tobuli santykiai</b> .....	175
Keturioliktas skyrius	
<b>Kaip nežinoti</b> .....	191
Penkioliktas skyrius	
<b>Kada nušvintame</b> .....	215
<b>Žodynėlis</b> .....	237

# Įvadas

Egzistuoja problema, naikinanti mūsų pasaulį, bet jos mums nesako. Tėvai ir mokytojai tą problemą saugojo ir slėpė nuo mūsų ne iš piktos valios, bet dėl neišmanymo. Bėgo šimtmečiai, problema vis didėjo veikiama kažkokios nesuvokiamos klaidų kaupimo magijos. Jei mes ir toliau nebandysime jos spręsti, gali atsitikti taip, jog po kelių artimiausių kartų *žmonija paprasčiausiai išnyks*.

Net patys egoistiškiausi žmonės, kuriems rūpi tik jie patys, jaučia nebylų beprotystės pulsavimą, persmelkusį kasdienį gyvenimą. Ir nebūtina mąstyti apie kokius nors tolimus dalykus, pavyzdžiui, apie atogrąžų miškų ar pasaulinio vandenyno būklę. Jėgos, naikinančios natūralią aplinką, veikia mums po nosimi – mūsų virtuvėse ir vonios kambariuose. Tai, kas daroma gamtai, labai svarbu, bet mes kalbame ne apie šią problemą. Daugelis tautų taip nepasitiki vienos kitomis, kad kartais tai išsirutulioja į karus. Kai kuriose šalyse žmonės taip pat nejaučia nei ramybės, nei pasitenkinimo.

Tačiau problema – ne atskirų valstybių ar gyventojų bėdos. Socialinės struktūros atitrūkusios nuo žmonių reikmių ir yra bejausmės. Šeima, kaip institutas, praranda savo reikšmę, nepadeda net atkakliausios pastangos stiprinti šeiminius santykius. Veikiamus šio sergančio pasaulio, mus kamuoja vis daugiau negalavimų – fizinių ir psichologinių. Be to, mes iki šiol nesugebame suprasti pirminės

problemos – visų mūsų nemalonumų šaltinio. Tai blogos naujienos. O gera naujiena yra ta, kad jau yra žmonių, suvokiančių mūsų apgailėtinos padėties priežastį. Jie nepriklauso kokiam nors vieningam kultūriniam, moksliniam ar ekonominiam sluoksniui, jų nesieja kokios nors bendros filosofinės ar religinės pažiūros. Juos sieja vienintelis dalykas – gebėjimas neutralizuoti visas problemas pašalinant jų „šaknis“.

O dabar – pati geriausia naujiena. Šių žmonių gyvenimai visiškai pasikeitė – pasikeitė į gera. Jie energingi, produktyvūs ir kupini meilės. Jie išlieka ramūs net sudėtingiausiomis aplinkybėmis. Ramumas, savitvarda ir džiaugsmas – tai natūralūs dalykai žmogui, gyvenančiam *anapus problemų*.

Mes visą šį laiką tarsi miegojome. Miegas buvo gilus, sapnai saldūs. Bet sapnai tėra iliuzija. O juk nubudus mūsų laukia stebuklų kupinas ir neįtikėtinais turiningas gyvenimas. Tačiau mes tebemiegame. Negalima gyventi sapne. Tam tikras skaičius žmonių jau nubudo ir dabar bando pažadinti kitus. *Jei jūs dar miegate, jei turite problemų, aš jus kviečiu nubusti ir išsitiesti visu ūgiu.*

Yra vienas beprotystės apibūdinimas, labai tinkantis mūsų pokalbiui. Tas apibūdinimas skamba maždaug taip: „**Beprotis tas, kuris veidamas kaip anksčiau tikisi naujų rezultatų.**“ Bet kodėl rezultatai nesikeičia ir tada, kai veikiame kitaip? Vos susidorojame su senais sunkumais, užgriūna nauji. Mūsų problemų ne tik daugėja, bet jos tampa ir sudėtingesnės. Karai, visuotinis atšilimas, atsparūs virusai, atsirandantys dėl besaikio antibiotikų vartojimo, kelia pavojų žmonijos išlikimui. Po kiekvienos išspręstos problemos mūsų beprotystė tik sustiprėja.

Kodėl taip yra? Kodėl naujos žinios didina dar išsamesnių žinių poreikį? Ir kodėl jaučiame, jog vis prasčiau valdome situaciją? Kad ir kiek daug sužinome apie protą, kūną ir tarpusavio santykius, tai neduoda norimo efekto. Mes gyvename informacinio sprogimo epicentre. Kiekvieną akimirką iš visų Žemės kampelių šviesos greičiu plūsta įvairiausios žinios. Jų daugėja eksp-

mentiškai, o kartu su jomis daugėja vis sunkiau sprendžiamų problemų!

Kaip dauguma žmonių, savo problemas aš bandžiau spręsti manipuliuodamas aplinka. Išmokau daugybę metodų ir filosofijų, kurių paskirtis – šalinti mūsų kasdienius prieštaravimus. Suprantama, išmokstama *protu*. Ir mano protas sveikino visas jam brukamas idėjas. Aš kaip musė įstrigau savo protinės matricos voratinklyje – kiekvieną idėją buvo apnuodijęs mano ego, kuris ir yra šio pragaištingo voratinklio kūrėjas. Ego nuodai labai klatingi, jiealina nežudydami. Kai esi apnuodytas, visos tos idėjos atrodo ganėtinai logiškos. Jos tarsi ir turėtų šalinti problemas, bet iš tikrųjų jas tik gausina. O aš stropiai mokiausiu naujų metodikų... Ėmiau uždirbti daugiau pinigų, gerinau santykius su žmonėmis, dariausi „dvasingesnis“. Tačiau įvairiausių nesėkmių, sunkumų ir negandų mano gyvenime nemažėjo. Problemos plakė mane viena po kitos kaip bangos jūros krantą.

Galiausiai supratau, kad informacijos kaupimas manęs paprasčiausiai negali apsaugoti nuo problemų. Ir mane apėmė su nieku nepalyginamas susitaikymo jausmas. Aš suvokiau, jog atkaklios pastangos, kruopštus planavimas ir geri ketinimai negarantuoja vidinio komforto. Ir jau vien tas suvokimas man suteikė daugiau ramybės negu viso gyvenimo planavimas.

Aš visada maniau, jog nesu beprotis, kadangi „veikiu *kitaip*“. Bet stabtelėjęs ir pažvelgęs atgal turėjau pripažinti, jog vienintelis žodis, tiksliai apibūdinantis mano gyvenimą, yra žodis „beprotystė“. Didžiąją mano gyvenimo dalį sudarė ilgi nesąmoningos „tylios nevilties“ laikotarpiai. Paskui, kai nevilts tapdavo sąmoninga, aš pasinerdavau į karštligišką ir chaotišką veiklą. Man atrodydavo, tarsi aš turiu labai mažai laiko savo tikslams įgyvendinti ir tapti laimingam. Visgi taip trokštama laimė mane retsykiais trumpam aplankydavo. Šie laimingi laikotarpiai būdavo susiję su kokiais nors konkrečiais dalykais – su nauju automobiliu, išsimylėjimu, didele pinigų suma. Tačiau laimė pas mane niekada neviešė-

davo ilgai – kelias valandas ar dienas, o paskui vėl išnykdavo savaitėms ar mėnesiams. Galop pasiekiau tokią ribą, kai net neįstengdavau pasimėgauti savo laime, kadangi nuo pat pradžių nerimastingai laukdavau jos praradimo. Mano gyvenimas tebuvo atspindys tos nuolatinės visuotinės beprotystės, kurią mes laikome gyvenimo norma.

Minėtas beprotystės apibrėžimas sako, kad mums neverta tikėtis kitokių rezultatų, jei visą laiką veikiame vienodai. Kai kauliame naują informaciją ir ją naudojame sprenddami savo problemas, mums atrodo, jog darome kai ką nauja. Taigi mūsų sunkumų šaltinis nėra veiksmų monotoniškumas. O kas tada yra pagrindinė problema? Norint į tai atsakyti, reikia savęs paklausti: „Kokia problemų sprendimo proceso dalis niekada nekinta?“

Tik vienas šio proceso aspektas visada išlieka tas pats: *protas*. Kiekvieną mūsų problemą iš pradžių įvertina („filtruoja“) protas. Vadinasi, pirminė problema, atsakinga už visas kitas problemas, yra protas. Tiksliau – tai, kaip protas veikia paliktas be priežiūros. Protas – tai įrankis. Jį reikia valdyti. Negalima jam leisti veikti savo valia. *Jūs – ne protas*. Jūs valdote savo protą. Arba bent jau turite valdyti. Tačiau kol mes miegojome, mūsų protas perėmė vadovavimą.

Jums miegant „lunatiko miegu“, jūsų protas veikia autopiloto režimu. Jis operuoja refleksais ir reakcijomis. Jis mašinaliai kartoja tuos veiksmus, kuriuos darė praeityje – juk jūsų nėra, taigi nėra ir kam jį sąmoningai nukreipti tinkama linkme. Suprantate dilemą? Jei protas remiasi refleksais ir atmintimi, argi jis gali išspręsti problemą, kuri jums iškilo dabar? Jei jums pasiūlys išspręsti aritmetikos uždavinį ir pasakys, kad tai sudėties uždavinys, nors iš tikrųjų tai yra atimties uždavinys, jūsų atsakymas bus neteisingas. Jūsų aritmetiniai įgūdžiai nepriekaištingi, o atsakymas vis tiek neteisingas.

Mes tarsi ir teisingai sprendžiame savus gyvenimo uždavinius, tačiau atsakymai vis nėra teisingi arba tokie būna retai. Stebimės, kodėl mums niekas nepavyksta, tikriname savo skaičiavimus...

Kad ir kaip uoliai stengiamės spręsti gyvenimo problemas, jų tik daugėja: daugiau kančių, daugiau skausmo, daugiau suirutės. Apšidairome ir matome: aplinkui visi daro tą patį. Juk negali klysti *visi*? Vadinasi, mes elgiamės tinkamai. Tiesiog žmonės tikriausiai gimsta tam, kad kentėtų. „Žmonės visada kentėjo ir visada kentės“, – tikiname save bandydami nuraminti savo nerimo kupinas sielas. Tačiau kaip tada paaiškinti „nukrypimus nuo normos“ – tuos asmenis, kurie pakilo virš kančių ir tvirtina, jog mes visi galime ir turime tai pasiekti. Taip, mūsų tėvai, mokytojai ir lyderiai mums visą laiką melavo, patikėję savo tėvų, mokytojų ir lyderių melu. Bet šį melą galima neutralizuoti ir laiko tam tereikia tiek, kiek jo reikia vienos kartos vienam širdies suplakimui.

Mes pametėme vieną esminę tiesą. Labai paprastą tiesą, kuri lengvai išsprūsta iš proto akiračio. Aš ją atradau po keturis dešimtmečius trukusių paieškų ir vien tik neigimo būdu. Taigi šioje knygoje tą tiesą jums ir atskleisiu. Aš savęs nelaikau dideliu šios srities autoritetu ar žinovu. Neturiu kokių nors ypatingų gabumų, kurie man leistų veikti sėkmingiau už jus. *Vidinė ramybė ir problemų neturėjimas – kiekvieno iš mūsų prigimtinė teisė.* Aš tiesiog dalinuosi tuo, ką perpratau. Man neatrodo, kad savo gyvenimą jau paverčiau į stebuklą. Tiesą sakant, šios knygos rašymas mane dar labiau atvėrė palaimai ir meilei, o tai yra mano *Tikrasis Aš*. Kol rašiau, valandos ir savaitės mane skalavo kaip vandenynas, gilus ir nebylus. Aš pirmiausiai rašiau sau. Bet visą laiką galvoju ir apie jus – apie jus visus.

## Šios knygos tikslas

Ši knyga – tai dvasinės ramybės vadovas. Joje išsamiai paaiškinama, kas yra dvasinė ramybė, kodėl žmonės ją taip retai jaučia, kodėl ji tokia svarbi gyvenimo pilnatvei ir kaip ją įgyti neišduodant savo gyvenimo būdo.

Ši knyga skiriasi nuo daugybės saviugdai ir dvasiniam tobulėjimui skirtų knygų, kadangi joje į vieną visumą susieti trys pagrindiniai mokymo metodai: *paprastas aiškinimas, nuodugni medžiagos analizė ir praktinė veikla*. Perskaitęs šią knygą, dvasinę ramybę neįtikėtina greitai įgys kiekvienas žmogus – vieniša motina ir didžiulės kompanijos prezidentas, šventasis ir nusidėjėlis.

Mums dažnai tvirtina, kad už pinigus laimės nenusipirksi. Tačiau iš asmeninės patirties žinau, kad laimę galima nusipirkti už pinigus. Kaip ir seksą, tikėjimą ir visuomeninę padėtį. Beje, laimė yra dalykas, sąlygotas daugybės veiksnių. Ir šiuos veiksnius, arba sąlygas, nulemia pats asmuo. Pavyzdžiui, vargšas, per dieną uždirbęs šimtą dolerių, ims šokinėti iš laimės, o oligarchas patrūks raudoti. Tai, kas jus padaro laimingus šiandien, gali nuliūdinti rytoj. Pakilimas karjeros laiptais gali sukelti stresą, kuris visiškai nuvertins algos ir statuso padidėjimą. Laimės jausmas labai greitai pavirsta nevaisingais prisiminimais, verčiančiais mus gyventi praeitimi.

Vidinė ramybė nėra sąlygota. Ji yra visur ir visada. Vidinio komforto nenusipirksi už pinigus. Jo nepasieksi nei uoliu darbu, nei valios pastangomis, nei alinančiomis dvasinėmis pratybomis. Į mūsų gyvenimą įsiskverbė klatinga klaida. Būtent dvasinė ramybė, o ne laimė užgesina nuolat liepsnojančią troškimų laužą ir suteikia sielai pasitenkinimą. Dvasinė ramybė – tai emocijų, minčių ir to, kas yra anapus jų, tikroji esmė.

Tvari dvasinė ramybė – retas dalykas. Daugelis žmonių jos išvis nėra patyrę. Maža to, kone visuotinai nesutariama, kas yra ta dvasinė ramybė ir kokią praktinę naudą ji duoda. Tik nedaugelis supranta, kad dvasinė, arba vidinė, ramybė yra esminis mūsų santykio su savo *Tikruoju Aš* aspektas. *Tikrasis Aš* lemia visas mūsų emocijas, mintis ir veiksmus. Būtent beribis ir nekintamas *Tikrasis Aš* yra dvasinės ramybės šaltinis. Tai didžioji paslaptis – pati svarbiausia paslaptis.

## Kokį poveikį turėtų daryti ši knyga

Knyga atskleidžia minėtą paslaptį ypatingu būdu. *Tikrojo Aš* unikalumas joje analizuojamas įvairiais aspektais, taip pat remiantis jūsų asmenine patirtimi ir šitaip skatinant jūsų susidomėjimą. *Vidinės ramybės mokymo procesas labai paradoksalus, kadangi išmokyti vidinės ramybės neįmanoma.* Tačiau mes galime įveikti šį, atrodytų, neįveikiamą prieštaravimą. Kiekvienas knygoje siūlomas vidinės ramybės kūrimo žingsnis stimuliuoja ir protą, ir širdį.

Mano metodas tinka visiems skaitytojams, nepriklausomai nuo to, katras smegenų pusrutulis vaidina pagrindinį vaidmenį jų galvose.

Egzistuoja visa sudėtingiausių dvasinių koncepcijų intelektualio aiškinimo tradicija, kai mes žingsnis po žingsnio jas analizuojame pasitelkdami paprasčiausią logiką. O gyvenimiški atvejai, analogijos, anekdotai ir jausmingos istorijos padeda jus įtraukti į knygoje pateikiamą medžiagą ir pajusti su ja betarpišką ryšį

Trečias mūsų tridantčio smagračio dantis – tikras vidinės ramybės išgyvenimas, kuris pasiekiamas atliekant tam tikrus pratimus. *Savižinos* išmokti neįmanoma, tačiau naudojant unikalų *nežinojimo* metodą, pagrįstą aštuoniais vidinio ieškojimo potyriais, mums pavyks jūsų sąmonę švelniai ir kryptingai priversti priimti *Tikrąjį Aš*. Šis trijų lygmenų procesas, kuriame dalyvauja širdis, protas ir potyriai, tyliai vyksta scenos gilumoje. Scenos priekyje – to proceso sukurtas džiaugsmas, tyrinėjimo aistra ir gėrėjimasis naujomis savo *Aš* raiškomis.

Ir vis dėlto kaip mes susidorosime su paradoksu, kad *vidinės ramybės išmokti neįmanoma*? Metodika – tai tiltas, kuris lieka mums už nugaros, vos tik įveikiame kliūtį. Įprotis pasikliauti tam tikrais metodais mus daro nuo jų priklausomus, o vidinė ramybė turi pražysti be jokių priklausomybių. Prisirišimas prie metodikos mus verčia vaikščioti tiltu pirmyn atgal kaskart, kai mums norisi vidinės ramybės. Tada tvari vidinė ramybė yra neįmanoma. Šioje knygoje aš jus raginsiu pamažu atsisakyti specialių technologijų.

Baigę skaityti knygą, jūs pradėsite jausti vidinę ramybę be mokytojo pagalbos ir nenaudodami kitų priemonių.

Be to, atsisakius naudoti technologijas, jums susiformuos tai, ką aš vadinu „impulsu“. *Impulsas* – tai intuityvus gebėjimas, leidžiantis susigražinti vidinę ramybę kaskart, kai ją esame laikinai praradę. Tie, kurie iš visų jėgų stengiasi pajusti vidinę ramybę, greitai įsitikina, kad jų pastangos ją tik atbaido. Stresinėse situacijose vidinė ramybė apskritai dingsta iš akiračio – ją nuneša tolyn prieštaringų emocijų ir įkyrių minčių uraganas. O kai susiformuoja *impulsas*, vidinė ramybė atgimsta savaime. Nereikia jokių papildomų pastangų ir netgi atitinkamo mąstymo. Jūs daugiau netraukiate problemų, gyvenimas tampa laisvas ir džiaugsmingas.

Knyga parašyta paprasta kalba. *Tai darbo priemonė, bet dirbti nereikia*. Praktiškas požiūris į principus, kuriuos įprasta aiškinti sudėtingai ir nuobodžiai, leis jūsų protui veikti efektyviai, o pratimai padės ištrūkti iš karštiligiškos kasdienybės ir garantuos mąstymo aiškumą.

Aš tikrai nereikalauju, kad jūs tikėtumėte kiekvienu mano žodžiu. Remkitės savo patirtimi ir praktika tikrinkite ginčytinas koncepcijas. Tik šitaip jūs galėsite neaprėpiamą savo *Tikrojo Aš* paslaptį suskirstyti į suvokiamus gabalėlius. Tokios aiškaus suvokimo dozės, derinamos su atitinkama patirtimi, jums leis susiliesti su savo *Tikruoju Aš*.

Mano prašymas: perskaitykite šią knygą ir pasidalykite jos idėjomis su kitais žmonėmis. Tai nuoširdus kvietimas kartu švęsti gyvenimą. Tai vienos širdies kreipimasis į kitą širdį, vieno *Tikrojo Aš* dovana kitam *Tikrajam Aš*.

*Frank Kinslow,  
Sarasota, Floridos valstija*

Pirmas skyrius

## Kas aš esu?

*Aš esu, kas esu.*  
– Jūreivis Popajus

### Aš pasitraukiau iš žaidimo

Aš taip visiškai ir nesuaugau. Iki šiol puikiai atsimenu, kokia palaima yra piešti ant asfalto pagaliu, pamirkytu purve, arba užvertus galvą žiūrėti, kaip žydrame danguje plaukia baltutėliai debesys. Arba stebėti, ar rasos lašas, padedamas draugiško vėjelio, išsivaduos iš voratinklio. Vaiko akys – šventojo akys.

Visada maniau, kad tarp vaikystės ir brandos neturi būti priešpriešos. Aš tai jaučiau dar vaikystėje, kai rengiausi suaugusiųjų gyvenimui. Dauguma mūsų paprasčiausiai išduoda savo vaikystę. Mus sugundo brandumo energija.

Mano vaikystė prabėgo pokarinėje Japonijoje. Man buvo dešimt metų, kai pirmą kartą suvokiau, jog vyksta kova tarp tiesiog *buvimo* nekaltumo ir savęs valdymo atsakomybės. O viskas buvo taip. Aš mokiausi dziudo meno. Kiekvieną pavakarę užsimesdavau ant peties susuktą ir rudu diržu perjuostą kimono ir traukdavau pas dziudo meistrą. Man tekdavo eiti pro mažus tamsius namelius, kurie rikiavosi išilgai siaurių, vingiuotų Jokogamos gatvelių tarsi miestelėnai, užsikniaubę ant tvorų ir aptarinėjantys naujausias paskalas. Iš namelių į sustingusį orą kaip gyvačių dvasios kildavo plonos dūmų juostos. Netrukus gatvėje pasirodydavo *sobos* (grikinių miltų makaronų) pardavėjas ir imdavo šaukti: „Soo-oo-baaaa!“ Aš pasukdavau į vieną iš nesuskaičiuojamų skersgat-

vių ir žengęs keliolika žingsnių atsidurdavau dziudo meistro (sensejaus) kiemelyje, kuriame stebuklingai išsitemko sodas ir namas.

Dziudo meistras buvo vienas iš keturių žmonių pasaulyje, tuo metu turėjusių 10-ojo dano juodą diržą. Tai aukščiausias dziudo rangas. Aš jaučiau, kad šis žmogus yra kupinas vidinės ramybės. Kalbėjo jis mažai, o jei jau kalbėjo, ramybės jo žodžiuose būdavo daugiau negu pamokančių minčių.

O mano ramybė tuo metu nenumaldomai tirpo. Aš stengiausi kuo greičiau suaugti. Kadangi buvau amerikietis, savo kūno gabaritais gerokai pranokau bendraamžius japoniukus. Varžovus aš stengdavausi įveikti ne technika, bet jėga. Vieną vakarą dziudo meistras paskelbė, kad aš – stipriausias grupėje. Ir tą patį vakarą jis man liepė kovoti su visai smulkučiu berniuku. Pakylėtas meistro pagyrų, aš neabejojau savo pergale. Iki šiol prisimenu, kaip ją įsivaizdavau. Ketinau atlikti sudėtingą ir gana egzotišką veiksmą, po kurio mano nupiepęs priešininkas turėjo išlėkti pro langą į kiemą. Tačiau viskas, mano laimei, susiklostė toli gražu ne taip, kaip buvau sumanęs. Istorija nemaloni, todėl kalbėsiu trumpai. Vikrus priešininkas niekaip nenorėjo sutikti su mano atkakliais pasiūlymais jam išskristi pro langą, maža to, jis pats man darė pasiūlymus, kurių aš nesugebėjau atsisakyti. Vienu žodžiu, tą vakarą man teko ne kartą uostyti tatamį.

Nors aš ir nebuvau pasirengęs tokiam scenarijui, visgi man kažkaip pavyko su juo susitaikyti. Įvyko elgsenos korekcija, kurią žmonės vadina „persiauklėjimu“. Mano nugara ir tatamis – iki to vakaro beveik nepažįstami – greitai tapo gerais draugais. Nors kova tetruko gal dešimt minučių, man atrodė, jog praėjo dešimt valandų. Kai mudu su Velniškuoju Cunamiu (taip aš praminiau savo priešininką) lankstėmės vienas kitam šitaip skelbdami kovos pabaigą, visi, kurie mus stebėjo, mandagiai slėpė šypsenas. Lyg to būtų maža, vienas mokinys prasitarė, kad mano priešininkui tėra šešeri metai. Tai buvo tarsi druska ant šviežios žaizdos... Beje, tą vakarą jį mačiau pirmą ir paskutinį kartą. Matyt, tas berniukas

buvo taip gerai įvaldęs dziudo techniką, jog nematė prasmės su mumis treniruotis. O galbūt jis turėjo užduotį keliauti iš vienos dziudo treniruočių vietos į kitą ir tramdyti pasipūtusius ego, vilkinčius kimono...

Jau kitą vakarą – kai aš niūriai maščiau apie tai, kaip čia įvyko, jog taip staiga viską praradau – dziudo meistras mus apmokė pratimo, kuris vadinosi „vanduo pilve“ (*Belly Water System*). Tai metodas, skirtas įtvirtinti sąmonės viršenybę prieš materiją ir stiprinti kūną numaldant protą. Atliekant šį pratimą, visas mano įniršis ir pažeminimo jausmas išnyko be pėdsakų, kaip kad vanduo išteka iš suskilusio ąsočio. Aš buvau tuščias. Atsiradusią tuštumą užėmė tiesiog *buvimas*, kuris iš šalies stebėjo tai, ką darau. Man pavyko susilieti su savo *Tikruoju Aš*. Ir štai tada mane užplūdo saugumo ir užbaigtumo jausmas. Aš išgyvenau iki tol dar nepatirtą nesudrumsčiamą ramumą. Visa tai taip aiškiai atsimenu pirmiausiai dėl kontrasto: mano pyktį ir nusivylimą pakeitė ramybė ir vidinės stiprybės pojūtis. Ir tam tereikėjo sugaišti keliolika sekundžių. Kai apie tai dabar pagalvoju, esu tikras, kad dziudo meistras būtent to ir siekė.

Yra dar viena priežastis, kodėl tas įvykis taip giliai įsirežė man į sąmonę. Būnant tokio amžiaus (net dešimties metų!), panašūs išgyvenimai man jau tapo retenybe. Gyvenimo stebuklas pamažu blėso. Mane viliojo galia, kurią suteikia jėga. Mokytojai, tėvai ir netgi bendraamžiai visaip man demonstravo, kad jei ką nors noriu gauti iš gyvenimo, privalau būti drausmingas, valingas ir darbštus. Bet dabar toje medaus statinėje atsirado šaukštas deguto: man vėl atsivėrė nesutramdoma vaikystės jėga – ir ji man labai patiko. Aš pajutau, kad vienoje pusėje, visai šalia manęs, egzistuoja kažkas lengva ir žaisminga. Iš kitos pusės mane slėgė reikalavimai mokytis valdyti save ir savo aplinką, nes tik tokiu atveju gyvenime galėsiu pasiekti puikių laimėjimų.

Prabėgo dar pusšimtis metų, kol vėl atradau tą ramybę, kurią kažkada jaučiau Jokohamoje, dziudo meistro namuose. Ir visgi

išmokau valdyti aplinką, tik ne taip, kaip mane mokė tėvai ir mokytojai. Aš paprasčiausiai leidžiu savo *Tikrajam* Aš tai daryti už mane. Aš pasitraukiau iš žaidimo.

## Nubudimas

Vidinė ramybė, kurią atradau – tai tam tikros būsenos simptomas. Ši ramybė nėra kokių nors pasiekimų ar ypatingų pastangų rezultatas. Dauguma žmonių tokios būsenos sulaukia pernelyg reitai ir ne tada, kai jos sąmoningai siekia, išskyrus tuos atvejus, kai gerai žino, kur ir kaip ieškoti.

Šioje knygoje mes išsiaiškinsime vidinės ramybės paslaptį. Aš tam paskyriau visą savo, suaugusio žmogaus, gyvenimą. Metų metus apie tai mažčiau užsisklendęs nuo pasaulio atokiuose egzotiškų šalių kalnuose. Metų metus kasdien meditavau po kelias valandas bandydamas pajusti ir išsaugoti vidinę ramybę. Po trisdešimt penkerius metus trukusio uolaus „dvasinio darbo“ aš vis dar buvau ten, kur ir pradėjau savo kelionę. Kupinas apmaudo ir nusivylimo, galiausiai atsisakiau tolesnių bandymų. Atsisakiau visko, kas vadinosi mano gyvenimu, ir toje vietoje aptikau vien tuštumą. Bet ir ten vidinės ramybės nebuvo. Man beliko tik maža vilties kibirkštelė.

Kartą, kai sėdėjau kavinėje žiūrėdamas į plastmasinį puodelį su beskone žaliaja arbata, užgeso ir ta paskutinė vilties kibirkštelė. Tada viskas apmirė. Net pati visata nustojo kvėpuoti. Ir visame tame sustingime teliko vos įžiūrima kruopelytė ramybės. Susiliejęs su ja, aš pasijutau tarsi Alisa, krentanti į triušio olą. Mano apimtys sparčiai mažėjo kaip nuo aukšto tilto krentančio akmenuko. Po akimirkos įvyko sprogimas. Jis panėšėjo į Didįjį sprogimą, tik vietoje ugnies ir uolienu susiformavo vidinė ramybė. Po šio sprogimo mano visata prisipildė ramybės materijos.

Staliukas kavinėje. Saulė, šviečianti tarp debesų ir kaitinanti mano nugarą. Gaudžianti salė ir garsiakalbiai palubėje, transliuo-

jantys džiazą. Aš sėdėjau gniauždamas delnuose drungną arbatos puodelį. Viskas buvo kaip anksčiau, išskyrus tai, kad dabar patalpą užliejo ryški, gyva šviesa – vidinės ramybės šviesa. Kažkoku būdu visa visata sutilpo toje nedidelėje patalpoje. Tiesa, jos niekas nepastebėjo. Galaktikos ir kūrimo kataklizmai skrodė mūsų kūnus, bet to irgi niekas nejuto. Mano kvėpavimas nepasikeitė, tik ašaros ėmė riedėti skruostais ir kristi ant staliuko šalia puodelio. Studentė, sėdinti prie gretimo staliuko ir plepanti su draugėmis, žvilgtelėjo į mane ir skubiai nusuko akis.

Tarsi pagal kažkokį negirdimą ir nematomą signalą mano sąmonė susitraukė į miniatiūrinį blykčiojantį taškelį, mažesnę už subatominę dalelę. Aš stebėjau, kaip spindinti energija tvenkiasi į susiliejančius debesis. Iš šių spindulingų garų formavosi medžių, jūrų, derlingų laukų atvaizdai, bet po kelių akimirkų visa tai vėl pavirsdavo beforme energija. Aš buvau visur ir viskuo: didesnis už patį didžiausią ir mažesnis už patį mažiausią.

Kai tie besimainantys energijos dariniai išblėso, aš vėl atsidūriau kasdienėje tikrovėje, kurią mes taip garantuotai vadiname „realiu pasauliu“. Aš vėl išgirdau žmonių balsus ir muziką, pajutau kavinės ir skrebučių kvapą. Tačiau visa tai jau neatrodė kasdieniška. Ašaros išdžiūvo ir aš viską mačiau daug aiškiau. Visi daiktai atrodė švieži ir švarūs, spindintys iš vidaus. Visose formose cirkuliavo energija. Tačiau pačiuose subtiliausiuose energijos dariniuose glūdėjo dar kai kas – kažkas neatpažįstama, bet aš tai visgi atpažinau. Tas pradmuo atrodė išmintingas ir sąmoningas, tačiau pirmiausiai – atjaučiantis. Tai ir buvo Atjauta. Ir kažkoku būdu aš tapau Ja.

## Impulsas

Vidinio komforto ir palaimos būseną truko maždaug penkias savaites. Užsiimdamas kasdieniais reikalais, aš pastebėjau, kad ru-

tina prisipildė ypatingos ramybės. Kartais aš jausdavausi atitrūkęs nuo pasaulio įvykių – tarsi vidinė ramybės mane būtų pakylėjusi virš viso šio chaoso – bet tuo pačiu metu išlikau neatsiejama dalimi to, kas vyko. Buvau viena visuma su viskuo. Nemanau, kad šią permainą pastebėjo artimieji ir draugai. Permaina buvo pernelyg subtili. Gali būti, kad ji laikui bėgant ir neprarado savo galios, tiesiog aš prie jos pripratau. Gyvenimas man ėmė atrodyti toks pat normalus kaip anksčiau, išskyrus vieną dalyką – jame atsirado kažkas taip neįtikėtina malonaus ir kartu taip natūralaus, jog aš nusprendžiau apie tai papasakoti knygoje.

Nuo tos dienos man daugiau nereikia ieškoti vidinės ramybės. Taip, retsykiais aš jos neįėjau pusdienį, kai kada ilgesnį laiką. Bet ji visada grįžta. Ir tam nereikia nė menkiausių mano pastangų. Vidinė ramybė pas mane sugrįžta kaip vaikas pas motiną po ilgesnio išsiskyrimo. Mes apsikabiname ir tęsiame savo bendrą gyvenimą pernelyg nekreipdami dėmesio į kasdienius rūpesčius.

Tokį spontanišką vidinės ramybės sugrįžimą aš vadinu „impulsu“. Šio proceso esmė ta, kad įtampa ir nusivylimas, nerimas ir nepasitenkinimas tiesiog nuslopsta ir netenka galios valdyti tave. Neigiamos jėgos, kurias pagimdo audringos emocijos, pavirsta nepavojingomis šmėklomis. Daugelis žmonių neigiamą būseną gali jausti mėnesių mėnesius ar net metus. Mūsų protas kupinas problemų, jis vis iš naujo išgyvena stresines situacijas ir repetuoja ugningą kalbą, skirtą vidiniam teismui. Veikiamas neigiamų minčių, protas visiškai nesugeba jausti trapių akimirku žavesio. Tiesą sakant, tam, kad mąstymas taptų nevaldomas, nereikia kokio nors ypatingo įvykio, kuris protą atitrauktų nuo dabarties. Ar jums teko patirti tai, kad atvažiuavę automobiliu į darbą jūs visiškai neprisimenate pačios kelionės? Kūnas, sąveikaudamas su automobiliu, jūsų protą atgabeno ten, kur reikia, bet jis tuo metu buvo užsiėmęs visai kitais dalykais. Jūs galite pasakyti, jog pakeliui į darbą neįvyko nieko nepaprasta, tačiau reikalas tas, kad toks nesąmoningas mąstymas savaime yra problema, arba gyvenosenos yda.