

# Dharmos mokytojų lavinimas

DZENO MEISTRAS DAE BONGAS

Čia aptariama keletas svarbių klausimų iš Dae Soen Sa Nimo ir Kwan Um Zen mokyklos mokymo. Visų pirma – kas yra dharmos mokytojas? Dharma reiškia tiesą, tiesos pasiekimą, įsisavinimą. Tiesa yra ten, kur dar nėra kalbos ir žodžių. Taigi, pratybose pirmiausia turime priartėti prie to, kas yra iki kalbos ir žodžių. Tuomet mums tampa prieinama tiesa ir tikras, teisingas žmogaus gyvenimas. Tokia yra viena iš dharmos reikšmių. Mokytojas yra tas, kuris padeda kitiems. Žmonės yra ypatingi, nes turi mokytojus. Kai kurie gyvūnai taip pat šiek tiek vieni kitus moko, tačiau dauguma gyvūnų, ir daug kas kita, veikia tarsi pagal juose įdiegtas programas. O mes, žmonės, mokomės vieni iš kitų, tad mokytojai yra labai svarbūs. Taigi, dharmos mokytoju vadinamas tas, kuris moko tiesos. Visa, kuo užsiimame, tam tikra prasme yra mokymas, skirtas kitiems. Tad jeigu gyvename teisingai, ir kitus mokome teisingo gyvenimo.

Dharmos mokytojui labai svarbu laikytis dzeno saviugdos iš visos širdies. Atsidavęs protas jau savaime yra didis mokymas. Kitas labai svarbus dalykas – žinoti savo karmą ir stengtis ją taisyti. Šeštasis Patriarchas sakė „Lengva išvysti dulkę kito akyje, tačiau sunku pastebėti rastą savojoje.“ Kitais žodžiais tariant, lengva pamatyti kitų žmonių karmą, tačiau sunku išvysti savąją. Tuo tarpu svarbiausia yra matyti savo karmą, ją suvaldyti, stengtis, kad ji mažėtų, suprasti savo karmą ir tinkamai ją panaudoti.

Budizme sakoma, jog yra keturios galimybės pagelbėti kitiems, keturi bodhistavos veikimo būdai. Apie tai kalbėjo Buda. Pirmas būdas – duoti žmonėms tai, ko jiems reikia, arba ko jie nori. Vienam gal būt reikia maisto, kitam – drabužių, trečiam vaistų, o dar kam nors gal išties kažko labai norisi. Taigi duodame žmonėms tuos dalykus. Ir jų protas atsipalaiduoja.

Antrasis būdas – padrašinantis kalbėjimas. Kalbėjimas, kuris padeda žmonėms pasitikėti savimi. Pavyzdžiui, trimetis vaikas ką nors nupiešia. Tai gali atrodyti tik terlionė, bet mes klausiamo vaiko, kas čia yra ir jis atsako: „Dramblys“. Jeigu imsite vaikui prieštarauti („Oi ne, visai ne dramblys, čia tik baisi terlionė“), galite užgauti jo jausmus, ir gal būt jis daugiau niekada nė nebandys piešti. Bet galite sakyti ir palankiai: „Oi, kaip gražu! Koks didelis dramblys! Gal nupieštumei dar vieną?“ Išgirdęs tokį padrašinimą, vaikas patikėtų savimi ir norėtų mėginti darsyk. Toks geras, padrašinantis kalbėjimas išties padeda žmonėms.

Trečias bodhisatvos veikimo būdas – mokyti tiesos, aiškinant šio pasaulio prigimtį. Jeigu elgiatės gerai, pasekmės yra geros. Jeigu blogai, pasekmės blogos, imate kentėti. Rinkitės, kas labiau patinka? Toks kalbėjimas, dharmos, kitaip tariant tiesos, mokymas, labai padeda žmonėms. Tačiau pasitaiko

žmonių, kurie šių trijų dalykų nesugeba išklaudyti. Jie nepaliaudami kenčia, laikydamiesi įsikibę savo troškimų, pykčio ir nemokšiško.

Tada pasitelkiame ketvirtąjį bohdistavos veikimo būdą – bendrą veiklą. Buda kartais tai vadindavo susitapatinimu. Tiesiog viską darykite kartu. Jei kitiems patinka šokti, šokite kartu su jais. Jei mėgsta valgyti, tuomet valgykite su jais. Jei jiems patinka vogti, tuomet eikite kartu vogti. Gali taip būti, kad jūsų draugas yra vagis, ir labai norisi jam pagelbėti. Bet jis neklauso. Ką besakytumėte, nieko negirdi. Taigi nusprendžiate: „Lieka tik bendra veikla“. Ir pradėdate kartu su tuo žmogumi vogti. Iškart pradėdate jam patikti ir jis ima jums tikėti. Gali būti, kad vieną dieną jus abu pagaus ir pasodins į kalėjimą. Draugui tai bus tikra nelaimė. Bet jūs nelabai kankinsitės, nes jums tik svarbu pagelbėti savo draugui. Jums nėra skirtumo tarp gerų ir blogų aplinkybių. Va tada draugas pastebi, kad jūs ne kiek nesikankinate ir pradeda jus klausyti.

Bendra veikla yra labai aukšto lygio mokymas. Bet jeigu jūsų centras silpnas, bendrai veikti nesiseks. Net jei bandysite tai daryti, patys kankinsitės ir vargu ar padėsite savo draugui. Pirmiausia reikia labai rimtai lavintis patiems, tada galėsite padėti kitiems bet kuriuo iš keturių bohdistavos veiklos būdų.

Dar Buda sakė, kad ką nors duoti galima trejopai. Davimas, dovanojimas yra didžiulė dorybė, viena iš šešių paramitų – dosnumas. Taigi pagal Budą, galime duoti trejopai. Pirmasis būdas – duoti žmonėms jiems reikalingus medžiaginius dalykus: daiktus, pinigus ir panašiai. Visa tai duoti yra nuostabu, o pasekmės būna labai geros. Juk tai padeda kitiems.

Kitas, aukštesnis, davimo būdas – savo gyvenimo aukojimas. Tai, ką kareiviai, gaisrininkai, policininkai, kartais gydytojai, ar apskritai bet kas daro, nepaisydami savo pačių gyvybės, kad padėtų kitiems. Tai labai aukšto lygio dosnumas.

Trečiasis, aukščiausias davimo būdas, yra dharmos davimas. Tai reiškia, kad teisingų dzeno pratybų (saviugdų) dėka suvokę savo tikrąją esmę, tiesą ir atradę savo teisingą paskirtį, mes galime perduoti dharmą kitiems. Tai yra pats aukščiausias dosnumas.

Dzeno meistras Seung Sahnas nuolat kalba apie keturis sunkumus, su kuriais susiduria protas: norėjimas, prisirišimas, tikrinimas ir laikymas savo žinioje. Šie keturi dalykai yra lyg proto liga, verčianti kentėti mus pačius ir visus kitus. Todėl be atvangos sakome: nieko nenorėk, prie nieko neprisirišk, nieko netikrink, nieko nelaikyk savo žinioje. Jei kažko nori, norėk, bet neprisirišk prie to. Tada nepatirsi jokių sunkumų. Jei vis dėlto prie kažko prisirišai, netikrink ir vėl – sunkumų neturėsi. Jei patikrinai, nepasilik to savo žinioje, tada ir čia sunkumų neliks. Tačiau jeigu pasiliksi kažką sau, tuomet sulauksi didelių sunkumų. Taigi labai svarbu suvokti savo norintį, prisirišantį, tikrinantį ir pasilaikantį sau protą, ir atsikratyti visų šitų jo savybių.

Būti dharmos mokytoju reiškia norą suprasti tikrąją žmogaus prigimtį ir gelbėti visas gyvas būtybes nuo kančių. Tokia yra mūsų gyvenimo kryptis ir dharmos mokytojo darbas. Tada pasidaros nebesvarbu, į kokias aplinkybes

pakliūva dharmos mokytojas, kryptis visuomet išlieka ta pati. Pasaulietis, vienuolis ar vienuolė, visai nesvarbu. Siekis suprasti tikrąjį save patį ir noras išgelbėti visas būtybes nuo kančios. Štai kas yra tikrasis dharmos mokytojas.

Antras klausimas – kas yra meditavimas? Pasaulyje yra daugybė meditacijos rūšių: krikščioniška meditacija, dieviškos šviesos meditacija, jogos meditacija, kūno atpalaidavimo meditacija, skraidymo danguje meditacija, psichinių galių įgavimo meditacija. Netgi budizme yra meditavimo būdų įvairovė: tibetietiški, theravados, net skirtingi dzeno metodai.

Dzene sakoma: „Meditavimas – tai darymas tik to, ką darai“. Kai kažką darai, tai vien tai ir daryk. Jei vairuoji mašiną, tik vairuok. Tai vairavimo meditacija. Kai žaidi tenisą, tiktai žaisk tenisą – taukšt!– negalvodamas „kaip aš atrodau?“ Kai valgai, tiesiog valgyk. Kai kalbi, vien kalbėk. Kai plauni indus, tik plauk indus. Kai ką nors darai, visu šimtu procentų daryk tik tai, ką darai, va tada tavo protas, kūnas ir aplinkybės susivienys. Štai kas vadinama meditacija. Tai – nesijaudinantis protas. Protas ir aplinkybės virsta vienu. Tai yra meditacija.

Nors dzene meditavimas yra tiesiog išskirtinai svarbus, nedera jo išskirti kaip kažko ypatinga ar atskirti nuo kasdienio gyvenimo. Kai ką nors darai, daryk vien tik tai, ką darai. Bet žmonėms taip elgtis nesiseka, todėl mokomės pačių paprasčiausių meditacijos būdų, atliekamų pagal nustatytus reikalavimus (formalių meditavimo būdų): sėdėjimas, nusilenkimai, giesmės. Naudodamiesi šiais paprastais būdais po truputį vaduojamės iš savo karmos ir galiausiai išmokstame daryti vien tai, ką darome. Tada kasdienis gyvenimas ir meditacija daugiau nebebūna atskirai vienas nuo kito. Visas gyvenimas tampa dvasine saviugda. Daug žmonių supranta žodį meditacija, tačiau jie mano, kad tai yra kažkas ypatinga, ir nesuvokia, kas yra tikra ir teisinga meditacija. O dzeno mokymas yra labai nuostabus, jis labai aiškus.

Trečiasis klausimas yra meditavimas pagal nustatytus reikalavimus (formalusis meditavimas): nusilenkimai, sėdėjimas, giedojimas, vaikščiojimas. Nusilenkimų prasmė – greitas jūsų kūno ir proto susivienijimas. O taip pat nusilenkimai padeda sumažinti tingaus, geidžiančio ir pykstančio proto galią. Miegant kūnas guli lovoje, o protas skrajoja ir lankosi įvairiose vietose. Atsiduriate Las Vegase, arba Niujorke, arba prie vandenyno, arba jus vaikosi kokia nors pabaisa. Kūnas lovoje, o protas kažki kur nuklydęs. Neretai nubudus kūnas ir sąmonė neskuba tuoj pat susijungti. Klaidžiojate po namus gerdami kavą ir atsitrenkinėdami į daiktus. Bet pamažu, pamažu kūnas ir sąmonė vėl susivienija. Štai kodėl ryte mes pirmiausia atliekame šimtą aštuonis nusilenkimus. Šimto aštuonių nusilenkimų dėka jūsų sąmonė ir kūnas labai greitai susiranda vienas kitą. Ir protas išsigiedrija, o veiksmai pasidaro aiškūs.

Mes kasdien nusilenkinėjame šimtą aštuonis kartus. Šimtas aštuoni kaip skaičius laikomas šventu tiek budizme, tiek hinduizme. Jis reiškia šimtą aštuonis proto užteršimus. Arba, kaip kartais yra sakoma, šimtą aštuonis proto skyrius. Tad kiekvienas nusilenkimas panaikina vieną užteršimą, išvalo vieną proto skyrių. Todėl nusilenkimai yra tarsi kasrytinės atgailos apeigos. Mūsų sąmonė kažkur nuolat klajoja, ar dienos metu, ar miegant. Ką beveiktume, sąmonė vis kažką kuria. Po to tenka atgailauti! Tad lenkiamės

šimtą aštuonis kartus; tokia yra mūsų atgaila dėl savo kvailo mąstymo ir kartu to mąstymo atmetimas.

Kai kurie žmonės negali sėdėti. Galbūt jų protas yra šiek tiek nestabilus, arba jie pernelyg daug galvoja, ir kai jie sėdasi medituoti, negali suvaldyti savo sąmonės. Tokiais atvejais labai tinka nusilenkimai. Labai svarbu, kad įtraukiame į veiklą savo kūną. Taip pat labai svarbu kokią kryptį suteikiame nusilenkimams. Norėjimas atatsisakyti savo mažojo aš, išvysti savo tikrąją prigimtį ir padėti visoms gyvoms būtybėms. Bet kokie fiziniai pratimai gali padėti suvienyti kūną ir protą, tačiau vien nuo pratimų atlikimo kryptis netaps aiški. Kartais jie reikalingi sveikatos, kartais – gražios figūros palaikymui, kartais – norint laimėti varžybas, tačiau budizme viskas nukreipta į vieną tikslą – savo tikrosios prigimties suvokimą ir visų gyvų būtybių gelbėjimą iš kančios. Taigi nusilenkimai padeda patraukti iš kelio karminį, mąstantį protą, sugrąžinti labai aiškų šios akimirkos suvokimą, ir atgaivinti norą rasti savo tikrąją prigimtį ir gelbėti visas būtybes iš kančios. Žodžiu, nusilenkimai yra labai svarbi pratybų dalis. Jei ką nors labai ima pyktis, smaugia troškimai, arba verčia iš koto tingėjimas, reikia kasdien daryti po 300, 500 ar 1000 nusilenkimų, bet – kasdien. Tada sustiprės centras ir žmogus galės valdyti savo karma, panaikinti ją ir elgtis labai aiškiai. Štai kokie svarbūs yra nusilenkimai.

Toliau – sėdėjimo pratybos. Sėdint ir medituojant apjungiami trys dalykai: kūnas, kvėpavimas ir protas. Pirmiausiai apie laikyseną. Svarbiausia, kad būtų tiesi nugara. Paprastai sėdime ant grindų, pasidėję pagalvėlę. Kojų dedame įvairiai. Svarbu, kad visa poza būtų simetriška. Tinka birmietiška sėdėseną, kuomet abi blauzdos dedamos ant grindų, taip pat tinka viena blauzda užkelta ant kitos, gera yra pusinė lotoso poza, kuomet viena pėda užkeliamą ant šlaunies, taipogi gerai ir pilna lotoso poza, kai abi pėdos padėtos ant šlaunų. Tinka ir klūpojimas – ant seiza suolo, arba tarp kojų pasidėjus pagalvėlę; visos šios pozos yra geros. Nelabai gerai vieną koją dėti priešais kitą, nusuktas į vieną šoną, nes tai skatina šlaunų ir nugaros sukimąsi ir ilgiau sėdėti šitaip yra nepatogu. Taigi visų pirma – simetriška kojų padėtis. Jei negalite sėdėti ant grindų, galima sėdėti ant kėdės; tada abi pėdos turi būti tvirtai padėtos ant žemės ir sėdint visą laiką nugara būtų tiesi. Toks sėdėjimas ant kėdės taip pat yra tinkama padėtis.

Dabar apie nugarą. Įsivaizduokite, kad prie jūsų viršugalvio yra pritvirtinta virvė, už kurios jūs timptelėjate save tiesiai aukštyn. Šitaip išsitiesina jūsų stuburas. Dabar truputėlį atsipalaiduokite, kad nebūtumėte įsitempę. Smakrą šiek tiek įtraukite. Taip dar labiau ištiesins stuburas, ypač kaklo srityje. Toliau – plaštakų padėtis. Dženo meditacijose rankos paprastai sudedamos mahamudra. Kairės rankos pirštai uždedami ant dešinės rankos pirštų, o nykščiai lengvai suliečiami, kad susidarytų ovalas. Plaštakos, sudėtos šia mudra laikomos priešais kūną taip, kad nykščiai būtų ties bamba, o mudros centras – ties *dan-džan* arba *tantien*, kuris yra 3-5 centimetrai žemiau bambos. Ši mudra simbolizuoja delnuose laikomą visatą, o taip pat ištisos visatos galias, srūvančias vidun.

Toliau – rankos. Alkūnės turi būti nei pernelyg atitrauktos, nei prispaustos prie kūno. Galima įsivaizduoti, kad pažastyse laikote po nevirtą kiaušinį.

Reikia juos išlaikyti, kad neiškristų, ir tuo pačiu – nesusitrintų. Įsitaisius tokia poza nesunku nevaržomai kvėpuoti krūtine ir pilvu. Akys nukreiptos žemyn, maždaug keturiasdešimt penkių laipsnių kampu, ir yra truputį pramerktos. Pažvelgę į bet kurią Budos statulą pamatysite, kad jo akys visuomet yra šiek tiek prasimerkusios. Tad mokant dzeniško meditavimo įprasta sakyti, jog akys turi būti pramerktos, o žvilgsnis nukreiptas į grindis. Dažnai sakome – žvelkite švelniai, neišispoksokite į vieną tašką, o tiesiog matykite grindis. Mano mokytojas visuomet sakydavo, kad jei akys pramerktos, vadinasi penkiasdešimčia procentų jau esi čia ir dabar. Dzenas reiškia pabudimą, tad nors kartais yra labai smagu pabūti užsimerkus, šitaip lengva nuklysti į svajas ir snaudulį. Dzeno meditacijoje visada sėdime pramerktomis akimis. Tiek apie kūną ir laikyseną.

Toliau pakalbėkime apie kvėpavimą. Mes kvėpuojame be atvangos visą savo gyvenimą. Medituodami pasinaudojame kvėpavimu, kad kiekvieną akimirką būtume čia ir kad nebūtų jokios sumaišties. Jei norite atpalaiduoti kūną, pirmiausiai pasitelkite kvėpavimą. Kvėpavimas padeda nuskaidrinti ir protą. Yra daugybė kvėpavimo būdų taikomų medituojant, mūsiškės dzeno mokyklos būdas vadinamas „dan džan ho“ (*angl.* dan jun ho). *Dan-džan* arba kiniškai *tantien*, reiškia galios (energijos) sodą. Jis yra 3-5 centimetrai žemiau bambos. Kaip tik šią vietą ir vadiname kūno galių (energinu) centru.

Įkvėpdami šiek tiek išpūskite apatinę pilvo dalį į priekį. Iškvėpdami apatinę pilvo dalį truputį įtraukite. Tuomet ir pajusite minėtąjį centrą. Įsivaizduokite, kaip visos jūsų galios suteka į šį centrą, į dan-džan. Lėtai įkvėpkite. Ir labai lėtai iškvėpkite. Iškvėpimas turėtų būti dvigubai ilgesnis už įkvėpimą. Maždaug trys sekundės įkvėpimui ir septynios iškvėpimui. Arba penkios įkvėpimui, dešimt iškvėpimui. Arba dešimt įkvėpimui ir dvidešimt iškvėpimui. Lėtai iškvėpkite, tada įkvėpti bus labai lengva ir oras pasieks pačią pilvo apačią. Jokiu būdu neišitempkite, nebūkite sustingę. Nežvilgčiokite į laikrodį, tegul teka vidinis laikas. Turite po truputį vis labiau atpalaiduoti kvėpavimą, stebėti jį, ir, manyčiau, svarbiausia yra skirti dėmesio iškvėpimui: truputį jį išteskite, tada įkvėpimas savaime bus sklandus. Šitaip kvėpuodami pastebėsite, kad kartais pasiseka įkvėpti giliai, į pačią pilvo apačią, ir kvėpuoti tolygiai, o kitais kartais nesiseka. Bet tiesiog stebėkite savo kvėpavimą ir palengva mėginkite jį lėtinti. Tik neverskite savęs per jėgą. Jei spausite save, pripratimas atsigręš prieš jus ir sukels papildomų nepatogumų. Tiek apie kvėpavimą.

Toliau – apie proto būseną. Budai buvo iškilęs didis klausimas: kas yra gyvenimas, ir kas yra mirtis? Kas yra žmogus? Kas esu aš pats? Atsakymo jis tiesiog nežinojo. Tad jis šešerius metus ėjo tiesiai pirmyn su šiuo nežinojimu. Todėl sakome, kad teisingo mąstymo ugdymas yra didžiojo klausimo kėlimas. Kas aš esu? Nežinau. Bet kartais būna labai sunku išlaikyti protą apimtą tokio klausimo. Klausimas turi glūdėti prote, bet nebūtina įsikibti žodžių. Yra daugybė proto ugdymo būdų. Teisingas proto ugdymas – tai ėjimas tik tiesiai, nežinau, didysis klausimas, noras suprasti tikrąjį save patį ir išgelbėti visas būtybes.

Tačiau kartais reikalingos tam tikros priemonės, padedančios susikaupti ir pastebėti, kada protas nuklysta ir pradeda mąstyti. Todėl pradedantiesiems mokiniams siūlome pratimą –įkvėpiant sakyti mintyse tris kartus „aiškus

protas, aiškus protas, aiškus protas“, o iškvepiant ištarti vieną ilgą „nežinaaaaaaaaaau.“ Taigi, įkvepiate: aiškus protas, aiškus protas, aiškus protas. Iškvepiate: nežinaaaaaaaaaau. Vos tik pratimas nutrūks, suprasite, jog pradėjote galvoti, vadinasi, vėl grįšite prie pratimo. Nekeldami įtampos, tik grįžkite, grįžkite, grįžkite. Tada dėmesingas protas darysis stipresnis, stipresnis, stipresnis. Tokios yra pagrindinės mūsų dzeniško sėdėjimo pratybos: kūnas, kvėpavimas ir protas.

Dabar apie giedojimą. Taip pat labai svarbi ir puiki dzeno pratybų dalis. Jei žmogaus galios susitelkia galvoje, tai jis daug galvoja, daug trokšta ir daug kenčia. Jei jos susitelkusios krūtinėje, tai išgyvenate pernelyg daug jausmų, o tai skatina klaidinančias mintis. „Man patinka viena ir nepatinka kita, tai yra gerai, o tai – blogai“, toks mąstymas paprastai vyrauja ir veikia visus poelgius. Kai galias (energiją) grąžinate į žemutinę pilvo dalį, pasidaro nesunku atsikratyti sumaišties ir lengvai pasireiškia išmintis. Kartais žmonės būna pernelyg jausmingi arba priešinasi jausmams, tokiu atveju labai naudingos giedojimo pratybos.

Apskritai, mes kalbame apie trejopą protą: klaidžiojantį, vientisą ir aiškų protą. Giedojimo pratybų metu labai lengva aiškiai pamatyti, koks yra protas. Klaidžiojantis protas – kai darote viena, o galvojate kažką kita. Pavyzdžiui giedant gieda tik burna, o protas galvoja apie daugybę dalykų, kuriuos turite tą dieną padaryti, arba apie kokį nors įvykusį pokalbį, arba kažką, ko jums norisi. Tai vadiname klaidžiojančiu protu. Giedodami visą savo galią sutelkite į skambesį. Sutelkite visų minčių, jausmų, viso, kas vyksta, galią ir suteikite ją garsui. Taip darant, galiausiai jūsų protas taps vientisas, tik besiliejantis skambesys – „ma-ha ban-ya ba-ra mil-ta“ – tiktai giedojimas. Tokį protą vadiname vientisu. Čia nėra jokio mąstymo, vien tik skambėjimas. Toks protas dar yra vadinamas samadhiu, tai labai puikus pojūtis. Bet negalima pasilikti su samadhio protu. Reikia žengti dar vieną žingsnį. Išgirskite savo balsą, o kartu girdėkite ir kitų giedančiųjų balsus – tai vadinama aiškiu protu.

Tiesą sakant išeina, kad giedojimas daugiau nei penkiadešimčia procentų yra klausymas. Reikia atverti ir savo ausis. Pirmiausia – sutelkiu visas savo galias į garsą, tada – girdžiu save, girdžiu kitus žmones, tik tuomet giedojimo pratybos yra teisingos, lavinančios aiškų protą. Kartais kai kurie žmonės yra pernelyg jausmingi, per daug mąsto, jų karma yra bloga, tuomet giedojimo pratybos padeda klaidžiojančiam protui tapti vientisu, o vientisas protas tampa aiškiu. Tad giedojimo pratybos yra labai svarbios.

Mes ne itin daug kalbame apie meditavimą vaikstant, ši meditacija yra tarsi pertrauka tarp vieno ir kito sėdėjimo. Bet ir vaikščiojimo metu labai svarbu sugrąžinti energiją į savo dan-džan, į žemutinę pilvo dalį, ir pajusti kaip pėdos liečia grindis. Mums įprasta vaikščioti sunertais rankų pirštais. Kai kuriose pakraipose įprasta, jog dešinė plaštaka dengia kairiąją, kitose – kairė dengia dešinę. Kartą Dae Soen Sa Nimas pasakė: „Taip, viskas taip, bet kartais kairioji arba dešinioji ranka blogai jaučiasi.“ Todėl mes suneriname pirštus, tuomet abi plaštakos yra lygiareikšmės, ir abi yra patenkintos. Plaštakas laikome sunertas aukščiau dan-džan srities ir einame įprastu žingsniu, nei per lėtai, nei per greitai. Tokiu būdu vaikščiojimo meditacija yra lyg įprastas kasdienis užsiėmimas, o ne kažkas išskirtinio.

Nusilenkimai, sėdėjimas, giedojimas, vaikščiojimas – toks yra mūsų nustatytos tvarkos (formalusis) meditavimas. Kai darome tai kasdien, kasdien ir kasdien, tuomet pasirodo minėtasis centras. Centras, esantis iki mąstymo. Tada patiriame, kas yra medituojantis protas, o kasdienė ruoša virsta tikra meditacija. Tada iš tiesų užauga mūsų dvasinė saviugda ir mūsų išmintis.

Ketvirtasis kausimas – esmė, tiesa ir paskirtis. Mūsų mokyme labai svarbu kuo aiškiau atskleisti esmę, tiesą ir paskirtį. Tai yra viena iš teisingo gilinimosi į konganus užduočių. Esmė – tai mūsų „iki mąstymo“ būsenos prigimtis. Kartais ją vadiname pirminiu tašku. Jos neįmanoma išreikšti žodžiais, kalba, nes ji yra „iki mąstymo“ būsenos. Todėl Gudži (Guji) iškeldavo vieną pirštą, Lin-či (Lin Chi) visuomet sušukdavo „kaac“, dzeno meistras Duk Sahnas suduodavo žmogui, o mūsų mokykloje įprasta trinktelėti į grindis. Tad visų pirma grįžti į dar neprasidėjusio mąstymo būseną, o tada jei iš tiesų atskleisite savo tikrąją esmę, viskas pasidarys aišku: aiškiai matysite ir girdėsite, aiškiai jausite skonį ir kitus pojūčius. Dangus yra žydras, medis žaliuoja, šuo loja „au au“, cukrus yra saldus. Visa kas tiesiog atsispindi prote. Mes sakome, jei sugebi išsaugoti trinktelėjimo akimirkos esmę – **trinkt!** – tuomet tavo protas yra skaidrus kaip erdvė. Skaidrus kaip erdvė, vadinasi atspindintis taip aiškiai kaip veidrodis. Veidrodis tiktai atspindi. Jei yra raudona, atsispindi raudona. Jei balta – balta. Taigi kai matote dangų – jis tiesiog žydras. Kai matote medį – jis tik žaliuoja. Kai girdite lojant šunį, tai tik „au au“.

Tai vadinama tiesa. Viskas šioje visatoje yra tiesa, vien taip, kaip yra, nepriklausomai nuo mūsų mąstymo ir nuomonių. Vadinasi, jums atsiskleidė tiesa. dabar privalote žengti dar vieną žingsnį. Kokia yra tikroji tiesos paskirtis, leidžianti gyventi neklystamai? Mes sakome, kad „pagalba kitiems“. Vadinasi, kai esi alkanas – valgyk. Pavargai – miegok. Jei kas nors alkanas – duok jam maisto. Jei ištroškęs – atsigerti. Jei kas nors kankinasi – padėk. Tai vadinama „teisingos aplinkybės, teisingi poelgiai, teisingi santykiai“. Budizme tai dar įvardijama kaip Didžioji meilė, Didžioji atjauta, Didysis bodhisatvos kelias. Tai yra mūsų kelias. Mūsų teisingas gyvenimas. Tai – dzenas. Svarbiausia, turi visiškai išaiškėti esmė, tiesa ir paskirtis.

Penktas klausimas: Dae Soen Sa Nimas sakydavo, kad dzeno saviugdoje yra du labai svarbūs dalykai – teisinga kryptis ir siekiantis protas. Teisinga kryptis reiškia norą atrasti savo tikrąją prigimtį ir gelbėti gyvas būtybes nuo kančių. Siekiantis protas reiškia siekimą. Imk ir daryk, tiktai siek, kad būtų padaryta. Kartą jis mums pasakė: „Jei turite siekiantį protą ir žinote teisingą kryptį, tai jūsų saviugda yra teisinga. Ir vieną dieną suvoksime, jog siekiantis protas ir teisinga kryptis yra atbudimas.“ Teisingą kryptį sužinome iš savo dharmos mokytojų, dharmos mokytojai ir dzeno meistrai gali ją nurodyti. Bet siekiantį protą tik patys galime sau parūpinti. Todėl visi turime be atvangos siekti.

Šeštas klausimas: dharmos kalba. Pagrindinis dharmos kalbos uždavinys – parodyti žmonėms, kas yra dzeno pratybos, kas yra dharma, ir gal būt tuo pat metu paskatinti juos eiti šiuo keliu. Pirmiausia reikia suprasti, kam yra skirta dharmos kalba. Paskui kalba turi būti pritaikyta klausytojams. Tada – kas kaip tik šiuo metu yra jums dzene visų svarbiausia ar labai svarbu. Kartais labai pravartu kalbėti apie tuos dalykus, kurie kaip tik dabar yra gyvai ir reikšmingai iškilę pratybose jums patiems.

Dae Soen Sa Nimas nurodė keletą patarimų kaip sakyti kalbą. Bendru atveju viešą kalbą sudaro vieno iš mokinių pasisakymas, tai yra maždaug dvidešimties minučių įvadinė kalba, o po to mokytojas atsakinėja į klausimus. Tačiau sąlygos, auditorijos ir vietos, į kurias esate kviečiami, yra skirtingos. Tad ir kalba gali būti pateikta skirtingais būdais. Yra keletas gerų patarimų, kaip ją parengti.

Vienas iš galimų būdų – papasakoti kokią nors seną budistinę istoriją, kuri jums atrodo įdomi arba tinkama kaip tik čia. Po to galite pateikti šiuolaikinę istoriją, šių dienų nutikimą, ką nors iš savo, kitų dzeno mokinių, arba Dae Soen Sa Nimo patirties. Pagaliau – tam tikrais pamokančiais žodžiais reikia apjungti šias istorijas, viską suvedant iki esminės minties. Todėl visiems patinka istorijos – tiek senos, tiek šių laikų, taip pat ir pamokymai, kurie jas apjungia ir padeda kuo aiškiau išreikšti jūsų pagrindinę mintį. Kitas būdas pateikti kalbą – tai nuolat iš įvairių pusių aptarinėti didįjį klausimą – kas aš esu? Taip pat kalbėti apie nežinantį protą. O trečias būdas – pasakoti apie mūsų budistinę kryptį – visų gyvų būtybių gelbėjimą iš kančios.

Septintasis klausimas – konganai. Būdingas dzeno bruožas – gilinimasis į konganus. Jo paskirtis yra dvejopa. Visų pirma – pagelbėti mums nuolat sugrįžti prie teisingos pratybų krypties. Kai kuriems žmonėms saviugda reikalinga tam, kad geriau jaustųsi. Kai kuriems – tam, kad išsivadotų iš sunkumų. Priešasčių daugybė, ir visos jos gali būti puikios, bet svarbiausia nepamesti esminės mūsų pratybų krypties: nežinojimo; žengimo tiesiai, nežinau. Kai neįveikiate kongano, protas grįžta į nežinojimą. Tai padeda išlaikyti kryptį. Kai kurie žmonės nori tik meditacinės rimties. Nieko bloga, bet gyventi ji neką tepadės. O gilinimasis į konganus padeda išlikti tinkamai nusiteikus – nežinau.

Antra, konganų sprendimas padeda mums rasti tinkamą paskirtį. Gilindamiesi į konganus pradėdame aiškiai suvokti esmę, tiesą ir paskirtį, ir galime rasti tikrą savo gyvenimo paskirtį. Apskritai imant, yra dvejopi konganai. Vieni patikrina medituojantį protą, ar tikrai protas niekur neklaidžioja. Tai tarsi kautynės kardais: mokytojas atakuoja, jūs atkertate, tada atkerta mokytojas, tada vėl jūs, vėl mokytojas, vėl jūs. Šitaip pamatote, ar ilgai protas gali išbūti nenuklysdamas. Kiti konganai tikrina mūsų išmintį, tai yra, mūsų poelgius. Šiuos konganus galima pasitikrinti parašius mokytojui laišką. Medituojančio proto konganai geriausiai patikrinami mokytojo akivaizdoje, tačiau išminties konganai, tokie kaip „Pelenų kratymas ant Budos“, „Nam Čeonas užmuša katiną“, „Dok Sahnas nešantis savo dubenėlius“, „Pelė suėda katės ėdalą“, gali būti atsakyti paštu, kadangi jų sprendimui nereikalingas gebėjimas atsakyti nemąstant. Be abejo, ir šiuo atveju tikrasis atsakymas nėra sumąstomas, bet jis randasi kitaip, jam nereikia pasitelkti kovos kardais dvasios. Taigi vienos rūšies konganai tikrina mūsų centrą. Kiti – gebėjimą pažinti. Taip pat labai svarbu, kad gilinimasis į konganus yra glaudžiai susijęs su kasdienybe. Apibendrinant galime sakyti, kad yra trys pagrindiniai gilinimosi į konganus tikslai: padėti laikytis teisingos pratybų krypties – nežinojimo; padėti rasti savo teisingą paskirtį; ir galiausiai – nebesutikti jokių kliūčių.



Aštuntas klausimas: kartais naudinga pasakyti vieną dalyką: jeigu saviugdoje pavyksta suvienyti meditavimą ir gebėjimą pažinti (arba teisingą požiūrį) su kasdieniu gyvenimu, tai patirima dvasinio gyvenimo pilnatvė. Yra žmonių, kurių religinis gyvenimas eina sau, o kasdienis sau; tuomet neįmanoma jausti pilnatvės ir pasitenkinimo. Meditacija – tai neklaidžiojančio proto būseną: jei ką nors darai, tik tai ir daryk. Teisingas požiūris randasi sprendžiant konganus ir iš tiesų lavinantis. O kasdienis gyvenimas? Kaip gi pratybos siejasi su kasdieniu gyvenimu? Jei teisingai suprantame meditavimą, tai jau galime įsigilinti į savo kasdienį gyvenimą ir tuomet kasdienybė tampa meditacija. Pradedama reikštis išmintis ir dzeno pratybomis galime padėti sau gyventi. Savo ruožtu, gyvenimas moko, kaip geriau ugdyti save.

Manau, priartėjau prie devinto klausimo, taigi, pakalbėsiu apie nustatytos tvarkos (formalias) pratybas. Jau kalbėjau apie nusilenkimus, sėdėjimą, giedojimą ir vaikščiojimą. Dabar papasakosiu apie kitas šios tvarkos puses. Kartais žmonėms, atėjusiems į mūsų pratybas, jos nepatinka dėl daugybės visokių tvarkos nurodymų ir nustatymų. Bet jei deramai išaiškiname, dauguma žmonių įveikia šią kliūtį ir įsitraukę į bendrą veiklą, gauna iš jos naudos.

Visų pirma – apie paskirtį. Griežtai nustatyta pratybų tvarka reikalinga tam, kad atsisakytume savo nuomonės, tai yra, ji padeda atmesti savo nusistatymus ir atverti pirminį protą. Viskam, kuo tik užsiimame, būdinga tam tikra tvarka. Įprasta tvarka visi kartu atlikdami pratybas, mes įgyjame galimybę kiekvieną akimirką matyti savo nuomonės ir jų atsisakyti bei nelaukiai atverti savo pirminį protą, atvirą, erdvų ir laisvą. Dauguma žmonių, kuriems patinka laisvė, ypatingai Amerikoje, prisiriša prie laisvės ir tampa iš tiesų nebe laisvi. Kai jie pakliūva į tam tikras griežtai apibrėžtas aplinkybes, pasireiškia mėgstantis-nemėgstantis protas ir jie nebegali suvokti **pačių aplinkybių**. Bet jei esate išties laisvi, tai esate laisvi nuo to, kas patinka ar nepatinka. Net jei turite simpatijų ir antipatijų, jos nevaldo jūsų. Taigi, galima laikytis bet kokios nustatytos tvarkos, jei norima padėti kitiems. Pirmoji griežtai nustatyta pratybų tvarkos paskirtis – padėti mums atmesti savo nuomonės ir atverti pirminį protą.

Antroji paskirtis – padėti darniai būti drauge. Dae Soen Sa Nimas dažnai sako „Vadovaukis aplinkybėmis ir būk patenkintas“. Mūsų mokymas skatina vadovautis aplinkybėmis, kokios jos bebūtų. Jei atsiduriate tibetietiškoje šventykloje, užsiimkite tibetietiškomis pratybomis. Jei japoniškoje – tuomet japoniškoms. Jei ateinate į Kwan Um dzeno mokyklos šventyklą, laikykitės Kwan Um dzeno mokyklos taisyklių. Jei šitaip nusiteikę mokysitės ir gyvensite, tai bet kokiomis aplinkybėmis būsite darnoje, vadinasi, atmesite savo nuomonės ir įgysite tikrąjį protą, įgausite išminties ir galėsite teikti žmonėms išties didelę pagalbą. Tai reiškia, laikysitės mūsų didžiosios krypties.

Taipogi išmokite naudotis akimis, ausimis, rankomis ir kitkuo. Jei nueisite į kitą dzeno centrą ir stebėsite, ką jie daro, neilgai trukus galėsite jais sekti. Neretai šis dalykas juos nustebins, nes dažniausiai tenka vėl ir vėl kartoti žmonėms, kokios yra nustatytos taisyklės. Dauguma žmonių nesugeba deramai pasinaudoti akimis, ausimis ir rankomis.

Štai vienas pavyzdys iš tų laikų, kai gyvenau Kembridžo dzeno centre, kuris buvo įsikūręs pusiaukelėje tarp Masačusetso technologijos instituto ir Harvardo universiteto, dviejų stipriausių JAV universitetų. Šių universitetų studentai ateidavo į mūsų centrą ir visi sėdėdavo ant pagalvėlių, laukdami giedojimo pradžios. Kai ateina laikas giedoti ir koks dvidešimt mūsų mokyklos mokinių atsistoję padeda mažas juodas pagalvėles į reikiamą vietą, svečiai stovėdavo laikydami savo pagalvėles, nesumodami, ką su jomis daryti, nors pusė ar net trys ketvirtadaliai susirinkusiųjų kątik padėjo pagalvėles ten, kur jos turi būti. Mane visuomet pritrenkia tai, kad kai kurie žmonės yra priklausomi nuo žodinių nurodymų, nepaisant, kad jų gana sudėtinga laikytis, ir nesugeba pasinaudoti savo akimis. Tad jei mes, dzeno praktikai, išmoksime teisingai naudotis savo akimis, ausimis ir rankomis, daug greičiau užmegsime ryšį su kitais ir prisitaikysime prie kitų aplinkybių.

Toliau apie griežtai nustatytą pratybų tvarką: trumpa pagrindinių sėdėjimo, giedojimo ir nusilenkimų taisyklių apžvalga bendrais bruožais. Kai mokome sėdėjimo, svarbu yra suprasti, koks turi būti kūnas, kvėpavimas ir protas. Kai mokome giedojimo, visuomet naudinga rasti laiko ir papasakoti apie klaidžiojantį, vientisą ir aiškų protą. Visa tai išties padeda žmonėms suprasti, kas yra sėdėjimo meditacija, kas yra giedojimo meditacija, ir kaip reikia medituoti. Nusilenkimai reiškia susivienijimą. Mūsų kūnas ir protas susivienija ir nebelieka sumaištis. Nusilenkimai padeda mūsų galioms nutekėti žemyn. Kai tampate labai jausmingi ar pernelyg susimąstę, perpildyti troškimų arba kai protas aptingsta, nusilenkimai padeda jūsų galioms nusileisti žemyn ir atkurti jausmų bei mąstymo pusiausvyrą. Taip pat nusilenkimai mažina karmą ir tingulį. Kaip jau sakyta, medituoti – tai daryti tik tai, ką darai. Būtent ši dzeno meditacijos ypatybė, kai pagaliau suvokiama, daugeliui žmonių padaro išties didžiulį įspūdį.

Galiausiai, mes nuolat kalbame apie bendrą veiklą. Bendra veikla sukuria darną. Užsiimdamas bendra veikla, kiekvienas atsisako savo nuomonės ir paseka kitais. Tada kiti ima sekti juo. Todėl Dae Soen Sa Nimas kartais sakydavo: „Jei nori kam nors padėti, turi neatitrukdamas sekti, sekti ir sekti juo. Paskui turi pasisukti ir nueiti teisingu keliu, o jis, dažniausiai, nuseks paskui tave.“

Tolesnis, turbūt jau dešimtas klausimas, – saviugdos pratybos. Vieną dieną Kembridžo dzeno centre dharmos kalbos metu, mokinys paklausė Dae Soen Sa Nimo: „Trečia diena, kai aš užsiimu dzeno saviugdos pratybomis. Ar galėtumėte ką nors patarti, kas man padėtų pratybų metu?“ Dae Soen Sa Nimas jo perklausė: „Kiek dienų tęsiasi tavo pratybos?“ Mokinys pakartojo: „Tik tris dienas.“ „Per ilgai!“ – atšovė Dae Soen Sa Nimas ir pridūrė: „Trys dienos, ar dvidešimt metų –visai nesvarbu. Svarbi yra ši akimirka. Ką darai kaip tik dabar? Jei ši akimirka aiški, tai visas tavo gyvenimas yra aiškus. Jei ši akimirka kupina sumaištis, tai visas gyvenimas taip pat kupinas sumaištis. Todėl netikrink: „Užsiimu saviugda jau tris dienas, vienerius metus, dešimt metų, dvidešimt metų.“ Svarbu yra tik tai, ką darai kaip tik dabar.“ Toks požiūris išties padeda mokiniams, nes yra teisingas ir labai aiškus.

Yra dar vienas dalykas, susijęs su dzeno pratybomis, kurį derėtų žinoti visiems dharmos mokytojams, taip pat ir vyresniesiems, – dažnai žmonėms, kurie

užsiima pratybomis trejus metus, o kartais – tarp septintų ir dešimtų ugdymosi metų, atsiranda saviugdų sunkumų. Kai dar tik pradedi dzeno saviugdą, dažnai sulauki kokių nors greitų pasiekimų. Atlėgsta tavo gyvenimo sunkumai, įgauni gebėjimų geriau save pažinti. Vėliau neretai pradedi jausti kad „Pradėjau daug daugiau galvoti nei anksčiau.“ Bet ne, iš tiesų tiesiog pradedi pastebėti, jog galvoji. O kartais, po trejų dzeno saviugdų metų, apima jausmas, tarsi daugiau nebėra jokio judėjimo pirmyn, ir pasidaro sunku suprasti, kodėl pratybos pasidarė nevaisingos.

Aš visuomet sakau, kad mūsų karma yra tarsi ledo kamuolys. Kai pirmą kartą užkuriate po juo ugnį, vienoje kitoje vietoje jis iškart ima tirpti ir jaučiamas pasitenkinimas, kad iš tiesų darote pažangą. Praėjus keleriems metams, paviršius jau būna aptirpęs, tačiau vidus vis dar yra labai sušalęs, ir ta pati ugnis nebegali ištirpinti daugiau ledo, tad pradodate abejoti savo pratybomis ir savimi. Tad šiame etape labai svarbu tiesiog uoliau užsiimti pratybomis ir atkakliai jas tęsti. Tiesiog tęsti. Netikrinti savęs. Netikrinti kaip vyksta saviugda. Netikrinti pasiekimų. Taip pereisite šį etapą ir vėl pamatysite, jog pasikeitimai vyksta ir jūs judate pirmyn. Tarp septintų ir dešimtų lavinimosi metų gali nutikti kažkas panašaus ir vėl kilti sunkumų. Tada vėl svarbu bus tiesiog neapleidžiant eiti toliau. Šitaip jūs visuomet pasieksite laimėjimų.

Dar viena tema, kuria Dae soen Sa Nimas retkarčiais kalbėdavo, susijusi su pratybomis arba karma, yra taip vadinama uždelsta karma. Uždelsta karma – tai kažkas tūnančio jūsų sąmonės gilumoje. Net jei visa saviugda vyksta sklandžiai, kartais susidaro tokios aplinkybės, kuriose – šast! – ir koją pakiša karma: užvaldo kokie nors troškimai, įsikimbate į kažkokią nuomonę, ar staiga nebesusivaldote. Tai vadinama uždelsta karma, kuri pasireiškia nustebindama jus. Vaistai šiuo atveju yra labai paprasti: atkaklios pratybos. Jei jau iki tol jūsų pratybos buvo pakankamai stiprios, jų metu įgauta galia padės įveikti karmą ir protas vėl nuskaidrės, o jūs galėsite laisvai veržtis toliau. Jei pratybos nebuvo itin stiprios iki pasireiškiant uždelstai karmai, labai svarbu atsidėti atkaklioms pratyboms. Tada įveiksite šį tarpsnį, nesukurdami sunkumų ir kliūčių nei sau, nei kitiems.

Tolesnis klausimas, pamiršau kelintas jo numeris. Mūsų mokykla, vadovaujama Dae Soen Sa Nimo, išleido keletą knygų, kuriose pateiktos istorijos bei labai aiškūs nurodymai, kaip pristatyti mūsų mokymą, gali pagelbėti dharmos mokytojams. Mokomoji Dae Soen Sa Nimo kalba yra tiesiog nuostabi, ir aš pastebėjau, kad ji vienodai naudinga, nepaisant kultūrinių ribų, skirtingose šalyse, ir apskritai visur. Jis moka puikiai ir labai suprantamai kalbėti apie pratybas ir žmogaus gyvenimą, kad mes, mokytojai, suprastume ir žinotume, kaip visa tai aiškinti. Knygoje *Vien tik nežinau (Only Don't Know)* aprašyta daugybė praktinių būdų, kaip Dae Soen Sa Nimas taiko budizmo mokymą vakariečių gyvenimui, tad vėl ir vėl skaitydami šią knygą galite rasti daugybę tinkamos medžiagos, kurią galėsite panaudoti atsakydami į mokinių klausimus. Nebūtina nuolat kartoti tai, ką sako Dae Soen Sa Nimas, paprasčiausiai, suprasdami keturis bodhisatvos veiklos būdus bei kitus panašius dalykus galime visa tai pristatyti pačiu tinkamiausiu laiku – kai žmonės mums išsako savo sunkumus ir kelia klausimus. Knygoje *Vien tik nežinau* yra daugybė puikių pavydžių, kaip taikyti budizmo mokymą sprendžiant gyvenime pasitaikančius sunkumus. Turbūt išsamiausiai Dae

Soen Sa Nimo mokymas pateikiamas knygoje *Zen kompasas*. Jis paruošė sutrumpintą *Zen kompasas* variantą, norėdamas mokyti vakariečius to, ką jis pats vadino budizmo ašimi, kad jie susipažintų ne tik su dzeno mokymu, bet taip pat suprastų esminius hinajanos ir mahajanos budizmo bruožus, vadinasi, būtų susipažinę su visomis svarbiausiomis budistinio mokymo temomis. Be abejo, šias temas jis pristato iš dzeno perspektyvos, tačiau studijuodami trumpąją *Zen kompasas* versiją, mes sužinome svarbiausias budizmo temas, ir galime kur kas geriau spręsti mums kylančius klausimus ir suprasti sutiktus kitų budizmo krypčių atstovus.

Išsamusis *Zen kompasas* variantas sudarytas iš daugybės kalbų ir paskaitų, kurias Dae Soen Sa Nimas pasakė įvairiomis budistinėmis temomis, jo minėtomis pradinėje trumpojoje *Zen kompasas* versijoje. Čia įtraukta ir daugybė nuostabių istorijų, padedančių atskleisti jo pabrėžiamus dalykus. Šios knygos skaitymas, derinamas su mūsų pratybomis, padeda išplatinti mūsų požiūrį į budizmą, ir iš dzeno perspektyvos suprasti įvairius esminius dalykus. Budizme viskas yra svarbu. Buda sakė: „Aš esu gydytojas, duodantis vaistų nuo pasireiškusių ligos“, todėl radosi didžiulė įvairiovi jo mokymo krypčių, ir kiekviena jų yra naudinga atitinkamu atveju.

Manau, jog knygoje *Pelenų barstymas ant Budos* taip yra skyrių, su kuriais mokytojams pravartu susipažinti. Pirmame skirsnyje „Zenas – tai savęs suvokimas“ apibūdinami pagrindiniai dzeno pratybų bruožai, taip pat pateikiamas puikus visatos esmės aiškinimas, pasitelkiant tešlos ir sausainių pavyzdį. Kiekvienas mokinyt turėtų susipažinti su antruoju skirsniu „Zeno apskritimas.“ Jis išties padeda žmonėms suvokti mūsų pratybų kryptį. Daugelis budizmą suvokia intelektualiai, arba prisiriša prie tuštumos, arba ieško dvasinių galių, tad šis mokymas pateikia žmonėms tikrai išsamų vaizdą ir padeda jiems save reguliuoti pratybų eigoje, neprisirišti prie išprotavimo, prie tuštumos, prie ypatingų galių ar ypatingos laisvės, o kartu neprisirišti ir prie „buvimo taip, kaip yra“, kad gebėtume išnaudoti bet kurį mokinio saviraiškos pavidalą ir pagelbėtumėte jam pratybose.

Ketvirtame skirsnyje „Patarimai pradedančiajam“, pateikiami bendri pagrindiniai Dae Soen Sa Nimo pamokymai naujam mokiniui. Gal šiuolaikiniams žmonėms jie yra pernelyg daugiažodiški, tačiau pravartu būti susipažinus su tuo, kaip Dae Soen Sa Nimas pateikia savo mokymo pagrindus. Knygoje yra daug naudingų dalykų, dešimtas skirsnis „Nei sunku, nei lengva“ itin svarbus, nes kai kurie žmonės teigia, kad dzeno saviugda yra sudėtinga, o mes kartais sakome, kad ji lengva, tačiau svarbiausia yra nieko nepaversti nei sudėtingu, nei lengvu, tiesiog kiekvieną akimirką daryti tai, ką reikia. Tokia kalba yra teisinga ir ji padeda žmonėms.

Tikrai geras yra dvidešimtas skirsnis „Kas yra laisvė?“, ypatingai naudingas Amerikoje ir Europoje. Daugelis žmonių čia yra prisirišę prie laisvės, todėl verta žinoti, kaip kalbėti apie laisvę, kad padėtume žmonėms. Nesvarbu, ar žmonėms patinka, ar nepatinka tai, ką sakote; šis mokymas yra teisingas ir jūs tarsi pasėjate sėklą, o vieną dieną žmonės supras, kad tai buvo tiesa ir jiems bus įdomu vėl susitikti su dzenu. Ir tolesniame, dvidešimt pirmame skirsnyje „Didžioji brangenybė“ yra puiki mintis. Labai svarbus dvidešimt penktas skirsnis „Kodėl giedame.“ Neretai žmonės įsivaizduoja, jog dzenas yra tik

sėdėjimas. Čia atveriamas daug platesnis suvokimas apie meditavimo tikslą, apie bendrą veiklą ir giedojimo prasmę.

Žinoma, jei turite gerą atmintį, ypač jei mėgstate pasakoti, o daugelis žmonių mėgsta, pravartu prisiminti pasakojimų iš mūsiškės dzeno perdavos linijos, pateiktų dvidešimt septintame skirsnyje „Won Hyo istorija“, o taip pat kitus, apie Kyong Ho Sunimą, Man Gong Sunimą, korėjietį Ko Bong Sunimą. Čia rasite daugybę puikių istorijų, galinčių jums praversti. Dvi bene labiausiai naudingos istorijos tai trisdešimt septintame skirsnyje papasakota „Buda yra sandalai iš žolių“ ir „Pasakojimas apie Sul“ iš aštuoniasdešimt antro skyriaus. Šios istorijos išties puikios, jas galima pasakoti pradedant kalbas, taip pat sakant kalbą naujoje vietoje, mat šiose istorijose atskleidžiama labai gili, nuostabi ir aiški esmė, kurią žmonės neretai supranta klaidingai.

Jeigu jūsų paklaus apie kvaišalų ir svaigalų, apie žmones, vartojančius LSD bei panašius dalykus ir koks dzeno santykis su visu tuo, taip pat apie žmones, kuriems rūpi stebuklai, tai būdami susipažinę su keturiasdešimt penktu ir keturiasdešimt šeštu skirsniais jūs turėsite pakankamai žinių, kad tinkamai atsakytumėte žmonėms. Dae Soen Sa Nimas visokius kvaišalus vadindavo „ypatingaisiais vaistais“ arba „vaistais nuo miražo“. Jis sakė, kad dauguma žmonių prisirišę prie šio pasaulio pavadinimų ir pavidalų; jų manymu, tai yra tikrovė. Pavartojus vaistų nuo miražo, jie pamato: „Ak, čia irgi tik sapnas.“ Bet jeigu pavartosite ypatingųjų vaistų keletą kartų, tai apsirgsite liga, reikalaujančia ypatingo gydymo. Pavartojus narkotikų ilgesnį laiką, net jei nustosite tai daryti, jūsų sąmonė susilpnės. Po ilgesnio narkotikų vartojimo pasidaro labai sudėtinga užsiimti tuo, kuo iš tiesų norėtusi. Paraginimas, ypač jauniems žmonėms, gali būti toks: „Nesusilpninkite savo sąmonės, nes jei ateityje norėsite užsiimti kažkuo kitu, jums bus labai sunku tai padaryti, nes sąmonė bus silpna. Kažką padarysite vieną kartą, bet kitą jau nebepajėgsite. Paskui vėl pajėgsite, ir vėl ne. Be atvangos stengtis yra labai sunku, tad svarbu nustoti vartoti narkotikus, tai gali išgelbėti gyvenimą. Ir nesilpninkite savo sąmonės.“

Penkiasdešimt pirmas ir penkiasdešimt trečias skirsniai išryškina mūsų mokymo brėžiamas ribas tarp samadhio, arba nirvanos, ir *annutara samyak sambodhi*, arba *satori*, arba tiesiog atbudimo, nušvitimo. Daugelis žmonių mūsų dienomis klaidingai supranta šį dalyką; ieškodami tuštumos ar palaimos, malonumo, kurį teikia samadhis, vientiso proto, jie pameta aiškaus proto siekimo prasmę. Dae Soen Sa Nimas sakydavo paprastai – samadhis yra „pakeliui.“ Tiesa, Šeštojo Patriarcho Pakylos sūtroje apie samadhį ir pradžną (*tarti* pradžnia) tariama, jog vienas yra lempa, o kita – tos lempos šviesa. Taip yra iš tiesų, jei jūsų saviugda vyksta teisinga linkme, ir samadhis bei pradžna auga kartu. Bet dauguma žmonių prisiriša prie klaidingos samadhio ir nirvanos sampratos, iš esmės tapatindami tai su ramybės ir vidinės tykumos troškimu. Šitai jie pameta dzeno pratybų esmę, kad jos reikalingos tik ugdyti aiškų protą, savaiminį atjautos protą, gebantį puikiai atitikti visokias aplinkybes ir tarnauti visų žmonių gerovei.

Dar vienas labai geras skirsnis – penkiasdešimt penktas – „Plastikinės gėlės, plastikinis protas.“ Asmeniškai man patinka visi šioje knygoje pateikti pasakojimai. Bet kurią iš senų istorijų įdomu skaityti, o žmonėms jos ne tik

patinka, bet gali jiems pagelbėti. Dae Soen Sa Nimas ragindavo savo mokinius, ypač tuos, kurie ketino tapti mokytojais, tiesiog vėl ir vėl skaityti jo knygas, ar tam tikras jų dalis. Tai nėra tiesiog teorinės knygos, visa, kas jose parašyta, buvo gyvai sakytos kalbos, bendraujant su savo mokiniais, tad visa srūva iš labai gyvo šaltinio. Daugelį kartų skaitant atskirus pasakojimus, jie susilieja su pratybomis ir pamažu tampa savais; tada galima visą tą mokymą panaudoti ir padėti žmonėms.

Tolesnis klausimas, tai gali būti dešimtas ar vienuoliktas numeris, – pagalba naujiems mokiniams. Dharmos mokytojo pareiga – dzeno saviugda tiek dėl savęs, tiek dėl galimybės padėti kitiems. Kaip padėti naujai atėjusiems mokiniams? Viena vertus reikia supažindinti su pratybų pobūdžiu, su įprasta tvarka, kartu savo vidine galia ir domesiu perteikti mūsiškės dzeno saviugdą pratybų dvasią. Jau aukščiau suminėjau visus taisyklių ir tvarkos pamokymus. O pratybų dvasia perteikiama tiesiog pačiam tvarkingai vykdant viską, ko mokai; žinoma, neišvengsite laikinų sunkumų ir abejonių, kaip ir laikinų įkvėpimo pakilimų. Nereikia pulti viso to pasakoti mokiniams, tiesiog stengdamiesi jiems padėti kartu galime atidžiai stebėti save ir mokydamiesi iš jų tobulėti kaip mokytojai.

Kita vertus reikia būti mokiniams pavyzdžiu. Nereikia apie tai sąmoningai galvoti, tiesą sakant, geriau išvis negalvoti, tiesiog stengdamiesi atkakliai lavintis ir natūraliai vis labiau veikdami kaip bodhisatva, jūs jau rodote gerą pavyzdį. Yra dar ir trečiasis pagalbos būdas – rasti galimybę paremti naujus mokinius, kartu remti dzeno centrų vadovus, remti vieniems kitus.

Žinokite šventyklos taisykles. Jos yra dzeno meistro Pai Chango (Pai Čangas) šventyklos taisyklių, surašytų 800 m.e. metais Kinijoje, atmaina, ir kartu tai yra pagrindinės taisyklės, kurių laikomasi visose dzeno šventyklose Kinijoje, Japonijoje ir Korėjoje. Nors amžių eigoje šios taisyklės įvairiai kito, jų pagrindas liko tas pats; kaip sakė didieji dzeno meistrai, tarp jų ir Ta Hui apie 1200 m. Kinijoje, tai yra nepranokstamos bendruomeninio gyvenimo taisyklės. Žinodami ir nuolat iš naujo peržvelgdami šias taisykles, jūs pagelbėsite sau asmeniniame gyvenime, taip pat galima jomis pasinaudoti įvairiais atvejais, kad padėtume žmonėms kažką patardami ar dar kaip nors.

Pradžios taškas, pirminė pradžia, pradžių pradžia. Ši tema mus gražina atgal prie mokymo apie esmę, tiesą ir paskirtį. Esmė ir yra pradžios taškas. Jei kažkas tampa Dži Do Poep Sa, be abejo, jis turi puikiai žinoti, kaip Dae Soen Sa Nimas moko apie pradžios tašką. Jis nuolat pabrėžia, kad visuomet aiškina apie pradžios tašką keturių ar net penkių pirmų pokalbių metu, net jei mokinys viską pakankamai gerai supranta. Jei kažkam pradžios taškas nėra aiškus ir supratimas apie jį nėra tvirtas, tai pradžioje gal ir pavyks atsakyti į konganus, bet vėliau, kai viskas bus sudėtingiau, jie nebegalės parodyti aiškaus atsakymo. Labai svarbu kruopščiai mokyti to mūsų trinktelėjimo **trinkt!**, to pradžios taško suvokimo. Daugumai naujų mokinių yra sudėtinga tai suprasti, kol jie iš tiesų nepanyra į saviugdą ir neįgyja patirties. Mes sakome, kad tas mūsų trinktelėjimas **trinkt!** rodo kūno, kalbos ir proto vienovę, būseną, kai vidus ir išorė tampa viena; smūgis reiškia bet kokio mąstymo nutraukimą. kai tai įvyksta, labai svarbu, kaip panaudosime šią patirtį savo kasdienybėje. Turite atrasti, kaip perteikti visa tai remiantis savo gyva patirtimi.

Dar viena tema (kurią esu pristatinėjęs kažkada anksčiau ir yra atitinkamas mano kalbos įrašas) yra energinė *sion-ju* (soen yu) gimnastika. Yra dvi mokymo apie sion-ju pusės. Viena – reikia išmokyti pagrindinių kvėpavimo pratimų, kurių pagrindas yra darbas su „dan džun ho“ (dan jun ho). Kita – tam tikri pamokymai, apie kuriuos užsimena Dae Soen Sa Nimas, mokydamas sion-ju, padedantys įgyti pasitikėjimą šia kvėpavimo technika ir tokia saviugda. Mokant reikėtų išnagrinėti ir galių (energijų) klausimus (jie detalai yra aiškinami minėtame įrašė). Kalbu apie dae gi, kong gi ir won gi, didžiąją galią, visatos galią ir pirmąją galią, ir kaip mums kvėpuojant jos visos susivienija. Ir tada, kintant visatai, mes keičiamės kartu su ja. Šitoks mokymas suteikia žmonėms didelį tikėjimą dzeno saviugda, net jei jie nejaučia akivaizdžių pasiekimų. Dar reikia išaiškinti, kaip lėtas kvėpavimas padeda kūnui, protui, išvalgumui, jausmams ir veiksams susivienyti ir veikti darniai. Visa tai tikrai labai naudinga kalbant apie sion-ju.

Dar vienas šiandien nepaminėtas dalykas apie sion-ju, yra kai kas mįslinga. Kartais jis žmones atbaido, o kartais jie jį vertina. Dae Soen Sa Nimas sako, kad jei kas nors keletą mėnesių, kasdien atlieka sion-ju, po kurio laiko išsivysto gebėjimas įkvėpti vos kartą per minutę; tai ypač sakytina apie jaunos žmones, nors gali tikti bet kam. Maždaug per dvidešimt sekundžių įkvepiama ir per keturiasdešimt iškvepiama. Ir taip kvėpuoti galima pakankamai ilgai, be jokių pastangų. Kaip sako Dae Soen Sa Nimas, jei kasdien darysite tokias pratybas po valandą, kas minutę po vieną kartą įkvėpdami ir iškvėpdami, tai nesunkiai išgyvensite iki šimto dvidešimties metų. Jei atlikinsite tokius pratimus kasdien po dvi valandas, lėtai lėtai įkvėpdami ir dar lėčiau iškvėpdami, kas minutę – po vieną įkvėpimą ir vieną iškvėpimą, ir taip – dvi valandas, jums bus nesunku išgyventi iki dviejų šimtų keturiasdešimties metų. Jeigu jūs išeisite į kalnus, apsistosite ten kokioje nors vietoje ir kasdien po dešimt valandų lėtai įkvėpsite, ir dvigubai lėčiau iškvėpsite, po vieną įkvėpimą kas minutę, dešimt valandų, kasdien, tuomet galėsite išgyventi iki septynių ar aštuonių šimtų metų. Žmonėms tai atrodo labai keista, nepaisant to, kartais tai paskatina juos pabandyti, neatsižvelgiant į tai, ar pavyks sulaukti norimų pasiekimų.

Kita tema apie tai, jog būnant mokytoju pravartu žinoti mūsų perdavos linijos istoriją, apie kurią nemaža parašyta knygoje *Tūkstantis viršukalnių* (*One Thousand Peaks*). Nebūtina tapti Korėjos budizmo istrijos žinovu, tačiau reikia suprasti, jog Korėjos dzenas kilęs iš Kinijos, Tiangų dinastijos laikotarpiu, per Šeštį ir Aštuntąjį patriarchą, Hui Nengą ir Ma Džo (Ma Jo), ir kad visa tai įvyko dar prieš Kinijos dzeno išsiskyrimą į penkias mokyklas. Šitai žinoti naudinga, kaip ir tai, jog dėl šios priežasties korėjietiška dzeno pakraipa yra labai plačios aprėpties ir ne taip prisirišusi prie atlikimo būdų. Joje svarbiausia yra turėti kryptį atskleisti savo tikrąją prigimtį, suvokti tikrąjį save patį ir gelbėti iš kančios visas būtybes. Be to svarbu suprasti, koks platus yra mūsų požiūris į saviugdą ir kaip giliai visa tai yra įsišakniję Tiangų dinastijos laikotarpiu klestėjusiame Kinijos dzene. Be to kai kurie pasakojimai apie linijos tęsėjus yra išties įkvepiantys ir iškelia visiems svarbius klausimus. Tad jei mėgstate skaityti, tikrai nepakenktų paskaityti apie dalykus, kurie saviugdoje taps tarsi jūsų pačių dalimi, ir tinkamu metu bus galima atskleisti kitų mokytojų patirtį, kad galėtumėte pagelbėti žmonėms, kurie nebepajėgia eiti pirmyn ir kuriems reikia palaikymo.

Paskutinis klausimas, kurį šiandien galvoju šiek tiek aptarti – mūsų mokykla kaip organizacija. Tiek mokymo, tiek pratybų pobūdis mūsų mokykloje yra suvienodintas, ir mes norime, kad jūs, mokytojai, suprastumėte, koks jis yra. Taip pat naudinga žinoti, kokia yra dzeno centro struktūra. Kaip jau sakiau, mokymas ir pratybos visuose dzeno centruose yra iš esmės tokie patys, centrų sandara taip pat maždaug vienoda. Dae Soen Sa Nimas vakarietiškiems dzeno centrams pritaikė Korėjos vienuolynų administracinį modelį ir dauguma dzeno centrų kuo puikiausiai gali juo remdamiesi veikti. Pagirtina mūsų mokykloje yra tai, kad tikslus pratybų tvarkaraštis ir tam tikra organizacinė tvarka gali būti pritaikyta paskiruose dzeno centruose pagal vietinius poreikius. Bet asmeniškai aš manau, kad svarbu stengtis kuo aiškiau laikytis mūsų pratybų ir mokymo pobūdžio. Kai iš tiesų įsisavinsite patį mokymo būdą, stilių, tada viską galėsite deramai panaudoti šiuolaikinėje visuomenėje, padėdami žmonėms pasitikėti pratybų veiksmingumu ir išaiškindami, kaip viską atlikti teisingai.

Dar vienas klausimas, kurį ką tik sugalvojau, yra Dae Soen Sa Nimo mokymas apie meditavimą ir išmintį. Naudinga apie tai kalbėti žmonėms, kurie turi patirties meditacijoje ir kuriems kyla neaiškumų dėl jos, arba kurie seka tuo, kas mūsų požiūriu nėra labai aišku. Meditacija – tai nurimęs, nesiblašantis protas. Jei kažką darai, tai tik tą ir daryk. Taikydami tokią nuostatą saviugdoje, sustiprinsite savo galios centrą. Bet kartais žmonės, patyrę pratybose kokių nors gilesnių išgyvenimų, ima jais remtis kaip tam tikru savo atrastu žinojimu, ir pasidaro labai sunku juos mokyti, jie nepajėgia įgyti išminties, nes laikosi įsikibę savo nuomonės.

Mes mokome, kad išminties įgyjame teisingai gilindamiesi į konganus ir užsiimdami bendra veikla, ypač svarbu teisingai spręsti konganus. Tad ne įsikibimas į savo žinojimą, o didžiojo klausimo kėlimas, nepaliamas grįžimas prie nežinančio proto irėjimas pagrindine kryptimi – gelbėti visas būtybes – leidžia įgyti išminties. Yra keletas svarbių dalykų – esmė, tiesa, paskirtis, o taip pat – meditavimas ir išmintis, kurie labai aiškiai atskleidžiami mūsų mokykloje, bet gali būti daug siauriau aiškinami kitose dzeno atšakose. Išmintis nėra kažkas nešiojama galvoje. Išmintis yra gebėjimas savaimingai atliepianį ir susidariusias aplinkybes gelbėti visas būtybes iš kančios.

Štai čia yra kopijos dviejų labai seniai sakytų Dae Soen Sa Nimo kalbų, kurias mes duodavome naujiems mokiniams; nesu tikras, ar jos yra įtrauktos į kurią nors iš mūsų knygų, gal būt yra. Viena jų vadinasi „Tapk vientisas“, kita „Pradžios taškas.“ Šios kalbos nėra ilgos, tačiau labai naudingos, nes paprastai ir aiškiai nusako, kas yra meditacija ir pradžios taškas, bei pateikia puikių kasdieniškų pavyzdžių, kuriuos labai naudinga žinoti, nes jie gali pagelbėti jums pratybose ir padėti mokant kitus. Visi Dae Soen Sa Nimo mokymo žodžiai veda ten pat, kaip ir skirtingų pasaulio kalbų žodžiai, reiškiantys vandenį, nurodo tą patį dalyką, bet visai ne žodį „vanduo“, o tai, ką geriame būdami ištroškę. Tikrai labai verta visus pamokymus įsisavinti saviugdų metu ir paversti patirtimi, kartu nemažiau svarbu, kad jūsų apmokomi žmonės, ėmęsi pratybų, suvoktų, jog verta stengtis išvelgti, ką iš tiesų sako dzeno meistrai.



Baigdamas pabrėšiu, kad vienas svarbiausių dalykų mokant kitus – atskleisti jiems nežinojimo protą, o paskui tik nuo jų pačių priklausys, kokios bus jų pratybos, ir ar bus jos iš viso. Viliuosi, kad šių temų nušvietimas yra naudingas, ir kad jos yra pagrindinės mūsų mokymo sritys, kurias, mano manymu, privalo išmanyti ir būti praktiškai įsisavinę dharmos mokytojai, vyresnieji dharmos mokytojai, ir bet kurio kito lygio mokytojai; dabar turėsite daugybę medžiagos, padėsiančios jūsų gyvenime ir pratybose, o kartu, mokant kitus. Labai ačiū.

– *vertė Raminta Kelpšaitė*

---

*Copyright © 2009 Kvan Um dzeno mokykla*