

# Pairusi sąmonė

DZENO MEISTRAS SEUNG SANAS

*Iš kalbos, sakytos Hwa Gye Sah šventykloje, Seule, Korėjoje, 1997 birželio 9 d.*

**Klausimas:** Prieš dvidešimt metų kariavau Vietname. Patyriau bjaurių išgyvenimų. Jie vis dar veikia mano sąmonę – sąmonė dabar šiek tiek pairusi. Kaip man ją susitaisyti?

**DSSN:** Vietnamo kare daug jaunuolių kariavo. Karas yra labai blogos aplinkybės, o šitas buvo ypač blogas. Kareiviai net negali pasakyti, kas jų priešai. Net tos pačios pusės kareiviai kartais kovėsi vieni su kitais. O namuose likę žmonės jų deramai nepalaikė. Taigi buvo labai daug blogų išgyvenimų ir daug kas grįžo su pairusia sąmone. Ir kaip dabar ją sutaisyti? Sąmonė payra dėl karmos. Ne vien karas: bloga padėtis šeimoje, ntūralios negandos – daug visokių išgyvenimų sukelia liekamuosius reiškinius sąmonėje. Svarbiausias dalykas, kaip išsilaisvinti nuo karmos poveikio?

Vienintelis įmanomas sąmonės pataisymo būdas – tvarios pratybos. Svarbūs du metodai: nusilenkimai ir mantras kartojimas. Pirma, kasdien nusilenkinėti. Lėti, lėti nusilenkimai. Tada mantra. Pasirinkite vieną mantrą (Kvan Se Um Bosal, ar kitą mantrą) ir ją kartokite. Kartokite ir kartokite be perstojo. Jums iškilęs sunkumas rodo, kad svarstote labai daug visokių nuomonių. Jos kyta iš „manęs“. Kai nusilenkinėjate ir kartojate mantrą nelieka „aš, mano, man“. Išorėje ir viduje, visa susivienija – bump! Kai šitokias pratybas kartosite, karma palaipsniui sudils. Tiesiog darykite, tada galiausiai jūsų sąmonė išsivalys, jūsų sunkumai išnyks. Padėti gali tik pratybos. Nepadės nei knygų skaitymas, nei supratimas, suprantate? Tiesiog darykite!

– vertė J.V.

---

Copyright © 2009 Kvan Um dzeno mokykla