

Palikite savo protą ramybėje

DZENO MEISTRAS WU BONGAS

Ištrauka iš dharmos kalbos pasakytos 1991 m. rugsėjį.

K: Mano draugui amnezija. Ar galėtumėte paaiškinti kas tai yra budistiniu požiūriu?

DzMWB: Budistinėje psichologijoje kalbame apie aštuonias sąmonės atmainas. Pirmos penkios yra juslinės: regos, uoslės, klausos, lytėjimo ir skonio sąmonės. Šešta yra protavimo sąmonė, valdanti mūsų kūną, o septinta yra „skiriančioji sąmonė“, leidžianti mums skirti balta nuo juoda, gera nuo bloga. Aštunta sąmonė yra atminties valdymas.

Kartais nutinka, kad pastarosios trys sąmonės atsiskiria ir nebegali veikti darniai. Padarinys gali būti amnezija (visiškas ar dalinis atminties praradimas), o gal net asmenybės susidvejinimas. Kraštutiniais atvejais viena asmenybė nė nenutuokia, ką veikia kita. Tačiau dzeno pratybose jūs grįžtate į būseną „iki mąstymo“. Iki mąstymo nėra pirmos, antros, trečios ir visų kitų sąmonių. Visa yra iki bet kurios sąmonės. Jeigu išliktumėte tokios „ikisąmonės“, tai galima būtų išsigydyti amneziją ir net rimtesnius funkcinius sutrikimus. Galėtų atsikurti šeštos, septintos ir aštuntos sąmonių tarpusavio darna.

Dzeno saviugdos metu sąmonė nenaudojama; ji lieka nejaudinama. Kai susižeidžiate ranką, parišate ją ir leidžiate pasveikti. Kitaip ją tik dar labiau žeidumėte. Tas pats ir su protu: jeigu paliksite jį ramybėje, jis pasveiks. Palikti protą ramybėje – tai grįžti į būseną iki mąstymo. Toks yra dzeniško meditavimo tikslas.

K: Man sunku apsispręsti. Ar dzeno saviugda gali kaip nors pagelbėti?

DzMWB: Turiu atradęs slaptą būdą, kurio mokau jau keleri metai. Paimkite monetą (*juokas tarp susirinkusiųjų*) ir meskite ją į viršų. Tą akimirka, kai pastversite ją bekrentančią, dažniausiai jau žinosite, kuria puse norite, kad ji atsiverstų. Nereikia net žiūrėti kaip ji iš tiesų atsivertė. Tik imkite ir pamėtėkite!

Žiūrint iš šalies, daugelis sprendimų visai nėra tokie svarbūs. Bet kuris pasirinkimas paprastai būna neblogas. Daug svarbiau, kam darau tai, ką darau, – sau, ar kitiems? Jeigu jūsų kryptis yra aiški, tada aiškus ir jūsų pasirinkimas. Bet vis dėlto kartais sunku apsispręsti, kas būtų naudingiau, tada meskite monetą. Ir nuspręsite.

K: Man kyla, regis, dvejopi troškimai: žemesnieji, tokie kaip „noriu šito pyragaičio“ arba „geidžiu tos moters su bikiniu“, ir aukštesnieji, tokie kaip „aš

iš tikrųjų noriu taikos visame pasaulyje“ arba „noriu, kad mano šeima klestėtų“. Ar apie tokį skirtumą jūs kalbate?

DzMWB: Ne visiškai. Mes kalbame kuo troškimai skiriasi nuo siekių. Kasryt visuose dzeno centruose kartojame: „Gyvos būtybės yra nenuskaičiuojamos, pasižadame išgelbėti jas visas“. Šis įžadas skirtas kitų labui. Tai yra siekis.

Troškimas skiriamas sau. Pavyzdžiui jūs pasakėte, „kad mano šeima klestėtų“. O kodėl vien „mano šeima“? Čia yra troškimo diktuojama mintis. Sakykime „tegul visos šeimos suklesti“. Ne vien žmonių šeimos. Tegu klesti medžių šeimos, kačių šeimos, šunų šeimos... Tada nelieka jokių aš, mano, man. Arba kas nors sako, kad jis nori atbusti. Čia vėl, tik trokštantis protas.

Bet įsivaizduokime, kad kuris nors prataria: „nesuprantu savo tikrosios savasties, kas yra tas „aš“? Tokia mintis nušluoja geidžiantį protą. Jeigu naudositės troškimais ir geismais, tai jie augs. Jeigu ugdysite Didįjį klausimą, mąstymas nurims, o troškimai išblės.

Mąstymas savaime nėra jokia bėda, tačiau jei leisite, kad jūsų troškimai ir mąstymas valdytų jūsų veiksmus ir poelgius, tada jau bus bėda. Sakykime jums kyla jausmas ar idėja ir jūs žinote, kad būtų neteisinga ja vadovautis veikloje. Jei užsiimate saviugda, vadinasi esate pramokę, kaip leisti pasitraukti tam, kas iškyla sąmonėje. Bet jei neužsiimate jokia saviugda, suvaldyti savo veiksmus bus daug sunkiau. Net žinodami, kad tai yra negerai, imsite ir vis vien taip padarysite. Arba ką nors turėtumėte padaryti, tačiau imsite ir nedarysite. O paskui stebėsitės: „Kodėl aš taip elgiuosi?“ Tačiau kai vėl ateis metas, pasielsite taip pat. Kai dar studijavau universitete, pamenu, po kiekvieno egzamino prisiekinėjau sau, kad jau kitą kartą pradėsiu ruošti laiką. Ir niekada to nevykdžiau, vadinasi, aš pakankamai smarkiai tingėjau mąstyti. Tada tikrai rimčiau neužsiiminėjau saviugda, tad mane valdė tas tingėjimo protas.

K: Jūs vis sakote: „netikrink savęs, nekontroliuok kitų.“ Ką tai reiškia?

DzMWB: Dzeno saviugdą metu labai dažnai kyla nemalonios mintys ir jausmai. Esame įpratę jų šalintis. Vienas iš būdų išsilaisvinti nuo jų, kai sėdime ant kilimėlio, yra savęs tikrinimas: „Ak, negerai sėdžiu. Reikia nieko negalvoti. Koks aš varganas dzeno mokinys.“ Mintijimas apie galvojimą primena antros galvos užsidėjimą ant jau esančios. Kitas būdas pabėgti nuo nepasitenkinimo – stebėti ir vertinti kitus. Šiuo atveju daug įdomiau nei krapštinėtis su savo keblumais.

K: Mačiau tokią knygą „Jei sutiksi savo kelyje Budą, nudėk jį.“ Ką tai galėtų reikšti?

DzMWB: Dzeno prasmė – būti nepriklausomu. To mokė Buda. Tačiau daugelis žmonių prisiriša prie mokytojo, susieja save su idėja, įsikimba žodžių reikšmės. Galima sakyti jog tai savotiškas negalavimas. Girdėjau pasakojimą apie du draugus, ėjusius gatve. Vienas užkliuvo ir parkrito, o kitas pradėjo juoktis. Tada parkritęs sako: „Klausyk, argi gražu taip elgtis? Biblijoje

pasakyta, kad net jei tavo priešui pakliuvus į bėdą nedera nei juoktis, nei džiaugtis.“ Kitas draugas atsakė: „Tikrai, skaičiau šiuos žodžius Biblijoje, bet ten nieko nesakoma apie parpuolusį draugą.“ Žinoma, čia tik pokštas, tačiau jis puikiai rodo, kaip mes įsikimbame žodžių reikšmės ir prarandame prasmę, kurią tie žodžiai atskleidžia.

Nepriklausomi būsite tada, kai atrasite, kas yra tiesa. O ne kai rasite kieno nors taiklius žodžius šia tema, kad ir kokia garsenybė būtų juos pasakiusi. Jei jaučiate prie ko nors prieraišumą, vadinasi jus saisto to asmens idėjos, sprendimai, nuomonės. Todėl sakoma, kad savo kelyje sutikęs Budą turi jį nudėti. Puikūs žodžiai! Tačiau dar svarbiau, kad sutikęs kelyje savąjį aš, mane, man – nudėtum juos. Savo gyvenimą reikia laikyti savotiška laboratorija. Kai išgirstate kokią nors gerą tiesos išraišką (formulę) turite nepriimti jos kaip savaime suprantamos, automatiškai. Reikia ją išbandyti gyvenime. Jei ji tikrai taip veikia, jei išvis yra veiksminga, tada naudokite ją, galite pamokyti jos ir kitus. Jei ne, meskite ją šalin, nudėkite Budą, nes jūs čia esate svarbiausias. Tai reiškia, kad jūs pats turite tapti Buda. Tai reiškia, kad svarbiausias dalykas yra jūsų saviugda.

K: Ką vadinate pratybomis, saviugda? Ar tai, ką jūs čia darote šioje patalpoje?

DzMWB: Kiek ankstėliau šįryt klausiau Tavęs: „Kas esi?“ Netekai amo ir nieko neatsakei. Štai kas yra mūsų dzeno saviugdąs pratybos. Formaliosios pratybos, kurias dukart per dieną atliekame šioje patalpoje yra tik lavinimosi būdas, nors, patikėkite, labai svarbus. Mes galime daug ir lengvai kalbėti apie tai, kaip būti nežinančio proto būsenos, tačiau toli gražu nėra taip parasta iš tiesų būti tokios būsenos. O tos dešimt ar penkiolika minučių tetrunkančių kasdieninių pratybų padeda perkelti saviugdą į visas kitas gyvenimo sferas.

Kai ką nors veikiate kasdieniame gyvenime, darykite tai šimtaprocentinai. Tada būnate visiškai atbudę. Jeigu sapnuojate, atbuskite. Visai nesvarbu ką sapnuojate: gerą sapną, blogą sapną, praeitį, dabartį ar ateitį. Atbuskite! Būkite atbudę. Tapkite Buda.

– vertė J.V.