

# Turinys

<i>Įvadas</i>	9
---------------	---

## PIRMA DALIS **PALEISKITE**

1. TAPATUMAS	23
<i>Esu toks, koks manau esąs</i>	
2. NEGATYVUMAS	44
<i>Piktasis karalius lieka nevalgęs</i>	
3. BAIMĖ	74
<i>Sveiki atvykę į „Žemės“ viešbutį</i>	
4. KETINIMAS	96
<i>Apakinti aukso</i>	
<i>MEDITACIJA: Kvėpuokite</i>	118

## ANTRA DALIS

**AUKITE**

5. TIKSLAS	127
<i>Skorpiono prigimtis</i>	
6. DIENOS REŽIMAS	162
<i>Vietos kaupia energiją, laikas – atmintį</i>	
7. SAŪMONĖ	188
<i>Vežėjo dilema</i>	
8. EGO	221
<i>Pagauk mane, jei gali</i>	
 <i>MEDITACIJA: Vizualizuokite</i>	 250

## TREČIA DALIS

**DUOKITE**

9. DĖKINGUMAS	259
<i>Galingiausias pasaulyje vaistas</i>	
10. SANTYKIAI	278
<i>Žmonės stebi</i>	
11. TARNYSTĖ	314
<i>Sodinkite medžius, kurių pavėsyje neketinate sėdėti</i>	
 <i>MEDITACIJA: Giedokite</i>	 333
 <i>Išvados</i>	 338
<i>Priedas: Vedų asmenybės testas</i>	347
<i>Padėkos</i>	353
<i>Autoriaus pastaba</i>	357
<i>Nuorodos</i>	359
<i>Tolesni žingsniai</i>	379
<i>Apie autorių</i>	381

## Ivadas

*Jei reikia naujų minčių, paskaitykite seną knygą.*

– priskiriama Ivanui Pavlovui (šalia kitų)

Kartą, kai man buvo aštuoniolika metų ir studijavau Casso aukštosios verslo mokyklos Londone pirmame kurse, vienas bičiulis pasikvietė nueiti paklaustyti vienuolio paskaitos.

Aš nenorėjau.

– Kam čia dabar klausytis vienuolio kalbų?

Dažnai eidavau pasiklausyti firmų vadovų, įžymybių, kitų klestinčių žmonių paskaitų universitete, o vienuolis manęs nė kiek netraukė. Atrodė įdomiau klausytis prelegentų, kurie gyvenime yra ko nors *pasiekę*.

Bičiulis neatlyžo, tad galų gale sutikau:

– Tiek to, bet po paskaitos eisim į barą.

Žodžiu *įsimylėti* kone išskirtinai apibūdiname širdies reikalus. Bet tą vakarą, klausydamasis vienuolio pasakojimo apie jo patyrimus, įsimylėjau. Ant pakylės šnekėjo į ketvirtą dešimtį įžengęs indas. Galva nuskusta, ant pečių – tamsiai oranžinis abitas. Intelligentiškas, iškalbingas ir charizmatiškas. Kalbėjo apie „altruistinį pasiaukojimą“. Kai jis pasakė, kad reikia sodinti medžius, kurių pavėsyje neketiname sėdėti, man visu kūnu nubėgo keisti šiurpuliukai.

Ypač didelį įspūdį paliko tai, kad jis buvo įstojęs į prestižinį Indijos Bombėjaus technologijos institutą, Indijoje prilygstantį amerikietiškajam Masačusetso technologijos institutui, į kurį beveik neįmanoma įstoti. Šias studijas jis iškeitė į galimybę tapti vienuoliu ir atsisakė visko, ko mes su draugais taip siekiame. Arba jis pamišėlis, arba ko nors apsirijęs, toptelėjo.

Nuo seno mane žavėjo žmonės, iškilę iš nieko – istorijos, kaip varguoliai tampa turčiais. O dabar pirmą sykį susidūriau su žmogumi, kuris tyčia pasielgė atvirksčiai. Atsisakė gyvenimo, kokio visame pasaulyje *visi* privalo siekti. Bet jis netapo kandžiu nevykėliu – anaipol, atrodė laimingas, kupinas pasitikėjimo ir ramus. Tiesą sakant, atrodė, kad laimingesnio žmogaus už jį nesu sutikęs. Būdamas aštuoniolikos susidūriau su nemažai turtingų žmonių. Klausydavausi daugybės įžymių, tvirtų, gražių – dažniausiai visų šių trijų savybių turinčių – žmonių. Bet, ko gero, nebuvau sutikęs iš tiesų laimingo žmogaus.

Po paskaitos prasibroviau pro minią jam pasakyti, koks jis nepaprastas ir kaip mane įkvėpė. „Kaip galėčiau su jumis pabūti daugiau?“ – išgirdau save klausiantį. Pajutau akstiną būti šalia žmonių, besivadovaujančių man svarbiomis vertybėmis, o ne turinčių tai, ko siekiu turėti ir aš.

Vienuolis man pasakė, kad visą savaitę kalbės įvairiuose JK miestuose, ir pakvietė apsilankyti kitose jo paskaitose. Taip ir padariau.

Pirmasis mano įspūdis apie vienuolį, kurio vardas ir pavardė Gauranga Dasas, buvo toks, kad jis žino, ką daro. Vėliau išsiaiškinau, jog tai patvirtina ir mokslas. 2002 m. toks Tibeto vienuolis Yongey'us Mingyuras Rinpoche' iš regiono netoli Nepalo sostinės Katmandu atkeliavo į Viskonsino universitetą Madisone, kad

mokslininkai jam medituojant galėtų tyrinėti jo smegenų veiklą. Tyrėjai vienuoliui ant galvos užmovė dušo kepuraitės formos įrenginį (elektroencefalografą) su daugiau nei 250 plonyčių laidelių su jutikliais, kuriuos laborantai pritvirtino jam prie galvos odos. Iki to tyrimo vienuolis jau buvo meditavęs šešiasdešimt du tūkstančius valandų.

Mokslininkų komanda – tarp jų buvo ir patyrusių medituotojų – iš valdymo pulto stebėjo, kaip vienuolis pradeda tyrėjų parengtą meditacijos procedūrą: minutė atjautos meditacijos ir trisdešimties sekundžių pertraukėlė. Pagal vertėjo duodamus ženklus jis greit atliko keturis tokius ciklus iš eilės. Tyrėjai stebėjo netekę žado: kone iškart, vos tik vienuolis pradėdavo medituoti, elektroencefalografas fiksudavo staigų ir smarkų aktyvumo šuolį. Mokslininkai laikėsi prielaidos, kad tokie smarkūs ir staigūs šoktelėjimai rodo, jog vienuolis pakeitė pozą ar kitaip pajudėjo, bet jį stebintieji matė, jog jis sėdi nė nekrustelėdamas.

Įdomu buvo ne tiek vienuolio smegenų veiklos nuoseklumas – jos nuolat „įsijungdavo“ ir vėl „išsijungdavo“, – kiek tai, kad jam nereikėdavo jokio „apšilimo“. Jei dažnai medituojate ar bent esate bandę nuraminti smegenis, žinote, kad paprastai užtrunka laiko, kol apmalšini blaškančių minčių galvoje paradą. Toks įspūdis, kad Rinpochei jokio pereinamojo laikotarpio nereikėjo. Išties, atrodo, jog jis į gilią meditacinę būklę panyra ir iš jos išnyra akimirksniu, tarsi spustelėjęs jungiklį. Praėjus daugiau nei dešimt metų po šių pradinių tyrimų, keturiasdešimt vienu vienuolio smegenų skenogramos parodė mažiau senėjimo ženklų nei jo bendraamžiams. Tyrėjai teigė, kad jo smegenys – kaip dešimtmečiu jaunesnio žmogaus.

Mokslininkai, tyrinėję vienuolio budisto Matthieu Ricardo smegenis, vėliau jį pakrikštijo „laimingiausiu žmogumi pasaulyje“,

nes aptiko daugiausia *kada nors mokslo fiksuotų* gama bangų – jos siejamos su dėmesiu, atmintimi, mokymusi ir laime. Atrodytų, vienas iš normų iššokęs vienuolis yra tiesiog anomalija, bet Ricardas toks ne vienintelis. Palyginti su meditacijos nepraktikuojančiais vienuoliais, gama bangų lygis pakilo aukščiau ir reiškėsi ilgiau (net miegant) dvidešimt vienam vienuoliui, leidusiam per meditacijas stebėti jų smegenų veiklą.

Kodėl turėtume mąstyti kaip vienuoliai? Jei norėtumėte užvaldyti krepšinio aikštelę, turėtumėte kreiptis į Michaelą Jordaną; jei siekiate inovacijų, patyrinėkite Eloną Muską; jei norite išmokti dainuoti, stebėkite Beyoncé. O jei trokštate įpratinti protą surasti ramybę, tylą ir tikslą? Šiuo klausimu vienuoliai nepralenkiami. Brolis Davidas Steindl-Rastas, vienuolis benediktinas, su kitais įkūręs tinklalapį *gratefulness.org*, rašo: „Pasaulietis, sąmoningai siekiantis visą laiką gyventi dabartyje, yra vienuolis.“

Vienuoliai geba atsispirti pagundoms, susilaikyti nepeikę kitų, susitvarkyti su skausmu ir nerimu, užgniaužti ego ir susikurti gyvenimą, nestokojantį prasmės ir reikšmingumo. Tai negi neturėtume mokytis iš ramiausių, laimingiausių, ryžtingiausių žmonių pasaulyje? Turbūt pamanėte: bėpigu vienuoliams būti ramiems, giedriems ir atsipalaidavusiems. Gyvena sau pasislėpę ramiuose pasaulio kampeliuose, nesuka galvos dėl darbo, partnerio ar spūčių piko valandomis. Galbūt jums kyla klausimas: „Ar mąstydamas kaip vienuolis galėsiu gyventi šiuolaikiniame pasaulyje?“

Pirmiausia vienuoliai negimė vienuoliais. Tai įvairiausių biografijų žmonės, apsisprendę pasikeisti. Matthieu Ricardas, „laimingiausias pasaulio žmogus“, iki vienuolystės buvo biologas; Andy’is Puddicombe’as, vienas iš meditacijų programėlės „Head-space“ kūrėjų, buvo profesionalus cirko artistas; pažįstu vienuolių

iš finansų srities ir iš roko grupių. Jie užauga mokyklose, miestuose ir miesteliuose – kaip ir jūs. Niekas žvakučių namie nedegina, nevaikšto basomis ir nededa į internetą savo nuotraukų medžio poza kalnų viršūnėse. Tapsmas vienuoliu – tai tam tikra mąstysena, ir ją perimti gali kiekvienas.

Kaip ir dauguma šių dienų vienuolių, aš užaugau ne ašrame. Vaikystėje elgiausi visai ne kaip vienuolis. Iki keturiolikos buvau visai paklusnus vaikas. Augau šiaurės Londone su tėvais ir jaunėle sesute. Aš kilęs iš vidurinės klasės indų šeimos. Kaip ir kiti tėvai, maniškiai stengėsi man suteikti gerą išsilavinimą, kad turėčiau daugiau šansų gyvenime. Nemalonumų neprisidirbdavau, mokiausi gerai, stengiausi visiems įtikti.

Bet įstojęs į vidurinę išsukau iš kelio. Vaikystėje buvau storuliukas, kiti mane užgauliodavo, bet paauglystėje svorį numečiau, pradėjau žaisti futbolą ir regbį. Ėmiau domėtis dalykais, kurie tradiciniams indų tėvams ne prie širdies: menais, dizainu ir filosofija. Tai lyg ir būtų buvę dar nieko, bet susidėjau su nekokiais žmonėmis. Vėliausi į visokias nesąmones. Pabandžiau narkotikų. Mušdavausi. Ėmiau daug gerti. Nieko doro iš to neišėjo. Vidurinėje mokykloje man triskart neleido lankyti pamokų. Galiausiai mokykla nusprendė mane pašalinti.

– Aš pasikeisiu, – pažadėjau. – Tik neišmeskite, aš tikrai pasikeisiu. – Mokykla leido man likti, o aš susiėmiau.

Galiausiai aukštojoje mokykloje ėmiau suprasti sunkaus darbo, aukos, drausmės, atkaklumo siekiant tikslų svarbą. Bėda buvo tik ta, kad tuo metu nelabai turėjau tikslų – na, susirasti gerą darbą, kada nors vesti, gal sukurti šeimą – kaip paprastai. Įtariau, kad gal yra ir gilesnių ketinimų, bet tada dar nesupratau, kokie jie gali būti.

Tuo metu, kai į mūsų mokyklą paskaitos skaityti atvyko Gauranga Dasas, buvau pagautas entuziazmo tyrinėti naujas idėjas,

naują gyvenimo modelį, ieškoti naujo kelio, kuris skirtųsi nuo to, kurį visi (ir aš pats) laikėme sau skirtu. Norėjau bręsti kaip asmenybė. Nenorėjau nuolankumą, atjautą bei empatiją pažinti tik kaip abstrakčias sąvokas, troškiau jas pritaikyti gyvenime. Nenorėjau apie drausmę, reputaciją ir principus žinoti tik iš knygų. Siekiau pats visa tai patirti.

Tada ketverius metus šokinėjau tarp dviejų pasaulių: barų ir restoranų bei meditacijos ir miegojimo ant grindų. Londone studijavau vadybą per elgsenos mokslo prizmę ir atlikau praktiką stambioje konsultacijų bendrovėje, leidau laiką su draugais ir artimaisiais. O ašrame Mumbajuje skaičiau ir studijavau senovinius tekstus, per Kalėdų ir vasaros atostogas dažniausiai gyvendavau su vienuoliais. Vertybės po truputį kito. Suvokiau, kad man patinka būti *tarp* vienuolių. Dar daugiau – kad noriu *persiimti* vienuolio mąstysena. Kuo toliau, tuo vis mažiau prasmės mačiau dirbdamas didelėje korporacijoje. Kokia viso to prasmė, jei tai niekam nieko gero neduoda?

Baigęs koledžą kostiumus iškeičiau į abitus ir įstojau į ašramą, ten miegodavome ant grindų ir gyvenome iš to, ką radome. Gyvenau ir keliavau po Indiją, Jungtinę Karalystę ir Europą. Kasdien po keletą valandų medituodavau, studijavau senuosius šventraščius. Turėjau galimybę tarnauti su kitais vienuoliais, padėjau pertvarkyti vieną ašramą kaimelyje netoli Mumbajaus į ekologišką dvasinės vienatvės centrą (Govardhano ekologinį kaimą) ir dalyvavau paramos badaujantiems programoje, per dieną paskirs-tančioje per milijoną maisto davinių („Annamrita“ fonde).

Jei man pavyko pradėti mąstyti kaip vienuoliui, pavyks bet kam.

Vienuolių hinduistų, su kuriais studijavau, pamatiniai tekstai – vedos. (Pats žodis *veda* sanskrito kalba reiškia „žinojimą“. Sanskritas – senovės kalba, iš jos išsivystė dauguma kalbų, kuriomis šian-



dien kalbama Pietų Azijoje.) Galima tvirtinti, kad filosofija kilo iš šių senovės raštų rinkinių, mažiausiai prieš tris tūkstančius metų imtų kurti regione, kuris iš dalies priklauso šių dienų Pakistanui ir Šiaurės vakarų Indijai; jie ir sudaro hinduizmo pagrindą.

Kaip ir Homero epinės poemos, vedos iš pradžių būdavo persakomos žodžiu, vėliau užrašomos, bet dėl medžiagų (palmių lapai ir beržo tošis!) trapumo dauguma mus pasiekusių dokumentų tėra kelių šimtmečių senumo. Vedų tekstai – tai giesmės, istoriniai pasakojimai, eilėraščiai, maldos, religiniai himnai, apeigų ritualai ir patarimai kasdieniais klausimais.

Gyvenime ir šioje knygoje dažnai remiuosi „Bhagavadgyta“ (išvertus reiškia „Viešpaties giesmė“). Ji laisvai remiasi upanišadomis, maždaug 800–400 m. pr. Kr. tekstais. „Bhagavadgyta“ laikoma visuotiniu ir amžinu gyvenimo vadovu. Joje pasakojama ne apie vienuolį ir ji nėra skirta dvasiniam kontekstui. Ja kreipiamasi į vedusį vyrą, gabų lankininką. Knyga buvo skirta ne vienam kuriam tikėjimui ar regionui, o visai žmonijai. Eknathas Easwaranas, religinių tekstų autorius ir profesorius, išvertęs daugybę Indijos šventųjų tekstų, tarp jų ir „Bhagavadgytą“, ją vadina „svarbiausia Indijos dovana pasauliui“. 1845 m. savo dienoraštyje Ralphas Waldo Emersonas rašė: „Lieku dėkingas, mano drauge, dėkingas už šią nepaprastą dieną „Bhagavadgytai“ <...>. Ji pirmoji iš knygų; toks įspūdis, lyg imperija būtų prabilusi, – jokių būdu ne menka ar bereikšmė, bet didžiulė, tyra, nuosekli – senojo proto balsas, kitame amžiuje ir klimato svarstęs tuos pačius klausimus, vadinasi, ir triušęs prie jų – prie tų, kurie neduoda ramybės ir mums dabar.“ Sakoma, apie „Gytą“ prirašyta daugiau komentarų nei apie kokį kitą šventraštį.

Šios knygos vienas iš tikslų – padėti jums susipažinti su jos nesenstančia išmintimi bei su kitais senovės mokymais, kuriais

buvo paremtas mano vienuoliškas lavėjimas, – jie visi nepaprastai svarbūs kylant šių dienų iššūkiams.

Labiausiai studijuojant vienuolių filosofiją mane glumino tai, kad per pastaruosius tris tūkstančius metų žmonės iš esmės nepasikeitė. Na, taip, mes aukštesni, vidutiniškai ilgiau gyvename, bet mane labai nustebino ir įspūdį padarė tai, kad vienuolių mokymuose kalbama apie atlaidumą, energiją, ketinimus, prasmingą gyvenimą bei kitomis temomis taip, kad tos senovės knygos atrodo vienodai aktualios ir dabar, ir tada, kai buvo surašytos.

Dar įspūdingiau – vienuolių išmintį dažniausiai paremia ir mokslas, kaip ne kartą įsitikinsime šioje knygoje. Daug tūkstantmečių vienuoliai tikėjo, kad meditacija ir sąmoningumas naudingi, kad dėkingumas žmogui padeda, kad tarnystė atneša laimės ir dar daugiau, kaip pamatysite šioje knygoje. Vienuoliai sukūrė praktikas, susijusias su šiomis idėjomis, kur kas anksčiau, nei jas atskleidė ar pagrindė šiuolaikinis mokslas.

Albertas Einšteinas yra pasakęs: „Jei kažko negali paaiškinti paprastai, vadinasi, dar nepakankamai supranti pats.“ Pamatęs, kokios aktualios šiuolaikiniam pasauliui man duotos pamokos, norėjau jas perprasti giliau, kad galėčiau pasidalyti su kitais.

Praėjus trejiems metams po to, kai persikėliau į Mumbajų, mokytojas Gauranga Dasas man pasakė, jog, jo nuomone, būtų kur kas naudingiau ir vertingiau, jei išeičiau iš ašramo dalytis jame įgytomis žiniomis su pasauliu. Tie treji vienuolystės metai man buvo kaip gyvenimo mokykla. Sunku buvo tapti vienuoliu, dar sunkiau pasitraukti. Bet pritaikyti ten gautą išmintį už ašramo ribų – sunkiausia visa ko dalis, man – kaip baigiamasis egzaminas. Kasdien vis įsitikinu, kad vienuolio mąstysena yra veiksminga, kad senovės išmintis stebėtinai aktuali ir šiandien. Dėl to ja ir dalijuosi.

Ir dabar laikyčiau save vienuoliu, nors paprastai vadinu save „buvusiu“ vienuoliu, nes esu vedęs, o vienuoliams tuoktis draudžiama. Gyvenu Los Andžele, o jį daugelis laiko vienu iš materializmo, puikavimosi, iliuzijų ir šiaip apgaulės centrų pasaulyje. O kam gyventi ten, kur jau viskas apšviesta ir aišku? Dabar pasaulyje ir šioje knygoje dalijuosi kertinėmis savo paties gyvenimo pamokomis ir sukaupta patirtimi. Ši knyga visiškai pasaulietiška. Jokių pasaly, jokių bandymų ką nors į ką nors atversti. Dievaž! Dar galiu patikinti, kad jei bandysite pritaikyti mokymus ir medžiagą, kurią čia pristatau, atrasite tikrąją gyvenimo prasmę, aistrą ir tikslą.

Dar niekad ligi šiol nebuvo tiek nepatenkintų – o gal iš paskutiniųjų laimės besivaikančių – žmonių. Kultūra ir žiniasklaida mus šeria vaizdiniais ir sampratomis, kokie turėtume būti, nuolat pateikia laimėjimų ir sėkmės etalonų. Garbė, pinigai, žavesys, seksas – galų gale nė vienas iš šių dalykų mūsų nepatenkins. Vis ieškosime, ir tas užburtas ratas mus nuves į nusivylimą, iliuzijų žlugimą, nepasitenkinimą, liūdesį ir išsekimą.

Norėčiau sugretinti vienuolišką mąstyseną ir vadinamąją beždžionišką mąstyseną. Mūsų mąstysena arba mus pakylėja, arba smukdo. Šiandien visi kaip pamišę ilgiausiai svarsto, dvejoja, nerimauja – ir kaip tik dėl to, kad žmones užvaldęs tas beždžioniškas mąstymas. Tokios mąstysenos žmonės be tikslo šokinėja nuo vienos minties prie kitos, nuo vieno išbandymo prie kito, bet taip nieko dorai ir nenusprendžia. Bet mes galime kilstelėti savo mąstyseną iki būdingos vienuoliui, bandydami prisikasti iki esmės to, ko norime, ir susidėlioti žingsnius, kurie leistų tobulėti. Vienuoliška mąstysena leidžia mums atsikratyti sumaišties bei blaškymosi ir padeda rasti aiškumą, prasmę bei kryptį.

**BEŽDŽIONIŠKAS PROTAS**

Pasinėręs į daugybę sričių  
 Nesistengia valdyti gyvenimo  
 Skundžiasi, gretina, peikia  
 Daug dvejoja ir delsia  
 Blaškosi dėl smulkmenų  
 Trumpalaikis pasitenkinimas  
 Priekabus, visi jam skolingi  
 Keičia nuomonę pagal kaprizus  
 Skleidžia negatyvumą ir baimes  
 Egocentriškas ir apsėstas  
 Barbė devyndarbė  
 Užvaldytas pykčio, nerimo  
 ir baimės  
 Daro tai, kas jam gerai  
 Ieško malonumų  
 Ieško laikinų sprendimų

**VIENUOLIŠKAS PROTAS**

Susitelkęs į dalyko esmę  
 Gyvena apgalvotai, sąmoningai  
 Užjaučiantis, rūpestingas,  
 bendradarbiaujantis  
 Analizuoja ir aiškiai reiškia mintis  
 Drausmingas  
 Ilgalaikė nauda  
 Entuziastingas, ryžtingas, kantrus  
 Laikosi savo misijos, vizijos, tikslo  
 Stengiasi sugriauti negatyvumą  
 ir baimes  
 Pasiukojantis tarnystei  
 Nuosekliai dirba po vieną darbą  
 Išmintingai valdo ir naudoja  
 energiją  
 Siekia savitvardos ir tobulumo  
 Ieško prasmės  
 Ieško tikrų sprendimų

Vienuoliška mąstysena leidžia kitaip matyti ir traktuoti gyvenimą. Leidžia maištauti, atsiriboti, iš naujo ieškoti ir atrasti, siekti tikslo, susikaupti, išmokti drausmės ir tarnystės. Vienuoliškos mąstysenos tikslas – gyvenimas be ego, pavydo, geismo, nerimo, pykčio, kartėlio, bagažo. Mano galva, perimti vienuolišką mąstyseną ne tik įmanoma, bet ir *būtina*. Kitos išeities nėra. Turime rasti santarvę, tylą ir ramybę.

Ryškiai prisimenu pačią pirmąją dieną vienuolių mokykloje. Buvau ką tik nusiskutęs galvą, bet dar be abito, vis dar atrodžiau kaip

ką tik atvykęs iš Londono. Pastebėjau vienuolį vaiką – buvo kokių dešimties metų, – mokantį penkiamečius. Ir jau tada jis buvo su aura, turėjo suaugusio žmogaus laikyseną ir pasitikėjimą.

– Ką darai? – paklausiau.

– Ką tik baigėme pačią pirmąją pamoką, – atsakė jis ir paklausė: – O *tu* ko per pirmąją pamoką mokykloje išmokai?

– Pradėjau mokytis abėcėlės ir skaičių. O ko išmoko *jie*?

– Pirmiausia mokome juos kvėpuoti.

– Kam? – paklausiau.

– Nes vienintelis dalykas, lydintis tave nuo gimimo ligi mirties akimirkos, – tai kvėpavimas. Visa kita keičiasi – draugai, artimieji, šalis, kurioje gyvenai, – visa tai gali keistis. Tik vienintelis kvėpavimas lieka.

Ir dar tas dešimtmetis vienuoliukas pridūrė:

– Kai tau stresas, kas pasikeičia? Kvėpavimas. Kai supyksti, kas pakinta? Kvėpavimas. Visas savo emocijas patiriame kintant kvėpavimui. Išmokęs valdyti kvėpavimą, mokėsi tinkamai elgtis bet kokioje gyvenimo situacijoje.

Ir štai – iš karto gavau svarbiausią pamoką: būtina sutelkti dėmesį į reikalo esmę, o ne į šalutinius dalykus ar problemos simptomus. Tiesiogiai stebėdamas tuos vaikus supratau: vienuoliu gali būti bet kas, net penkiametis ar dešimtmetis.

Kai gimstame, pirmiausia turime įkvėpti. Bet net ir tam naujagimiui gyvenimas tolydžio ima sunkėti, todėl ramiai sėdėti ir kvėpuoti darosi vis sudėtingiau. Šioje knygoje pasistengsiu parodyti jums vienuolišką kelią – bandysime prisikasti iki reikalo esmės, imsime gilios savityros. Savąjį kelią į santarvę, ramybę ir tikslą rasime tik sužadinę smalsumą, mintis, įdėję pastangų ir padarę netikėtų atradimų. Remdamasis išmintimi, gauta iš mokytojų ašrame, tikiuosi ir jus ten nuvesti.

Tolimesniuose puslapiuose supažindinsiu jus su trimis pritaikymo prie vienuoliškos mąstysenos etapais. Pirmiausia, išsilaisvinsime nuo išorės įtakų, vidinių kliūčių ir mums jas veikti kliudančių baimių. Galite į tai žiūrėti tarsi į apšalyumą, suteikiantį erdvės augti. Antra, augsime. Padėsiu jums taip pertvarkyti savo gyvenimą, kad sprendimus priimtumėte remdamiesi ketinimu, tikslu ir pasitikėjimu. Galiausiai, išmoksime duoti – žiūrėti į mus supantį pasaulį, dalytis dėkingumu bei gilinti savo santykius. Darysimės dovanomis ir meile su kitais ir atrasime tikrąjį džiaugsmą bei netikėtus tarnystės plusus.

Kartu jus supažindinsiu su trijų labai skirtingų tipų meditacijomis, kurias siūlyčiau įtraukti į savo dienotvarkę. Tai kvėpavimo, vizualizacijos ir garsų meditacijos. Visos trys jos savaip yra naudingos, bet paprasčiausia jas atskirti vieną nuo kitos būtų taip: kvėpuojame dėl fizinės naudos – kad surastume ramybę ir pusiausvyrą, nusiramintume; vizualizuojame dėl psichologinės naudos – kad išsigydytume praeitį ir pasiruoštume ateičiai; o giedame dėl psichinės naudos – kad susijungtume su giliausiuoju „aš“ ir Visata, idant visiškai apšalytume.

Kad gautumėte naudos iš šios knygos, medituoti nebūtina, bet jei medituosite, mano jums suteikti įrankiai bus aštresni. Pasakyčiau dar daugiau: visa ši knyga yra kaip meditacija – mūsų įsitikinimų, vertybių ir ketinimų apmąstymas; to, kaip save matome, kaip priimame sprendimus, kaip turėtume mankštinti protą, rinktis žmones ir kaip su jais bendrauti, apmąstymas. Tokios gilios savimonės pasiekimas ir yra meditacijos tikslas ir dovana.

**Ką apie tai manytų vienuolis?** Šio klausimo gal dabar sau nekeliate – turbūt net nebandote, – bet perskaitytę knygą tikrai to paklausite.