

Kitas svarbus principas, kurį išryškina teisingas požiūris, yra ne-dualizmo principas. Jo esmė yra ta, kad tikrovė – viena nedaloma visuma. Mūsų patiriamas susiskaldymas – netikras, nes jį sukuria protas, remdamasis jutiminiais suvokimais. Ir ši klaidinga vizija, per kurią tikrovė padalijama į begalę mažų elementų (dangus, jūra, miškas, pastatas, grindys, stogas, bet taip pat – ir visų pirma – „aš“ ir „ne aš“), verčia mus nepaprastai kentėti.

Kentas mėgino žodžiais man paaiškinti ne-dualizmo sąvoką. Aiškino labai kantriai, bet jau po kelių apsikeitimų nuomonėmis tapo akivaizdu, kad mes niekada nepasieksime mums abiem įtikinamo žodinio paaiškinimo. Todėl jis davė man praktinį pavyzdį:

– Už kelių kilometrų nuo čia yra Tailando ir Mianmaro siena. Žengęs žingsnį į priekį, atsidursi Mianmare, žengęs žingsnį atgal, pateksi į Tailandą. Ši riba, tavo supratimu, yra tikra?

Pagalvojęs atsakiau:

– Veikiau ji yra formali.

– Būtent. Bet koks tikrovės skirstymas yra grynai formalus. Aukšta ir žema, teisinga ir neteisinga, čia ir ten – tai tik žodžiai. Sąvokos. Jie reprezentuoja ne tikrovę, o mūsų tikrovės supratimo ir organizavimo būdą. Mes, žmonės, turime įkyrų poreikį visur brėžti linijas ir daryti išvadas. Iš tikrųjų jos yra ne kas kita, kaip tik iliuzijos.

– Norite pasakyti, kad viskas reliatyvu? – nedrąsiai paklausiau.

– Sakau, kad pačioje tikrovėje nėra jokių padalijimų, išskyrus tuos, kuriuos sukuria mūsų protas. Kai kurie iš jų, tie labiau formalūs, naudingi kasdieniame gyvenime, bet vis tiek jie – tik iliuzijos. Tikrovė egzistuoja ir anapus minties, ji yra gryna ir tyra. Tobula ir ne-dualistinė. Medituojant tai tampa aišku.

Tie žodžiai man priminė filosofijos pamokas Turino gimnazijoje. Šopenhauerio majos šydas būtent tai ir reiškė: mes įsivaizduojame pažįstantys tikrovę, o iš tikrųjų mus gaubia iliuzijų šydas. Tik jį nuplėšus, galima pasiekti galutinę egzistencijos tiesą ir pagaliau tapti laisviems. Tai ir padarė Buda (kurio statulėlę A. Shopenhaueris saugojo savo kabinete) – ir pasiekė nušvitimą. Tą patį „Matricoje“ daro Neo, pasirinkdamas raudonąją piliulę, gal todėl neatsitiktinai „Matricą“ daugelis budistų laiko savo filosofijos manifestu.

Sąmoningą ne-dualizmo suvokimą galima pasiekti ir medituojant. Remdamasis asmenine patirtimi, galiu jus patikinti, kad per tam tikrus ypač intensyvius meditacijos seansus, kai jaučiausi stipriai susiliejęs su Visata, pasiekiau sąmoningą visumos vienybės ir susiskaldymo iliuzijos suvokimą. Savęs paties neatskiriamumą nuo visumos. Ne-dualizmą. Tai galingas

jausmas, suteikiantis gilią ramybę. Kita vertus, susiskaldymas lemia konfliktus. O konfliktai sėja baimę.

Galbūt tai turėjo galvoje Dalai Lama sakydamas: „Jei išmokytume vaikus medituoti, per dvi kartas išspręstume visas pasaulio problemas.“ Sąmoningas ne-dualizmo suvokimas iš tikrųjų padeda suprasti, kad nėra jokio realaus skirtumo tarp jūsų ir kito žmogaus. Tas, kurį laikote savo priešu, yra sukurtas iš tos pačios identiškos substancijos – jūs abu esate Visatos dalis. Skirtumai grynai formalūs, kaip ir geografinės ribos – tai tik įsivaizduojamos linijos, nubraižytos prieš dešimtmečius, šimtmečius ar tūkstantmečius.

Ne-dualistinės mąstysenos puoselėjimas leidžia mums tapti ramesniems ir taikesniems. Taip pat labiau mylintiems – kai vakare grįžtate namo ir pamatote savo žmoną, vyrą, vaikus, šunį, katę, triušį ar augalus, ne-dualizmo principas skatina juos besąlygiškai mylėti, nes suteikia žinojimą, kad jūs esate jie, o jie yra jūs. Nėra jokio susiskaldymo. Dėl šios priežasties budizmas vis labiau siejamas su aplinkosauga – jei nėra jokios skirties tarp jūsų ir medžių, dangaus, jūros, saulės, žvaigždžių, oro... kodėl turėtume kenkti gamtai? Tai juk tas pats, kas būtų kenkti sau patiems, ir ne tik – taip pat kenkti savo žmonai, vyrui, vaikams, šuniui, katei...

„Viskas yra viena“ reiškia, kad tikrovė yra vienis. Tai per amžius stovinti uola, kaip ir *Stairway to Heaven*. Nėra jokio dualizmo.

Šitai reiškia ir dar kai ką – mirtis nėra tikra. Taip, tam tikra prasme mes mirštame, nes kažkas mumyse pasibaigia. Bet jei nėra susiskaldymo, negali būti ir išnykimo: kaip sako vietnamiečių dzeno meistras Thich Nhat Hanhas, kurį laikau vienu

iš savo dvasinių mokytojų, kai žmogus miršta, jis iš kažko netampa niekuo. Tiesiog pagal visa ko laikinumo logiką jis tampa kuo nors kitu.

Nėra jokios priežasties bijoti mirties. Ir iš tiesų tas, kuris medituoja ir turi susiformavęs teisingą požiūrį, jos nebijo. Jis žino, kad tarp jo ir viso kito nėra skirties. Jis negali apleisti pasaulio, nes niekas negali būti apleistas – tikrovė yra viena ir nedaloma. Prisimenu istoriją apie dzeno meistrą, kuris parodė į paukščių būrį danguje ir paklausė savo mokinio: „Ką matai?“ Mokinys atidžiai žiūrėjo į paukščius, kol šie pradingo už kalno: „Paukščių nebėra“, – atsakė jis. Išgirdęs tokį atsakymą, mokytojas labai supyko: „Jei jų nebėra, vadinasi, jų niekada ir nebuvo! Niekas neatsiranda ir niekas neišnyksta!“

Kai žmogus miršta, jis tampa kuo nors kitu. Kuo? Sužinokime, kai ateis mūsų eilė. O kol kas neverta apie tai galvoti, nes kol galime galvoti apie mirtį, vadinasi, esame gyvi. O jei esame gyvi, vienintelis dalykas, dėl kurio turėtume nerimauti, – kaip gyventi gyvenimą.

Meksikoje vykusiame budizmo seminare vienuolis, kalbėjęs auditorijai nuo scenos, taip atsakė į klausimą apie mirtį:

– Kai naktį užmiegate, mirštate, o ryte atsibusdami vėl atgimstate iš naujo. Kai patiriate stiprų nusivylimą ar traumą, mirštate ir atgimstate kitu žmogumi. Kai sustoja širdis, žmogus miršta, tačiau tai ne pirmas kartas, kai taip nutinka. Per gyvenimą mes mirštame milijardus kartų. Ir tiek pat kartų atgimstame iš naujo. Net kai širdis nustoja plakusi, mes atgimstame kitu pavidalu, nes viskas, kas egzistuoja, yra veikiamą kaitos, o ne sunaikinimo jėgos. Tad kas gi yra pradžia ir pabaiga? Tai tik paprasti žodžiai.

Šis budistinis požiūris į mirtį, kuri iš dalies galima būtų pavadinti neigiančiu, suteikia daug palengvėjimo. Jis padeda mums suvokti, kad, kai žmogus miršta, jo energija įgyja kitą pavidalą, o *karma* toliau vibruoja Visatoje. Pabaiga yra tik pradžia, kaip sakė ir Tizianas Terzani. Taigi mirties nereikia bijoti – yra tik evoliucija, kaita. Yra tik gyvenimas, visada ir visur.

Kai žmogus miršta, jis netampa nebūtimi. Jis tampa viskuo.

Savasties nebuvimas

– Tavo žodžiuose per daug „aš“, – vieną rytą pasakė Kentas.

Nustebau. Ar aš per daug kalbėjau?

– Per daug „aš“? – paklausiau.

– Aš čia, aš ten. Aš buvau laimingas, aš sergu, aš noriu vėl jaustis laimingas. Aš, aš, aš. Norėčiau, kad pagalvotum apie vieną dalyką – kadangi šis „aš“ skamba kiekviename tavo sakinyje, taigi ir kiekvienoje mintyje, ar tik nebus „aš“ visų tavo kančių priežastis?

Šie žodžiai mane pribloškė. Ar jis laikė mane egocentrišku? Niekada nelaikiau savęs tokiu, bet veikiausiai jis buvo teišus – apie ką gi mažčiau kiekvieną dieną, kiekvieną sekundę, jei ne apie savo asmeninę situaciją?

– Atleiskite, bet, manau, savaimė suprantama, kad manęs yra tiek daug, juk tai mano, o ne kieno nors kito problemos...

– Įsivaizduok, kad to „aš“ nebėra. Kas atsitiktų su tavo kančiomis?

Akimirką apie tai galvojau.

– Manau, kad nebeliktų ir kančių, – pasakiau.

Jis linktelėjo galvą, tarsi man viskas būtų paaiškėję.

– Bet toks galvojimas neturi jokios prasmės, – ramiai pridūriau. – Aš egzistuoju, todėl vienintelė galimybė, kad „aš“ išnyktų, yra mirtis... patys žodžiai tai sako!

– Žodžiai tėra žodžiai, – atsakė Kentas.

– Vadinasi, tai, ką pasakiau, yra netiesa?

– Kiekvieną kartą, kai užmiegi, kur dingsta „aš“?

– Manau, kad niekur. Tiesą sakant, kai pabundu....

– „Aš“ irgi pabunda! – sušuko Kentas. Ir garsiai nusijuokė.

– Nesuprantu, ką tuo norite pasakyti, – pareiškiau šiek tiek sutrikęs ir truputį susierzinęs.

– Kenti, nes tapatini save su kažkuo, ko nėra, – pasakė jis, pakeldamas prie lūpų arbatos puodelį.

– Ir kas tai būtų? – paklausiau susidomėjęs.

– Tavo protas sukūrė savo paties vaizdinį. Budizme mes jį vadiname kitaip, bet tu gali jį vadinti „aš“, „ego“ arba kaip tik nori. Šis protinis vaizdinys apima tavo vardą, praeitį, mintis, įsitikinimus, emocijas, fizinę išvaizdą ir daugybę kitų dalykų, kuriuos laikai savastimi. Kai kas nors tave pašaukia ar kai galvoji apie save, šis vaizdinys iškyla tavo prote. Ar supranti?

– Taip.

– Taigi, bet šis „aš“ – tik iliuzija.

– Jis neegzistuoja?

– Jis nėra tikras. Tai tavo neišmanymo rezultatas.

Likau be žado. Pasak jo, buvau egocentrikas ir dar neišmanėlis? Norėjau kažką pasakyti, bet nutylėjau.

– Susitapatinti su savimi – tai paneigti, kas iš tikrųjų esi, – paaiškino jis.

Tylėjau laukdamas, kad Kentas pratęs mintį, bet jis tylėjo,

sukėlęs man egzistencinę abejonę: jei nesu vaizdinys, kurį esu apie save susikūręs, tai kas tuomet esu?

– Nesuprantu, kodėl savastis turėtų būti nereali, – pasakiau. – Aš esu tai, ką galvoju, jaučiu, sakau, darau.

– Nes ji nuolat kinta, – atsakė Kentas. – Todėl nuolat yra vis kas nors kita. O jei ji visuomet kita, kaip gali sakyti, kad egzistuoja?

– Kodėl kita turėtų kisti? – paklausiau. – Aš visada esu aš. Aš nesu kas nors kitas.

– Tu šiuo metu ir šioje vietoje nesi net tas pats žmogus, kuriuo buvai prieš penkias minutes.

– O aš manau, kad esu! – atkirtau.

– Ką tik turėjai visai kitokių minčių ir kitokių jausmų. Sa-kei visiškai priešingus dalykus, darei priešingus dalykus. Sėdė-jai kitaip, todėl ir atrodei kitaip. Tavo nuotaika ir nusiteikimas buvo kitokie, – ramiai paaiškino Kentas. – Kaip gali teigti esantis tas pats žmogus? Prisimink laikinumą – gyvenimas yra tekanti upė. Viskas keičiasi, niekas niekada nėra toks, koks buvo.

Šį kartą nieko nebeatsakiau. Mąščiau apie vaizdinį.

– Ir dabar, kai tyli, nebesei tas pats žmogus, kuris vos prieš akimirką prieštaravo mano žodžiams. „Aš“ neegzistuoja, nes tu niekada nesi toks, koks buvai. Būdamas su draugais esi vienoks. Su savo partnere kitoks. Kalbėdamasis su manimi dar kitoks. Likęs vienas, esi vėl kitoks.

– Tačiau toje kaitoje yra kažkas, kas niekuomet nesikeičia, – pagalvojau balsu.

– Taip, tiesa, – pritarė Kentas. – Bet ne tai, apie ką galvoji.

Suraukiau kaktą. Kurį laiką žiūrėjome vienas į kitą.

– Mano supratimu, būtent „aš“ yra tai, kas niekuomet nesikeičia.

Kentas net nesujudėjo.

– Ar nori pasakyti, kad keičiasi tavo mintys, emocijos, išvaizda, tavo amžius, patirtis, požiūris ir idėjos... bet tu lieki toks pat? Ar tik prieš keletą minučių nesakei, kad tavo „aš“ susideda iš visų nuolat kintančių dalykų? Jei jie keičiasi, kodėl neturėtų keistis savastis?

Vėl nutilau, kad akimirką pagalvočiau.

– Aš visą laiką stengiuosi išlikti savimi, – pasakiau. – Galbūt ne visada man pavyksta, bet tai man tikrai svarbu.

Kentas atidžiai žvelgė į mane.

– Ne, tu stengiesi išlikti kuo panašesnis į savo susikurtą protinį vaizdinį. Bet čia tik idėja – ji nėra tikra. Ir iš tikrųjų bus akimirkų, kai laikysi save drąsiu, bet bus ir tokių, kai jausiesi silpnas. Jei tavo „aš“ nuolat kinta, jis negali būti tikras.

Šiek tiek pagalvojau apie tai, tada ryžausi:

– Ar norite man pasakyti, kad nesu tas, kuo manausi esąs. Taip?

Kentas linktelėjo galva.

– Bet kas tada aš esu? – paklausiau.

– Tu esi viskas.

– Nesuprantu...

– Jei eliminuosime tuos elementus, kuriuos laikai savastimi, su kuriais save tapatini ir kurių negali paleisti, kas liks?

Gūžtelėjau pečiais ir šiek tiek neramiai apsidairiau.

– Nieko, – atsakiau.

Jis nusijuokė:

– Tai ego vertas atsakymas! Jei nėra „aš“, vadinasi nieko nėra. Ach!

Sutrikęs pažvelgiau į jį, o jis iš tikrųjų nuoširdžiai prajuko.

– Kai pašalini savąjį „aš“, lieka viskas. Visa Visata. Štai kas tu esi.

Budizme „ne-savastis“ reiškia, kad nėra nekintamo ir nepriklausomo „aš“. Visų pirma mus supančioje aplinkoje – budistams tikrovė yra *tuščia* ta prasme, kad ji neturi objektyvių savybių. Niekas nėra teisinga ar neteisinga, gražu ar negražu, teigiama ar neigiama – tai mūsų proto vertinimai. Todėl ir manoma, kad protas sukuria tikrovę. Pasak Budos, viskas, kas egzistuoja, pirmiausia egzistuoja mūsų galvoje. Mes tampame tuo, ką galvojame, o mūsų protas ir yra pasaulis. Štai kodėl tose pačiose situacijose (pvz., atleidimas iš darbo, liga, netektis...) žmonės elgiasi skirtingai – kiekvienas tikrovės tuštumą užpildo savo mintimis.

Vis dėlto sutelkime dėmesį į svarbesnį klausimą – kad mūsų savastis neegzistuoja. Kitaip tariant, nėra nė vienos mūsų dalyties, kuri nesikeistų, nes viskas, kas egzistuoja, paklūsta laikinumo ir tarpusavio sąveikos taisyklėms. O jei visi dalykai nuolat kinta ir yra veikiami vieni kitų, nėra jokio išskirtinio ir nepriklausomo vienio, nėra nieko *pastovaus* vykstant nuolatiniam tapsmui.

Mums, vakariečiams, sunku tai priimti ar net suprasti. Esame įpratę galvoti apie save kaip apie savarankiškus, nuo kitų besiskiriančius individus. Esame linkę tikėti žmogaus siela,

t. y. tam tikru nekintamu mūsų pradu, gyvenančiu amžinai. Budistai netiki tokia sielos samprata – jų požiūriu, kiekvienas iš mūsų yra tam tikra energija, galima sakyti, Visata, ir ši energija kinta, kaip ir visa kita.

Buda suprato, kad, jei tikėsime turintys nuolatinį ir pastovų „aš“, prisirišime prie šios minties ir imsime save tapatinti su savo patirtimi, mintimis ir jausmais. Tai gali sukelti kančią, nes mūsų vadinamoji „savastis“ iš tikrųjų keičiasi ir nėra pastovi. Mes norėtume, kad būtų pastovi, bet taip nėra. Ši troškimo ir tikrovės priešara sukelia egzistencinį skausmą, kurio galima išvengti.

Budizme tikėjimas savasties buvimu, t. y. savo tapatybės, atskirtos nuo visko kito, egzistavimu, neturi pagrindo – mūsų išvaizda, mintys, idėjos, praeitis, taip pat kitų mums priskirtos etiketės, tokios kaip pavardė, religija, tautybė ir taip toliau, yra naudingos kasdieniame gyvenime ir mes sutinkame jomis naudotis grynai dėl praktinio patogumo, bet iš tikrųjų jos netikros. Tai minčių rinkinys, sudarantis iliuzinę mentalinę tapatybę, šiek tiek panašią į geografines ribas.

Pagalvokite apie žmogų, kuris dėl tam tikrų priežasčių visiškai prarado atmintį ir nebežino, kas yra: kur tokiu atveju dingo jo „aš“? Jei jis iš tikrųjų egzistuotų, negalėtų taip išnykti. Jei pamatę kalną apalpstame ir prarandame atmintį, atsitokėję turbūt pamatysime, kad jis tebėra. Bet jei neprisimename, kas esame, vadinasi, tas „aš“, į kurį įsikibome, buvo iliuzinis. Tik mintis, nieko daugiau.

Tą pačią dieną Kentas atkreipė mano dėmesį į „buvimo savimi“ kultą, ypač gajų Vakaruose, budistiniu požiūriu visiškai nieko nereiškiantį – absurdiška manyti, kad visada esame tokie patys, nors Visata nuolat keičiasi. Kiek tokiame mąstyme

yra ego? Mes patiriame pokyčius ir tada, kai jų nepripažįstame arba nesuvokiame, kiekvienu gyvenimo momentu atrodome skirtingai, galvojame kitaip, patiriame vis kitokias emocijas. Nuolat kalbame ir veikiame skirtingai.

Jei norime atrasti kažką tikro savyje, tai yra ne-savastingumas, arba savasties neigimas. Ir čia budizmas, ypač mums, vakariečiams, praveria duris į labai subtilią teritoriją. Iš tiesų Rytų žmogus iš prigimties ir dėl auklėjimo nėra linkęs į savojo „aš“ kultą ir kaip įmanydamas vengia, kad išryškėtų patys egoistiškiausi jo asmenybės aspektai. Jis žino esąs tik lašas vandenyne ir sekundės dalis.

Pagal senovės kinų sampratą, pasaulis yra tarsi organizmas, nors ir sudarytas iš įvairių dalių, tačiau tam, kad išliktų kaip visuma, turi būti vientisas – lygiai taip pat ir žmogaus kūnui svarbu, kad visi organai liktų savo vietose. Dėl šios priežasties Rytuose kolektyviškumas visada yra svarbesnis nei individo troškimai, ambicijos ir net jo teisės bei valia, turint galvoje blogiausias šios sampratos apraiškas.

O Vakarų žmogus linkęs save statyti į visko centrą ir taip iš savęs padaryti tvirtovę, kurią reikia žūtibūt ginti. Jis ir tikrovę pažįsta tik per savo ego ir nuolatinį vertinimą bei lyginimą. Taigi, kas gi yra tas ego? Z. Freudui ego buvo tai, kas vadelioja arklių traukiamą ir milžinišku greičiu lekiantį vežimą. Tai reiškia, kad ego yra mūsų aistras kontroliuojanti dalis.

Dažniausiai ego siejamas su jausmų pertekliumi: perdėtu išdidumu, perdėtu dėmesiu sau, perdėtu pasitikėjimu savimi, perdėtu aukojimusi, tampančiu arogancija. Būti egocentriškiems – tai mąstyti beveik tik apie save, kartais net kenkiant kitiems, ir laikyti save svarbesniais už kitus.

Šis apibrėžimas teisingas, tačiau budistiniu požiūriu jis pernelyg specifinis, nes ego yra tiesiog mūsų pačių, mūsų mentalinės iliuzijos, su kuria save siejame, realizacija.

Budizmas kiekvieną iš mūsų suvokia kaip amžinojo Visatos srauto dalį. Skirtumai yra paviršutiniški ir formalūs (vardas, pavardė, tautybė, išvaizda, amžius ir taip toliau), tačiau gelmėje nėra jokio dualizmo, jokio susiskaldymo. Ir dėl šios priežasties savastis taip pat laikytina nerealia – ji sukuria atskirtį tarp mūsų ir kitų, nes verčia save išaukštinti, iškelti virš viso kito ir taip atsiskirti. Ego veda prie dualistinio požiūrio (aš ir ne aš), todėl nėra teisingas. Atskirdamas mus nuo sąveikos su Visata, verčia nuolat jausti grėsmę, išgąstį, menkumą ir trapumą. Tačiau net ir santykių lygmeniu jis kuria vien susiskaldymą – ego griaua romantiškus, šeiminius ir darbo santykius, nes verčia žmones laikyti save per daug svarbiais ir dėl to jaustis nenuolaidžiais, užsispyrusiais, nuolat kitus vertinančiais, savininkiais ir valdingais žmonėmis. Dėl ego kenčia kiti ir kenčiame mes patys.

Kaip pasakoja Alanas Wattsas, didis Rytų ir budizmo žinovas, septintajame dešimtmetyje daug jaunų vakariečių patraukė į Tolimuosius Rytus mokytis budizmo, galbūt tikėdamiesi rasti kokių nors egzotiškos laimės formų, tačiau tapo pražūtingų egzistencinių krizių ir panikos priepuolių aukomis, nes, tikėdamiesi paguodžiančių atsakymų, primygtinai klausinėjo dzeno meistrų apie „aš“, tačiau atsakymuose vis kartojosi tie patys argumentai apie savasties nebuvimą. Jų ego buvo griauamas žodis po žodžio, kol jaunesni vakariečiai atsidūrė kryžkelėje – arba pripažinti savasties nebuvimą, arba išprotėti.

Knygoje *Budizmas. Religija be religijos* A. Wattersas kalba apie dialektinį Indijos budizmo mokytojo Nagardžunos, gyvenusio 150–250 metais, metodą ir apie tai, kaip jį Japonijos dzeno meistrai pavertė kraštutinumais, kad mokiniams paašškintų ne-dualistinę nesavastį (ir tuščio proto sampratą, apie kurią jau kalbėjome skyriuje apie daoizmą):

Šiuo metodu siekiama, kad būtų suabejota bet koku teiginiu, kuris mokiniams yra svarbus, kad būtų sugriauta bet kokia intelektualinė formuluotė ir sąvoka, susijusi su tikrovės ar savasties prigimtimi.

Galbūt manote, kad tai tik saloninis žaidimas, nereikšmingas intelektualinis pratimas. Tačiau, jei pamėgintumėte, suprastumėte, kad tai – siaubinga, nes priveda beveik prie beprotybės ribos, mat gerai šį metodą įvaldęs meistras gali jums sukelti siaubingą nesaugumo būseną. Esu matęs, kaip tai nutiko visiškai normaliems, paprastiems vakariečiams, maniusiems, kad jie dalyvauja malonioje intelektualinėje diskusijoje. Seanso metu meistras išsiaiškina, kokios yra pagrindinės prielaidos, kurių jo mokiniai laikosi. Koks yra sveiko proto pagrindas? Kuo grindžiate savo gyvenimą? Supratęs šiuos dalykus, jis juos sugriauna. Jis parodo jiems, kad negalima tuo ar anuo grįsti savo gyvenimo, nes tai atveria duris įvairiems prieštaravimams ir beprotybei. Mokinys grįžta pas meistrą ir sako: „Jums lengva išmušti mums pamatą iš po kojų, bet ką siūlote kaip alternatyvą?“ Meistras atsako: „Aš nieko nesiūlau.“ Jis nėra kvailas, nes žino, kad ir ką pasiūlytų, viskas gali būti sugriauta. Tačiau, jei nekursime kažko, ką galima sugriauti, negalėsime žaisti

su meistru. Galbūt jūs pasakysite: „Man to nereikia“, bet, kita vertus, yra kažkas, kas jus kankina ir byloja, kad taip nėra. Todėl eikite pas meistrą ir žaiskite su juo, o jis ir toliau griaus viską, ką pasiūlysite ir į ką įsitversite.

Šis pratimas žmonėms sukelia pačią tikriausią traumą. Dėl to kyla stiprus nerimas, kurio nebūtų galima tikėtis, jei šį metodą laikytume paprasta intelektine ir abstrakčia diskusija. Tačiau, kai jūs į ją įsitraukiate ir suprantate, kad nėra nė vienos sąvokos, kuria iš tikrųjų galima būtų pasikliauti, sukyla baimė. Ir tik disciplina išgelbsti nuo beprotybės, dar gelbsti meistro sukurta atmosfera ir tai, kad jis atrodo visiškai laimingas, būdamas neprisirišęs prie jokios sąvokos. Mokinys žiūri į jį ir galvoja: „Regis, jis gerai jaučiasi, gal ir aš galiu jaustis lygiai taip pat gerai.“ Taigi mokinys pajunta tam tikrą pasitikėjimą savimi, jausmą, kad ne viskas yra beprotybė, nes meistras tam tikru požiūriu yra visiškai normalus.

Vietoj žodžio „normalus“ A. Wattsas galėjo pasitelkti žodį „ramus“. Taip sakau, nes pats tai patyriau savo kailiu. Kentas buvo visiškai įsitikinęs, kad nėra jokios savasties, jis laikė ją ne tikra, o iliuzine ir juokėsi iš mano prisirišimo prie jos. Iš pradžių tas įsitikinimas mane šokiravo, norėjau pakeisti jo nuomonę, įtikinti jį, kad ir jame yra kažkas nekintamo, siela ar bent jau ego Freudo termino prasme... bet paskui supratau, kad jis toks ramus kaip tik todėl, kad žino, jog savastis neegzistuoja ir todėl nėra jokios priežasties kentėti. Kančia kyla tą akimirką, kai susitapatiname su protiniu savasties įvaizdžiu ir atsiribojame nuo viso kito, kas tą akimirką atrodo neaprepiama

ir grėsminga. Taip prarandame suvokimą, kad iš tikrųjų nėra jokios grėsmės, nes kiekvienas iš mūsų – neaprepiamybė.

Ar tai skamba beprotiškai? Iš pradžių ir man taip atrodė. Bet dabar, kai apie tai galvoju, prisimenu, kad tame kambaryje buvo du žmonės: laimingasis, kuris nieko nebijojo, nes neabejodamas tikėjo ne-savastimi, ir tas, kuris iš visų jėgų laikėsi įsikibęs savęs.

Galima būtų pasitelkti milijardus žodžių apie ne-savastį, tačiau mums, vakariečiams, vis tiek tai atrodytų absurdiška, ekstremalu, netgi siaubinga. Filosofinis šios temos nagrinėjimas nėra itin naudingas, nes nepadeda gyventi ramiau. Aš pats manau, kad geriausias būdas spręsti šį klausimą tiems, kurie pirmą kartą sužino apie budizmą ir dar nėra susipažinę su Rytų filosofijomis, – tai griežtai laikytis psichologinio lygmens.

Todėl pagalvokime, ką Buda norėjo mums pasakyti tardamas, kad mūsų savastis neegzistuoja. Ar jis norėjo mus sumenkinti? Nugramzdinti mus į egzistencinę krizę ir nihilizmą? O gal tiesiog kvietė mus patraukti savąjį ego į šalį, nes mąstymas, kalbėjimas ir veikimas manant, kad esame visa ko centre, dažniausiai lemia kančią?

Mano supratimu, ši perspektyva – sveikiausia, teisingiausia ir naudingiausia. Per didelį ego veda prie per didelių troškimų, o tai, kaip įsitikinome, verčia mus vergauti *dukkhai*, egzistenciniam nepasitenkinimui. Paprastai tariant, ego veda į kančią. Galime pradėti dirbti su savimi pasitelkę teisingą požiūrį: užuot nuolat telkę dėmesį tik į savastį, ugdykime ne-savastį. Užsiimkime visu kuo, kas nėra „aš“, išsivadavimo iš šio apsidimo, kuris iškelia mus aukščiau visko ir visų. To užtektų, kad išvengtume daugelio kančios formų: piktų ar

perdēm liūdņu reakciju, kaltēs jausmo ir keršto troškimo, baimēs būti pažemintam, atskirtam ir nugalētam įsivaizduojamų priešų. Gyvenimas tampa daug lengvesnis be ego svorio, be dualizmo, brėžiančio ribą tarp mūsų ir viso kito. Nustokime jaustis maži priešais kito neapbrėpiamybę – kito nėra ir mes patys esame neapbrėpiami.