

Turinys

Pažadinti dievišką kibirkštį visuose dalykuose	9
Kai išsikeli ketinimą, pusė kelio jau nueita	17
Priėmimo kelias	25
Priimti tai, kas mumyse neigiama	31
Sakyti „taip“ tam, kas yra	33
Kiekvienas įsitikinimas – tai uždarytos durys	35
Atrasti savo tiesą	40
Siųsti meilę	43
Dovana, kurią visada galime padovanoti	46
Drąsa ir skirtingi būties lygmenys	48
Stebėjimas prasideda nuo fizinio kūno	61
Uola, kurios niekas negali pajudinti	65
Širdies kelias	70
Nepakeičiami darbo pagrindai	75
Turi būti greitesnis už savo protą	78
Susivienijimas su savo kūno jėga ir savo patirties jėga	80
Būti erdvėje, kuri vienija	85
Prisiminkite save ir atsiverkite savo artimui	91

Visi neharmoningi santykiai yra mus kaustančios grandinės	96
Galime teisti poelgį, bet negalime teisti žmogaus	101
Ko gyvenimas tikisi iš manęs?	103
Žvelgti į tai, kas mumyse didingiausia	107
Du esminiai mūsų egzistencijos procesai	109
Svarstymas ar stebėjimas?	115
Mes nepabusime vien tik mąstydami	119
Veikti iš būties	125
Priimti energiją, bet ne agresiją	129
Dvasinių pratimų tikslas	133
Jūs nežinote nei dienos, nei valandos	135
Žodynas	137

PAŽADINTI DIEVIŠKĄJĄ KIBIRKŠTĮ VISUOSE DALYKUOSE

Kiekviena religija turi savo kryptį, kuri yra tarsi tos religijos esmė ir kuri vis dar išlaiko tiesos likučius, nors dažnai jie tėra savotiška folkloro forma. Islamo esmę galime atrasti kai kuriose sufijų brolijose; judaizmo – tarp hasidų. Nors forma tarsi folkloro, tačiau mokymas vis dar išlaikęs gyvybę ir perteikia tikrą požiūrį į realybę, Šaltinį ar dieviškumą.

Hasidai turi vaizdinį, didingą simbolį, anot kurio vieną dieną prieš pat Sukūrimą pasaulio siela susprogo į nesuskaičiuojamą galybę kibirkščių. Šios kibirkštys, sielos dalelės (galima sakyti, sielos), prasisverbė į visas būtybes ir daiktus. Hasidų mokymas labai artimas Ketvirtajam keliui*, tik jo forma liaudiška, o kontekstas žydiškas, lygiai kaip ir tam tikros sufijų brolijos, atspindi Ketvirtąjį kelią, tik liaudiška forma ir islamiškame kontekste. Tačiau būtina prasisverbti į dalykų esmę, į jų šerdį; Ketvirtasis kelias laiko save religijų širdžių širdimi.

Principas toks: pirmiausia turime atpažinti savo pačių kibirkštį, savo sielą. Kai ją atpažįstame, galime pradėti atliepti kitų žmonių sieloms; paskui matome kibirkštį visame, į ką žiūrime, ir tada galime išlaisvinti šią kibirkštį, kuri įkalinta visose būtybėse ir daiktuose. Kai suvoki, kad viskas turi kibirkštį, dieviškosios sielos dalelę, tu išlaisvini ją. Tas dalykas gali ir toliau egzistuoti pagal savo prigimtį, bet kartu atsiranda dieviškasis elementas ir tu užmezgi ryšį su juo. Tokio pobūdžio ryšį – ne tik su gyvomis būtybėmis, bet ir su daiktais – galime užmegzti dėl to, kad egzistuoja ta kibirkštis, arba siela.

* Žr. Žodyną (čia ir toliau vert. past.).

Išlaisvinti sielą, kibirkštį, įkalintą materijoje, paprasčiausiai reiškia užmegzti aukštesnį santykį su ja. Taip pat ir su gyvomis būtybėmis: kai užmezgate aukštesnį santykį su kitais žmonėmis, tai yra ryšį iš savo sielos, ir padarote tai per dėkingumą, pradate išlaisvinti sielą ar kibirkštį kitame žmoguje, ir tada tarp sielų sukuriamas santykis. Tie, kas studijavo hasidus, pavyzdžiui, Martiną Buberį (Martin Buber), vieną žinomiausių judaizmo filosofų, apibūdina viską būtent taip, ir tai yra pats gražiausias apibūdinimas.

Žmonės, kurie to nejaučia ar nesupranta, gali treniruotis praktikuodami intelektualinį pratimą, kurį sudaro dieviškosios kibirkšties pamatymas kiekviename dalyke. Užtenka pasakyti sau: „Visame kame, ką gaunu, yra kažkas dieviška, kažkas, kas kilo iš Šaltinio.“ Tada būtina pridurti „Ačiū“, ir tai taip pat yra intelektualinis procesas. Išsiugdykite įprotį dėkoti už viską – viską, ką turite ir ką gaunate, – ir stenkitės galvoti apie kibirkštį, kuri slypi visame kame, kas šią akimirką yra priešais jus. Jeigu tai praktikuosite gana dažnai, po kurio laiko užmegsite ryšį su dieviškumu, esančiu visuose daiktuose, gyvose būtybėse ir savyje; tokiu būdu jūs pažadinsite dieviškąją dalį, įžiebsite ją. Bet, žinoma, tai reikia praktikuoti.

Hasidai priduria dar vieną įdomų aspektą: jie teigia, kad vienintelis būdas sugebėti nuolat apie tai galvoti ir išlikti dėkingumo būsenos yra šokis ir dainavimas. Mat dažniausiai, kai iš tikrųjų jaučiamės dėkingi, norime dainuoti ir šokti. Taigi hasidai teigia, kad geriausia dainuoti ir šokti visą laiką. Viena jų istorija kaip tik pasakoja apie tai.

Mokinys ateina pas savo Meistrą ir sako jam: „Aš jau sukalbėjau visas kasdienes maldas. Ką galėčiau padaryti, kad pamatytčiau Dievą už rašto ir teksto ribų?“ Meistras atsako: „Daryk tai, ką darau aš!“ Mokinys jam sako: „Bet aš niekada nematau jūsų skaitančio nei Biblijos, nei ko kito – jūs išvis nieko neskaitote!“ Meistras jam

atsako: „Tai normalu, kadangi matau Dievą šiame stale ir šiame suolo, man nebereikia skaityti šventų tekstų, nes aš matau Jį visur!“ Iš tikrųjų Meistras sako štai ką: „Stale ir suolo yra Šaltinio energija, įgavusi materijos pavidalą, ir aš esu dėkingas už viską: už suolą, ant kurio sėdžiu, už stalą, prie kurio valgau...“

Kartais žmonės manęs klausia, už ką jie galėtų būti dėkingi. Jums tereikia tik atsimerkti, ir galite būti dėkingi už viską, ką matote priešais save – nėra reikalo ieškoti. Gerai žinote, kad žmonės dažnai ieško Dievo, seno barzdoto kvailio kažkur danguje, bet tai neegzistuoja! Kita vertus, Jis slypi visuose kvailiuose, kuriuos susitinkame. Jis yra visur, visą laiką... bet tu esi tas, kuris turi užmegzti ryšį. Tu esi ryšys.

Žmogaus paslaptis yra ta, kad jis geba sukurti šį ryšį per dėkingumą visoms būtybėms ir visiems daiktams, per savęs prisiminimą, ir prisiminimą, kad kiekviena būtybė ir kiekvienas daiktas yra Šaltinio dalis, turintis savyje dieviškumo dalelę. Žmogus gali užmegzti šį ryšį akimirksniu, ir tam nereikia niekieno pagalbos. Tokiu būdu jis taip pat išvaduoja jėgas, įkalintas gamtoje ir netgi mineralų pasaulyje, nes jis dėkingas ir atpažįsta kibirkštį, sielos dalelę, pavyzdžiui, šiuose akmenyse.

Gyvų būtybių bei daiktų išvadavimas, kitaip tariant, buvimas išgelbėtoju, kuriuo nori tapti ar išsivaizduoja jau esantys kai kurie žmonės, prasideda čia: kai žvelgi į kiekvieną dalyką taip, tarsi jis turėtų kibirkštį, sielą, ir atpažįsti ją, išlaisvini iš jo materijos kalėjimo. Tokiu būdu pasaulį padarai dievišką. Iki tol dvasingumas būna paslėptas materijoje, tu jo nematai; tačiau kai tik primeni sau, kad jis ten yra, ir išreiški savo dėkingumą, viskas tampa dieviška, niekas nebeatmetama, viskas priimama, tu – taip pat. Didžioji žmogaus paslaptis yra jo gebėjimas vėl paversti dievišku tai, kas buvo prarasta materijoje.

Klausimas: (Apie sunkumus matyti dieviškąją energiją daiktuose)*

Tai ne bėda. Svarbiausia matyti Šaltinio dalelę visur kur. Suprasti, kad negali būti kitaip, ir matyti, kad tai, kas yra priešais tave, neišvengiamai kilo iš Šaltinio, iš dieviškumo. Paprasčiausiai primink sau šią realybę, nebūtina iš karto pasinerti į ekstazę! Pradėk primindamas sau šią realybę, o tada pagalvok, kaip tau patinka tavo prabangus automobilis, ir padėkok už jį, nes jis taip pat atsirado iš Šaltinio; tai ne problema. Tik asketai turi problemų su materija, nes jie netinkamai viską suprato.

Pavyzdžiui, daugelis žmonių tiki, kad badavimas yra daug aukštesnio lygmens dvasinis užsiėmimas nei valgymas. Tai akivaizdžiai kvaila! Jie nesupranta, kad badavimas – tai pasiruošimas geram valgymui. Kodėl? Nes kai baigi badauti, koks pirmas jausmas kyla tam dalykui, kurį ketini valgyti? Dėkingumas! Kitas aspektas – kai badauji, nepriimi į save to kibirkštų turinčio maisto, taigi atskiri save nuo dieviškumo dalelės. Kai valgai maistą ir esi už jį dėkingas, ir dar prisimeni, kad jis turi savyje Šaltinio dalelę, tu ją dvigubai įsisavini.

Tinkamas požiūris – ne atsisakyti materijos ar ją atmesti, bet ją perprasti ir asimiliuoti. Tokią proto būseną reikia praktikuoti, ir ji transformuoja mus iš vidaus. Paprasčiausiai pagalvok apie dėkingumą už viską, ką turi. Ką žką naudoji? Pagalvok: „Dėkoju už tai.“ Paimi rašiklį, norėdamas rašyti? „Ačiū už šį rašiklį.“ O jeigu turi laiko ir esi pakankamai prabudęs, pagalvok: „Tai yra Visumos dalelė, dalelė, kuri kilo iš Šaltinio, dieviškosios kūrybos dalelė“, ir tokiu būdu tu įtrauki viską.

Iš pradžių tai bus valios pratimas. Dar nieko nejauti, bet darai jį, ir jeigu gali daryti dainuodamas ir šokdamas – dar geriau.

Šis pratimas – tai būdas užmegzti santykį su viskuo, ką paprastai atmeti, ko nepriimi į save, ką matai kaip atskirą nuo savęs ir kuo tiesiog naudojiesi; su viskuo, ką naudoji paviršutiniškai ir mechaniškai, tiesiog dėl savo malonumo. Pasinaudodamas mano siūlomu pratimu įeini į metamorfozės procesą ir iš kiekvieno dalyko sukuri kažką sakralaus. Tada, net jei tai skirta tavo malonumui, pridedi prie to kažką daugiau.

Pastebiu, kad kai su materija elgiuosi grubiai, viduje man skauda. Jei per staigiai numetu daiktą ar trenkiu durimis, jei negerbiu indų, kuriuos plaunu, visa tai jaučiu savyje. Bet ar tai vyksta ir kita kryptimi? Jei pradėsiu gerbti materiją, ar tai taip pat pamažu pažadins pagarbos ir dėkingumo procesą mano viduje?

Taip, tokio pobūdžio pratimas leidžia mums užmegzti ryšį su daiktų siela. Tada daugiau nebegali trankyti durų, mėtyti daiktų – elgiesi su jais pagarbiai. Toks elgesys su daiktais susiklosto natūraliai, kai praktikuoji dėkingumą ir šiek tiek kitokį požiūrį į juos. Jeigu prisimeni, kad viskas kilo iš Šaltinio, daugiau nebegali mėtyti daiktų, nebegali blogai elgtis su materija; gerbi viską ir atgal gauni tą patį.

Kai tavo požiūris bus toks, tau nereikės apsimentinėti; nereikės apsimesti dervišu, hasidu ar dar kuo nors, nes viskas pirmiausia vyksta viduje, o tik po to pasireiškia išorėje. Šis vidinis tavo sielos judesys, dėkingumas ir mintys apie dieviškumą pripildo tave ir galiausiai pasireiškia išorėje. Šis vidinis judesys tave ištiesina ir palaiptiesniui išgydo nuo visko, kas tavyje fiziškai kreiva, visas tavo ligas, kurias vis dar galima išgydyti, viską, kas tavyje emociškai persukta, ir ką vis dar galima ištiesinti, tavo neigiamus bruožus... Paprasčiausiai dėl to, kad tavo toks požiūris.

* Kursyvu pateikiami klausytojų klausimai ir komentarai.

Kartais sakau sau: „Šis principas – vienintelis, kurio turėčiau mokytis.“ Šis principas visiškai pakeičia jį praktikuojantį žmogų. Palaipsniui, o ne per vieną dieną. Žmonės mano, kad supratus kažką intelektualiai, viskas pasikeis. Ne! Būtina visą laiką palaipsniui praktikuoti dėkingumą; tai vienas svarbiausių jausmų. Gali tai vadinti dėkingumu*, taip netgi geriau. Dėkingume (pranc. *reconnaissance*) telpa ir širdies padėka, tai yra emocinis centras, ir pažinimo, ar žinojimo, elementas (pranc. *connaissance*), tai yra intelektinis centras; tau telieka atlikti veiksmą, taip sujungiant tai su savo fiziniu centru.

Ar matant savyje kažką bjauraus taip pat reikia būti dėkingam? Dažniausiai būna atvirkščiai...

Žmogaus prigimtis užtikrina, kad būtų atvirkščiai, nes ji nemato daiktuose tos kibirkšties. Žmogus leidžiasi suviliojamas gražių daiktų, bet jis nemato kibirkšties, slypinčios jų viduje. Su bjauriais dalykais jis elgiasi priešingai ir nesileidžia suviliojamas; jis pasineria į pasibjaurėjimo būseną ir čia taip pat nemato kibirkšties viduje. Štai kodėl dėkingumas yra požiūris, kurį reikia lavinti visur ir visada; negali ugdyti jo grožiui, jeigu neugdysi jo bjaurumui. Ir netgi kai pamatai ką nors atgrasaus, pasakyk sau: „Šis dalykas, kuriame slypi sielos dalelė, yra tikrai bjaurus!“, ir žiūrėk būtent į dieviškąją dalį.

Vien faktas, kad taip mąstai, jau viską keičia. Nežinau, ar pastebėjote, kas atsitinka, kai pagalvojate: „Štai kažkas tikrai bjauraus, tačiau jo viduje paslėpta dieviškoji dalelė.“ Kas nutinka, kai taip pagalvojate dabar? Jums neišvengiamai kils dėkingumas bjauriam objektui. Jis gal ir netampa mažiau bjaurus, bet bent malonesnis. Sukuriamas ryšys su bjauriu dalyku. Ne? Nejaučiate to?

* Pranc. *reconnaissance* taip pat gali reikšti „pripažinimą“.

Tam tikra trauka?

Ne, tai intelektualu. Kyla meilė, šilumos pajautimas, kibirkštis, tai nėra kažin kas intelektualaus. Intelektualus aspektas yra, kai sakai sau: „Šitas bjaurus dalykas turi kažin ką didinga.“ Pats faktas, kad taip galvoji, intelektinis aspektas, sukuria šilumos jausmą. Tačiau žmonės yra nemalonūs tipai, jie nieko nejaučia. Turi tikrai nuoširdžiai daryti pratimą, kad pradėtum tai jausti, ir iš tikrųjų, kažkas įvyksta, ir tas kažkas, ką pajunti, yra sielos pajautimo pradžia. Jeigu tapsi šiek tiek subtilesnis, pradėsi jausti tai visą laiką ir visur.

Žmonės dažnai sako: „Aš nieko nejaučiu“, bet jie paprasčiausiai nėra dėmesingi tam, ką jaučia. Kaip ir su bjauriu dalyku, apie kurį sakai: „Jo viduje yra kažin kas didinga ir gražu, kūrinijos sielos dalelė.“ Tuo metu tarp tavęs ir objekto įvyksta kažin kas subtilaus, bet išties tikro. Jei pradėsi kreipti dėmesį į tokio pobūdžio realijas, galiausiai lengvai jas pajausi bet kur. Antraip jos tau liks neegzistuojančiomis dimensijomis, nes esi aklas jų egzistavimui. Dauguma žmonių joms akli, jie nieko nejaučia, jiems reikalinga stipri emocija, didelė taurė raudonojo vyno, kad pradėtų kažką jausti!

Taigi, tai buvo mūsų Šabo sekmadienio ryto pamokslas mečetėje!

Tai, reikia pasakyti, tikras tour de force!

Kiti linkę viską atskirti. Mes šnekame iš esmės. Kažkas neseniai atkreipė dėmesį: „Kaip jūs tai darote? Šnekate per pusryčius kiekvieną rytą, tada per pietus, kartais ir vakarais? Kaip jums pavyksta pasakyti vieną dalyką ir vėl jį pakartoti, tada pasakyti kitką ir vėl pakartoti, tik kitais žodžiais?“ Žinote, ką darau? Žiūriu į realybę tokią, kokia

* Tikras pasisekimas, genialumas, ypatinga jėga.

ji yra, ir apibūdinu tai, ką matau. O tai yra neaprepiama, kadangi galime paėjėti porą metrų į priekį, ir pamatyti jau kitą realybę. Arba po penkių sekundžių tu pats viduje būsi jau kitoks, ir aš pamatysiu kažką kita. Taigi tai nėra *tour de force*, priešingai – čia nėra jokios jėgos. Jokio kišimosi. Tiesiog leidi viskam ateiti ir apibūdini, ką matai.