



**AWAKEN THE WORLD**

Video Transcriptions

**Inner Worlds, Outer Worlds**

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

## Video transkripcija - lietuvių kalba

### Vidiniai, išoriniai pasauliai. 4 dalis: Už mąstymo ribų

Gyvenimas, laisvė ir laimės siekimas. Gyvename laimės ieškodami išorėje, tarsi laimė būtų koks daiktas. Tapome savo toškimų ir geismų vergais. Laimės neįmanoma rasti ar nusipirkti kaip pigaus kostiumo. Tai Maja, iliuzija, begalinis formų žaismas.

Budizmo mokyme Samsara, t.y. nesibaigintis kančios ratas, išlieka dėl to, kad trokštame malonumo ir vengiame skausmo. Froidas tai vadino "malonumo principu". Viską darome dėl malonumo, kad gautume tai, ko norime, arba pašalintume tai, ko nenorime, nepageidaujame. Taip elgiasi net patys paprasčiausi organizmai, pvz. klumpelė. Tai vadinama atsaku į dirgiklį. Kitaip negu klumpelės, žmogus turi daugiau galimybių. Mes galime galvoti, o tai ir yra problemos esmė. Būtent galvojimas apie tai, ko trokštame tapo nevaldomas. Šiuolaikinės visuomenės dilema yra ta, kad bandome suvokti pasaulį vadovaudamiesi ne pirmaprade vidine sąmone, o moksliskai, protu matuodami ir rūšiuodami tai, ką suvokiame kaip išorinį pasaulį.

O mąstant kyla dar daugiau minčių ir klausimų. Siekiame pažinti esmines pasaulį kuriančias ir jo raidos kryptį lemiančias jėgas. Tačiau jų ieškome išorėje, užuot suvokę jas kaip gyvastį, slypinčią pačių mūsų prigimtyje. Grasus psichiatras Karlas Jungas sakė: "kas žiūri išorėn - sapnuoja, kas žvelgia vidun - pabunda." Norėti pabusti, būti laimingam - nieko bloga. Bet klaidinga ieškoti laimės išorėje, nes ją galima rasti tik viduje.

2010 m. rugpjūčio 4 d. Kalifornijoje šalia Taho ežero vykusioje Techonomijos konferencijoje Google generalinis direktorius Erikas Šmitas paminėjo stulbinantį faktą. Pasak jo, per dvi dienas žmonės sukuria tiek informacijos, kiek buvo sukurta nuo civilizacijos aušros iki 2003-ųjų. Tai maždaug 5 eksabaitai duomenų. Per visą žmonijos istoriją dar niekad nebuvo šitiek mąstoma ir niekad nebuvo tokios sumaištis visoje planetoje. Nejaugi spręsdami vieną problemą, kas kartą sukuriame dvi naujas? Kas iš viso šio mąstymo, jeigu jis nepadaro mūsų laimingesnių? Ar dėl to, kad mastome, esame laimingesni? Ramesni? Džiaugsmingesni? Ar mąstymas kaip tik mus apriboja, atitolina nuo gilesnės ir prasmingesnės gyvenimo patirties? Mąstymas, veiksmas ir darbas turėtų derėti su būtimi. Juk esame žmogiškosios būtybės, ne žmogiškieji veikėjai.

Norime pokyčių, bet kartu ir stabilumo. Širdimi atitrūkome nuo gyvenimo spiralės, kitimo dėsningumų, o mūsų mąstantis protas ragina siekti stabilumo, saugumo. Jutimai prislopsta. Apimti liguisto žavesio, stebime žudynes, cunamius, žemės drebėjimus ir karus. Nuolatos stengiamės įdarbinti savo protą, užpildyti jį informacija. TV programos transliuojamos per kiekvieną galimą įrenginį. Žaidimai ir galvosūkliai. Informacinės žinutės. Ir visokiausi menkniekiai. Leidomės užburiami nesibaigiančio naujų vaizdų, naujos informacijos srauto, naujų būdų dirginti ir slopinti mūsų jusles. Nurimę ir sutelkę dėmesį į savo vidų, kartais išgirstame širdį sakant, kad gyvenimas - šis tas daugiau negu dabartinė mūsų tikrovė ir kad gyvename godžių šmėklų pasaulyje - nuolat trokšdami ir vis nepatenkinti. Sukūrėme per planetą lekiantį informacijos viesulą, kad vieni kitus skatintume dar daugiau mąstyti, kurti daugiau idėjų, kaip padėti pasauliui, kaip spręsti problemas, kurias ir sukūrė mūsų pačių protas. Tai mąstymas sukūrė visą šitą sumaištį, kurioje gyvename. Skelbiame karus ligoms, priešams ir problemoms.

Čia ir paradoksas: tai, kam priešinamės - išlieka. Kuo smarkiau kam nors priešinamės, tuo labiau tai stiprėja. Tarsi treniruotume raumenį, iš tikrųjų tik stipriname tai, ko norime atsikratyti. Taigi, kuo pakeisti mąstymą? Ar yra kita priemonė, galinti padėti žmonėms gyvuoti šioje planetoje? Jau kelis šimtmečius Vakarų pasaulio žmonės tyrinėja išorės pasaulį apie jį mąstydami ir analizuodami. O senosiose kultūrose sukurta ne mažiau įmantrių būdų vidinei erdvei pažinti. Ryšio su vidiniu pasauliu praradimas kaip tik ir pažeidė mūsų planetos pusiausvyrą.

Senovinį priesaką "pažink save" pakeitė troškimas patirti išorinį formų pasaulį. Tačiau norint atsakyti į klausimą "kas aš esu?" nepakanka persakyti, kas parašyta ant vizitinės kortelės. Budizme žmogus nėra savo sąmonės turinys. Jis nėra vien minčių rinkinys, nes už minčių yra tas, kuris tas mintis stebi. Priesakas "pažink save" - tai Dzeno koanas, neišsprendžiamas klausimas. Bandydamas rasti atsakymą, protas galų gale pavargsta. Lyg šuo besivaikantis savo uodegą, tai ego tapatybė siekia rasti atsakymą, tikslą. Tam, kas iš tikrųjų esame, atsakymas nereikalingas, nes visus klausimus kelia ego, protas. O mes nesame protas. Tiesai pažinti reikia ne daugiau atsakymų, o mažiau klausimų. Josephas Campbellas sakė: "Manau, žmonės ieško ne gyvenimo prasmės, o jausmo, kad yra gyvi."

Kai Budos paklausė, "kas tu esi?", jis atsakė paprastai: "Aš esu pabudęs." Ką reiškia būti pabudusiam? To Buda aiškiai nepasako, nes kiekvieno žmogaus gyvenimas pražysta savitai. Tačiau vieną dalyką jis atskleidžia: tai - kančios pabaiga. Kiekviena didžioji religija pabudimo būseną vadina savaip: Dangus, Nirvana, Mokša. Tėkmės prigimčiai pažinti tereikia nuraminti protą. Kai tik jis nutils, viskas nutiks savaime. Toje ramybėje vidinės energijos pabunda ir ima veikti be jokių valios pastangų. Pasak daoistų, "Či seka paskui sąmonę." Nurimęs, žmogus ima jausti augalų ir gyvūnų išmintį. Ramybė šnabžda sapnuose, o žmogus išmoksta subtilių būdų tuos sapnus paversti tikrove. Dao De Čing toks gyvenimo būdas vadinamas "vei vu vei" - "Darymas, nedarymas."

Buda kalbėjo apie "vidurinį kelią": kelią, vedantį į nušvitimą. Aristotelis kalbėjo apie aukso vidurį - pusiausvyrą tarp dviejų kraštutinumų, grožio sąlygą. Kai stengiamasi nei per daug, nei per mažai. Tobula in ir jan pusiausvyra. Vedantos mokyme apie Mają arba iliuziją teigiama, kad mes patiriame ne pačią aplinką, o minčių sukurtą jos atspindį. Žinoma, mintys teikia galimybę savaip patirti vibruojantį pasaulį, bet išoriniai veiksniai neturėtų trikdyti vidinės mūsų ramybės. Nuomonė, kad išorinis pasaulis nepriklauso nuo stebėtojo yra mokslo pagrindas. Bet juslės mums teikia tik netiesioginę informaciją. Mūsų įsivaizdavimas apie šį proto kuriamą fizinį pasaulį paremtas juslių perfiltruota informacija, todėl visada netobulus. Už visų juslių slypi vienas vibruojantis laukas. Kartais žmonės, kuriems pasireiškia "sinestezija", šį vibruojantį lauką patiria visai kitaip. Sinestetikai gali regėti garsus kaip spalvas ar formas, vienas pojūtis jiems sukelia papildomų pojūčių. Sinestezija vadinama pojūčių sintezė, jų susiliejimas. Čakros ir juslės - tarsi prizmė, filtruojanti vibruojančią visumą. Visi daiktai Visatoje vibruoja, tik jų vibracijų dažnis skiriasi.

Horo akį sudaro šeši simboliai, kiekvienas jų reiškia vieną iš pojūčių. Kaip ir senajame Vedų mokyme, mintis laikoma pojūčiu. Mintys kyla kartu su kūno patiriamais pojūčiais. Visi jie kyla iš to paties virpančio šaltinio. Mąstymas tėra įrankis. Vienas šešių pojūčių. Tačiau mes jį taip išaukštinome, kad ėmėme tapatintis su savo mintimis. Tai, kad mąstymo nelaikome vienu iš pojūčių, labai reikšminga. Mes tiek pasinėrę į mąstymą, kad kalbėti apie jį kaip apie pojūtį būtų tas pats, kaip žuviai aiškinti apie vandenį. Vandenį? Kokį vandenį? Upanišadose parašyta: Ne tai, ką akys regi, o tai, dėka ko akys regi. Pažink tai, kad būtum Brahma amžinuoju, o ne tuo, kurį garbina žmonės. Ne tai, ką ausys girdi, o tai, dėka ko ausys girdi. Pažink tai, kad būtum Brahma amžinuoju, o ne tuo, kurį garbina žmonės. Ne tai, kas žodžiais apsakoma, o tai, dėka ko žodžiais apsakoma. Pažink tai, kad būtum Brahma amžinuoju, o ne tuo, kurį garbina žmonės. Ne tai, ką protas sugalvoja, o tai, dėka ko protas sugalvoja. Pažink tai, kad būtum Brahma amžinuoju, o ne tuo, kurį garbina žmonės.

Pastarąjį dešimtmetį įvyko didžiulė smegenų tyrimų pažanga. Mokslininkai atrado neuroplastiškumą. Šis terminas susijęs su idėja, kad, keičiantis mąstymui, kinta ir fizinės jungtys smegenyse. Kanadiečių psichologo Donaldo Hebbo žodžiais, "drauge suaktyvinti neuronai tarpusavyje susijungia." Daugiausia neuronų jungtys susidaro tada, kai žmogus į ką nors sutelkęs dėmesį. Tai reiškia, kad turime galimybę dėmesiu valdyti subjektyvų tikrovės patyrimą. Kitaip tariant, jei mūsų mintys persmelktos baimės, rūpesčio, nerimo ir negatyvumo, tai smegenyse susikuria tokioms mintims tinkamas neuronų tinklas. O jei mintis pripildome meilės, užuojautos, dėkingumo ir džiaugsmo, susikuria neuronų tinklas, kuris padeda atitinkamai patirčiai kartotis. Bet kaip tai pasiekti, kai aplinkui mus tiek smurto ir kančios? Ar tai nėra saviapgaulė, tikėjimas tuo, ko

trokštame? Neuroplastiškumas - ne tas pat, kas "naujojo amžiaus" nuostata, kad savo tikrovę galime kurti pozityviu mąstymu. Iš tikrųjų jis panašesnis į tai, ko prieš 2500 metų mokė Buda.

Vipasanos meditacija gali būti pavadinta sąmoningu neuroplastiškumu. Per meditaciją tikrovė priimama tokia, kokia ji yra IŠ TIKRŲJŲ. Tačiau tai suvokiama pamatiniu jutimų lygmeniu, vibracijų ar energijų lygmeniu, be jokio išankstinio nusistatymo ar minčių įtakos. Ilgą laiką sutelkus dėmesį į patį sąmonės pagrindą, sukuriamas visai kitokiam tikrovės suvokimui tinkamas neuronų tinklas. Mūsų gyvenime šis procesas dažniausiai vyksta atbulai. Mūsų neuronų tinklas nuolat priklauso nuo to, kaip suvokiame išorinį pasaulį, nors mūsų dvasinė pusiausvyra neturėtų priklausyti nuo to, kas vyksta išorėje. Aplinkybės neturi reikšmės. Svarbi tik mūsų sąmonės būseną. Meditacija sanskrito kalba reiškia išsilaisvinimą nuo vertinimo. Laisvę nuo bet kokio lyginimo(si). Laisvę nuo bet kokio prisitaikymo. Kai nebandome tapti kuo nors kitu, nebandome keisti to, kas yra. Pakilti virš fizinio pasaulio kančios galima tik visiškai ją priėmus. Su ja susitaikius. Kad ji taptų mūsų dalimi, o ne mes būtume jos dalimi. Kaip gi gyventi, kad sąmonė nebesipriešintų savo turiniui? Kad širdyje nebeliktų smulkmeniškų troškimų?

Sąmonė turi visiškai pasikeisti. Žmogus, įpratęs žiūrėti į išorės pasaulį, turi atsigręžti į vidinį. Šiam pasikeitimui tik valios ir pastangų neužtenka. Dar reikia nuolankumo. Priimti tikrovę tokia, kokia ji yra. Kristaus, atvėrusio savo širdį, paveikslas gyvai perteikia atsivėrimo pasaulio skausmui idėją. Turime būti atviri VISKAM, jeigu norime išlikti atviri gyvybės šaltiniui. Nereikia, kad turime tapti mazochistais, siekti kančios. Bet kai anksčiau ar vėliau ji ateina, galime priimti tikrovę tokia, KOKIA JI YRA, užuot siekę kitokios tikrovės. Havajiečiai nuo seno tiki, jog tiesą pažįstame širdimi. Širdis irgi savaip nuovoki - ne mažiau už smegenis. Egiptiečiai tikėjo, kad žmogaus išmintis glūdi ne smegenyse, o širdyje. Manoma, jog širdis yra sielos ir asmenybės ašis. Būtent per širdį sklido dieviškoji žinia, rodžiusi senovės egiptiečiams jų tikrąjį kelią. Šiame papirusuose vaizduojamas "širdies svėrimas". Tikėta, kad į pomirtinį gyvenimą dera žengti lengva širdimi, nes tai - doros gyvenimo įrodymas. Visuotinė archetipinė būseną, kurią žmonės patiria veriantis širdžiai, - tai asmeninės ir Visatos energijos susilieimo pojūtis. Kai leidžiame sau justį šią meilę, ja tapti, kai vidinį savo pasaulį sujungiame su išoriniu, viskas tampa viena.

Kaip išgirsti sferų skambesį? Kaip atsiveria širdis? Šri Ramana Maharšis sakė: "Dievas gyvena tavo viduje, ir nereikia nieko daryti, kad patirtum Dievo realizaciją ar savirealizaciją. Tai tikroji, prigimtinė tavo būseną. Tiesiog nustok ieškoti, sutelk dėmesį į vidų ir atiduok savo protą savasčiai, šviečiančiai iš tavo esybės gelmių. Tiesiausias ir tiesioginis kelias į šią patirtį, yra savistaba." Kai medituodami stebime vidinius pojūčius, vidinę savo gyvastį, iš tikrųjų stebime kaitą. Ši pokyčių jėga sukyla ir atslūgsta energijai keičiant pavidalą. Asmens išsivystymo ar nušvitimo lygį parodo jo gebėjimas prisitaikyti prie kiekvienos akimirkos, kitaip sakant, nuolat kintantį žmogiškųjų aplinkybių, skausmo ir malonumų srautą versti į palaimą. "Karo ir taikos" autorius Levas Tolstojus rašė: "visi norėtų pakeisti pasaulį, tačiau niekas nenori pasikeisti pats." Pasak Darvino, svarbiausia savybė, kurios reikia rūšiai išlikti, - ne jėga ir ne intelektas, o sugebėjimas prisitaikyti prie pokyčių. Turime tapti prisitaikymo meistrais.

Panašiai budizmo tradicijoje mokoma apie "aniką": viskas sukyla ir atslūgsta, keičiasi. Nuolat kinta. Kančia egzistuoja tik dėl to, kad prisirišame prie tam tikros formos. Kai žmogus susivienija su savo stebinančia esybe ir ima suvokti aniką, širdį užlieja palaima. Įvairių laikų šventieji, išminčiai ir jogai vienodai nusako šventąją sąjungą, sudaromą širdyje. Ir Šv. Kryžiaus Tomo raštuose, ir Rumio eilėse, ir indiškame tantros mokyme skirtingais būdais bandoma išreikšti sunkiai apčiuopiamą širdies slėpinį. Širdyje susijungia Šiva ir Šakti. Vyriškumas skerbiasi į gyvybės sukūrį, o moteriškumas atsiduoda pokyčiams. Suvokdami ir besąlygiškai priimdami visa, kas yra. Kad atvertume širdį, turime atsiverti pokyčiams. Gyventi iš pažiūros tvirtų formų pasaulyje, suktis jo šokyje, pasinerti į jį, gyventi visa esybe, mylėti visa širdimi, ir kartu žinoti, kad tai laikina ir galų gale visos formos išnyksta ir kinta. Palaima yra energija, sklindanti iš ramybės. Ji atsiranda pašalinus visą sąmonės turinį. Iš ramybės gimstančios palaimos energijos turinys ir YRA sąmonė. Naujoji širdies sąmonė. Sąmonė, susivienijusi su VISKUO, kas YRA.