

I dalis

PAŽINTIS SU NEŽINOMU AUTORIU

Nepasakysiu tiksliai datos, bet tai įvyko 2002-ųjų metų vėly rudenį. Buvo šaltas lapkričio vakaras. Liūdnas ir tamsus. Toks tamsus, kad tikriausia tamsiau nebūna. Sėdėjau ant grindų ir abejingai masčiau, ar beverta mindžioti šią žemelę. Už lango siautė pūga. Širdyje ir galvoje buvo tuštuma. Nebeliko jokio noro būti čia. Nevarginsiu jūsų pasakojimais iš ankstesnio gyvenimo, – viskas be galo banalu: gyvenau kaip visi, daug mokiausi, daug dirbau, stengiantis išgyventi, praradau be galo daug sveikatos užsikrovusi „hobį-verslą“ ne pagal jėgas. Buvo mano kelyje godžių ir piktų žmonių, jie mane „suraitė“ taip, kad visko netekau. Po kelerių metų mintyse dėkojau tiems žmonėms. Juos teisti ne mano reikalas, – jie man davė gerą pamoką. Būtent jie mane atvedė į tą vakarą. O kas išgelbėjo?

Taigi, tą vakarą buvo žiauriai liūdna. Neverkiau. Galvoje buvo *tuščia* nuo apatijos šitam gyvenimui. Nežinau, kokia jėga „įmetė“ į mano galvą keistą klausimą ir prisiminimą apie vieną seniai skaitytą knygą, kurią kažkada davė paskaityti vienas kolega. Iš karto net neprisiminiau nei autoriaus vardo, nei knygos pavadinimo. Knyga buvo rusų kalba. Turinys, kiek įstengiau tada prisiminti, buvo nekonkretus, apie viską ir apie nieką. Apie mus, apie gyvenimą. Tačiau tada kažkodėl pagalvojau, kad tai buvo *knyga apie šviesą*. Taip, būtent apie šviesą.

Prisipažinsiu – nesu fizikos specialistė, nors ji mane kažkada labai domino ir net ketinau ją studijuoti. Tačiau tos minties pakako, kad mano smalsus protas pabustų. Vėliau grįžo atmintis ir prisiminiau autoriaus vardą. Pakilau nuo grindų, įjungiau kompiuterį ir patikrinau, kas gi jis yra. Paguglinusi jo vardą be galo nustebau atradusi šimtus ir tūkstančius jam skirtų puslapių. Laikiau save apsiskaičiusia intelektualė, literatūros specialiste, o jo nežinojau. Nežinojau, nes „ezoterinės temos“ manęs niekada nedomino. Buvau mokslo sugadintas žmogus.

Pasirinkau vieną svetainę, kurioje buvo didelė to autoriaus knygų biblioteka. Išsirinkau paskutinę tame sąrašė ir nutariau atsispausdinti. Knygos įžangoje autorius rašė apie dzen, Sudzuki, japonų budistą. Viena ausimi apie jį kažką buvau girdėjusi. Pradėjau skaityti...



Foto: Just Jacx

Skaičiau ir juokiausi, skaičiau ir verkiau. „Viešpatie! – kartais mintyse sušukdavau, kurgi aš buvau, kad *tai* praleidau? Tai buvo knyga liečianti mane ir mus visus. Iš tiesų, tai buvo knyga mokanti atrasti savyje *kąžkokią šviesą*, kuri pakeičia mūsų protą. Nuo tos dienos šviesos „magija“ tvirtai apsigyveno mano pavargusioje galvoje ir širdyje. Masčiau taip: jeigu tai tiesa, kas rašoma, reikia patikrinti. Protas, linkęs analizuoti ir viską sverti, kartais nuveda ir į tamsą. Aš nieko nebijojau.

Tada nieko nežinojau apie meditaciją. Autorius būtent apie ją ir rašė...Jau vėliau, kai knygą įveikiau, ėmiau pamažu daryti vieną kitą veiksmą taip, kaip buvo parašyta. Mokiausi kitaip kvėpuoti, atpalaiduoti kūną ir protą. Mano uolumas buvo begalinis. Galėjau skirti visą savo laiką tik tam „darbui“. Šio pasaulio problemos nutolo.

Na, belieka atskleisti „paslaptį“. Tą vakarą paėmiau į rankas garsaus Indijos mistiko Ošo knygą, kuri vadinosi „Manifest dzen“ (Ошо. Манифест Дзен). Ši knyga buvo sudaryta iš paskutinių pokalbių su savo sekėjais prieš mirtį. Nuo tada ėmiau krauti į galvą visiškai naujas idėjas. Ošo vardas pasaulyje buvo *labai* gerai žinomas. Tik ne man. Mane Ošo smarkiai užkabino. Beje, jis buvo filosofas pagal išsilavinimą, tad, galima sakyti, kolega.

Jau minėjau, kad tą vakarą man viskas buvo „dzin“...aš tiesiog nebenorėjau gyventi. Todėl kai perskaičiau, kad egzistuoja „technika“, kaip galima atsikratyti savojo „aš“, o supratau paraidžiui – numirti, man ji buvo labai patraukli. Nuo ko pradėti, nežinojau. Ošo rašė maždaug taip: kai jūs „išeinate“ už proto ribų, net idėja „aš esu“ išnyksta ir jūs jaučiatės įtraukti į egzistavimą be ribų. Tada „dzen ima žydėti“. Dzen yra pabudusio sąmoningumo būseną neturinti savyje jokio „aš“. Protas priešinsis, sieks save išsaugoti nuo sunaikinimo, nes po to jau nebeliks jokio „aš“. Ego mirs. „Kaip šaunu“, – galvojau. Ošo rašė maždaug taip: kai protas pasiduoda ir nebelieka jokio „aš“, kai esi „niekas“, tas „**niekas**“ *ima skleisti šviesą*. Kiek daug nežinomųjų! Nutariau pabandyti, kas gi nutiks „išėjus už proto ribų“? Kas per fantastika? Kaip tai vyksta? Reiktų patikrinti, ar tai tiesa? Kodėl tas keistas „aš“ be proto ima skleisti šviesą?



Mano darbo vieta.

Nuo to vakaro perskaičiau labai daug knygų ir tekstų įvairiausiomis temomis: šviesa, dvasia, atomas, žmogus, tiesa, meilė, meditacija, budizmas, mistika, dievas, laikas, erdvė, psichologija, filosofija, sveikata, dvasinė praktika, kvantinė fizika ir daugybė kitų. Atsirado nauja biblioteka namuose. Dabar sėdžiu ir galvoju: „O kaip man jums perteikti tai, ką atradau ir suvokiau? Jeigu glaustai, – supratau, jog tokie žodžiai kaip *dievas meilė dvasia šviesa* yra tapatūs žodžiai, vienas kitą užgožiantys ir vienas kitą papildantys, kurių turinį žmogaus protas tūkstantmečių bėgyje visose religijose ir kultūrose ėmė ir supriešino. Tokia proto prigimtis. Jis kūrybingas iki absurdo. Bandysiu, gal man pavyks, atskirti pelus nuo grūdų. Ir štai kas gavosi po daugelio metų...Kadangi buvau prisiekusi tai Šviesai, jei tik liksiu gyva, paskelbti tai visiems. Taip ir gimė ši knyga.

Ošo man iš karto parodė, kur link turiu judėti. Kaip nuraminti protą. Tapau uolia mokine. Ir man tai patiko. Mokiausi atpalaiduoti kūną ir kitaip kvėpuoti, pasinerti užmerkus akis į savo vidinę tylą ir tuštumą, nieko negalvoti...Pasidomėjau, ką reiškia paranajama. Susiradau papildomos literatūros. Kiekvieną dieną, vakarop, o kartais ir ilgomis valandomis dienos metu nieko kito neveikdavau tik „landžiodavau“ po savo vidinę tuštumą. Mintys pamažu ėmė paklusti mano valiai. Pirmąsias savaites nieko ypatingo nepatyrčiau. Nemačiau jokios šviesos...

Tačiau vieną vakarą įvyko kai kas, kas mane sukrėtė, išgąsdino, o po to jau teko pripažinti, kad „ten, viduje, iš tiesų kažkas vyksta be mano valios, be mano leidimo“. Tai yra nesikišant protui.

ŽINGSNIS Į NEŽINOMYBĘ

Taigi, tą lapkričio vakarą namuose buvo šalta, nejauku. Užsiklojusi storu pledu atsiguliau ant savo čiužinėlio, tikėjausi sušilti ir užsnūsti. Buvo labai tamsu.

Kaip šiandien pamenu, atsiguliau ant dešiniojo šono ir užsimerkiau. Netrukus tiesiai prieš užmerktas akis atsirado ryškus šviesos taškas, tas taškas ėmė didėti ir plėstis. Nustebau, bet nepasimečiau, buvau pilnos sąmonės. Tas taškas priartėjo ir ėmė leistis iš viršaus žemyn. Taip būna teatre, kai tamsoje atsидaro scenos užuolaidos. Gimė nerimas, bet nieko negalėjau pakeisti. Uždanga atsidarė. Pamačiau prieš akis pilką ilgą tunelį, o aš visu kūnu pajutau įtraukiama į jį ir ėmiau lėkti. „Atskridau“ į kažkokią patalpą, ten prietema. Atpažinau kambarį, kuriame gyvenau su savo buvusiu vyru. Nuo to laiko buvo praėję daugiau kaip 30 metų. Visai buvau jį pamiršusi. Ir še tau! Atpažinau plačią „tachtą“, ant kurios mes miegodavome. Matau savo vyrą (tuo metu jis gyveno gal su su trečiąja žmona), jis ima prie manęs šlietis, kabinėtis...Aš nuo jo traukiuosi, stumiu jį, stumiu, išsivaduoju, išsigandusi staigiai grįžtu į dabartį ir atmerkiu akis.



Foto: Wallhere

Tai nebuvo fantazija. Tai buvo pergyvenimas, kurį patyriau lyg būčiau „įtraukiama“ į praeitį. Kai grįžau atgal į realybę, pagalvojau, kad taip sielos keliauja laiku. Nevartojau niekada jokių raminančių preparatų, nebuvo jokių dirgiklių iš šalies. Todėl sakau, tai buvo tikra patirtis. Nėra prasmės fantazuoti. Nemėgstu fantazijų. Todėl čia noriu perspėti ir jus: jei sumanysite keliauti į savo vidų, turėkite galvoje, kad pirmos patirtys gali jus išgąsdinti. Aš neišsigandau. Pasidarė dar įdomiau. Tačiau jokios šviesos nemačiau, buvo tik prieblanda.

Nuo anos dienos praėjo gal trys savaitės. Mano „treniruotės-meditacijos“ tęsėsi. 2002 m. gruodžio 8 d. vakaras man įsirėš labai giliai ne tik į atmintį, bet ir į širdį.

Tą šaltą vakarą, kaip visada atsiguliau ant savo čiužinėlio ir apsiklosčiusi šiltai nutariau pamedituoti: užsimerkiau ir „žiūrėjau“ tiesiai prieš save. Atsipalaidavau. Kažkiek laiko ramiai kvėpavau pagal pranajamą. Vėliau pajutau, kad iš apačios į viršų kyla labai maloni šilta banga. Žinojau, kad pabudo čakros. Leidau energijai kilti, buvo labai gera. Energija intensyvėjo, stengiausi dar labiau atsipalaiduoti, nieko negalvoti, nuolat sau primindavau Ošo žodžius: *esu ne kūnas ir ne protas*...Po kurio laiko staiga netikėtai mane supurtė labai stipri elektros iškrova. Niekaip kitaip negaliu to reiškinių pavadinti, – prieš akis žibtelėjo „šviesos ekranas“, lyg kas nors būtų įjungęs televizorių. Po supurtymo energija virto švelnia ir be galo malonia. Tokia malonia, kokios niekada nesu patyrusi. Virš pakaušio bangavo palaimos bangos. Leidau joms sklisti, kol pamažu viskas nurimo, vėl suaktyvėjo protas. Tą vakarą supratau, kad einu teisinga linkme link šviesos. **Ošo buvo teišus: ŠVIESA**

ŽMOGUJE YRA. Na, žinoma, didelės dvasinės patirties turintys žmonės, geba eiti dar giliau, iki visiško savojo aš „praradimo“...Aš niekada to nesiečiau. Panašių patirčių buvo pakankamai daug, kad suprasčiau, kas nutinka ar gali nutikti kiekvienam, kai protas nurimsta...

Žinoma, ne viskas iš karto tapo aišku ir suprantama: būdavo dienų, kai *energija* (kol kas tai vadinsiu tuo moksliniu žodžiu, nors tai ir nėra teisingas žodis) tūnodavo kažkur įstrigusi ir nekildavo. Lauki lauki, o ji kaip negyva. Po ilgų meditacijos metų ėmiau suprasti ir išmokau *nieko nelaukti*. Energijos pažadinimui ypač trukdo psichologinės įtampos. O kaip gali jos netrukdyti? Juk negulėsi visą laiką, reikia keltis ir vykdyti savo pareigas šiam pasauliui, šeimai.

Aš buvau ir iki šiol likau mokslo sugadintu žmogumi. Iš vienos pusės tai mane gelbėjo, nes nuslysti į nežinią yra labai lengva. Kai kas nuo neteisingų meditacijų net ir sveiką protą praranda. Tad mąstymas net labai reikalingas. Gal todėl medituoti patariama vyresniame amžiuje. Kai aš pradėjau medituoti, man buvo jau 57 metai. Filosofinis išsilavinimas mane skatino gilintis į tokias temas: **Kas yra Šviesa? Kas yra Dievas? Kas yra Tiesa? Kas yra Meilė? Kas yra Dvasia? Ir t.t. Meditacija netrukdo mąstymui, o jį išgrynina.** Supratau, kad žodžiai dvasia, dievas, meilė, tiesa yra baziniai, kuriais tūkstantmečiais įvairios religijos ir ideologijos manipuliavo žmogumi, jį šantažavo, žaidė jo sąmoningumu. **Tai bene didžiausias nusikaltimas prieš žmogų ir jis vyksta iki šiol.**

Pirmiausia pasiryžau išsiaiškinti, *kas yra šviesa?* Ką apie šviesą kalbėjo ir rašė mistikai, įvairių religijų žymiausi mokytojai, filosofai ir pagaliau fizikai. Taip ir gyvenau ilgai ir įdomiai tarp meditacijų ir mokslinių tyrinėjimų. Žinoma, buvo ir kasdienybė, vargas materialinis egzistavimas, kai vieną morką sriubai teko dalinti į dvi dalis. Tada supratau, kad **skurdas gali būti lengvas, kai protas nezyžia.** Dar pridursiu, kad gyventi, jaučiant savyje vidinę šilumą ir šviesą, yra labai gera ir labai sudėtinga. Net ir pabudusiam protui išvengti šio pasaulio atakų labai sunku. Sakau tiesą, anksčiau turėjau „storesnę odą“ visokiems stresams, o po to tapau daug jautresnė aštresniam, piktam žodžiui, neteisybei, melui, veidmainystei. Gyvenimas tampa komplikotas. Gyventi reikia...

Įspėju jus visus: gal ir neverta toliau skaityti...Gal nebebus įdomu.Kam jums tos filosofijos apie "kasdienę" šviesą? Man buvo be galo įdomi ir naudinga kelionė! Tiek, kiek aš perskaičiau, duok Dieve kiekvienam! Tad nemanau, kad kažką svarbaus praleidau. Labai nesiplėsiu. Viską išdėstysiu kuo glausčiau. Į daugelį klausimų jums atsakys mokslininkai, garsūs mąstytojai, dvasios lyderiai, meditacijos meistrai, todėl aš pati daug ko neaiškinsiu, – jų autoritetas neleis suklysti ir nuklysti į lankas, kas labai dažnai atsitinka rašantiems „apie energijas“ daugiskaitoje. Tada aš ir pati nežinojau, kad ta „energija“ vadinama Dvasia.

Taigi, kokias paslaptis „slepia“ šviesa?