

GYDYMAS FORMA, ENERGIJA IR ŠVIESA

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Penki elementai Tibeto šamanizme, Tantrroje ir Dzogčene



Šios knygos turinys, deja, mūsų medikams, ligoniams ir *iš dalies* mokslinei medicinai nepriimtinas...Sakau „iš dalies“, nes šiuolaikinė aukščiausio lygio medicina *jau žino*, kaip šviesa bėgioja neuronų kanalais, kaip ji veikia visą nervų sistemą, kaip ją galima panaudoti gydant tam tikrus susirgimus. Tačiau ar apie tą pačią šviesą kalbama? Tai nelengvas klausimas. Kai prieš 20 metų perskaičiau šią garsaus senovės Tibeto Bon tradicijos mokytojo Tenzin Wangyal Rinpoche knygą, patikėjau ja, nes tuomet „gydžiausi“ meditacija ir jos metu išgyventais šviesos blyksniais...Tai buvo laimingas ir įdomus gyvenimo tarpsnis, pilnas „stebuklų“, nepailstamo ieškojimo atsakymų į daugelį klausimų susijusių su Šviesa. Kadangi negalėjau visko sukrauti į savo knygą, temą „gydymas šviesa“ teko nukelti vėlesniam laikotarpiui. Ir štai aš vėl grįžtu prie temos, kuri tada mane labai domino. Tikiu, kad kada nors, kai pasaulyje gyvens sąmoningi žmonės, o ne homo sapiens, jie neturės tiek bėdų su ligomis, visokio pobūdžio fizinėmis ir dvasinėmis negaliomis. Tibeto dvasinė patirtis išliks, net jeigu Žemė verstųsi ir sproginėtų.

Labai rekomenduoju susirasti tą knygą (internete, liet. k. jos nėra) ir paskaityti šią Tenzin Wangyal Rinpoche knygą apie Bon ir Dzogčeno dvasinį palikimą. Šios praktikos skirtos atkurti vidinę ir išorinę individo harmoniją, įgyti sveikatos ir gerovės bei įveikti kliūtis dvasiniame kelyje. Gyva kalba parašyta knyga šiuolaikiniam skaitytojui pateikia unikalius metodus, paremtus tūkstantmečių patirtimi. O gal kas nors ims ir susižavės ne tik anti-bios medicina, bet ir kitokia terapijos praktika...

Autorius šią unikalią knygą dedikavo Jo Šventenybei Dalai Lamai ir savo mokytojams - Jo Šventenybei Lungtogui Tenpai Nyima Rinpočei, Yongdzin Tendzin Namdag Rinpočei ir visiems mokytojams, su kuriais teko jam mokytis.

Autorius pabrėžia, kad visi mokymai yra pagrįsti senovės tekstais, didelė dalis šių mokymų yra paremti jo paties analize ir praktikos patirtimi. Tam buvo skirta penkiolika gyvenimo metų, o vėliau Tenzin Wangyal Rinpoche ėmė mokyti *elementų praktikų* kitus žmones visame pasaulyje. Knygoje daug Bon tradicijos elementų, maldų, kurių turinys mums yra nepasiekiamas. Aš atrinkau kai kurias mintis, kurios, manau, gali ir jus sudominti, tačiau patį *Įvadą* nutariau išversti beveik visą, kad suvoktumėte Autoriaus požiūrį į Gamtą, pasaulį, žmogų.

ĮVADAS

Aš užaugau glaudžiai bendraudamas su gamtos jėgomis. To reikalavo mūsų gyvenimo būdas. Neturėjome nei tekančio vandens, nei elektrinių viryklių. Vandeni iš netoliese esančio šaltinio nešdavome kibirais, namus šildydavome malkomis ir gamindavome maistą ant atviros ugnies. Turėjome nedidelį sodą, kuriame auginome daržoves – svogūnus ir pomidorus – todėl turėjome kasti žemę. Vasaros lietūs, nors ir sukeldavo potvynius, teikdavo vandens likusiai metų daliai. Gamta nebuvo sala parke, ne vaizdas pro langą, o sąlytis su stichijomis nebuvo malonumas, nors malonumo buvo. Mūsų gyvenimas buvo tiesiogiai susijęs su ugnimi, malkomis, vandeniu, oru. Mūsų išlikimas priklausė nuo stichijų.

Galbūt ši priklausomybė prisidėjo prie to, kad mūsų kultūra, kaip ir dauguma vietinių kultūrų, **gamtos pasaulį laikė šventu ir gyvu, pilnu būtybių ir jėgų, matomų ir nematomų**. Kai šventėme Losarą, Tibeto Naujuosius metus, negėrėme šampano, o nuėjome prie vietinio šaltinio atlikti padėkos ritualo. Atnašavome aukas nagams – vandens dvasioms, kurios valdo vandens stichiją toje vietovėje. Atnešėme dūmų aukas vietos dvasioms, kurios yra susijusios su mus supančiu gamtos pasauliu.

Panašūs į mūsų įsitikinimai ir ritualai yra labai seni, o Vakaruose dažnai laikomi primityviais. Tačiau jie nėra tiesiog žmonių baimės gamtai atspindys, kaip teigia kai kurie antropologai ir istorikai. Mūsų būdas bendrauti su stichijomis kilo iš tiesioginės mūsų išminčių ir paprastų žmonių patirties apie išorinių ir vidinių stichijų šventąją prigimtį. Šiems stichijoms suteikėme tokius pavadinimus kaip **žemė, vanduo, ugnis, oras ir erdvė**.

Rašydamas šią knygą turėjau tris tikslus:

- 1) skatinti pagarbą gamtinei aplinkai, kurią turime ugdyti, jei norime išvengti žmonių gyvenimo kokybės blogėjimo;
- 2) supažindinti šiuolaikinius vakariečius su tradicine tibetiečių pasaulėžiūra;
- 3) parodyti, kad stichijų supratimas yra vienas iš raktų į dvasinės praktikos supratimą. Žinodami apie elementus ir savo ryšį su jais, dvasiniame kelyje einantys žmonės gali

suprasti, kodėl jie atlieka konkrečią praktiką, kokios praktikos jiems reikia ir kada, kokiomis aplinkybėmis tam tikros praktikos gali neveikti ar net tapti kliūtimi.

Šioje knygoje pateikti mokymai yra kilę iš Tibeto Bon tradicijos. Knyga skirta praktikoms, kurios supažindina su trimis dvasinio kelio aspektais. Šios tradicinės Tibeto Bon ir budistinės Dharmos praktikos skirtos taikyti, o ne tik studijuoti teoriškai. Gavę tam tikros informacijos, manome, kad iš tikrųjų turime žinių, kad supratome viską, kas buvo pasakyta. **Jei iš tikrųjų nepraktikuojame, o tik skaitome apie tai, tai tas pats, kas turėti vaistų ir apie juos kalbėti, užuot juos vartoję ir išgydę.**

Dauguma šioje knygoje pateiktų praktikų yra pagalbinės. Jos gerina gyvenimo kokybę, skatina gijimą ir suteikia tam tikrą apsaugą nuo žalingos įtakos ir ligų. Jos padeda mums būti ne nuobodiams, o gyviems, ne įsitempusiems, o atsipalaidavusiems. Jos gali sustiprinti mūsų sveikatą, jėgas ir džiaugsmingą gyvenimo suvokimą. Tai geras ir vertas tikslas. Tačiau svarbiau praktikas naudoti dvasinėms savybėms lavinti. Tokios praktikos keičia mūsų požiūrį į santykį su gamtos pasauliu ir savo patirtimi, jos atveria ir praplečia mūsų akiratį. Be to, jos palaiko mūsų meditacijos praktikas. **Jei elementai nėra subalansuoti, labai sunku praktikuoti meditaciją ir didesnę tikimybę, kad teks įveikti ligas, sujaudinimą, nuobodulį ar išsiblaškymą.** Čia pateiktos praktikos, subalansuodamos elementus žmogaus vidiniame matmenyje, padeda įveikti išorines kliūtis ir sutrikimus proto bei energijos darbe. /.../

Stengiausi įtraukti praktikas, kurias galima atlikti kasdieniame gyvenime. Mums nereikia eiti į rekolekcijas, kad jas atliktume, nors tai įmanoma. /.../ Elementai yra viskas, kas egzistuoja, todėl praktikas su elementais galime atlikti visada, bet kada, kur bebūtume ir ką bedarytume.

Darau prielaidą, kad skaitytojas jau bus susipažinęs su kai kuriais šioje knygoje vartojamais terminais. Pavyzdžiui, žodį dzogčen ir jo vertimą „Didysis tobulumas“ vartoju kaip sinonimus. Taip pat vartoju tokias frazes kaip „pirmapradis sąmoningumas“, „nedualus sąmoningumas“ ir „nedualus buvimas“ kaip lygiaverčius termino rigpa vertimus, o frazes „proto prigimtis“ ir „natūrali būseną“ – kaip sinonimus, žyminčius tuštumos ir aiškumo, Budos prigimties, tai yra mūsų pačių prigimties, neatskiriamumą. /.../

Šioje knygoje yra daug informacijos. Kai pasijusite patenkinti, padėkite ją į šalį. Skirkite laiko apmąstyti tai, ką perskaitėte, palyginkite tai su savo įspūdžiais. Tokiu būdu galite paversti mokymus savo gyvenimo dalimi.

.....

Po šio Įvado, manau, daugelis palingavo galva, prisiminus mūsų senąją pagonišką religiją ir į praeitį nuplaukusias tautos dvasines vertybes. Turiu jus paguosti ir nuraminti: niekas neprarasta, viską galima susigražinti. Viską, kuo buvome ir esame turtingi – šiandien suvokiame kaip Dievo (Kosmoso) dovanas, kurias privalome susigražinti, tausoti ir vertinti. Ir viskas būtų gerai, bet pirmiausia reikia atkurti senąją pasaulėžiūrą ir sąmoningumą. O čia

jau kliūtis. Modernus žmogus tokių turtų nebeturi, - jis yra šios dienos gyventojas, vartotojas. Jam nėra laiko gyventi Kosmoso grožiu ir Gamtos stichijų psichologija, kaip moko Tibeto lamos. Ir vis tik, atsiranda jaunų žmonių, vyrų ir moterų, kurie suranda kelią į Šviesą ir ieško savo gyvenimui pamato Dvasioje. Pasaulyje veikia daug budistų vienuolynų, kuriuose galima gauti rimtus dvasinius pagrindus, o toliau tobulėti savarankiškai.

.....

Tenzin Wangyal Rinpoche pasakoja apie Bon ir Dzogčeno religijas ir teigia, kad „yra daug Tibeto budistų, pasauliečių ir vienuolių, paprastų žmonių ir aukštų lamų, kurie „seka nesektantišku judėjimu, kuris klestėjo Tibete XIX amžiuje. Šiandien ryškiausias balsas Tibete, pasisakantis už toleranciją ir supratimą, yra Jo Šventenybė Keturioliktasis Dalai Lama, kuris oficialiai pripažino Boną viena iš penkių pagrindinių Tibeto dvasinių tradicijų“, o vakariečiai, daugiau sužinoję apie tai, jų tekstuose ir tradicijose randa daug vertingų patarimų, įgyja pasitikėjimą per praktiką. Net Vakarų mokslininkai vertina Bono dvasinių tradicijų gilumą ir įvairovę. Kai dvasinio kelio praktikos atliekamos su tinkamu supratimu ir stropumu, jos duoda vaisių. Vaisiai stiprina tikėjimą. Tikėjimas ir praktika kartu veda į išmintį ir laimę.

Pirmąjį knygos skyrių Autorius paskyrė **Tibeto penkių elementų išaiškinimui**: žemė, vanduo, ugnis, oras (arba vėjas) ir erdvė – laikomi visų daiktų ir procesų substancijomis. „Elementų pavadinimai yra simboliniai. Jie nurodo savybes ir veikimo būdus pagal analogiją su pažįstamomis gamtos elementų savybėmis. Tibeto tradicijoje, kaip ir daugumoje kultūrų, gamtos elementai naudojami kaip pagrindinės metaforos, apibūdinančios vidines ir išorines jėgas. Pavyzdžiui, elementams priskiriamos šios fizinės savybės: **žemė – tankis, vanduo – rišamoji jėga, ugnis – temperatūra, oras – judėjimas, erdvė – talpinanti dimensija, kurioje tilptų kiti keturi elementai**. Be to, elementai siejami su įvairiomis emocijomis, temperamentu, pagrindinėmis kryptimis, spalvų ir skonio įvairove, žmogaus organizmo tipais, ligomis, mentalitetu ir charakteriu. Iš penkių elementų kyla penki pojūčiai ir penkios juslinės patirties sritys, penkios žalingos emocijos ir penkios išminties, penkios kūno „galūnės“. Penki elementai yra penkios pirminės pranos arba gyvybinės energijos. Jos formuoja visus fizinius, jutiminius, protinius ir dvasinius reiškinius“.

Vakaruose tos metaforos irgi žinomos: „žmogus gali būti žemiškas ir nepastovus, permainingas kaip vanduo arba ugingas kaip ugnis. Pyktis yra karštas, liūdesys kupinas ašarų drėgmės. Protas gali būti lengvabūdiškas, kai „vėjas galvoje“, arba žemiškas. Tačiau Tibeto tradicijoje elementai suprantami ne tik kaip metaforos. Elementai yra subtilesnės ir gilesnės penkių pirmaprados būties energijos aspektų klasifikacijos atspindys. /.../ Elementų judėjimai sukuria visatą, palaiko jos gyvybę ir, svarbiausia, ją sunaikina. Tas pats pasakytina ir apie individualias būtybes: gimimo metu elementų žaismas sukuria kūną, protą ir asmenybę. Mirties metu visa tai sunaikinama, elementams ištirpstant vienas kitame. Ir per visą gyvenimą žmogaus santykis su elementais lemia jo suvokimo ypatybes“.

„Mūsų žmogaus kūnas per šimtus tūkstančių metų vystėsi bendraudamas su mus supančiu pasauliu. Atkreipkite dėmesį, kiek džiaugsmo mums teikia gamtos grožis. Kontaktas su elementais gali būti gydantis ir gaivus. Mums patinka tyra dykumos žemė ir derlinga sodo dirva. Atostogų metu einame prie vandenyno, prie upės, prie ežero. Mėgaujamės vonia. Mus žavi liepsnos ir mėgaujamės saulės šiluma ar židinio ugnimi. Giliai įkvepiame, kad nusiramintume. Mes atsidūstame, kad palengvintume savo sielvartą; keliaujame į kalnus pasisemti jėgų iš gryno oro. Mus žavi dangus, išorinis erdvės vaizdas – jos besikeičianti išvaizda, spalva, kuri ją užpildo šviesa. Atsipalaiduojame plačioje, atviroje erdvėje, o uždaroje ir tylioje vietoje jaučiamės patogiai. Taip pat pasitaiko, kad atviroje vietoje jaučiamės neramūs, o uždaramame kambaryje kenčiame nuo klaustrofobijos. Vienaip ar kitaip reaguojame į aplinką“.

„Kai prarandame vieną iš stichijų, jos trokštame. Dykumoje džiaugiamės radę vandens. Jei ilgai buvome jūroje, tai, įžengę į sausumą, norime ją pabučiuoti. Kai šalta, mus traukia ugnis. Penki grubūs elementai daro labai stiprų poveikį giliame, sąmonės lygmenyje, tačiau mes dažniausiai liekame tik patirties paviršiuje, nesuvokdami, kad šios stichijų patirtys gali mus sujungti su šventuoju, mus išgydyti, subalansuoti ir suteikti gilų savęs supratimą.

Gali atrodyti, kad penkių elementų yra per mažai, kad paaiškintų daiktų ir būtybių įvairovę, tačiau penki elementai yra penkios kategorijos, kurios yra suskirstytos į vis subtilesnes“.

„Pagal tradicinį požiūrį, kūnas yra žemė; kraujas ir kiti kūno skysčiai – vanduo; elektros ir cheminė energija, virškinimo šiluma – ugnis; įkvėptos ir iškvepiamos dujos: deguonis ir kitos – oras; kūno užimama erdvė ir kūno ertmių erdvė, taip pat sąmonė – erdvės elementas. Elementų požiūriu kiekvieną iš šių penkių galima toliau suskirstyti: pavyzdžiui, kūne galima išskirti tankį (žemė), sanglaudą (vanduo), temperatūrą (ugnis), judrumą (oras) ir imlumą (erdvė). Tą patį galima padaryti ir su krauju: jame galima išskirti tankius komponentus, skystus komponentus, temperatūrą, judrumą, erdvę. Žinoma, kiekvieną iš šių aspektų galima suskirstyti į dar penkias kategorijas, kol galiausiai pasieksime pirmines penkias elementų energijas“, - rašo Tenzin Wangyal Rinpoche. Jis teigia, kad penkių elementų dinamiškumas yra visos sudėtingos visumos, kuri egzistuoja, pagrindas.

Vidiniai elementai veikiau yra elementų energijos, o ne jų formos. Mūsų kūne jie yra kaip fizinės energijos, kurios pumpuoja mūsų kraują, virškina maistą, sužadina neuronus, taip pat kaip subtilesnės energijos, nuo kurių priklauso mūsų sveikata ir gebėjimai. Kai kurios iš šių subtilių energijų dabar yra tiriamos Vakaruose, naudojama akupunktūra, įvairios vibracijos terapijos. Bet yra daug subtilesnių energijų, kurių negalima aptikti fiziniais prietaisais, bet kurias galima tiesiogiai suvokti per jogos ir kontempliacijos praktikas. Tos pačios energijos visada yra tokiuose kolektyviniuose reiškiniuose kaip minios elgesys, patriotizmas ir kt. Tantra naudoja šias energijas, manipuluodama jomis žmogaus kūne konkrečioms užduotims atlikti, naudodama tiesioginius jogos metodus: kūno laikyseną, kvėpavimą, vizualizaciją ir mantrą. Tenzin Wangyal Rinpoche pasakoja apie „slaptąjį elementų matmenį esantį anapus dualumo ir todėl sunkiai apibūdinamas žodžiais. „**Subtiliausias elementų matmuo yra**

būties spindesys, „penkios grynų šviesos“, nuo tuštumos neatsiejami šviesumo aspektai, - visa tai yra VISKO PAGRINDAS. Su šiuo elementų lygmeniu susijusios praktikos ir mokymai priklauso Dzogčenui, Didžiajam Tobulumui. Ar neprimena jums šie Autoriaus žodžiai Jėzaus Kristaus teiginio, kad Dievas yra Šviesa? Tai kas tikra – visada sutampa.

Tenzin Wangyal Rinpoche teigia, kad „klaidinga manyti, kad išorinį, vidinį ir slaptąjį matmenius galima atskirti“. Klaidingi supratimai šiuo klausimu labai dažnai veda prie barjerų tarp skirtingų įsitikinimų: religijų, kurios neteikia svarbos kūniškam gyvenimui; pasaulietinės kultūros, kuri nepripažįsta šventos žemės prigimties; arba per didelio susirūpinimo materialine gerove, ignoruojančio dvasinį vystymąsi. Visi gyvenimo aspektai yra svarbūs, ir viskas kyla iš šventų elementų“.

„Šamanizme, tanroje ir dzogčene elementai laikomi šventomis pirmaprādėmis būties priežastimis. Kadangi jie yra šventi, viskas, kas iš jų kyla – tai yra viskas be išimties – taip pat yra šventa. Supanti gamta yra šventa, kūnas irgi šventas. Išoriniai ir vidiniai elementai kyla kartu, iš to paties šaltinio. Saulės šiluma ir širdies šiluma skiriasi laipsniu, bet ne esme. Vandenyne vandenis nesiskiria nuo mūsų kūnų drėgmės. Mūsų kūnas yra sudarytas iš žemės elemento ir ištirps žemėje. Oras mūsų plaučiuose yra tas pats oras, kuriame sklando vanagas. Erdvė, kurioje kyla visata, erdvė, kurią užima sofa svetainėje, ir erdvė, kurioje kyla mūsų mintys, yra viena ir ta pati erdvė, ir ji yra šventa. Ir viskas, kas yra erdvėje, materialu ir nematerialu, materialu ir dvasinga, yra elementai“. Autorius dar priduria, kad ir „kūno elementai yra šventi, iš jų kylanti sąmonė taip pat yra šventa“.

Subtiliausias penkių elementų matmuo vadinamas „penkiomis tyromis šviesomis“. /.../ Penkios šviesos yra pirmaprādžio šviesumo aspektai. Penkios šviesos yra subtiliausias elementų lygmuo. Kalbame apie penkių grynų šviesų spindesį ir spalvą, tačiau tai tik simboliai. Penkios grynų šviesos priklauso lygmeniui, subtilesniam už matomą šviesą, subtilesniam už viską, kas suvokiama akimi, subtilesniam už bet kokią energiją, kurią galima išmatuoti ar pajusti koku nors būdu. Penkios grynų šviesos yra energijos, iš kurių kyla visos kitos energijos, įskaitant matomą šviesą. Balta arba bespalvė šviesa yra erdvė, žalia šviesa – oras, raudona šviesa – ugnis, mėlyna šviesa – vanduo, o geltona šviesa – žemė“.

Autorius paaiškina: „Priklausomai nuo to, ar savo tiesioginę patirtį sujungiame su nedualiu rigpa, ar esame prisirišę prie klaidingo savęs, kaip subjekto, suvokiančio išorinius objektus ir gyvas būtybes, skirtumo, atitinkamai būsime nedualioje natūralioje būsenoje arba klaidinamo mąstymo būsenoje“. „Problemos dažnai prasideda nuo nesutarimų, religinių ar politinių, - tai sukelia konfliktus, priešišumą ir net karą. /.../ Karminiai polinkiai ir sąlygos lemia pasaulio, kuriame gyvename, prigimtį. **Tai, ką suvokiame kaip išorę, yra vidinio pasaulio projekcija.** Kai kuriems žmonėms mūsų pasaulis yra pragaras, o kitiems – rojus. Bono ir budistų filosofija teigia, kad už tokių skirtumų visi daiktai ir būtybės yra tušti, laisvi nuo savo būties ir galiausiai visiškai nematerialūs. Šiuolaikinė fizika sutinka, kad materija sudaryta iš energijos ir erdvės. **Galime sakyti, kad viskas yra nematerialu arba tuščia,**

bet, žinoma, mūsų patirtyje daiktai yra materialūs ir atskirti nuo mūsų. Jei stovėsite priešais atvažiuojantį sunkvežimį ir sakysite sau, kad tai tik nematerialus reiškinys, jis jus pervaziuos. Tačiau būtina pradėti keisti savo nuomonę apie reiškinių būseną. Toliau reaguodami į tai, ką suvokiame, tarsi tai būtų sudaryta iš materialių dalykų, taip pat iš atskirų būtybių, turinčių nepriklausomą egzistavimą, užtikriname įprasto pasaulio tolesnį egzistavimą. Ir tai ne tik filosofija. **Kol reaguojame į savo problemas taip, tarsi jos būtų tikros ir tvirtos, mūsų patirtyje jos tokios ir lieka. Tačiau jei suvokiame, kad jos yra trumpalaikės ir panašios į miražą, kad jos yra šventųjų elementų energijų pasireiškimas erdvės platybėse, tuomet jos nebėra problemos“.**

Kadangi mokymas apie penkias grynas šviesas nesutampa su moksliniais postulatais, jį galima palaikyti fantazija, kažkuo nepatikimu – tuo, kas paprastai nelaikoma „faktu“. Penkių grynų šviesų negalima išmatuoti ar pasverti; Jie nėra faktas ta prasme, kaip automobilis ar uraganas. Tačiau faktai nėra tiesa. To nuolat mokoma dvasiniuose mokymuose. Nors mes priimame kaip faktą, kad gyvename apsupti negyvų materialių daiktų ir gyvų būtybių, turinčių nepriklausomą egzistavimą, Dharma mums sako, kad nėra materialių daiktų ir atskirų, nepriklausomų gyvų būtybių. Niekas negali mums parodyti meilės kaip fakto, bet kai esame įsimylėję, nėra abejonių, kad meilė yra tikra.

Penki elementai yra tokie pat tikri, kaip meilė yra tiesa ir kaip automobilis yra tikras. Automobilis sudarytas iš elementų: kietos žemės – metalo, vandens – benzino ir alyvos, ugnies – degalų degimo, oro – kuris padeda benzinui degti, ir erdvės – kuri leidžia automobiliui egzistuoti. Akimirką nustokite galvoti apie jį kaip apie „automobilį“ ir pažvelkite į jį kaip į penkių elementų sąveiką. Štai kaip reikia galvoti apie elementus“.

„Penkių elementų istorija ir toliau pateiktas pasakojimas nėra skirti pramogai, bet jie taip pat nėra sausi faktai. Tiesą sakant, tai, kas čia pasakyta, yra daugiau nei faktas, ir teisingas jo supratimas gali pakeisti visą mūsų pasaulėžiūrą. Jei giliai suprantama, kad nekintamas pasaulis iš tiesų yra grynos elementų šviesos žaismas, net ir mūsų neramiame pasaulyje galima rasti ramybę, pašalinti problemas dar joms nepasireiškus ir galiausiai iki galo suprasti proto prigimtį. Yra tam tikra seka, tvarka, iš kurių viskas kyla. Žinodami tai, žinome, kaip sustabdyti nepalankius procesus ir palaikyti palankius“.

Tikiu, kad jus įtikino Tenzin Wangyal Rinpoche teiginiai ir jūs imsite „koreguoti“ savo jausmus, emocijas ar veiksmus, prisiminę Autoriaus pamokas. Tai ne žaidimai – tai mūsų gyvenimas, jo kokybė. Tai mūsų atsakomybė prieš savo sielą, Dievą ir Pasaulį.