

Sąmoningumas yra svarbi dvasinės brandos dalis. Subrendęs žmogus yra tikras, smalsus, laisvas, atsakingas, gerbiantis kitokį, pasitikintis, kūrybingas, lankstus ir išsvermingas... Brandos kelyje tyko daugybė vidinių ir išorinių kliūčių, todėl neretai įstringam už jų lyg upės nešami lapai. Dažnai nė nepastebim, jog kapanojamės vietoje. Sąmoningumas yra nuolankus, bet kartu ir ryžtingas žvilgsnis, įgalinantis tęsti kelionę.

Kunigas Algirdas Toliatas

Zen meistras Linči jaunystėje valandų valandas mėgo medituoti valtelėje ežere. Sykį jis sėdėjo ten žvaigždėtą naktį. Staiga iš kažkur atplaukė valtis ir atsitrenkė į jo laivę. Neatmerkdamas akių Linči pamane, jog koks nors žmogus savo valtimi daužėsi į jo. Jis supyko. Atsimerkė ir ketino pasakyti ką nors pikto nevykusiam valtininkui, tačiau suvokė, kad valtis... tuščia. Matyt, ją atnešė srovė. Linči prisimena tą akimirką: „Kam galėjau išlieti savo pyktį? Tad vėl užmerkiu akis ir tiesiog nuplaukiau su pykčiu. O tuščia valtis tapo mano suvokimu. Tuščia valtis tapo mano mokytoju. Ir dabar, jei kas nors ateina manęs įžeisti, širdyje šypsausi ir sakau: „Ši valtis taip pat tuščia.“ Užmerkiu akis ir leidžiuosi vidun.“

Dėmesingumo ugdymas padeda priimti tai, kas prieš akis. Atjausti kitą. Nuoširdžiai džiaugiuosi, kad šioje knygoje pateikiamos idėjos suteikia mums progą išmokti geriau padėti sau ir kitiems.

Rytis Juozapavičius, Kwan Um Zen mokyklos
vyresnysis dharmos mokytojas

* * *

tavo valandos, beveik kad jau pamirštos
tolimoj pakrantėj
kasdien vis labiau rudenėjančioj
slankiojant, šiaip sau, be tikslo, be reikalo
sustojant ir pakeliant kokį
akmenuką, ryškų ir šlapią
ar kriauklę
tarsi nè nesiklausant
vis tų pačių balsų, vis tų pačių: jūros, vėjo, paukščių
kai taip žioplinėji, koks džiaugsmas
apima, kokia stebuklinga vienatvė
netikėtas turtas, tik tau atitekęs
smėlis, prilipęs prie padų
tikrovė
staiga atsivėrus*

* Nijolė Miliauskaitė. Uždraustas įeiti kambarys: Eilėraščiai. Vilnius: LRS leidykla, 1995 (čia ir toliau – autoriaus pastabos).

Skiriu akims, kuriose gera paskęsti.
Lina, ačiū.

TURINYS

AUTORIAUS ŽODIS	14
1 DALIS. TEORIJA NETEORIŠKAI	28
Sąmonė	32
Sąmoningumas	33
Dėmesys	36
Dėmesys ir sąmoningumas (ne)viename	43
2 DALIS. MINDFULNESS: IŠ PRADŽIŲ IR DABAR	46
Kalbos ribos	47
Žodis <i>mindfulness</i>	48
Praktikų, grįstų dėmesingumu, pasaulietiškumas	49
Dėmesingumas psichologijoje	51
Dovana iš Rytų	51
Įsisąmoninimu grįstos programos	53
Psichoterapija	55
Pozityvioji psichologija	56
Pozityvus mąstymas	57
Patyrimo svarba	64
Savirefleksijos svarba	66
Mokslinis pagrindumas	68
Nauda ir tyrimai	70
Bendra sveikata	71
Stresas	72
Nerimas	73
Depresija	74
Ligų sukelti psichologiniai išgyvenimai ir fizinis skausmas	74
Priklausomybės	75
Pasiekimai moksle ir darbe	77

Mokslinis nepagrįstumas.	77
Šalutinis poveikis.	80
<i>Mindfulness</i> : kas tai yra.	84
<i>Mindfulness</i> kaip praktika, meditacija, akimirkos išgyvenimas.	85
<i>Mindfulness</i> kaip žmogaus bruožas, ypatybė, praktikų rezultatas.	89
<i>Mindfulness</i> kaip būsenos ir būdas būti.	91
<i>Mindfulness</i> : kai tai nėra.	92

3 DALIS. MINDFULNESS PRINCIPAI.

Staiğmena gyventi.	102
Smalsumas.	106
Naujoko protas.	108
Čia ir dabar.	110
Vertinimo stebėjimas.	112
Atsitraukimas.	114
Kantrybė.	116
Priėmimas.	118
Pasitikėjimas.	121
Pastangų atsisakymas.	123
Paleidimas.	125
Dėkingumas.	127
Dosnumas.	129
Vertybiniis pagrindas.	131
Vienovė.	133

4 DALIS. GYVENIMAS – TAI PRAKTIKA.

Dėmesingumo praktikų rūšys.	139
Neformalios praktikos.	139
Formalios praktikos.	140
Atsiskyrimo praktikos.	141
60 dienų iššūkis savo dėmesingumui.	142
1 staiğmena: atsakymo gimimas.	146
2 staiğmena: „nieko“ priėmimas.	148

3 staigmena: lėtinimas	150
4 staigmena: norų galvosūkis	152
5 staigmena: ragavimas nauju būdu	154
6 staigmena: Žmonės, kurie jus supa	157
7 staigmena: stimulų stebėjimas	159
8 staigmena: netikėti stabtelėjimai	161
9 staigmena: privalėjimas neprivalėti	162
10 staigmena: kvėpavimo meditacija	164
11 staigmena: nauji keliai.	166
12 staigmena: nuo „oho!“ prie „hmm“	167
13 staigmena: nuobodulio prisijaukinimas	169
14 staigmena: mano mintys nesu aš	171
15 staigmena: kūno pojūčių tyrinėjimas.	173
16 staigmena: erdvė, kurioje gyvenu.	176
17 staigmena: atostogos be atostogų	177
18 staigmena: svarbiausios gyvenimo dienos	179
19 staigmena: tobulas netobulumas.	180
20 staigmena: judesių stebėjimas	182
21 staigmena: susitikimas su savo veidu.	183
22 staigmena: minčių stebėjimas.	185
23 staigmena: pasimatymas su savimi	187
24 staigmena: slėpynės su mankšta.	189
25 staigmena: mini meditacija	192
26 staigmena: ačiū žadintuvui	194
27 staigmena: pagalbininkų ženklai	195
28 staigmena: darbas, kurį dirbu	197
29 staigmena: pradžia ir pabaiga pusiaukelėje.	199
30 staigmena: upės meditacija.	200
31 staigmena: dėmesingas valgymas	203
32 staigmena: darymo malonumas ir kančia	205
33 staigmena: buvimo energija ir baimė	206
34 staigmena: skausmo auginimas.	207
35 staigmena: kvėpavimo meditacija gulint	209
36 staigmena: spontaniškas rašymas	211
37 staigmena: malonumų gidas.	213

38 staigmena: meistriškumas ir kontrolė	214
39 staigmena: įsibuvimas	216
40 staigmena: atviro dėmesingumo meditacija	217
41 staigmena: dėmesingas vairavimas	219
42 staigmena: malonūs įvykiai	221
43 staigmena: svetimi vaikai	223
44 staigmena: pasitikėjimas savo patirtimi	224
45 staigmena: kalno meditacija	226
46 staigmena: minčių galios negalia	228
47 staigmena: sustojimas judant	229
48 staigmena: vidiniai trukdžiai	231
49 staigmena: nemalonūs įvykiai	233
50 staigmena: kvėpavimo meditacija prieš miegą	230
51 staigmena: piešimo raktas	235
52 staigmena: nauja darbo vieta	238
53 staigmena: emocijų šaltiniai	239
54 staigmena: vidinis pumpuras	241
55 staigmena: susijungimas atsiskiriant	242
56 staigmena: pagrindas po kojomis	243
57 staigmena: teisingi atsakymai	245
58 staigmena: sena gera SMS	246
59 staigmena: pabaigos priėmimas	249
60 staigmena: klausimo gimimas	250
VIETOJ PABAIGOS	254
ŠALTINIAI IR REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA	257

AUTORIAUS ŽODIS



Esu girdėjęs, kad žmonės knygas skirsto į rimtas ir lengvas. Suprask – atostogoms, savaitgaliui ar šiaip pasiskaitymui norėtūsi ko nors lengvo, o rimtos knygos labai gerai, bet gal ne šiandien. Taip ir gyvename – suprasdami rimties reikalingumą, dažniau siekiame lengvumo. Rašiau šiuos puslapius vildamasis, kad tokio skirstymo galima ir atsisakyti. Kviečiu skaityti žvelgiant žaismingai, tačiau prisimenant, kad prisiliečiame prie svarbių ir prasmingų žinių apie mus visus.



Taip ir gyvename – suprasdami rimties reikalingumą, dažniau siekiame lengvumo.

Šalia psichologijos – ji yra mano specialybė ir aistra pažinti save ir kitus – turiu dar vieną aistrą – fotografuoti. Iš tiesų, dalis žmonių mane pažįsta kaip fotografą ir nustemba išgirdę, kad skaitau psichologijos paskaitas ir vedu seminarus. Lygiai taip pat kita dalis nustemba atradę, kad fotografuoju ne ką mažiau aistringai, nei domiuosi psichologija. Pats sau galvoju, kad abu šie užsiėmimai skirti pažinti. O ir veiklos papildo viena kitą: fotografuodamas mokausi būti dėmesingas matomoms detalėms, bendraudamas – nematomoms.

Šios knygos pirmos eilutės gimė Centrinėje Afrikoje, todėl būtų nuodėmė nepapasakoti, kokiomis aplinkybėmis. Ši istorija tarsi iš tolo apžvelgs, ką rašysiu kitose knygos dalyse.

Afrikoje atsiradau kaip ir daugelyje kitų vietų – gavęs kvietimą fotografuoti laimingus žmones. Ir tarp susiplanuotų darbų kitoje pusiaujo pusėje atradau laiko pažinti žalią ir kvapnią gamtą, tarsi būčiau visai ne Afrikoje. Šiame žemyne mums įprasti dalykai vyksta kiek kitaip, todėl ir kelionę į norimą nacionalinį parką teko organizuoti kitaip. Socialiniame tinkle suradęs privatų vairuotoją, išsakaiu jam savo norus, jis suieškojo dar du pakeleivius, ir išvažiavus gerokai prieš aušrą prasidėjo ilga diena, skirta safariui. Nors toks apibūdinimas per siauras. Nerkime į įspūdžių kupiną 2018-ųjų vasario 23 dieną Ruandoje.

VAIRUOTOJAS ZACHARIJAS

Zacharijas man patiko iš pirmo žvilgsnio: konkretus, trumpai ir aiškiai dėstantis mintis, beveik visada sakantis tiesą. Beveik visada yra geriau nei kartais arba beveik niekada, todėl tuo ir džiaugiausi. Po susidūrimų su įtartinais gidaais Maroke, Turkijoje ir Indijoje šis vyrukas atrodė patikimas. Antra vertus, nėra nieko blogiau nei patikimai atrodantis nepatikimas vyrukas, tačiau vijau šias mintis šalin kliudamasis nuojauta, kuri mane apgauna itin retai. Kai ketvirtą valandą pėdinau per naktinį Kigalį link susitikimo su bendrakeleiviais vietas, ji kuždėjo, kad man žadėta vieta automobilio priekyje bus užimta. Kaip pirštu į akį. Dar iš tolo pamačiau keleivio sėdynėje plačių gelsvų dantų juostą.

Mano vietą buvo užėmęs amerikietis Zėjus.

Akimirką sudvejojau, nes pirmiausia dingtelėjo mintis aiškintis dėl teisės į man pažadėtą vietą. Paskui nusprendžiau išmintingai patylėti – nemandagu pradėti pažintį nuo miglotų įgeidžių pareiškimo. Būti mandagiam paskatino ir tai, jog vyrukas keleivio sėdynėje svėrė maždaug du su puse karto daugiau nei aš, ir tai buvo svarbus argumentas man. Juolab kad visas pasaulis žino – Amerikai visur pirmenybė.

Taip, Zėjus buvo amerikietis. Pusamžis vyras su patogiais apsmukusiais darbiniais rūbais ir beisbolo kepuraitė, pasukta

snapeiliu į nugarą. Jis garsiai, karštai kalbėjo ir nuo pat pradžių apibėrė mane įprastiniais klausimais: „Iš kur tu? Kas tu? Kaip čia patekai?“ ir visais kitais, kurie kryptingai veda į tai, ką labiausiai knieti sužinoti tikram amerikiečiui: „Iš ko uždirbi pinigų ir kiek?“ Dažniausiai tokią informaciją pašnekovui atskleidęs žmogus tampa nebeįdomus, todėl siekiant tęsti pažintį verčiau neskubėti su atsakymais. Ir nors Zėjui kažkas trukdė tiesiai užduoti rūpimus klausimus, per visą kelionę jatau nepaliojamą jo nuostabą: kaip kažkoks nykštukinės valstybės pilietis keliauja po pasaulį fotografuodamas žmones ir netgi atsidūrė vienoje mašinoje su amerikiečiu naktį vidury Afrikos. Pats Zėjus didumą gyvenimo dirbo įvairių sporto šakų studentų treneriu, dabar sakėsi, kad jau keletą metų užsiima kita veikla, nes persidirbo, ir yra laisvai samdomas statybų vadovas. Beje, kartais dirba labdarai, kaip ir šį kartą Ruandoje – nutarė prisidėti, kad greičiau būtų pastatyta bažnyčia. Apie religiją pakalbėsime vėliau.

Per keliolika minučių, kol automobilyje buvome trise, Zėjus jau spėjo iškamantinėti mane daugybės dalykų, o kiekvieną mano atsakymą palydėdavo garsus ir sunkiai paaiškinamas vyruko juokas, draugiškumo priepuoliai ir žavėjimasis viskuo, ką jam sakiau. Tikras amerikietiškas „Oho!“ lydėjo kone kiekvieną mano išstartą sakinį. Klausantis garsių Zėjaus kalbų vis labiau stiprėjo sarkastiškas mano požiūris į šį žmogų. Išsiblaškę visi miegai, nes norėdamas atsakyti į jo klausimus turėjau kaip reikiant įtempti smegenis.

RAKINAMAS ŠALDYTUVAS

Sustojome paimti ketvirto bendrakeleivio. Pro spygliuotos tvoros vartus išbėgo susijaudinęs jaunuolis ir greitakalbe išbėrė maždaug tokį tekstą: „Labai atsiprašau, kad vėluoju tris minutes, bet mano maistas užrakintas šaldytuve, todėl prašau dar luktelėti, tuoj pabandyčiau viską sutvarkyti“ – ir nurūko atgal. Jis atrodė tikrai sumišęs, o aš gavau atsikvėpti, nes amerikietis srautą klausimų

nuo manęs nukreipė vairuotojui. Jis kaip Puaro kėlė versijas, kas nutiko tam vaikinui.

Netrukus šis grįžo ir nuliūdęs pranešė, kad šiandien neturės valgio, nes jo sukrauta kuprinė užrakinta. (Gidas įspėjo, kad įsidėtume produktų visai dienai, nes gamtoje jų tiesiog nebus kur gauti.) Mano pastaba, kad įsidėto valgio pakaks dviem, buvo išgirsta puse ausies, nes amerikietis nepraleido puikios progos garsiai pareikšti: „Tada važiuojam prieš kelionę papusryčiauti!“ Po šių žodžių – noromis ar ne – pripažinome neformalų ekipažo lyderį ir paklusome garsiausiai kalbančiojo idėjoms, nes jos nuskambėjo įtikimiau nei mintys mūsų galvose.

JAUNASIS DIPLOMATAS AMIRAS

Po naktinių pusryčių galėjau kiek atsikvėpti. Pro langą žiūrėjau, kaip teka saulė, ir, įterpdamas tik vieną kitą žodį, klausiausi amerikiečio ir jaunuolio, vardu Amiras, pokalbio. Jis gimė Kaire, užaugo Nyderlanduose, šiuo metu mokėsi kažkur netoli Londono. Bendravimas su Amiru leido geriau pažinti ir Zėjų. Tarkim, paklaustas apie tapatybę Amiras atsakė esąs olandas (angl. dutch), tačiau tai neatskleidžia, iš kokios jis šalies. Todėl Zėjui prireikė net trijų bandymų suprasti, iš kur, po velnių, kilęs jaunuolis. Kai neištvėręs galiausiai paklausė: „Tai iš kokios tu šalies?“, gavo atsakymą. Man dingtelėjo, kad Amiras puikiai supranta šį bendravimo žaidimą ir veikiausiai yra jį žaidęs su ne vienu pašnekovu taip tikrindamas jo žinias. Jaunuolio kalba buvo turtinga, jis dėmesingai išklausydavo klausimus ir atsakydavo taip sklandžiai, jog pamaniau, kad gerai apgalvoja kiekvieną žodį, bet sykiu bendrauja nuoširdžiai. Nors šitai buvo galima paaiškinti tuo, kad Amiras mokėsi derybų meno ir diplomatijos mokykloje, man pasirodė, kad savo įgūdžius jis pradėjo tobulinti kur kas anksčiau. Per visą kelionę jutau jo gebėjimą pajusti žmones, išimtis – vienas svarbus momentas, apie kurį pakalbėsiu vėliau.

Nuo pirmųjų bendravimo akimirkų paaiškėjo, kad Amiras nėra eilinis paauglys, o Zėjus – niekuo neišsiskiriantis amerikietis.

POKALBIAI IR TYLUSIS PO IŠ ŠIAURĖS

Automobilyje praleidome visą dieną, tad kalbėjomės daug. Prisiiminus mūsų šnekas smagu suvokti, kas apskritai yra pokalbis. Žinoma, apsikeitimas informacija; žinoma, bendravimo būdas ir t. t., bet jo metu vykstantys procesai atskleidžia apie žmones kur kas subtilesnių dalykų, nei kartais pavyksta aprašyti. Tarkim, sutinkate seną draugą, gal net giminaitį, kuris gyvena užsienyje ir su kuriuo jau seniai nesimatėte. Jūsų pokalbis bus ne toks kaip anksčiau, nors, regis, susitiko tie patys žmonės. Ačiū gamtai už permainingą orą, nes be šito beveik visi tokie pokalbiai nutrūktų nė neprasidėję. Nuo bendrų temų pašnekovai pasuka link kiekvienam aktualių asmeninių dalykų ir anksčiau ar vėliau paliečia klausimus, kurie suteikia pokalbiui netikėtumo pojūtį. Tuo metu, kai žmonės deda ant padėklo savo širdį, smegenis, kaukes, plastikinius maišelius, tarą ir visa kita, ne tik apsikeičiama informacija.

Tokia nuostabi dinamika pasižymėjo ir mūsų pokalbiai. Įžanga buvo labai ilga – daug šnekėjomės apie gimtųjų šalių klimatą, apie laisvalaikio pomėgius, maistą. Kartais pokalbius nutraukdavo Zėjas šūksniai. Jis besdavo smiliumi į langą: „Žiūrėkit, ką jie nešioja ant galvų! Žiūrėkit, jie sofą vežasi ant dviračio!“ Mano nusivylimui, ilgiausiai buvo kalbama apie sportą. Su juo buvo susijęs visas Zėjaus gyvenimas, todėl išvengti šios temos niekaip negalėjome. Iš pradžių dar stengiausi dalyvauti pokalbyje, bet vėliau po truputį nuo jo atsiribojau, nes buvo pradėtos vardyti komandos ir rungtynių rezultatai, o šitai manęs nedomino. Amiras puikiai kompensavo mano atsitraukimą, jo žinios apie daugybę sporto šakų mane tikrai nustebino. Jos buvo nepaprastai plačios ir pasisemtos ne vien iš feisbuko. Tiesą sakant, Amiras nesinaudojo jokia socialiniu tinklu – tai jo amžiaus žmogui kone prilygsta savinaikai, o jo paaiškinimas, kodėl taip daro, privertė mus akimircai nutilti. „Nenoriu, kad mane formuotų tai, kas formuoja visus, besinaudojančius socialiniais tinklais.“ Nors ir miglota, frazė nuskambėjo labai išmintingai. Man Amiras pradėjo dar labiau patikti. Zėjus, pastebėjęs, kad vengiu kalbėti apie sportą, praminė mane Tyliuoju Po

iš šiaurės. Jis nenorėjo pamaloninti man širdies siedamas ne su Rytų Europa, kas patinka dažnam lietuviui. Jis tiesiog mėgino sau paaiškinti, kodėl aš tiek daug tyliu. O aš tylėjau, nes buvo langas.

VIDINIAI VAIZDAI PRO LANGĄ

Gyvenime esama akimirų, kurios savyje sukoncentruoja daugiau gyvenimo pojūčio nei kitos. Pavyzdžiui, ramūs pusryčiai su šeima arba vienuma, kurių patiri atsiskyres nuo žmonių ir ryšio priemonių. Visiems pažįstama akimirka, kai lėktuve išjungi mobilųjį ir žvilgteli pro langą į debesis. Kalbu ne apie romantiką, o apie stabtelėjimą. Kartais stabtelėjimai būna planuoti, kartais spontaniškai nutinkantys, tik reikia spėti juos pagauti. Tad ir važiuodamas automobiliu pro langą matau daugybės žmonių gyvenimus, girdžiu bendrakeleivių pokalbius, nors juose beveik nedalyvauju. Vienos mintys išnyra, paskui užleidžia vietą kitoms. Langai man patinka, nes jie tiesiog priverčia stabtelėti. Jei šitai suvokiame, galime matyti kur kas daugiau, nei išnyra prieš akis ar pasiekia ausis. Aptaręs sporto temą, Zėjus peršoko prie rizikingesnės. „Ar jūs krikščionys?“ – paklausė jis mūsų. Nesulaukęs atsakymų, nebesigilino į mūsų santykius su religija ir ėmė postringauti apie tai, kaip musulmonai vis labiau skverbiasi į Jungtines Valstijas, jo žodžiais, grynai krikščionišką kraštą. Man dingtelėjo, kad Zėjus kalba panašiai kaip Trampas, tik yra neturtingas. Amiras vėl pasirodė esąs puikus diplomatas, nes visiškai ramiai, be jokio patoso ar šališkumo pareiškė, jog jis Amerikoje yra toks pat įsiveržėlis kaip ir besistengiantys ten įsitvirtinti emigrantai iš kitų valstybių. Klausinėdamas pats savęs, lyg koks koučingo guru, šis jaunuolis privertė suglumti pusamžį savimi pasitikintį vyruką. Nuo kelionės pradžios pirmą kartą trumpam stojo tylą. Mano bendrakeleiviai irgi ėmė spoksooti pro langą tyliai mąstydami kiekvienas savaip. Šypsojaisi, nes jutau, kokie nuostabūs gali būti žmonės. Siekiantys tiesos, bet nenorintys jos sužinoti.

SWAJONĖS IŠSIPILDYMAS

Zėjus nebeplėtojo opios temos apie religijas. Pradėjome aptarinėti, ką matėme lankydamiesi Jeruzalėje, kaip smagu padėti kitiems be atlygio ir pan., bet netrukus prasidėjo safaris. Šiandien vylėmės iki soties pasigrožėti laukine Afrikos gamta. Išvydus egzotiškų gyvūnų būrius mūsų pokalbiai iškart pasikeitė. Sujaudinti nuostabių vaizdų krykštavom kaip kiemo draugai pirmą kartą pamatę rupūžę ir pakabinę ją ant šakos. Tuo metu dingo religiniai skirtumai, neliko nei Tyliojo Po iš šiaurės, nei amerikiečio Zėjaus, nei jaunojo diplomato Amiro. Tik: „Žiūrėk! Žiūrėk!“, juokas bei „Ar matei tą?!“ Buvome tie patys tame pačiame automobilyje, bet jau kiti. Kaip nuostabu patirti šį skirtumą ir vienodumą, kurį sukuriame patys. Išankstinė nuomonė atitolina, bendras išgyvenimas suartina.

Tarp visų laukinių garsų ir kvapų dvelksmo pro langus bandžiau nufotografuoti paukščius, raguočius ir kitus gyvus padarus. Tuo metu nutiko kai kas ypatingo. Tai tiesiog įvardyčiau vaikystės svajonės išsipildymu. Man pasirodė svarbu, kaip tai įvyko.

Yra manančiųjų, kad žmogus visą gyvenimą – sąmoningai ar ne visai – siekia vaikystės svajonių, o vėliau vertina savo laimėjimus būtent pagal šį kriterijų. Galbūt todėl taip stipriai išgyvenau tos dienos patyrimą. Išvydau žirafą su jaunikliu. Kai nusitaikęs spustelėjau fotoaparato mygtuką, atgijo prisiminimas ir virto nauju patyrimu, kurį būtų galima įvairiai apibūdinti. Tam tikru atžvilgiu tai buvo *déjà vu*, tam tikru – jungiškasis sinchroniškumas ar tėkmės būsenos atspindžiai. Man akyse iškilo vaikystės prisiminimas – žiūriu per televizorių laidą apie gamtą, kur rodomi būtent tokie gyvūnai, kurie tada regėjosi nepaprastai egzotiškai, unikalūs ir nepasiekiamai tolimi; mintis kada nors juos pamatyti laukinėje gamtoje atrodė esanti neišpildoma, tačiau tokia geidžiama svajonė. Štai aš čia. Visiškai apie tai negalvojęs ir mažai planavęs, neįsąmoninęs šio vaikystės siekio, pagaunu seną mintį už uodegos ir prisitraukęs apžiūriu iš labai arti: kokia ji nuostabi!

KLAUSIMAS APIE KOŠMARĄ

Visą darbo dieną su viršvalandžiais prasimalę po laukinę gamtą, vos išvengę susidūrimo su begemotu, pamojavę liūtams, drambliams ir kitiems gamtos kūriniais, jutome, kad tai buvo didžiausias savaitės, o gal ir pusmečio, nuotykis. Iš tiesų, nuovargis ir įspūdžių gausa kuždėjo, kad būtent taip galima pavadinti besibaigiančių dienų. Ištiesėme kojas, ir jau rodėsi, kad grįžtant kalbų bus mažiau. Deja.

Kai jaunasis diplomatas suvalgė sumuštinį, kurį jam pasiūliau, regis, suaktyvėjo jo smegenų veikla. Mašinoje viešpataujant atsipalaidavimo nuotakai jis lupdamas desertui bananą su lengvu atodūsiu mestelėjo vairuotojui tokį klausimą: „Zacharijau, o kaip tu išgyvenai genocidą?“ Pasiteiravo taip, lyg norėtų sužinoti, kiek valandų.

Prieš tęsdamas pasakojimą priminsiu, kad tuo metu, kai Lietuva džiaugėsi tapusi nepriklausoma nuo Sovietų Sąjungos, Ruandoje siautėjo genocidas. 1994-ųjų balandžio mėnesį prasi-veržė daugiau nei pusę amžiaus brendęs konfliktas tarp dviejų pagrindinių Ruandos gyventojų etninių grupių. Susiklosčius painioms politinėms aplinkybėms hutu grupės žmonės žiauriai žudė tutsius – per 100 dienų buvo sunaikinta apie milijonas gyventojų, antra tiek pabėgo iš šalies. Padėtis buvo baisi dar ir dėl to, kad Ruandoje gyveno daug mišrių šeimų, tad jos buvo priverstos bėgti iš šalies arba žudyti artimuosius, kad patys išliktų gyvi.

Šiuo metu, nepaisant sudėtingos praeities, Ruandos žmonės gyvena taikiai, tačiau abejoju, ar dera apie tai kalbėtis išskylaujant. Juolab kad prieš dieną buvau aplankęs genocido muziejų ir supratau, kokia skaudi ši tema, todėl man nebūtų užtekę drąsos paklausti taip kaip Amiras. Jo klausimas Zacharijui man pasirodė labai netaktiškas, dingtelėjo, kad jaunajam diplomatui trūksta jautrumo. Kita vertus, džiugu, kad įvyko taip, kaip įvyko, nes Zacharijas atsakė gana ramiai ir atvirai. Tai pajutęs nutariau atidžiai ir nuodugnai išklausti jo istorijos, uždaviau daug papildomų klausimų. Zacharijui leidus pasidalysiu jo istorija su jumis, nes ji verta gyvenimo.

ZACHARIJO IŠGYVENIMAS

Ši istorija prasideda 1994-aisiais, tada buvau devynerių. Mano tėvas buvo hutas, mama – tutsė. Kai hutai pradėjo žudyti tutsius, aš su dviem broliais, seserimi ir tėvais buvome namuose. Pas mus atėjo būrys hutų. Prieš kylant sumaiščiai mano tėvas šiuos žmones rėmė ir maitino, todėl kol kas jie nesikėsino į mano mamą, bet klausė, kur yra Girbertas. Jis buvo mūsų kaimynas tutsis, o atėjusieji norėjo jį nužudyti ne tik dėl etninės priklausomybės – jie įtarė, kad Girbertas yra šnipas, nes atvyko į Ruandą iš kitos šalies. Tėvo žodžiai, kad jis nežino, kur yra Girbertas, įsibrovėlius įtikino neilgam. Netrukus mūsų namuose ir aplink juos prisirinko apie 40–50 agresyviai nusiteikusių, įvairiais šaltaisiais ginklais apsiginklavusių žmonių. Vienas jų turėjo pistoletą ir nenorėjo tikėti tuo, ką sako mano tėvas, nes žinojo, kad jis visada padeda žmonėms. Todėl tas vyras įrėmė ginklą mamai į galvą ir liepė atvesti Girbertą. Tėvas atsiklaupęs maldavo pasigailėti, bet tai nepadėjo: mūsų mama tuoj pat buvo nušauta. Negana to, įsibrovėliai norėjo ją išniekinti – išvarpyti galvą kulkomis, tačiau tėvas meldė to nedaryti ir atidavė jiems viską, ką turėjo. Gavę pinigų smurtautojai liovėsi šaudyti, bet toliau grasino sudeginti namus ir mus, vaikus. Kai grasinimai tapo nebepakenčiami, iš slėptuvės išlindo Girbertas ir ėmė prašyti nužudyti tik jį. Tada vyras su šautuvu visai pasiuto. Jis bandė sugėdinti mano tėvą, kad šis slepia tutsius, nors turėtų juos žudyti. Piktadarių gauja pradėjo versti mūsų namus ir ieškoti paslėptų tutsių, nes suprato, kad jų čia turi būti daugiau. Jie rado apie 20 žmonių, dalį jų ištempė į lauką, ten laukė didelis būrys galvažudžių, ginkluotų darbo įrankiais, mačetėmis, peiliais, lazdomis. Sąmyšis virto skerdynėmis, visi rasti tutsiai buvo sukapti į gabalus. Kai kurie buvo tyčia palikti su didžiulėmis atviromis žaizdomis mirti žiauriose kančiose. Retam teko laimėti gauti galą nuo kulkos. Mūsų namuose ir lauke buvo pilna lavonų, telkšojo kraujo balos, sklido aimanos.

Mūsų, vaikų, niekšai nelietė. Tačiau už bausmę liepė mano tėvui prisidėti prie jų ir žudyti tutsius. Hutai išsivedė mūsų tėvą.

Man, vyriausiajam, tuo metu buvo devyneri, broliams septyneri ir penkeri, sesei – tik treji. Likę vieni grįžome prie mamos kūno ir verkėme visą naktį. Mirštantys kančiose žmonės prašė vandens arba tiesiog rėkė. Ši naktis virto amžinybe. Laimė, rytą grįžo tėvas. Jam pavyko pabėgti nuo galvažudžių, tačiau mes privalėjome dingti, kol jie neatėjo pribaugti mūsų visų. Atsisveikinome su mama, tėvas pagrojo mums, kad nusiramintume, o mamai – atsisveikinimo melodiją, kad ji ilsėtųsi ramybėje.

Palikę namus leidomės bėgti ir patyrėme didžiulių sunkumų. Neturėjome nei maisto, nei vandens, abu su tėvu klaidingai pavar-gome nešdami mažuosius. Nakvodavome po medžiais kamuojami nuolatinės baimės, merkiami smarkių liūčių. Per tris savaites pasiekėme Kongą, jis tapo laikiniais mūsų namais. Tačiau šis prieglobstis buvo baisus. Nors tuo metu buvau dar vaikas, nepamiršiu ten patirtų išgyvenimų. Konge mačiau tiek kančių, kaip niekur kitur, nes ten buvo minios pabėgėlių. Vėl susidūrėme su patyčiomis, priešiškuumu ir smurtu – atrodo, jis niekada nesiliaus. Tik drąsaus tėvo pastangomis mums vis pavykdavo išgyventi.

Po dviejų mėnesių į pabėgėlių stovyklą atvyko mano tėvo sesuo, ji savanoriavo katalikiškoje organizacijoje, padedančioje pabėgėliams. Teta pasakė, kad mūsų mama gyva. Nepatikėjome, nes palikome ją peršauta galva, be jokių gyvybės ženklų. Atslūgus žudikų siautėjimui šalyje, tėvas ryžosi grįžti ir įsitikinti, ar tai tiesa. Neįtikėtina, bet grįžę radome mamą gyvą, tik aklą. Jos pasakojimas apie tai, kaip išgyveno, panėšėjo į stebuklą.

Praėjus dviem dienoms po sužeidimo ji suprato esanti gyva. Jautė, kad jos galva labai didelė, ištinusi. Mama buvo išsekusi, nes prarado daug kraujo. Ji pirštais atplėšė užtinusias ir nuo kraujo krešulių sustingusias savo akis. Tada dar šiek tiek matė. Mama mėgino slinkti prie laukųjų durų, bet kitame kambaryje aptiko du žmones, kurie vogė mūsų daiktus. Jie ją žiauriai sumušė. Dar po dviejų dienų mama vėl atgavo sąmonę. Šį kartą pravėrusi akis jau nieko nematė, tik jautė didžiulius skausmus, ištinusį kūną ir suvokė viską, kas vyksta. Atsidūrusi lauke išgirdo kalbantis du vyrus iš žudikų gaujos. Jie jos išsigando, nes mama atrodo kaip

zombė – paplūdusi kraujais, ištinusia galva ji iš lėto slinko nežinia kur, nes nieko nematė. Išvadinę ją pabaisa, pažadėję grįžti kitą dieną ir sudeginti viską aplinkui, niekšai paspruko. Mama sukniu-
bo ir laukė.

Kai įsibrovėliai hutai pasišalino, netrukus pasirodė kaimynė, ji suteikė mamai pirmąją pagalbą. Moteris neturėjo reikiamų medicinos priemonių ir ne ką galėjo padėti, tad mamos laukė neišvengiama mirtis. Tačiau likimas buvo jai maloningas, nes anks-
tų kitos dienos rytą į mūsų apylinkes atvyko armija, kuri malšino genocidą. Išgirdę mamos istoriją, kariškiai perkėlė ją ir kitus ten buvusius taikius gyventojus į armijos stovyklą. Ten mama sutiko savo brolius, kurie ją pasirūpino. Kariškiai pasislėpė mūsų name ir laukė sugrįžtant genocido vykdytojų. Dešimtą ryto pasirodė žudi-
kai buvo sunaikinti.

Visą šį košmarą mano mama išgyveno būdama nėščia. Gal todėl ji nepasidavė ir ištvėrė nesuvokiamomis sąlygomis. Atėjus laikui ji laimingai pagimdė mums dar vieną brolių. Dabar jis stu-
dentas ir gyvena kartu su tėvais bei seserimi, antras brolis dirba kontoroje, mudu su trečiuoju broliu verčiamės patys – vežiojame turistus. Visi gyvename tame pačiame mieste. Ir aukos, ir žudikai. Daugelis genocido vykdytojų dar kali, bet kai kurie grįžo ir gyvena šalia tų, kurių šeimas kankino. Ar įmanoma tai pakelti?

Mums rodo pavyzdį ir įkvepia prezidentas Polas Kagamė. Jis sustabdė genocido psichozę, jis vienija Ruandos žmones, ragina prisiminti, kokie jie buvo prieš pradėdant dirbtinai kurti etninius skirtumus, moko paleisti praeities košmarus ir žvelgti į priekį. Mes stengiamės.

Kai Ruandoje vyko šis košmaras, buvau panašaus amžiaus kaip Zacharijas. Mokiausi pradinėje mokykloje, nerūpestingai žai-
džiau su draugais. Žėjus, ko gero, ne ką mažiau džiaugėsi gyvenimu treniruodamas jaunuolius, o Amiro dar apskritai nebuvo šiame pasaulyje. Išklausę Zacharijo pasakojimą, visi nejučiomis nutilome.

AŠ GIRDŽIU TAVE

Buvo jau tamsu, visi sėdėjome tyloje ir mąstėm apie tai, ką išgirdome. Kartais kuris mestelėdavo kokią frazę, primenančią artėjantį išsiskyrimą: kad buvo šauni diena, kad smagu, jog pamatėme dramblius ir liūtus, kad pasikeisime kontaktais ir nuotraukomis, kad susirašysime... nors visi lygiai puikiai žinojome, kad geriausiu atveju apsikeisime tik nuotraukomis. Zėjus pradėjo pasakoti, kur važiuos po to, kam dar kokią bažnyčią padės statyti. Netoli miesto, kuriame turėjome išsiskirti, jis paprašė Zacharijo stabtelėti, kad galėtų pasinaudoti tualetu. Jie išėjo kartu. Mudu su Amiru laukėme tamsiame automobilyje tylėdami. Paskui Amiras pasisuko į mane ir tarė: „Po, šiaip tai aš musulmonas.“ Tamsoje nebuvo matyti mano šypsenos, kuri galėjo išduoti, kad tai nujaučiau. „Puiku, girdžiu tave, bet man tai nesvarbu“, – pasakiau jam. „Aš žinau“, – atsakė jis.

Tą akimirką pajutau, kaip nuostabu suprasti, kokie įvairūs yra žmonės, kad jie turi skirtingus požiūrius ir reiškia juos skirtingais būdais. Kiek daug yra galimybių likti nesuprastam ar, atvirkščiai, – suprasti daugiau, nei pasakoma. Diena ėjo į pabaigą, gyvenimas į priekį.

STAIGMENA GYVENTI

Ši knyga ne apie mane, ne apie Afriką ar apie religiją. Ji ne apie madingus ar populiarius dalykus. Tai knyga apie galimybę pažinti aplinką ir save; apie kasdienybės ypatingumą, kurio iš pirmo žvilgsnio nematyti; ne apie savęs ieškojimą, o apie savęs kūrimą sąmoningai pasirinktu būdu. Tai knyga apie galimybę nukreipti dėmesį norima kryptimi. Apie dėmesingą būdą patirti gyvenimo akimirkas džiugiai priimant unikalią progą ir staigmeną gyventi.

1 DALIS

**TEORIJA
NETEORIŠKAI**



Kartą girdėjau kalbantis žmones, kurie plaukė aplink pasaulį. Vieni džiaugėsi, kad apiplaukė jį per 4 mėnesius, o kiti nesuprato jų, nes plaukti aplink pasaulį skiriant tam mažiau nei dvejus metus tolygu nuodėmei. Tai tarsi varnelė svajonių sąrašė, tarsi asmenukė prie nustipusio šuns. Taip ir ši knyga: ji labiau skirta skaityti, nei perskaityti; labiau atsiversti ir stabtelėti, nei džiaugtis lengvai prarijus daug puslapių vienu prisėdimu. Šie puslapiai rašyti galvojant apie žmogų, kuris subrendo sąmoningumui. Tam nėra nustatyto amžiaus ar kitų kriterijų, tai veikiau kliovimasis nuojauta, kad mano gyvenime atėjo laikas ne vien pozityviems pokyčiams, bet ir visa keičiančiai patirčiai.



Ši knyga labiau skirta skaityti, nei perskaityti; labiau atsiversti ir stabtelėti, nei džiaugtis lengvai prarijus daug puslapių vienu prisėdimu.

Gyvenimo norime lengvo ir įdomaus, bet kiekvieną mūsų jis pasitinka kiek kitoks – sudėtingas ir pilnas erzinančių nesąmonių: nuo įvykių, kurie užklumpa staiga, iki žmonių, kurie atrodo sukurti mums trukdyti. Tada prisiminimuose išnyra vidurinės mokyklos muzikos mokytojas. Jis mums, vaikams, nuolat kartodavo: „Nesakykite nesąmonė, sakykite – nesuprantu.“ Greičiausiai būčiau tai pamiršęs, tačiau girdėdavau labai dažnai, taip pat dažnai, kaip su klasės draugais mestelėdavome „nesąmonė“ apie jo grojamą

Bethoveną vis prašydami ką nors iš Kurto Cobaino, kurį jis irgi rasdavo tarp klavišų. Šis „nesuprantu“ ar jam artimas „nežinau“ vienaip ar kitaip skamba mūsų kasdienybėje, kartais kaip spontaniška reakcija į aplinką, kartais kaip gilus atsakas į vidinius savo išgyvenimus.

Neabejoju, jog tas, kas bent kartą bandė nuoširdžiai suprasti save, kitą arba tiesiog gyvenimą, patyrė nežinojimo jausmą (atmenate Sokratą?). Nežinau, kaip tai atsitiko, nežinau, kodėl jis taip pasakė, nežinau, kodėl ji taip pažiūrėjo, nežinau, kas čia buvo. Su šiuo „nežinau“ visi gimstame ir vaikystėje dėl to per daug nesigraūžiame, to „nežinau“ nebijome. Visi kišam į burną ar nosį, ką galima ir ko ne – stengiamės tyrinėti, ir mūsų „nežinau“ mums netrukdo. Ilgainiui atsiranda vis daugiau „žinau“. Kaip knygos ar filmo personažai, „žinau“ ir „nežinau“ susitinka ir tada pradeda ilgą diskusiją, gal ir kovą. Joje gali pradėti dominuoti „žinau“, nes jis mums augant savaimė stiprėja. Ateina kulminacija: kaip elgsis „nežinau“ stiprėjant žinojimui? Ar priešinsis? Ar sunyks? O gal jo galia didės kartu?



Tas, kas bent kartą bandė nuoširdžiai suprasti save, kitą arba tiesiog gyvenimą, patyrė nežinojimo jausmą.

Šią knygą sunkiau seksis skaityti tiems, kurie žino. O gal ir klystu, nes nuoširdžiai nežinau. Tačiau ją rašau skatinamas stipraus vidinio jausmo, kad mūsų nežinojimui reikia palaikymo, jam trūksta laisvės tiesiog būti. Juk mes tiek daug žinome, aplink galybė knygų, skirtų sužinoti („Taigi tam ir rašomos knygos!“ – šiuo metu šaukia jūsų žinojimas). Tebūnie. Laikas nustepti.

Sąmoningumo tema dabar aktuali kaip niekada anksčiau. Juk žmogus dar niekada negyveno taip gerai kaip dabar, nebuvo toks saugus, aprūpintas ir sotus. Niekada neturėjo tiek laisvės keliauti, rinktis, reikšti nuomonę, (ne)dirbti. Tačiau drauge su šiomis gali-mybėmis didėja mūsų kentėjimo ir nepasitenkinimo spektras. Dingu tiesioginiams agresoriams atsigręžiame į save ir tampame jais patys sau. Turiu galvoje ne tik tam tikrus poreikius, nesustoja-mai didėjantį gyvenimo tempą ir sykiu kylančias ambicijas ar kitas mūsų gyvenimo sferas: darbą, šeimą, sveikatą. Jos yra daugiau vidinis emocinis fonas, kuriame rutuliojasi įvykiai. Virdamas sriu-bą gali įdėti pačius kvapniausius ingredientus, tačiau jei vanduo bus užterštas, nuostabus skonis taip ir neatsiskleis.



Juk žmogus dar niekada negyveno taip gerai kaip dabar, nebuvo toks saugus, aprūpintas ir sotus. Niekada neturėjo tiek laisvės keliauti, rinktis, reikšti nuomonę.

Žmogaus kūnas, ko gero, yra labiausiai tyrinėjamas objektas Žemėje. Bene sudėtingiausia jo dalis – smegenys. Kad geriau suprastumėte knygos turinį, svarbu suvokti keletą dalykų apie savo smegenis. Dėmesingumas ir sąmoningumas yra glaudžiai susijusios sąvokos, o mes patys esame kaip didelė dėlionė įvairių psichikos procesų, kurių kiekvienas atlieka savo vaidmenį. Jei žiūrėtume į vieną kibutį, nematytume visos dėlionės, neižvelgtume jos subtilumų. Todėl norint suprasti ją kaip save reikia apžiūrinėti pakaitomis – ir iš toli, ir iš arti. Kad galėtume susidaryti aiškų vaizdą, kaip veikia mūsų organizmas, kiekvieną psichikos procesą ar būseną turime tyrinėti atskirai.

Svarbi yra ir sąvokų įvairovė bei skirtingi jų vertinimai, nors skaitytojui tai nėra itin patrauklu. Nesiveldamas į ilgas diskusijas dėl sąvokų, šioje knygoje pasidalyčiau svarbiausiomis, kurios padės suprasti temą bei suvokti ketvirtoje dalyje aprašomų praktikų prasmę ir naudą.

SĄMONĖ

Sąmonės būsenų supratimas domina žmones jau tūkstančius metų. Tad nenuostabu, kad, psichologijai formuojantis kaip savarankiškam mokslui, šis klausimas labiausiai rūpėjo psichologams, aktualus jis ir šiandien.

Mane ši tema patraukė dar paauglystėje, domėjausi visai kitais dalykais, bet į rankas papuolė plona Vytauto Narvilo knyga „Žemę girdo lietūs“. Pirmos eilutės, kurias atsitiktinai atsiverčiau, užkabino ilgam: „Minties nevaržo nuotolis, menka kliūtis – mūro sienos. Mintis nežino laiko varžtų. Mintis – jėga, mintis – energija.“ Gal pozityvus maksimalizmas, gal eilučių paslaptینگumas įtraukė dėmėtis minčių formavimosi aplinkybėmis.

Sąmonę galime suvokti kaip erdvę, kurioje mintys tampa įvardytos ar matomos mums patiems. Kitaip – minties gimimas įrodo, kad sąmonė egzistuoja. Todėl sveikinu skaitančius ir mąstančius, jums pasisekė – turite sąmonę. Ši psichikos dalis mums padeda justis ir suvokti, pažinti ir žinoti. Leidžia mums suprasti daugiau nei gyvūnams, nors šis pranašumas tampa ir iššūkiu: kenčiame stipriau ir patiriame sudėtingesnių emocijų išgyvenimų. Dėl to irgi galime save pasveikinti – sąmonės procesai mums neleidžia nuobodžiauti.



Sąmonę galime suvokti kaip erdvę, kurioje mintys tampa įvardytos ar matomos mums patiems.

SĄMONINGUMAS

Esame apdovanoti sąmone, puiku. Kas toliau? Galimybių tiek daug, kad sunku ne tik jomis pasinaudoti, bet ir jas suvokti. Įsi-vaizduokime, kad iš viršaus stebime didelę erdvę, pavyzdžiui, Katedros aikštę Vilniuje. Joje tiek daug visko vyksta – žmonės eina, važiuoja įvairiomis transporto priemonėmis, stoviniuoja, žaidžia, žiopsa. Net kai atrodo, kad joje nieko nėra ir niekas nevyksta, iš tiesų vyksta ne tokiu pastebimu lygmeniu – pažeme skrenda medžio lapas, vėjas pakelia sunkiai pastebimą smėlio žiupsnelį ir perneša jį į kitą vietą. Aikštėje kiekvieną akimirką klostosi sunkiai suskaičiuojamų veiksmų seka. Tas pats dedasi ir mūsų sąmonėje: vienu metu vyksta daug procesų, kuriuos tarsi suvokiame, bet šis suvokimas stiprėja, kai susitelkiame į vieną ar kitą aspektą. Tada sąmonėje išryškėja sąmoningumas:

Ar žinote, kodėl juodieji serbentai raudoni? Todėl, kad jie dar žali.

Kai tampame sąmoningi, perprantame šį žodžių žaismą. Vadina-si, sąmoningumas yra tarsi sąmonės lygmuo, arba kokybės rodiklis. Kodėl taip yra, neuromokslininkai dar negali tiksliai atsakyti, bet žinome, jog neužtenka turėti sąmonę, kad būtume sąmoningi, nes sąmoningai priimame tik dalį visos informacijos, kurią aprėpia mūsų sąmonė. Lygiai taip pat negalime aprėpti visų procesų Katedros aikštėje.

Kartais žmonės nustemba arba netgi įtariai atsilošia išgirdę, kad sąmoningumą galime ugdyti. Tarsi iki šiol jie gyveno nesąmoningai, o dabar juos kažkas pamokys tikro gyvenimo. Taip galvoti būtų per daug radikalų, nes visi esame sąmoningi tik iš dalies. Tai ir gali būti mokymosi objektas, nes kiekvieno žmogaus ši dalis labai skiriasi ir gali būti nuolat keičiama (plečiama). Klaidingas siekis būtų norėti iš nesąmoningo tapti sąmoningu, nes absoliutaus sąmoningumo matavimo vieneto nėra. Turėtume siekti tapti vis sąmoningesni. Kam? Vienas trumpiausių atsakymų toks, kad didesnis sąmoningumas siejamas su aukštesniu adaptacijos lygiu, reikalingu išgyventi.

Svarbios tiesos apie sąmoningumą

Subjektyvumo grožis

Iš patirties žinau, kad dažniausiai žmonės nelaiko savęs nei optimistais, nei pesimistais. Jie išdidžiai pareiškia, jog laikosi aukso vidurio – yra realistai. Tai gražus būdas pasakyti, kad esi išsmincingas ir daug matęs gyvenime. Pesimistas tada pajunta, kad irgi norėtų toks būti, bet nepavyksta, optimistas realisto nemėgsta, nes nujaučia, kad jis turi daugiau informacijos. Vis dėlto labiausiai nuskriaustas iš šios trijulės yra būtent realistas, nes jis toliausiai nuo realybės. Sąmoningumas visada subjektyvus. Pesimisto, realisto ir optimisto požiūris irgi subjektyvus, ir tai neturi nieko bendro su realybe. Štai kodėl realistas, tikėdamas, jog žino aukso vidurį, save apgaudinėja daugiausia.

Sąmoningumo subjektyvumas yra mūsų biologinio kūno fenomenas. Net ir prasidėjus robotų invazijai visose gyvenimo srityse, sunku suvokti, kad būtų įmanoma kada nors atkartoti sąmoningumą. Grožis slypi šio subjektyvumo įvairovėje ir nenusėjamume. Mes gebame savo patirtį suvokti unikaliu būdu, o patyrimo prasmės nuveda į dar gilesnį pažinimą.



Mes gebame savo patirtį suvokti unikaliu būdu, o patyrimo prasmės nuveda į dar gilesnį pažinimą.

Daugiasluoksniškumas

Apie sąmoningumo daugiasluoksniškumą galime galvoti kaip apie svogūną. Iš pažiuros ir netgi pačiupinėjus jis vientisas. Pastebėję viršutinio sluoksnio netvarumą, galime jį nulupti ir apžiūrėti

kiek kitokį, bet vis dar panašaus atspalvio kaip antrasis. Jei užtenka motyvacijos, kurios pagrindu kartais gali būti tiesiog smalsumas, žiūrime, koks trečias sluoksnis ir t. t. Smalsumas lupant gali didėti, bet gali ir mažėti, jei kyla nuobodulys arba svogūno kvapas ima graužti akis. Nulupę pusę svogūno, galime sustoti radę kokį nors „atsakymą“, pavyzdžiui: „Ten nieko nėra“ arba „Nevertėjo lupti ir ašaroti, nes nieko įdomaus neradau.“ O gal atvirkščiai – nuėjęs šį kelią išryškės bendras gilus vaizdinys, kas yra svogūnas, koks jis daugiasluoksnis ir unikalus. Gal tai net ne svogūnas? Jei smalsumas neišblėso, tyrinėjimą galima tęsti ląstelių ar molekulių lygmeniu. Vis atnaujindami patyrimo prasmę leidžiame savo sąmoningumui plėstis, tarsi luptume jo sluoksnius. Vietoj svogūno galime įsivaizduoti gėlės žiedą, medžio rievę ar kitą daugiasluoksnį daiktą, tačiau aš linkęs galvoti apie svogūną, nes lupdami jį išgyvename ir kitus, ne visuomet malonius, potyrius.

(Ne)Pasirinkimas

Kas yra gyvenimas? Kaip atsakytume būdami penkerių, trisdešimt penkerių ir devyniasdešimt penkerių? Visais tarpsniais jūs tas pats žmogus ir galite atsakyti, kas yra gyvenimas, nes gyvenate. Tačiau nieko keisto, kad atsakymai skirsis, o dažnas pridurs, kad atsakymai skiriasi dėl didėjančios patirties. Bet ar susimąstęte, kaip ši patirtis atsiranda gyvenime? Ar labiau savaime, ar vis dėlto su jūsų valia? Ar jūs kvėpuojate savaime, ar galite valdyti šį procesą? Atsakymas – ir taip, ir taip. Lygiai taip pat ir sąmoningumas. Kartais jis pasirenka kryptį tarsi savaime, bet sykais nuostojame elgtis automatiškai ir sąmoningumą nukreipiame valios pastangomis. Nors ir ašarojame lupdami svogūną, turime resursų toliau siekti sužinoti, kas slepiasi po dar vienu sluoksniu.

Kintantis, bet tvarus

Galbūt prisiminsite populiarios kino juostos „Matrica“ sceną: pagrindinis herojus gauna galimybę išgerti mėlyną arba raudoną

tablete. Pirmoji leistų jam tęsti įprastą gyvenimą, antroji atskleistų tiesą apie gyvenimą. Herojus renkasi tiesą, ir prasideda nuotyčiai. Ir iš tiesų, pasirinkus sąmoningumo ugdymo kelią, nuotykių netrūksta. Vienas svarbiausių toks: „Nėra kelio atgal.“ Kai mūsų potyriai iš viso sąmonės lauko valingai ar nevalingai patenka į sąmoningumo lygmenį, atgal kelio nėra. Didumą žinių ir potyrių ilgainiui pamirštame, bet įsisiqmonintos žinios yra tvarios ir sunkiai ištrinamos. Niekada nesuvoksite svogūno kaip obuolio, jei esate įsisiqmoninę jo daugiasluoksniškumą.



Didumą žinių ir potyrių ilgainiui pamirštame, bet įsisiqmonintos žinios yra tvarios ir sunkiai ištrinamos.

DĖMESYS

Turbūt girdėjote, kad mūsų nervų sistema įspūdinga: milijardai neuronų, jų galvoje maždaug tiek, kiek žvaigždžių Paukščių Tako galaktikoje, o išrikiavę šiuos neuronus į eilę gautume šimtų kilometrų ilgumo juostą. Tai nuostabu, bet maža. Nes puikios mūsų smegenys kasdien gauna per didelį iššūkį – aprėpti neįmanomą kiekį informacijos.

Galite papasakoti daug smulkmenų apie tą dieną, kaiėjote į pirmąjį pasimatymą, nors tai buvo kadaise, bet kažin ar pastebėjote, kokios spalvos buvo šiandien pirmo sutikto žmogaus akys. Dėmesys yra psichikos veiklos atrenkamasis procesas ir atrinkdamas svarbiausių informaciją jis padeda išgyventi mūsų smegenims. Jis, dažnai nedalyvaujant jūsų valiai arba netgi prieš ją (nes evoliucija nervų sistemą ištreniravo geriau, nei jūs patys),

gelbsti pastebėti vienus ar kitus dalykus. Ir ačiū jam už tai, nes jei mano protėvio, ramiai valgančio uogas miške, dėmesys nebūtų jam pranešęs apie už krūmų tykantį plėšrūną, jis nebūtų spėjęs įlipti į medį ir aš dabar nerašyčiau šios knygos. Kitaip tariant, dėmesys iš gausybės mus pasiekiančios informacijos atrenka svarbiausią ir sutelkia mus veikti viena ar kita kryptimi. Skamba gražiai, tik šiame aprašyme yra stabtelėti prašantis žodžių junginys: *atrenka svarbiausią*. Kaip?

Pažintis su savo dėmesiu

Dėmesys yra savotiška šių dienų valiuta. Jei sugebu patraukti jūsų dėmesį, vadinasi, galėsiu tai paversti į pinigus: per reklamą, per pasiūlymus, per požiūrio formavimą, per jūsų man skirtą laiką. Iš to žinojimo jau seniai gyvena žiniasklaidos priemonės, maitinančios mus skambiomis antraštėmis, o ateityje mūsų dėmesio laukia dar didesnė įtampa. Kad tam pasiruoštume, turime pažinti svarbius savo dėmesio aspektus.



Dėmesys yra savotiška šių dienų valiuta.

Apimtis

Nuostabu sėsti ant dviračio ir lėkti pajūriu dvelkiant šiltam vėjeliui. Dar šauniau, jei šalia dviratį mina jums artimas žmogus ir jūs mindami pedalus kalbatės apie malonius dalykus. Kad būtų dar smagiau, sustojate nusipirkti ledų. Tada minate dviratį prilaikydami

vairg viena ranka, kita laikote ledus, važiuojate pirmyn ir juokiatės iš laidomų pokštų. Tai – multitaskingas, arba daugiaveika. Jei kalbame apie produktyvumą ir kokybę, jos nauda, pasak mokslininkų, labai menka. Nes jeigu tokių nuostabių dienų ant kelio nežinia iš kur iššoks strutis, ledai atsidurs tarp dviračio stipinų, jūs nuvirsite ant tako ir visi juokai išsisklaidys. Taip atsitiko, nes jūsų dėmesio apimtis jau buvo užpildyta daugybe veiklų ir nebeliko vietos nenumatytiems dalykams. To nebūtų įvykę, jei būtumėte susitelkę į važiavimą arba bent jau nevalgę ledų. Kitaip tariant – vienu metu galime apimti tik dalį procesų, ir kam jau kam, bet strūčiui vietos tikrai nebelieka. Iki šiol buvo manoma, kad vienu metu galime apimti maždaug 7–9 procesus, tačiau naujais tyrimais rodo, kad mūsų dėmesio apimtis dar mažesnė – suvaldome tik apie 3–4 procesus.

PAMOKA: mažinkime procesų, ties kuriais koncentruojamės vienu metu, skaičių. Tai padės produktyviau dirbti ir labiau mėgautis pramogomis.

Kryptingumas

Sumažinę procesų, kuriuos stengiamės aprėpti vienu metu, skaičių, galime geriau suprasti ir savo dėmesio kryptį: ar ji eina į išorinius dirgiklius, t. y. į socialinę aplinką, ar į vidinius dirgiklius – fiziologinius pojūčius ar psichologinius išgyvenimus. Neįsisąmoninę šios dėmesio savybės, galime iškreipti ir savo suvokimą. Kai pastebiu išorinius procesus (pvz., klausau, ką sako draugas), dėmesys sykiu nukrypsta ir į vidinius dirgiklius (tarkim, jaučiu įtampą dėl svarbaus rytdienos susitikimo). Susiejęs šiuos procesus išreiškiu susierzinimą dėl to, ką man sako draugas (nors jo žodžiai tikrai nėra erzinantys).

PAMOKA: stebėdami savo dėmesio kryptį galime aiškiau suvokti, iš kur imame informaciją interpretavimui.