

## **Medituoti realybę**

*Skubėti, pasiekti, projektai, darbai, tikslas, laimėjimai, konkurencija – tai žodžiai, kuriais apibrėžiame savo gyvenimą. „Neturiu laiko“, „nieko nespėju“ – būsenos, kurios daugeliui tampa įprastinės. „Nebematau prasmės“, „viskas atsibodo“, „pavargau“ – prisipažinimai, kuriuos vis dažniau drįstame sau ištarti. O tada imame ieškoti kelių, kaip atgauti prarastą prasmę, džiaugsmą ir jėgas. Vienas iš tokių kelių – Vipasana meditacija.*

Apie šią meditaciją kalbamės su psichologu **Artūru Deltuva**, praktikuojančiu šią meditaciją jau penktus metus. Ir nors pats psichologas sako, kad įmanoma papasakoti tik tai, ką galima suprasti, o patirties nupasakoti neįmanoma, pokalbis išėjo įdomus. Kviečiantis patirti ir išbandyti.

Mano pašnekovas Vipasana susidomėjo būtent norėdamas patirti daugiau: „Pradžioje tai daugiau buvo smalsumo patenkinimas – kokių dar yra patyrimo formų? Kaip dar galima tą pasaulį pažinti? Su meditacija „žaidžiau“ pakankamai daug – bandžiau pamedituoti ir vienaip, ir kitaip, dar nuo studijų laikų domėjausi tyla kaip patyrimu, išgyvenimu. Vėliau atsirado nuojauta, kad žaidimas, tam tikras flirtavimas su dvasingumu ir lieka žaidimu, flirtu. Norint žengti toliau, reikia ir įsipareigojimo, ir atsidavimo“ Taigi A. Deltuva išvažiavo į pirmuosius vipasanos meditacijos kursus. Ir nuo tada tuo užsiima nuolatos.

### **Stebėdamas pojūtį, leidi jam pasikeisti**

Mūsų pašnekovas sako, kad Vipasanos metodika yra visiškai paprasta ir ją galima nusakyti įvardijant porą pagrindinių principų: tai yra proto disciplina per savo kvėpavimo stebėjimą ir įžvalgos treniruotė per pojūčių savo kūno ribose stebėjimą. Kaip tai atrodo praktiškai? Tiesiog atsisėdi patogiai, bet tiesiai ir stebi, kaip įkvepi ir iškvepi, tada – kokie pojūčiai kyli. Ne interperuojai, ne svarstai, o stebi.

Psichologas sako, kad meditacijos nauda jo gyvenimui akivaizdi. O paprašytas konkrečiai įvardyti pokyčius, sako, kad jie vyksta nuolatos. Su kiekvienu meditacijos kursu įgaunama subtilesnė įžvalga, pamatomi vis nauji dalykai: „Dabar suprantu, kad vienus dalykus esu pasirengęs pamatyti per pirmąjį dešimties dienų kursą, kitus – per antrąjį, dar kitus – per trečiąjį ir taip toliau. Norisi judėti toliau, nes aš nujaučiu turįs dar gana daug bagžo, kurį reikia pamatyti.“

Pirmasis pokytis, kurį A. Deltuva pajuto jau po pirmojo kurso, pasireiškė labai konkrečioje gyvenimiškoje situacijoje: „Parvažiavau iš kursų namo ir sužinojau, kad vaikai kažką „prisidirbo“. Pirmoji mano reakcija pasireiškė tokia didžiule pykčio banga. Ir tada... Na, man tiesiog pagal grafiką priklausė tuo metu eiti pamedituoti. Tai ir nuėjau. Pasėdėjau ir dariau tą, ką ir turėjau daryti – stebėjau pojūčius, kvėpavimą. Kai grįžau, žmona manęs klausia: „Kas tau atsitiko?“ O atsitiko tai, kad medituodamas pamačiau, jog po pykčiu yra dar ir toks jausmas, kaip atjauta. Ir jis mano vaikui yra daug naudingesnis.“

Įvardydamas šį pasikeitimą psichologas sako, kad mokosi neužkrauti jam kylančių emocijų ant kitų žmonių: „Žinome, kad yra bent du keliai kaip elgtis su emocijomis: išreikšti jas išsakyti, arba – jas užslopinti. Kadangi teigiamoms emocijoms reikšti jokių kliūčių kaip ir nėra, dažniausiai užslopiname neigiamas – pyktį, agresiją. Elgdamiesi bet kuriuo iš tų dviejų būdų mes skriaudžiame arba kitus, arba save. Medituodamas aš pamačiau trečią kelią – stebėdamas pojūtį, tu leidi jam pasikeisti.“ Psichologas sako pamatęs, kaip mes gyvename, nuolatos reaguodami į tai, ką gauname iš aplinkos. Meditacija jam padeda sumažinti tų beatodairiškų reakcijų kiekį. Be to, jis sakosi pastebintis, kaip po truputėlį mažėja destruktivių ir didėja konstruktyvių reakcijų kiekis. Ypatingai A. Deltuva pradžiugino jo sūnaus pasikeitimas net ir po vieno meditacijos kurso: „Tiesiog sumažėjo pykčio – kitiems, sau. O kai mažiau pykčio, gali atsirasti kiti dalykai. Kokie jie? Tai yra labai individualu, tačiau tiesiog atsiranda erdvės pozityvumui.“

## **Psichologo žvilgsnis į meditaciją**

Pusiau juokais, pusiau rimtai psichologas teigia ir namą pasistatęs vien dėl to, kad meditavo: „Medituojant, mikrolygmenyje treniruojami labai svarbūs vidiniai judesiai, taip pat ir kryptingumas. Mes įvykdome tokio lygio projektus, kokiems turime susikaupimo. Tai apima mūsų žmogiškuosius – fizinius, emocinius – bei materialinius išteklius“. Psichologas sako per praėjusius metus nuveikęs daugiau nei bet kada anksčiau ir tuo pačiu daugiau nei bet kada anksčiau meditavęs.

„Jeigu manęs medituojančio kas klaustų, ką aš čia dabar veikiu, aš atsakyčiau, kad esu užsiėmęs proto prigimties studijomis. Pavyzdžiui, bemedituojant man aiškiai atsiskyrė dviejų rūšių protas (esu tikras, kad tų rūšių yra gerokai daugiau). Tai yra – galvojantis, logiškus konstruktus kuriantis protas ir matantis protas. Ir mano patirtis rodo, kad matantis protas blykstelį tuo metu, kai galvojantis protas ilsisi“, – sako A. Deltuva. Tarp kitų psichologo įžvalgų yra ir tam tikrų emocijų įpročių atradimas: „Pastebėjau, kad kartkartėmis man reikia „atsigerti“ tam tikrų emocijų ir, kas įdomiausia – nebūtinai teigiamų. Pavyzdžiui, sėdėdamas ilgo kurso metu pastebiu, kad nei iš šio, nei iš to vis „atsirita“ tokios tarsi liūdesio, skriaudos bangos, o aplinkui nėra nieko, kas tą liūdesį sukeltų – juk esu su savim vienas jau keletą dienų! Tada ima veikti protas – iš atminties parneša visokiausių prisiminimų, fantazijų, planų... Aš supratau, kad tai – universalus reiškinys. Kaip esu įpratęs prie maisto, kurį mėgstu, taip esu įpratęs ir prie tam tikrų emocijų, kurias norisi išgyventi. Pavyzdžiui, pasipiktinimo emocija irgi gali būti įprotis. Žinau bent keletą tokių žmonių, kuriems reikia tarsi „atsigerti“ pasipiktinimo. Matau kaip jie su azartu tiesiog suieško įvykių, kurie sukeltų pasipiktinimą ir taip patenkina pasipiktinimo išgyvenimo poreikį. Tą patirdamas aš suvokiau, kad mes turime savo reagavimo poreikius, pagal kuriuos interpretuojame aplinką.“

Dažnai meditacijai atsidavusius žmones įsivaizduojame kaip atsiskyrėlius, pasitraukusius kur nors tolyn nuo žmonių į kalnus, tokius, kuriems svetima kasdienybė su jos menkais rūpesčiais ir džiaugsmiais. Mano kalbintas psichologas sako tokio noro bent jau dabar neturintis: „Norisi ne pasitraukti, o kaip tik, priešingai – norisi gyventi. Tiesiog norisi būti aktyviam tame kasdieniame pasaulietiškame gyvenime. Ir aš tuo labai džiaugiuosi.“

## **Tikras ar netikras dvasingumas?**

Žodį „meditacija“ kasdieniame gyvenime pradėjome vartoti itin dažnai. Kai susinerviname sau tyliai šnabždame: „medituok, medituok...“, kai apie ką nors įtemptai galvojame, sakome: „aš medituuju“. Neretai šis žodis turi ezoterinį atspalvį ar yra siejamas su tam tikra religine praktika. Ir nors A. Deltuva Vipasaną vadina dvasine praktika, o jos praktikavimą – dvasiniu keliu, jis griežtai atskiria šią meditaciją nuo bet kokios religijos, sakydamas, kad tai – gryna metodika. Vipasanos principuose teigiama: „Tai – universalus vaistas nuo universalių problemų, niekuo nesusijęs su organizuota religija ar sektantizmu. Todėl Vipasaną visur ir visada gali praktikuoti kiekvienas, nesukurdamas konflikto su savo rase, religija ir bendruomene.“

„Vipasana nėra nei ezoterika, nei mistika – tai du į priešingas puses vedantys keliai“, – tvirtina mano pašnekovas. Ir dar kartą pabrėžia: „Ši technika moko žiūrėti į realybę – tokią, kokia ji yra. Ne į tokią, kokia tu nori, kad būtų, kokią susikuri savo loginiais ar neloginiais konstruktais, bet į tokią, kokia ji yra. Kvėpavimas yra tikra. Kol žmogus gyvas, jis kvėpuoja. Pamažu, kai mokaisi stebėti kvėpavimą, pradedi pastebėti, kaip jis atspindi vidinę realybę. Pojūčiai yra tikra. Dėl emocijų ar proto dar gali pasiklysti – kas yra tikra, kas vaizduotės vaisius. Tuo tarpu pojūčiai, kaip ir kvėpavimas, atspindi realybę. Mokaisi žiūrėti į realybę – tokią, kokia ji yra. Ir atrandi jos dėsnius – kaip jie reiškiasi mano kūno ribose, o po to ir už mano kūno ribų.“

Vipasanos meditacija vyksta koncentruojantis tik į kvėpavimą ir pojūčius. Nenaudojami jokie kiti objektai ar stimulai – nei piešiniai, nei vaizdiniai, nei muzika. Tiesa, yra kitų meditacijos formų, kuriose apvaldomas protas medituojant net tam tikrus vaizdinius ar garsinius objektus. Jos nėra nei geresnės, nei blogesnės. Tiesiog kitokios ir nėra prasmės jų tarpusavyje lyginti.. Tačiau vadinamoji meditacinė (dažniausiai *new age*) muzika, A. Deltuvos nuomone, neturi nieko bendro su meditacija: „Tiesa tokios muzikos klausymas, kaip ir meditavimas keičia sąmonės

būseną, tačiau keitimosi priešastis iš esmės kardinaliai priešinga: medituojant keičiasi sąmonės būseną artėjant prie realybės tokios, kokia ji yra, pilniau ją išgyvenant, o klausant taip vadinamos „meditacinės muzikos“ sąmonės būseną keičiasi tolstant nuo realybės tokios, kokia ji yra, nustojant ją išgyventi, pasineriant į dažniausiai malonius išgyvenimus. Gal tai ir geras užsiėmimas, bet tai, mano supratimu, nėra meditacija, o tiksliau – užsiėmimas priešingas meditacijai“

Psichologas sutinka, kad yra daugybė būdų eiti dvasiniu keliu. Ir iš tiesų – dvasinis kelias gali būti ir malda, ir giedojimas chore, ir kūryba, net ir darbas sode... Kita vertus, ne visa, kas deklaruojama kaip dvasinga, yra tikra, ir ne visi „nušvitusieji“ verti susižavėjimo. A. Deltuva nurodo vieną, mano nuomone, svarbų kriterijų, padedantį atskirti manipuliacines technikas, kurios tik turi dvasingumo atspalvį, tačiau toli gražu tokios nėra: „Jei dvasinio kelio tikslas – ekstazės išgyvenimai, aš tokiu keliu smarkiai abejoju. Man tai reiškia, kad tame kelyje yra labai daug saviapgaulės ir didžiosios savo prigimties dalies ignoravimo. Dvasiniame gyvenime yra visko, tame tarpe – ir ekstazės išgyvenimų, tačiau jie jokių būdu nėra tikslas, o tiesiog „šalutinis produktas“ arba tiesiog vienas iš kelyje patiriamų išgyvenimų nei kuo nors vertingesnių už kitus išgyvenimus, nei mažiau vertingų. Tiesą sakant, ekstazės išgyvenimai iš viso sudaro labai mažą dalį mano dvasinio patyrimo...“

### **Noriu pradėti**

Nesibaiminkit, jei norite pradėti medituoti, tačiau manote, kad bus per sunku. A. Deltuva tvirtina, kad kiekvienas gali išsėdėti tiek laiko, kiek reikia.

Meditacijos kursų metu reikia laikytis tam tikrų moralinių įsipareigojimų: nemeluoti, nevogti, nežudyti, nesisvaiginti, nepaleistuvauti. „Iš savo patirties galiu pasakyti: jei gyvenime tų penkių normų laikaisi (ir visų dešimties krikščioniškų), lengviau susikaupt, o kuo lengviau susikaupt, tuo aštresnė įžvalga, kuo aštresnė įžvalga, tuo aiškiau matai, kad moralinės normos yra ne išsigalvojimas, bet dėsniai, gyvenimo pagrindas“, – teigia mano pašnekovas.

Galite meditacijos pasimokyti iš knygų ar internete pasižiūrėti, kaip tai daroma, tačiau A. Deltuva rekomenduoja išeiti kursą: „Kad ne tik suprastum, bet ir patirtum, ar ši technika tinka ar netinka. Tuo Vipasana panaši į betkokį kitą mokymąsi ar asmeninį tobulėjimą. Pavyzdžiui, gali ilgai galvoti, kad būtų gerai vieno ar kito dalyko pasimokyti ar nueiti į psichoterapijos seansą. Gali skaityti savigalbos knygas, klausinėti kitų, kas būna, kai nueini pas psichologą, bet tam, kad iš tikrųjų suprastum, kas atsitinka, turi nueiti. Nueiti ir atidirbti dalį savo darbo, kurio kiti už tave nepadarys.“

### **Legenda byloja, kad...**

Teigiama, kad Vipasana yra būtent ta technika, kurią iš naujo atrado princas Sidharta Gautama (vėliau tapęs Buda) beveik prieš 2600 metų. Ši technika iš Indijos nukeliavo į kitas pasaulio šalis ir, jose susiliedama su tos šalies dvasinėmis tradicijomis, įgydavo religijos pavidalą. Vipasana – tai žiūrėjimas tam tikru ypatingu būdu, padedantis matyti realybę tokią, kokia ji yra. Grynąja forma, nepasikeitusi ši technika išliko Birmoje. Į Indiją XX a. viduryje Vipasana grįžo per mokytoją S. N. Goenką. Šis, iš Birmos atvykęs lankyti savo tėvų, nusprendė juos išmokyti Vipasanos. Jis suorganizavo pirmą meditacijos kursą – savo tėvams ir jų kaimynams. Po to atsirado daugiau norinčiųjų ir dar daugiau... S. N. Goenkai teko pasilikti Indijoje kelerius metus, nes žmonės mokytis Vipasanos pradėjo važiuoti ir iš kitų šalių. Vėliau kursai buvo pradėti organizuoti ir Europos šalyse, Amerikoje, Afrikoje, Australijoje ir, žinoma, Azijoje.

### **10 dienų tyloje**

Trumpiausias Vipasanos meditacijos kursas pradedantiesiems yra 10 dienų. Kurso dalyvis privalo išbūti visas šias dienas ir jų metu laikytis tam tikrų nustatytų elgesio normų,

padedančių pasiekti geriausių rezultatų. Viena iš jų – pagarbioji tyla, kuri reiškia, jog medituotojas negali bendrauti su kitais kurso dalyviais jokia forma.

Pameditavęs ir supratęs, kad tai jam buvo naudinga, kurso dalyvis gali paaukoti pinigų tam, kad įvyktų kitas kursas. Neditavusių žmonių aukos nepriimamos. Vadinasi, kai nebeliks žmonių, manančių, kad ši technika yra naudinga, ji išnyks. Vipasanos meditacijos kursai vyksta visame pasaulyje. Šią vasarą (liepos 2–13 d.) jie vyks ir Lietuvoje. Daugiau informacijos [www.lt.dhamma.org](http://www.lt.dhamma.org).

„Iš esmės Vipasana naikina tris visų nelaimių priežastis: troškimą, pasibjaurėjimą ir nežinojimą.“