

# TURINYS

Jo Šventenybės Dalai Lamos pratarmė	9
Angliškojo leidimo redaktoriaus žodis	11

## PIRMA DALIS

### Kvėpuok! Juk esi gyvas

Dvidešimt keturios naujutėlės valandos	23
Pienė saugo mano šypseną	25
Kvėpuokime sąmoningai	29
Nuostabi dabarties akimirka	31
Galvokime mažiau	33
Sąmonę lavinkime kiekvieną akimirką	35
Kad ir kur sėdėtume	39
Medituojame sėdėdami	41
Priminimo varpai	45
Vaikystės meduolis	49
Medituojame mandariną	51
Eucharistija	53
Valgome su atida	55
Plauname indus	59
Medituojame vaikštinėdami	61
Telefono meditacija	65
Medituojame prie vairo	69
Kaip atsikratyti sienų	75
Kvėpuojame darbuodamiesi dalgiu	77

Gyvenimas be tikslo	79
Mūsų gyvenimas – meno kūrinys	83
Viltis irgi gali būti kliūtis	87
Gėlės ir jžvalga	89
Kvėpavimo kambarys	93
Ar tęsime kelionę?	97

## ANTRA DALIS

### Sveikos permainos

Jausmų upė	101
Mažiau chirurgijos	103
Jausmų pokyčiai	105
Suvokimo galia ir pyktis	109
Pagalvės kumščiavimas	113
Vaikštomoji meditacija supykus	115
Verdame bulves	117
Pykčio šaknys	119
Vidiniai dariniai	121
Bendras gyvenimas	125
Savitumas	127
Pažvelk sau į delną	129
Tėvai	131
Puoselėkime sveikuosius daigus	135
Kas geresnio?	141
Kaltinimai nepadės	143
Supratimas	145
Tikroji meilė	147
Medituojame atjautą	149
Medituojame meilę	153

Sąmoningai apsikabiname	155
Draugystės kapitalas	157
Kaip džiugu laikyti glėbyje anūką	159
Sąmoningai gyvenanti bendruomenė	161
Išlavėjusi sąmonė turi būti veikli	165

## TREČIA DALIS

### Ramybė su kiekvienu žingsniu

Savitarpio būtis	171
Gėlės ir atmosferos	175
Taikos veiksmai	179
Ne du	181
Gydome karo žaizdas	183
Saulė – mano širdis	187
Įsigilinkime	189
Sąmoningos būties menas	191
Ugdykime suvokimo galias	195
Meilės laiškas kongreso nariui	197
Būti piliečiu	199
Sąmonės ekologija	203
Karo šaknys	205
Turime daug kotelių – kaip medžio lapija	207
Visi mes tarpusavyje susiję	211
Susitaikymas	213
Vadinkite mane tikraisiais vardais	217
Kančia ugdo užuojautą	223
Veikli meilė	225
Upė	229
Žengiamoje į XXI amžių	233



# JO ŠVENTENYBĖS DALAI LAMOS PRATARMĖ

Be galo sunku visuotinės taikos siekti einant pavienio žmogaus vidinės raidos keliu, tačiau tai vienintelis kelias. Kad ir kur nukeliaučiau, visada šitai sakau ir labai džiaugiuosi sulaukdamas įvairiausių visuomenės sluoksnių pritarimo. Taika pirmiausia turi rasti žmogaus viduje. Esu įsitikinęs, kad tikrasis taikos pagrindas yra meilė, atjauta, altruistinės nuostatos. Šias savybes išsiugdžiusiai asmenybei pavyks sukurti aplink save taikos, ramybės ir harmonijos lauką. Net vieno žmogaus spinduliuojamas šis laukas gali plėstis, apimti visą jo šeimą, aplinkinius, o galiausiai ir visą pasaulį.

*Ramybė su kiekvienu žingsniu* – kelionės vadovas būtent šia linkme. Pradžioje Thich Nhat Hanhas mus moko sąmoningai kvėpuoti ir suvokti, regis, nereikšmingų kasdienio

gyvenimo poelgių svarbą, paskui parodo, kaip sutelktos sąmonės pratybos padeda keisti net sunkias psichologines būsenas, atgauti psichikos sveikatą. Galiausiai jis atskleidžia mums ryšį tarp asmeninės, vidinės ramybės ir taikos Žemėje. Tai knyga, kurią tikrai verta skaityti. Ji gali pakeisti ir pavienio žmogaus, ir visos visuomenės gyvenimą.

# PIRMA DALIS

Kvėpuok!  
Juk esi gyvas







## DVIDEŠIMT KETURIOS NAUJUTĖLĖS VALANDOS



Kaskart nubudę ryte gauname po dvidešimt keturias naujutėles gyvenimo valandas. Tiesiog neįkainojama dovana! Ir galime tas valandas leisti taip, kad jos teiktų ramybę, džiaugsmą ir laimę – mums ir aplinkiniams.

Ramybė jau yra – tiesiog čia pat ir dabar pat, mumyse ir visur, nesvarbu, ką veikiame ar regime. Klausimas tik, ar patiriame ją. Nebūtina leisti į tolimą kelionę, kad pasidžiaugtume dangaus žydryne. Nebūtina vykti iš savo miesto ar kvartalo, kad pasigėrėtume vaiko akimis. Džiaugsmo šaltiniu gali tapti netgi oras, kuriuo kvėpuojame.

Mūsų valioje šypsotis, kvėpuoti, žingsniuoti ir valgyti taip, kad nuolat jaustumė laimės perteklių. Tačiau gyventi dar neišmokome – tik rengtis gyvenimui gebame puikiai.

Esame pasiryžę dėl diplomo paaukoti dešimtį metų, iš peties triūsti, kad tik turėtume darbą, automobilį, namą ir visa kita. O suvokti, kad gyvename dabar – vienintelį mums priklausantį būties akimirksnį, mums labai sunku. Iš tiesų kiekvienas mūsų žingsnis, kiekvienas įkvepiamo oro gurkšnis gali skleisti ramybę, džiaugsmą, giedrą nuotaiką – tereikia prabusti, tereikia išmokti gyventi dabar.

Šią nedidelę knygutę siūlau jums kaip meditacijos varpelį, kurio paskirtis – priminti, kad laimę galime patirti tik dabar. Žinoma, ateities planai taip pat yra gyvenimo dalis, tačiau juos kurti irgi įmanoma tik dabar. Ši knygelė – tai kvietimas grįžti į dabartį ir šį akies mirksnį rasti ramybę ir džiaugsmą. Pasi-dalysiu su jumis savo patirtimi ir aprašysiu kelis būdus, kurie galbūt pravers. Tačiau prašau nelaukti knygos pabaigos – ra-mybę galite rasti jau dabar. Ramybę ir laimę nesunku patirti kiekvieną akimirksnį. Ramybė glūdi kiekviename žingsnyje. Mes žengsime tuos žingsnius koja kojon. *Bon voyage.*

## PIENĖ SAUGO MANO ŠYPSENĄ



Kiekviena šypsena – tiek vaiko, tiek suaugusiojo – labai reikšminga. Jei mūsų kasdienį gyvenimą lydi šypsena, ramybė ir laimė, šitai eis į gera ne tik mums, bet ir visiems kitiems. Jei tikrai žinome, kaip gyventi, tai kuo geresniu už šypsnį galėtume pradėti dieną? Šypsena rodo, kad mūsų sąmonė budri, kad esame nusiteikę gyventi taikiai ir džiaugsmingai. Tikroji šypsena gimsta prabudusioje sąmonėje.

O kas mus paragins tik atsikėlus nusišypsoti? Galime prie lango rėmo ar prie lubų virš lovos prisegti kokią šypsenos užuominą – pavyzdžiui, medžio šakelę ar lapą, piešinį ar kokią įkvepiančią citatą. Tačiau išsiugdžius įprotį šypsotis tokių pagalbinių priemonių tikriausiai nebereikės. Šypsena pražys, vos išgirdus paukščio giesmę ar išvydus į kambarį įspindusią saulę. Šypsnys padės jums sutikti dieną romiai ir supratingai.

Sutikęs besišypsanti žmogų iškart matau jį esant gyvos sąmonės. Kiek menininkų dėjo pastangas, kad nesuskaičiuojama daugybė jų skulptūrų ar portretų štai taip tarsi pusiau nusišypsotų? Neabejoju, jog skulptoriams ar tapytojams triūsiant ta pati šypsena švietė ir jų veiduose. Ar galite įsivaizduoti šitokią šypseną užgimstant įpykusio dailininko rankose? Monos Lizos veido išraiška tokia švelni, kad ją pavadintum tik šypsniu užuomina. Tačiau šios užuominos pakanka – ir toks šypsnyš gali atpalaiduoti visus veido raumenis, išsklaidyti nuovargį ir rūpesčius. Gležnas šypsniu pumpuras lūpose stebuklingai ramina ir palaiko mūsų sąmonės galias. Jis pajėgus gražinti tą ramybę, kurią tarėmės praradę.

Šypsena neš laimę ir mums patiems, ir aplinkiniams. Net jei išleistume begales pinigų kiekvieno šeimos nario dovanoms, jokie pirkiniai nesuteiks jiems tiek laimės, kiek dovanojta nuoširdi šypsena. Ir ši vertingiausia dovana nieko nekainuoja. Kartą baigiantis meditacijų seminarui Kalifornijoje viena mūsų bičiulė parašė šias eiles:

*Aš praradau šypseną,  
bet nesijaudink.  
Ją išsaugojo pienė.*

Jei praradote šypseną, tačiau dar pastebite, kad ją išsaugojo pienė, padėtis nėra beviltiška. Sąmonės galių pakaks suprasti, kad šypsena niekur nedingo. Tereikia porą kartų su atida įkvėpti, ir šypsena grįš. Pienė irgi viena iš mūsų draugų. Ji čia pat ir labai ištikimai saugo jūsų šypseną.

Iš tiesų viskas aplink saugo mūsų šypseną. Nėra ko jaustis vienišiams. Tereikia atsiverti ir neatmesti tos paramos, kurią visada galime gauti ir iš aplinkos, ir iš vidaus. O ėmę sąmoningai kvėpuoti šypseną susigrąžinsite – kaip ta bičiulė, supratusi, kad jos šypseną išsaugojo pienė.