

Zuowang (坐忘) Sėdėjimas užmiršus save



Meditacija nėra įgijimas ir užsipildymas, tai savęs išlaisvinimo ir išvalymo procesas. Knygų apie daoizmą skaitymas gali paskatinti domėtis šia sritimi ir patenkinti intelektualinius poreikius, tačiau įkūnyti mokymą galima tik per individualią praktiką. Daoizmas nėra priklausomas nuo akademinų žinių ar įsitikinimų. Daug tradicinių daoizmo mokymų yra surašyti taip, kad tekstas yra suprantamas tik praktikuojant ir ugdant save. Tada knygos skaitymas padeda tobulėti.

Kai kurie klaidingi supratimai apie meditaciją

Pirmiausia apžvelkime dažniausiai pasitaikančias klaidas apie meditaciją, kad vėliau jos netaptų problema. Daugelis iš mūsų į gyvenimą žiūri su mintimi, kad su mumis kažkas ne taip, kad reikia kažką ištaisyti ar pakeisti. Tai nėra tinkama priežastis pradėti medituoti. Galima klaidingai tikėtis, kad patirsime kažką nuostabaus meditacijos metu, kuri visiškai pakeis mūsų gyvenimą. Deja, taip nėra. Sėdėjimas, turint didelius lūkesčius ir idealus, tik išvargins ir nuvils.

Kai kurie žmonės mano, kad meditacija sukuria gražią vidinę erdvę, kurioje yra ramu ir jauku - patogi vieta pasislėpti, kai viskas nėra taip gerai. Tai nėra tai, ką mes vadiname meditacija. Mes nesėdame medituoti norėdami atsipalaiduoti. Nors tai gali būti meditacijos aspektas. Identifikuoti meditaciją kaip tiesiog atsipalaidavimą yra visiškai praleisti meditacijos esmę.



Kai kurios meditacijos formos buvo priimtose vakaruose kaip terapinės technikos, padedančios geriau jaustis savimi, susitvarkyti kasdienį gyvenimą. Nors šie požiūriai turi savo pranašumą, jie nėra tai, ką daoistai vadina meditacija.

Svarbu atsisakyti šių klaidingų nuomonių, kitaip mes, eidami į meditaciją, galime įsijausti į šiuos lūkesčius ir praleisti tai, kas yra iš tikrųjų vyksta!

Sėdėti ir pamiršti

“*Zuowang*” yra tokia meditacijos rūšis, kuri reiškia “sėdėti ir pamiršti”. Ką mes pamirštame?: visą save su visomis savo nuomonėmis, įsitikinimais ir įsivaizduojamais idealais. Mes galime būti taip įsikibę į savęs paties sampratą, kad pasaulis yra tik kaip vieta, skirta įgyvendinti asmeninius norus ir užmojus. “*Zuowang*” meditacija neturi technikų ar metodų. Tačiau sakyti, kad čia nereikės daryti nieko, būtų klaidinga. Tada jūsų protas klaidžiotų nesuvaldomas bet kur, kaip įprasta žmogui. Yra būdai supažindinti su šia praktika, tačiau tai nebus “*zuowang*”. Tai bus tik priemonė atrasti “*zuowang*”. Tikrasis “*zuowang*” - tai pasirinkimo neturintis sąmoningumas, nepriklausantis nuo savo paties nurodymų. Tai natūrali būseną, o ne transcendentinę patirtis.

Meditacijos metu mums nereikia būti kažkur, o tik čia, kur dabar esame. Jeigu aplanko daugybė minčių, viskas gerai, kol mes nesusitapatiname su jomis kaip savuoju aš. Galima pažvelgti į tai kaip į banguojančią jūrą. Jai jūs nepasakysite: “Tu turėtum visą laiką būti rami”. Jūs žinote, kad jūra yra jūra - ar ji rami ar blaškoma audros. Jei mes galėtume suprasti, kad mintis tokia pat kaip banga - kylanti ir grįžtanti atgal į jūrą, minties nesuvoktume kaip problemos. Mintis atsiranda iš tuštumos ir vėl ištirpsta tuštumoje. Mintys tampa mus išlaisvinančios, kai suprantame, kad jų prigimtis yra tuštuma. Mintys nėra mūsų priešai. Kyla mintys, tačiau mes jų nedarome - jos atsiranda pačios. Tai natūralus procesas. Tačiau mūsų proto prigimtis - vystyti, plėtoti, “puoselėti” atėjusias mintis.

Daoistai šį procesą vadina “*ziran*” (自然), kuris reiškia - “įvykis, atsirandantis savaime”. Tai procesas, kurio metu 10 000 dalykų atsiranda savaime - kiekvienas pagal savo prigimtį; galiausiai ištirpsta ir grįžta prie šaltinio, kuris yra nebūtis. Geriausias būdas sužinoti apie tai - stebėti, kaip kyla mūsų mintys. Jos neišsilaiko ilgai; ištirpsta ir galiausiai grįžta į nebūtį. Gilinimasis į šį procesą, veda mūsų veiksmus į nebūties išraišką. Tai leidžia mums tapti laisvesniems, nereaguojantiems į 10 000 dalykų, ir įgyvendinantiems savo prigimtį kiekvieną akimirką. Daoistai sako: „Sėdi tyliai, nedarai nieko, bet ateina pavasaris ir žolė auga savaime.“ Mums nereikia nieko daryti, tačiau mūsų širdys plaka, auga plaukai, įkvepiame ir iškvepiame; ir neturime apie tai galvoti. Tai vyksta savaime.

Meditacijos patirtis

Galite pamanyti, kad nuostabu tiesiog sėdėti ir nieko nedaryti, tačiau iš tiesų tai sunku. Didelę mūsų gyvenimo dalį leidome savo protui laisvai klaidžioti, fantazuoti, svajoti, planuoti ir sugalvodavome pačias fantastiškiausias idėjas. O kai sėdime - tai tiesiog sėdime.

Mums tai iš tikrųjų labai patinka: mūsų fantazijos pasirodo vėl ir vėl - jos yra daug patrauklesnės, nei būti akimirkoje čia ir dabar sėdint ant pagalvėlės. Kai kyla mintys,

mes priimame jas, identifikuodami kaip - "aš tai mąstau". Tai sukuria įvaizdį "išmintingo komentatorius", kuris mums pataria visur ir apie viską: "Tau negerai. Aš darau kažką ne taip. Turėčiau susikaupti labiau. Jei man būtų patogiau, tikrai galėčiau į tai įsitraukti." Jei nebūsime sąmoningi, "komentatorius" tęs visą posėdį. Kiekvienas, kas meditavo, susipažino su "komentatoriumi". Kol mes identifikuojame "komentatorių" kaip „tai aš kalbu“, mes suteikiame jam daugiau energijos, bet iš tikrųjų kilo tik dar viena mintis. Mes pasiklydome ir atsiribojome nuo meditacijos; reikės šiek tiek laiko grįžti į praktiką. Tai yra svarbu atpažinti šį procesą ir nesusitapatinti su minties turiniu. Kad ir kokia bebūtų mūsų smegenų veikla, turime pripažinti, kad tai tik mintis, o jos prigimtis - tuštuma.

Taip pat turime būti atidūsvertindami, kokia yra sėkminga meditacija, kokia ne. Mes dažnai džiaugiamės, jei laikas meditacijos metu praeina greitai. Tai nėra sėkmingos meditacijos kriterijus. Taip pat sėdėti apsnūdus, mažai skiriant dėmesio praktikai, lengvabūdiška tikėtis gerų rezultatų. Iš kitos pusės, mes galime sėdėti intensyviai susikaupę, laukiant pasirodant minčiai ir pasiruošę ją prismaugti. Nors mes esame ir labiau sąmoningi nei sėdėdami apsnūde, tačiau toks sėdėjimas pilnas įtampos. Turime rasti pusiausvyrą tarp įtampos ir išglebimo.



Mes visą laiką buvome auklėjami viską kontroliuoti, manipuluoti, situacijas paversti mūsų naudai. Tai sustiprina klaidingą požiūrį į situaciją. Daoistai sako, kad mes sukuriame daugybę savo gyvenimo sunkumų, bandydami per daug kontroliuoti. "Zuowang" ne apie tai kaip kontroliuoti ir manipuluoti savo patirtimi. Meditacijoje sėdime stebėdami, kaip viskas yra iš tikrųjų, nejaučiant poreikio ką nors pridėti ar pagerinti. Mes sėdime sąmoningai budrūs; ši būseną neturi pirmenybių. Taigi, jei yra tam tikra ramybės būseną, mes tiesiog stebime jos buvimą,

bet nesiekiamo jos apkabinti. Jei to siekiame, tampame per daug atkaklūs; mes nesėdime ramiai - mes pasirenkame tai. Jei kyla pyktis, atsitraukiame ar atstumiamo, bet nesėdime ramiai. Mes siekiame apkabinti tai, kas mums patinka, ir atstumiamo kas nepatinka. Yra neutralus etapas, kai mažai beiškyla tai, ką norėtume apkabinti ar atstumti. Neutralioje stadijoje yra polinkis į mieguistumą.

Taip pat bus atveju, kai pajuntamas *qi* (气) judėjimas ir pradeda ja domėtis. Kai į tai įsitraukiama - *qi* išnyksta. Arba gali būti nerami *qi* ir jaučiamasi nepatogiai; norėsis dirbtinai susikurti ramybės būseną, tačiau tai tik padidins neramumo jausmą. Gali būti sklandus periodas, kai viskas atrodo lengva ir tyra, ir gana greitai nugrimstama į snūduriavimo būseną. Sunkumai gali nuvilti, prislėgti, tačiau praktikuojant ilgesnį laiką atsiras stabilumas ir kai šis procesas taps lengvas, išnyks kovos jausmas ir meditacija taps natūraliu procesu.

Ketinimas ir pasitikėjimas savimi

Sąžiningas ketinimas praktikuoti meditaciją ir įsipareigojimas praeiti visus etapus, yra naudingas. Ir tai priklauso tik nuo pačio žmogaus. Niekas kitas to negali už jį padaryti - tik tai pats. Ugdymas savęs priklauso nuo sąžiningos praktikos. Medituoti vardant to, kad galėtume kitiems papasakoti apie meditaciją, nėra tinkamas ketinimas siekti meditacijos gelmių. Mes turime išlikti nuoširdūs pirmiausia patys sau.

Taip pat turime pasitikėti savo praktika. Iš pradžių tai gali būti sunku, nes neturime patirties. Pasitikėjimas ateis reguliariai praktikuojant, per tam tikrą laiką. Tai tarsi sėklos pasėjimas - jei laistysime reguliariai, ji įsitvirtins ir augs, nors tai ir lėtas procesas. Meditacija grupėje žmonių gali būti naudinga galimybe pasidalinti savo patirtimi, suteikti ar gauti pagalbą iškilus sunkumams. Sėdėti kartu su kitais gali būti naudinga patirtis, ypač pradedant praktikuoti.

Kad ir kaip jūs ugdytumėte save, svarbu pasitikėti savimi. Kai kurie žmonės pradeda su didžiuliu entuziazmu, tačiau entuziazmas iš tikrųjų tik išsekina *qi*. Entuziazmo pagalba galite bėgti tik tam tikrą laiką.

Tūkstančio mylių kelionė prasideda jums po kojomis - kur esate dabar, ten ir pradėsite - sėdite čia ir dabar ant savo pagalvėlės. Niekur kitur jūsų nėra. Apimkite viską savo sėdėjime, be jokių pasirinkimų - nieko neatmeskite. Viskas, kas pasireiškė, yra gerai. Tiesiog leiskit viskam būti taip, kaip yra.