

*Kankyo Tannier*

*Gydanti  
tyla*



*Kaip surasti kelią į vidinę ramybę*

baltos lankos

Kankyo Tannier

# Gydanti tyla

Kaip surasti kelią į vidinę ramybę

Iš prancūzų kalbos vertė Greta Štikelytė

baltos lankos

Versta iš:  
Kankyo Tannier, *Ma cure de silence*,  
Éditions First, un département d'Édi8  
France, 2017

Redaktorė  
Diana Bučiūtė

Korektorė  
Marta Kuzmickaitė-Jurkevičienė

Maketuotoja  
Eglė Jurkūnaitė

Dailininkas  
Zigmantas Butautis

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-479-058-4

Copyright © Éditions First, un département d'Édi8. Paris,  
France, 2017

© Greta Štikelytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2018  
© Baltų lankų leidyba, 2018

# Turinys

Ižanga .....	11
Knyga, nepanaši į kitas .....	11
Pirmiausia autorė atsiprašo .....	13
Kas yra kas? Etikečių kaitaliojimas.....	14
Redakcinė kolegija.....	16
Kelios rašymo vietos .....	18
Kaip naudotis šia knyga.....	19

## 1 dalis. Kas yra tyla?

1 skyrius. Tylos pranašumai .....	25
Bandymas apibrėžti .....	26
Tyla neturi nieko bendro su triukšmo nebuvimu .....	27
Vidinė ir išorinė tyla.....	28
Kas ta vidinė tyla? .....	29
Tylesnio gyvenimo nauda.....	30
Atsitraukti ir susikaupti.....	31
Vardan visuotinės gerovės siekti taikos pasaulyje .....	32
„Trumpa“ tylos minutė .....	33
Įveikti kliūtis .....	35
Stoka .....	36
Švytinti vienuma .....	39
Penkių K ir dviejų Y taisyklė .....	41
2 skyrius. Didieji tyleniai .....	43
Gyvūnai, tylos karaliai .....	43
Susitikimas netikėtoje vietoje .....	43
Įžengti į naują pasaulį... ir išmokti pakeisti požiūrį!.....	45
Vidinis nusiteikimas: tyla ir susikaupimas.....	48
Tolesni žingsniai: užmiršti pramintus takus .....	50

## Gydanti tyla

Katė Lala ir dabarties akimirka.....	51
Dzeno vienuolyno tyloje.....	54
Kaip vyksta pasitraukimas į dzeno vienuolyną?.....	55
Ilgai – netgi labai ilgai – trunkantys atsiskyrimai .....	60

## 2 dalis. Viską paversti tyla

3 skyrius. Akių tyla.....	65
Kai mūsų akys priklaustytos: vizualinė tarša ir karaliaujantys ekranai.....	65
Akys mieste.....	65
Ekranų metamas iššūkis.....	67
Kontroliuoti savo žvilgsnį: kodėl ir kaip.....	70
Kodėl reikia kontroliuoti savo žvilgsnį? .....	70
Kaip tai padaryti? Akys mieste.....	71
Atpalaiduoti akis: sustabdyti vaizdus.....	72
Kūno ir dvasios ryšys.....	72
Vaizdų sustabdymo pratimas.....	74
Įgeidžio fenomenas .....	75
Paprastumo nauda.....	77
Kas dedasi mano galvoje? Susipažinę su vaizdiniais... išmokime jais atsikratyti.....	78
„Tylos, filmuojam“: minčių turinys .....	79
Žaidimėliai smegenims .....	81
4 skyrius. Žodžių tyla.....	87
Absoliučios tylos mitas .....	88
Balselis galvoje.....	89
Kalba ir suvokimas.....	90
Linksmasis „nemokslas“.....	92
Išmokti patylėti.....	94
Kodėl patylėti taip sunku .....	94
Žodžių tylos nauda .....	95

## Turinys

Pratimai mintims ir balseliui galvoje išvalyti .....	101
Leiskitės į kelionę po garsų pasaulį .....	101
Prisijaukinti savo vidinį balselį.....	103
5 skyrius. Kūno tylą .....	109
Gal kūnas per daug pamiršamas?.....	110
Dainavimo pamokos paslaptys.....	111
Balionas, virvelė: liūdna pastaba .....	114
Kodėl ignoruojame savo kūną? .....	116
Naujas santykis su kūnu: pažinti savo emocijas.....	118
Laisvės kelias.....	118
Emocijos yra pojūčiai .....	119
Ką daryti su emocijomis? .....	121
Tylus kūnas.....	129
Arbatos gėrimo ceremonija .....	129
Kasdienybę paversti ritualu .....	131

## 3 dalis. Tylos praktika

6 skyrius. Gydanti tylą namuose (metodas) .....	135
Pasiruošimas .....	136
Atsikratyti kaltės jausmo .....	136
Geras maistas.....	137
Nusibrėžti ribas ir įspėti artimuosius .....	139
Atsižadėti skaitmeninių technologijų ir suplanuoti savo dingimą.....	140
Vyksmas.....	143
Nuobodžiavimas, arba žiūrėjimo pro langą menas .....	144
Valgyti tylomis.....	145
Išeiti iš namų... šiek tiek kitaip .....	147
Užsirašinėkite... ateičiai .....	147
O paskui.....	148

## Gydanti tyla

7 skyrius. Veiksmų tyla, arba etiškas dvasingumas .....	149
Žemė – labai kantri mama .....	149
Grįžimas prie paprastumo.....	151
Etiški pirkiniai .....	152
Džiugus nuosaikumas, pagarba Pierre'ui Rahbi.....	154
Vegetarizmas, arba menas nevalgyti savo draugų .....	156
„Nežmogiški“ gyvūnai.....	157
Amerikos indėnų... arba Budos išmintis.....	158
Susilaikyti, pasirinkti neprievartą .....	159
Tolesni žingsniai – šaltiniai ir kerintys atradimai.....	163

nėra priešininkas, o tiesiog žmogus, turintis kitokias vertybes, nebėra su kuo kovoti ir mano puolimas netenka prasmės. Dar viena puiki proga patylėti...

## Stoka

*Stoka, tuštuma – ar jums tai pažįstama?*

Dažnai tylą gąsdina. Ypač jei, kaip kad šiais laikais, esame bombarduojami triukšmo, vaizdų ir sensacijų. Jausmų kultas, greit, lyg užprogramuotai nuvertėjantys žmogiški džiaugsmas, staigus šokinėjimas nuo vienos idėjos prie kitos... Ech! Kaip norėtūsi šiek tiek atsipūsti. Bet kad galėtume tai padaryti, reikia išklysti iš praminto tako ir susidurti su didžiausiu žmogaus gyvenimo iššūkiu – stokos jausmu. Prieš porą tūkstančių metų Buda jį nurodė kaip žmogaus kančios priežastį; stoka ar nepasitenkinimas kyla iš kiekvienos situacijos. Tai, žinoma, reiškia ne tai, kad viskas savaime yra neigiama arba sukelia kančią, o kad situacijos *potencialiai* gali būti stokos ar nepasitenkinimo šaltiniai.

Kitaip tariant, perfrazuojant Blaise'ą Pascalį, mes jaučiamės nelaimingi todėl, kad negalime ramiai atsisėsti ir pasidžiaugti vasaros vakaru tarp draugų... to nenufotografavę ar neparašę apie tai žinutės tviteryje. „Noriu pasidalinti“, – sakysite, ir jūsų intencija yra kilni. Tačiau pažvelkime į situaciją sulėtintai... 20 val. 30 min., jūs sėdite



su draugais lauko kavinėje. Atmosfera šventiška, savaitgalis, viskas turėtų eiti puikiai. Taigi, jei pagalvosime, iš kur vis dėlto kyla tas nuobodulio jausmas, negalėjimas nusėdėti vienoje vietoje, jau po poros minučių prasidedantis knietulys? Ko dar tikimės? Ką būtų galima pridėti prie šios akimirkos? O svarbiausia, kodėl jaučiamės taip, tarsi kažko stokotume? Daugiau triukšmo, muzikos, alkoholio, draugų, malonesnės aplinkos, daugiau ramybės ar įdomesnių pokalbių? Ko?

Tikroji Pascalio citata skamba taip: „Visas žmonių nelaimingumas kyla iš vienintelio fakto – jie nepajėgia ramiai pabūti kambaryje.“<sup>\*</sup> Toli gražu nenoriu, patiktų tai jums ar ne, jūsų uždaryti vieno kambario bute, bet šis sakinytis nuostabiai iliustruoja nepasitenkinimą, stoką, apie kurią kalbėjo Buda. Jums tas jausmas neabejotinai pažįstamas. Tuštuma pilve arba saulės rezginyje, nesigaudymas, užsislėpusi baimė, nematomas pavojus... Nenoriu to jausmo ilgiau aprašinėti, jis ir taip gana nemalonus, o jūs neabejotinai jau suprantate, apie ką aš kalbu. Eikime toliau!

*Pasėdėti tylomis, kad stoka pranyktų*

Taigi kas vyksta? Kaip išsigelbėti nuo stokos jausmo?

Būdas numeris vienas, naudotas visados, yra toks: žmogus sukrunta! Jis vyksta į kelionę, eina į teatrą, užmezga

\* Blaise Pascal, *Mintys*, Vilnius: Aidai, 1997, p. 51. Vertė Anicetas Tamošaitis.

aistringą meilės romaną, gimdo vaikus, steigia įmonę ir t. t. Visa tai daroma vien tam, kad pabėgtume nuo tuštumos. Taip kuriama tam tikra prasiblaškyimo visuomenė, stumianti mus vis toliau nuo mūsų pačių. Viskas, atrodo, sukurta tam, kad atsitrauktume nuo savęs. Nes jei žmogus imtų ir akimircai sustotų, jei atsidurtų tyloje, jis neišvengiamai pajustų stoką... ir greičiausiai nelabai žinotų, ką daryti.

Laimei, savęs dar neatradusiems herojams veriasi naujas kelias – meditacija! Atsisėsti veidu į stoką (ar veikiau išsėdėti stoką), gerai išmanant metodą (jei ne, ši patirtis gali virsti košmaru). Jį plačiai aprašysiu tolesniuose skyriuose.

### *Atradimas: stoka / jausmai yra laikini*

Tokia yra svarbiausia visų šių aiškinimų mintis: pasėdėti *stokoje*, išsėdėti *stoką* – visa tai remiasi principu, kad jausmai yra laikini. Viskas atsiranda ir viskas dingsta natūraliai. Viskas. Taip pat ir jausmai. Tačiau tik su sąlyga, kad liausimės nuolat apie juos galvoti ir duoti jiems peno. Stanfordo universitete (JAV) atliktas eksperimentas neseniai taip pat įrodė to svarbą. Žmonėms prie galvos pritaikę į smegenų veiklą reaguojančius jutiklius, mokslininkai jiems rodė įvairius paveikslėlius, keliančius baimę, pasibjaurėjimą ar švelnumą (neabejoju, kad pastarieji buvo kačiukai!). Paskui išmatavo, po kiek laiko bandomieji

triušiai grįžo į savo pradinę emocinę būseną. Ir kiek, jūsų nuomone, trunka emocija? Daugiausia porą minučių!

Tačiau kiti jausmai, tokie kaip liūdesys, kaltė ar stoka, sakoma, trunka kur kas ilgiau. Ir tai tiesa. Mat jie nuolat apmąstomi, gromuliuojami, vis pakramsnojami kaip koks senas kaulas. Jausmas – tuštuma – atsiras ir dings savaime, jei bus tik stebimas. Palikime jį ramybėje, pripažinę, kad šią akimirką laikinai jį jaučiame, ir mus aplankys tylą.

Pamatinė patirtis – kad viskas praeina, taip pat ir jausmai, – leis mums ramiai sėdėti, kai viskas aplink bruzda, ir prisijaukinti tylą.

## Švytinti vienuma

Pasiskolinau šį pavadinimą iš čiliečio rašytojo Pablo Nerudos kūrinio, persmelkto keleto kelionių įspūdžių ir labiausiai, nors ir netiesiogiai, vienumos džiaugsmo\*. Rekomenduoju jums šią nedidelę, paprastutę knygą. Tai knyga, kurią skaitome vasaros vakarą nugara atsirėmę į medžio kamieną. Tyla ir vienuma iš tiesų puikiai sugyvena, lyg du balsai, kurie susilieję sukuria trečią, niekada nepaliaujantį aidėti.

Kai kuriems vienuma prilygsta Gralio taurei – tai nepasiekiamą svajonė! Vis prisimenu didelių šeimų mamas,

\* Pablo Neruda, *La Solitude lumineuse*, 2004.

kurios ištrynė šį žodį iš savo žodyno. „Viena? Skaityti ar klausytis muzikos? Taip, tai darydavau, kai buvau studentė, bet dabar...“ Kiti nuo vienatvės sprunka bet kokia kaina, kad tik neliktų patys su savimi, bijodami nugrimzti į depresiją. Tokie žmonės laksto iš vieno vakarėlio į kitą, ieško pramogų, vaikosi nuotykių. Nesvarbu kur eiti, svarbiausia dienos pabaigoje negrįžti į savo tuščią butą.

Abiem atvejais viskas tėra – kaip visada – požiūrio klausimas. Koks nors ponas trinktelės durimis, nusiaus batus ir atsīsės ant sofos atsikvėpdamas iš laimės ir palengvėjimo. Kokia nors ponija nuves vaikus į mokyklą ir mėgausis palengva grįždama namo, džiaugdama ramybe... Vieni, šviesoje.

Tyla visu gražumu išsiskleidžia vienumoje. „Vienuma“ čia reiškia jausti ryšį su pačiu savimi. Jausti, kad turime laisvės, vietos ir laiko susijungti su savo romiausia vidujybe. Todėl dabar kalbėsime apie pasirinktą vienumą, patogų 180 laipsnių pasisukimą į savo vidų, galintį mus sustiprinti prieš grįžtant į išorinį pasaulį. Savanorišką, trokštamą vienumą, kurioje mokomasi kur kas greičiau.

### Paslaptis

Kartais užtenka susiplanuoti keletą „nieko neveikimo“ valandų, nugvelbti keletą akimirų, kad išmoktume būti vieni ir išsilaipintume *tikrojo aš* krantuose, kur erdvės daugiau, nei kada galėjome įsivaizduoti.