

TURINYS

Įžanga	7
Pirma dalis. Kontekstas	29
1. Dešimt dzeno minučių	31
2. Įsipareigoti pokyčiui	40
3. Smegenų triukai	52
Antra dalis. Dešimties minučių pratybos	83
4. Pirma minutė – metas stabtelėti	85
5. Antra ir trečia minutės – metas nurimti	104
6. Ketvirta ir penkta minutės – metas kvėpuoti	116
7. Šešta ir septinta minutės – metas valdyti mintis	129
8. Aštunta ir devinta minutės – metas sąmoningumui	152
9. Dešimta minutė – metas įgyvendinti „Dešimties dzeno minučių“ principus	171
10. Kai baigiasi „Dešimt dzeno minučių“	201
Baigiamasis žodis	219
Apie autorių	222

Ižanga

Gyvenimas kartais būna sunkus, o situacijos — nevaldomos. Dirbdamas psichoterapeutu, dažnai susitinku su žmonėmis, kurių problemos gali būti žinomos ir jums.

- Ar kada nors jaučiatės sugniuždyti ir nepajėgiate tam pasipriešinti?
- Gal nuolat nerimaujate, jaučiatės išsekę arba suirzę ir piktį?
- Gal praradote *joie de vivre** ir niekas nepakelia ūpo?
- Gal patiriate santykių krizę?
- Gal persivalgote arba praradote apetitą, o gal negalite išsiversti be stimulų, pavyzdžiui, alkoholio, medikamentų, narkotinių medžiagų, besaikio pirkimo, sekso ir socialinių tinklų?
- O galbūt kartais jaučiatės bejėgiai, beverčiai ar nepakankamai geri?

* Gyvenimo džiaugsmas (*pranc.*).

Šis sąrašas nėra išsamus, ir jūs galbūt susiduriate su kitais sunkumais, bet jeigu dalis arba dauguma šių problemų, o galbūt ir visos iki vienos, yra gerai žinomos, norėčiau patikinti jus, kad nesate vieniši. O pagalba — visai čia pat. Skaitydami „Dešimt dzeno minučių“ sužinosite, kaip suvaldyti šias sudėtingas emocijas ir galiausiai gyventi ramesnį, laimingesnį ir autentiškesnį gyvenimą.

Ar kada nors esate žvelgę į laime tviskančius vaizdus socialiniuose tinkluose — „Facebook“, „Twitter“, „Instagram“ — ir jautę pavydą kitiems, nes jie taip puikiai leidžia laiką? Taip gali nutikti net ir žinant, kad matome kruopščiai redaguotą tikrovės versiją. Žinoma, dalytis džiaugsmu yra gerai, bet kur dingsta kitos nuotraukos? Socialiniuose tinkluose dalijamės tomis istorijomis, kurios mums padeda sukurti norimą įvaizdį, ir labai retai rašome apie mums iškylančius sunkumus.

O dabar pagalvokite apie tai, kaip palengvėtų, jeigu išdrįstume būti atviri ir pripažintume, kas iš tiesų esame. Jei būtume sąžiningi šio didingo slėpinio, vadinamo žmogumi, atžvilgiu. Tai slėpinys, atveriantis daugybę išvalgų ir suteikiantis ne mažiau galimybių augti, bet tik tuo atveju, jei randame laiko stabtelėti ir susimąstyti. Mūsų kultūrinė ter-

pė palanki iškreiptoms žinioms, redaguotoms istorijoms, ji primeta beprotišką veiklos tempą, o mes turime tiek daug įvairiausių „reikalų“, jog dažnai patiriame visišką išsekimą, ir tai nutinka net mūsų vaikams. Todėl noriu pakviesti jus rasti laiko kasdienei dešimties minučių pertraukėlei, vildamasis, kad ji taps svarbiausia jūsų gyvenimo dalimi. Taip pat kviečiu ramiai ir be nerimo atsigręžti į sunkumus, su kuriais susiduriate gyvenime, kad taptumėte nuoširdesni patys sau.

Gyvenime visiems pasitaiko sunkumų — tuo įsitikinau ir asmeniškai, ir dirbdamas savo darbą. Ši knyga siūlo išeitį pavadinimu „Dešimt dzeno minučių“, padedančią atgauti šaltą protą, vidinę ramybę ir gyvenimo kokybę. Aš neketinu mosuoti stebuklinga lazdele nei apiberti auksinėmis fėjų dulkėmis. Tačiau noriu pasidalyti su jumis keliais veiksmingais metodais, galinčiais nulemti jūsų ateitį. Šie metodai ir principai pagrįsti kai kuriais mano, kaip psichoterapeuto, praktikoje išbandytais ir labiausiai pasitvirtinusiiais psichologiniais modeliais, asmenine mirštančių pacientų slaugos patirtimi ir asmeniniais išgyvenimais.

Kitokios pratybos

Mano pratybos nuo kitų iš dalies skiriasi trukme. „Dešimt dzeno minučių“ žavi tuo, kad naudą pajusite skirdami joms vos dešimt minučių. Bet šios pratybos išsiskiria dar ir tuo, kad jose visų pirma daug labiau gilinamasi į blogos savijautos priežastis.

Žinoma, neįmanoma visą laiką jaustis ramiam ir išlaikyti šaltą protą, bet kartais mums tiesiog būtina atgauti sveiką nuovoką. Tai nėra paprasta, todėl pradinėje „Dešimt dzeno minučių“ kūrimo studijoje daug svarsčiau, kokios turėtų būti veiksmingos kasdienės proto lavinimo pratybos. Iš tiesų, aš labiausiai norėjau, kad jos:

- padėtų žmonėms nedelsiant sustoti ir sulėtinti tempą;
- padėtų išsivaduoti iš sumaišties galvoje;
- padėtų atgauti platesnį požiūrį;
- padėtų pajusti gilesnę ramybę ir išsiugdyti savitvardą.

Tačiau kaip tą pasiekti? Jau iš pat pradžių supratau, kad turėčiau pasitelkti metodus, mano naudojamus psichoterapijoje, bet kartu norėjau, jog tai nebūtų tik įgūdžių rinkinys, norėjau, kad „Dešimties dzeno minučių“ praty-

bos jungtų pagrindus, padedančius gyventi ramesnį ir visavertiškesnį gyvenimą. Tai mane ir paskatino pasinaudoti įžvalgomis, kurias patyriau dirbdamas su mirštančiais ir gyvaisiais pastaruosius dvidešimt penkerius metus.

Todėl prašau būti imliems ir rasti laiko, reikalingo nuoširdžiam darbui. Būkite pasirengę pradėti viską iš naujo ir gerai įsidėmėkite, kad to, kas praėjo, jau nebėra. Šiuo metu svarbu tik dabartis.

Šioje knygoje rasite užduočių skyrelį „Stabtelėkite...“, kuriame į paliktą tuščią vietą galėsite užrašyti pastebėjimus, bet jei norite, galite turėti atskirą „Dešimties dzeno minučių“ pratyboms skirtą sąsiuvinį.

Mirštančiųjų indėlis

Prieš tapdamas psichoterapeutu daug metų dirbau slaugytoju palaikomojo gydymo įstaigose ir daug kartų girdėjau mirštančius ligonius apgailėstaujant dėl netinkamai iššvaistyto laiko. Šiuo metu esu vyresnysis psichoterapeutas, o dabar, rašydamas šią knygą, vadovauju Jungtinės Karalystės valstybinei sveikatos tarnybai.

Dar ir šiandien girdžiu aštuntą dešimtį einančio slaugos ligoninės paciento žodžius: „Tiek daug laiko savo gyvenime praleidęs nerimaudamas, galvoju, kaip gerai būtų buvę, jei būčiau anksčiau supratęs, kad taip elgtis neverta.“

Tiesą sakant, aš jau nesuskaičiuočiau, kiek kartų esu girdėjęs žmones kalbant apie tai, koks įtemptas buvęs jų gyvenimas, kokie neteisingi buvę jų prioritetai, ir vis kartojant tiek daug kartų girdėtą frazę: „O, kad galėčiau atsukti laiką atgal.“

Iš šių pacientų sužinojau, kad jie labiausiai apgailestauja dėl brangaus laiko, iššvaistyto nereikšmingiems dalykams. Jų pasakojimai įžiebė manyje troškimą sukurti kažką, kas padėtų išvengti šių klaidų. Panorau savo, kaip man atrodė, privilegijuota slaugytojo patirtimi pasidalyti su platesne auditorija.

Tuo pat metu suvokiau ir tai, jog tik nedaugelis nuolat užsiėmusių žmonių skiria laiko savo mintims. Užomina knygos pradžioje apie tai, kad rašyti ją iš dalies paskatino bendravimas su mirštančiais žmonėmis, gali pasirodyti keista ir sukelti įtarimą, jog jos turinys būsiąs nuobodus. Todėl norėčiau jus patikinti: toks įtarimas labiausiai nepanašus į tiesą, nes tai — gyvenimą aukštinanti knyga.

„Dešimt dzeno minučių“ iš esmės yra kasdienės proto galių lavinimo pratybos, kurių tikslas — padėti gyventi visavertį gyvenimą ir atrasti jame daugiau džiaugsmo. Dirbdamas fizinės ir psichinės sveikatos apsaugos srityje, supratau, kad merdėjimas šalia esantiems suteikia daug pamokų, mokydamas vilties, drąsos, platesnio požiūrio ir džiaugsmo, taip pat ramybės, nepriklausomai nuo to, kiek laiko mums dar liko.

Įžvalgų, kuriomis su manimi pasidalijo mirštantys žmonės, pakaktų dar vienai knygai; jų papasakotos istorijos skirtingos, bet jose vyrauja panaši mintis: nerimas, įtampa ir baimė jiems dažnai neleido gyventi tokio visaverčio ir autentiško gyvenimo, apie kokį jie tik pasvajodavo, ir jaustis laimingiems.

Dirbdamas palaikomosios medicinos slaugytoju, akis į akį susidūriau su žmonėmis, kurie dalijosi savo džiugiais prisiminimais, atskleidė prioritetus ir apgailestavimus. Supratau viena: visi šie žmonės norėtų, kad jie, užuot gyvenime tiek daug nerimavę dėl įvairių dalykų, būtų labiau džiaugęsi tuo, kas gera, ir daugiau dėmesio skyrę tam, kas galėjo suteikti pasitenkinimą. Tai įžiebė manyje troškimą sukurti veiksmingas, patikimas pratybas, kuriomis kasdien

galėtų užsiimti kiekvienas, norintis pasiekti ramybę ir pradėti gyventi čia ir dabar, nes tai, žinau iš patirties, yra vienas svarbiausių dalykų.

Slaugytojo darbas mane paskatino įgyti gydytojo profesiją. Ne kartą galėjau įsitikinti, kad mirštančių pacientų kančios dažniausiai būdavo daugiau nei vien tik fizinis skausmas. Jų pagrindas neretai būdavo psichologinis. Kartais savo akimis matydavau, kaip atlėgdavo kančia, pacientams gavus galimybę atverti širdį, išsipasakoti, ko jie iki tol negalėjo padaryti. Todėl man kilo dar vienas noras: sukurti sistemą, padedančią žmonėms palengvinti jų psichologinę naštą. O kas yra geriausi mokytojai, jei ne žvelgiantys mirčiai į akis? Būdamas neapsakomai dėkingas žmonėms, drąsiai pasidalijusiems savo istorijomis su manimi, dalį paties išmoktų pamokų perteiksiu jums.

Taip ir atsirado „Dešimt dzeno minučių“, paprastos, struktūriškai apibrėžtos pratybos protui lavinti, kurioms užtenka vos dešimties minučių kasdien, tačiau kurios duoda ilgalaikę reikšmingą naudą. „Dešimties dzeno minučių“ pratybos tinka visiems, jas galima atlikti bet kur ir bet kuriuo metu — jos žavi savo praktiškumu ir paprastumu. Mokytis yra visiškai nesudėtinga, todėl jos kiekvienam gali

tapti neatsiejama gyvenimo dalimi. Tiesą sakant, „Dešimt dzeno minučių“ ne tik bus paprastos bei veiksmingos pratybos, bet ir taps viena sėkmingiausių laiko investicijų jūsų gyvenime.

Kodėl dzenas?

Kodėl knygą pavadinau „Dešimt dzeno minučių“? Ką, mąstydami apie dzeno būseną, įsivaizduojate? Vieni tikriausiai pagalvojate apie dzen budizmu vadinamą dvasinį kelią. Kiti, galimas dalykas, dženą suprantate bendresne reikšme, kaip trumpą relaksacijos apibūdinimą.

Iš pat pradžių noriu paaiškinti, kad šios pratybos nėra pagrįstos dzen budizmo principais. Daugiausia dėmesio skiriu ne grynai meditacijai ar keliui į nušvitimą. Nenaudosiu jokių gongų, negiedosiu giesmių, o jums nereikės registruotis į dvasinio lavinimo užsiėmimus. Šį terminą vartoju labiau šnekamąja kalba, kuria jis reiškia kažką panašaus į „optimalią formą“ ar į „relaksaciją“. Trumpai tariant, turite omenyje taip trokštamą psichinę būseną, kurią žmonės dažnai pasiekia medituodami, patyrę ramybę, sąmoningumą

ir nušvitimą. Turiu omenyje visišką dėmesio sutelkimą, o kartu ir visišką laisvumą; dzenas šiuo atveju reiškia požiūrį į gyvenimą, kuris akcentuoja kūrybingumą, paprastumą ir intuityją, o ne tikslus. Tai dzenas, kuris reiškia relaksaciją, geidžiamą gilios, nedrumsčiamos ramybės pojūtį.

Nors ši knyga ne apie budizmą, viliuosi, kad, deramai vertindami budizmo, budrios sąmonės ir psichologijos išmintį, taip pat atsižvelgdami į mirštančiųjų išvalgas bei mano psichoterapinę patirtį, šiose pratybose atrasite asmeninį nušvitimą, savo asmeninį dzeną, nepriklausomai nuo to, ką jis jums reikštų.

Užsiėmimus pagal šią metodiką vedu jau daugelį metų, todėl galiu pažadėti, kad eidami šioje knygoje parodytu taku jau greitai išmoksite reikiamu metu pasiekti trokštamą būseną, kuri nereikalauja pastangų ir neblaško dėmesio.

Gyvųjų indėlis

Šioje knygoje dalinuosi su jumis ne tik per daugelį metų įgyta profesine patirtimi, bet ir kai kuriais man gerai žinomais, asmeniškai išgyventais iššūkiais.

Jau esu minėjęs, kad dirbdamas gydytoju dažnai girdžiu apie tai, koks kankinamai sunkus gali būti gyvenimas, o prie to labai prisideda laiko sąvoka. Laiko neturėjimas, laiko švaistymas, laiko greitis — mums visiems bendros ir aktualios temos. Dažnai girdžiu žmones pasakojant apie chaotiškus gyvenimus ir chaotiškas mintis, apie negebėjimą būti gailestingiems sau patiems ir pastangas, siekiant įveikti kasdienius gyvenimo sunkumus.

Per daugelį metų supratau, kad bet kurios pratybos, psichoterapija ar kvėpavimo technika bus kur kas mažiau veiksmingos, jei jos siūlomos tokiam asmeniui, kurio patiriamas žalingo streso lygis pernelyg aukštas. Tokie žmonės paprasčiausiai nepajėgia deramai dalyvauti psichoterapijos seansuose nei įsitraukti į pratybas, nes jų mentalinė erdvė užgriozdinta aibe įvairiausių ramybės neduodančių rūpesčių.

Paprasciau tariant, tai reiškia, jog reikia sumažinti erzelį mūsų galvose. Mano knyga nėra psichoterapijos programa, tačiau tikiuosi, kad metodika ir koncepcija, kuriomis pasinaudosite, padės jūsų protui atgauti ramybę, ir jūs pajusite, kad bet kokia situacija gyvenime tampa labiau valdoma.

Iš tikrųjų, mus visus sieja ta pati lemtis. Mes visi esame toje pačioje žemėje ir nežinome, nei kiek laiko čia būsime, nei kas mūsų laukia. Tuo mūsų gyvenimas ir yra gražus. Bet jei norime būti nuoširdūs sau, atsakykime į klausimą, ar dažnai pasijuntame gyveną visavertį gyvenimą?

- **Stabtelėkite...**

Iš pradžių leiskite užduoti jums du paprastus klausimus. Atsisėskite, užsimerkite ir minutę ramiai pasėdėkite, atsakydami sau:

1. Ar aš iš tiesų gyvenu taip, kaip noriu?
2. Ar mano mintys dažnai būna ramios?

Jei nors į vieną iš jų atsakėte „ne“, sveikinu jus prisijungus prie žmonijos. Antra, sveikinu nusprendus skaityti šią knygą. Nesu aiškiaregys, bet jeigu jau paėmėte ją į rankas, įsivaizduoju, kad jūsų gyvenimas bent jau kai kuriais atžvilgiais yra nelengva kova. Tačiau pažadu – pagaliau, – kad kasdien rasdami laiko proto lavinimo pratyboms „Dešimt dzeno minučių“ pajusite reikiamą teigiamą permainą.

Apie knygą

Knyga padalyta į dvi dalis. Pirmoje dalyje, 1-3 skyriuose, sužinosite apie įprastą smegenų veiklą ir apie kai kuriuos jų tyrimus bei rasite programos pagrindimą ir paaiškinimą, kodėl ji suskirstyta po dešimt minučių kasdien.

Antra dalis, 4-10 skyriai, suskirstyta į „minutes“, arba žingsnius, atitinkančius pratybų minutes. Knygos pabaigoje rasite pratybų apibendrinimą, kuris jums primins tai, ką perskaitėte kiekviename jos skyriuje.

Pirmoje dalyje kai kurias „minutes“, arba žingsnius, pajavairinau meditacijomis ir psichologiniais pratimais, jie parengia dešimties minučių pratyboms. Šie trumpi pratimai, kviečiantys „stabtelėti“, yra neatskiriama pratybų dalis. Jie padės suprasti, kaip tapti geresniems sau, suvaldyti neigiamas emocijas ir atsikratyti nepageidaujamos psichiką slegiančios naštos, kad išlaisvintos protinės galios daug greičiau atsivertų dzenui. Tai yra tam tikras psichikos apsisvalymas. Į šią knygą įtraukiau ir keletą socialinių tyrimų bei pavyzdžių iš asmeninės psichoterapeuto patirties (visi vardai bei aplinkybės, siekiant užtikrinti anonimiškumą, pakeisti).

Iš pradžių noriu jums paaiškinti, kad prisirišti prie dešimties minučių trukmės nėra būtina, o skirtingiems žmonėms labiau tiks daugmaž skirtingi pratimai bei skirtingi lavinimosi aspektai. Vieni supras, kad norėtų daugiau laiko skirti budrios sąmonės ugdymui, o kiti — kvėpavimui. Prašau, būkite laisvi ir dėmesį sutelkite į tai, kas jums labiausiai tinka, kad pratybos iš tiesų būtų tokios, kokių jūs pageidaujate. Be to, norėčiau patarti pirmiau perskaityti visą knygą. Kai su ja susipažinsite, galėsite išbandyti pratybas neskubėdami ir pagaliau nuspręsite, kas geriausia jums asmeniškai.

Mano pratybų pagrindinė mintis — mažinti žmogaus nerimą palaipsniui, kol smegenyse atsiras daugiau erdvės švirioms mintims. Negaliu pažadėti, kad šios pratybos atliks tai tobulai, bet esu tikras, kad jos pagelbės.

Ketinu trumpai papasakoti apie neuromokslų indėlį į šias pratybas, ypač pirmuose knygos skyriuose, nes manau, kad jums reikia žinoti, jog tai, ką siūlau, yra pagrįsta patikimais tyrimais. Taip pat manau, kad užsiėmimuose naudojami metodai dažnai būna veiksmingesni, kai žmonės supranta, *kodėl* jie atlieka tam tikrą veiksmą. Vis dėlto į neuromokslus aš pernelyg nesigilinsiu — taip, jie pa-

grindžia pratybas, bet tėra viena iš jų sudedamųjų dalių (be to, nenoriu jūsų atbaidyti). Be šio pagrindo yra dar vienas lygmuo, kurį, apskritai kalbant, vadinu „gyvenimo principais“, o apie juos sužinosite paskutiniuose knygos skyriuose.

Taigi, norint, kad ši knyga duotų daugiausia naudos, labai svarbu pirmiausia perskaityti parengiamuosius jos skyrius. Galite juos peršokti ir iškart imtis pratybų, bet taip gausite mažiau.

Ceremonmeisteris protas

Gera suprantu, kad daugelis iš jūsų pasiteisindami galite įvardyti kažkiek veiksmų, kurie neleidžia gyventi visaverčio gyvenimo arba būti ramesniems. Veiksniai, kurie verčia nemaloniam jaustis, išvardyti Įžangoje: nerimas dėl pinigų, santykių problemos arba triukšmingi kaimynai. Galbūt esate koneveikiamas viršininko, o galbūt jūsų nerimo priežastis — praeityje patirti sunkumai.

Visi šie rūpesčiai yra pagrįsti. Tačiau ar jūs kada nors susimąstėte, kokią didelę įtaką tam, *kaip* gyvenate ir jaučiatės, turi jūsų protinės galios su savo stulbinamu gebėjimu „skaityti“ ir interpretuoti gyvenimo įvykius?

Iš tiesų, jų įtaka didelė, ir ji ne visada teigiama. Neuro-mokslų ir psichologijos („smegenų mokslų“) tyrimai byloja, jog tai, kas vyksta galvoje, veikia visą mūsų patirtį.

Jei tinkamai nepasirūpiname savo protinėmis galio-mis, jos neretai ima ir sukyla prieš mus. Man labai keista, kad mes, daug dėmesio skiriantys kitiems savo organams, aptikę kokią problemą arba supratę, jog reiktų kurį nors jų pastiprinti, taip dažnai nepaisome savo proto poreikių. Galima pamanyti, kad tikimės, jog mūsų protas pats pasi-rūpins savimi, jog viskas funkcionuoja autopiloto režimu. Nors dalis tiesos tame yra, vis dėlto savo mintis kontroliuo-jame ir mes patys, o šios kasdienės pratybos protui lavinti jūsų įtaką tik sustiprintų. Tokia ir yra „Dešimties dzeno minučių“ paskirtis. Jos sukurtos padėti jums gyventi labiau subalansuotą gyvenimą ir apsaugoti nuo proto išdaigų.

Dešimt dzeno minučių. Didžiausia nauda

Daugelis mano skaitytų saviugdos knygų žada pakeisti visą žmogaus gyvenimą. Tik ne ši. Aš negaliu pakeisti jūsų gyvenimo aplinkybių, bet galiu padėti apsispręsti, kaip į

jas reaguoti. Galiu pasiūlyti keletą priemonių, kurios leistų reaguoti daug veiksmingiau. Galiu pažadėti, kad tai, ką čia perskaitysite, jei tik imsitės įgyvendinti, pakeis jūsų požiūrį į gyvenimą ir suteiks daugiau vilties.

„Dešimt dzeno minučių“ pagrįstos ne tik mano ilgamete patirtimi ir žiniomis, įgytomis keliant profesinę kvalifikaciją, bet ir sveiko proto išvadomis apie tai, kas žmonėms iš tiesų padeda.

Mano naudojamų terapinių susitelkimo į dabartį metodų vertę patvirtina moksliniai tyrimai, kurių rezultatai įrodo jų veiksmingumą ir naudą protui. Užuot užtvindęs jus citatomis iš šimtų straipsnių, aš tik bendrais bruožais įvardysiu, kas nutinka, kai atgauname ramybę, nugalime savo potencialias baimes, įgyjame mentalinės erdvės ir paprasčiausiai imame šiek tiek geriau vertinti save:

- magnetinio rezonanso tomografija atskleidžia teigiamus pokyčius smegenyse, įskaitant geresnį streso valdymą ir pagerėjusią protinę veiklą;
- gerėjant protinei veiklai, gerėja ir mūsų fizinė sveikata;
- gerėja santykiai;
- tampame darbingesni, kūrybingesni, išievojame mažiau laiko;