

TRIMURTI

VIDINIS STUBURAS

MORALĖ. TIKSLAI. VERTYBĖS



2019

© Trimurti, 2019

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės

Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-475-444-9

Padėkos

Nieko naujo neatradau. Tiesiog susisteminau ir atnaujintai pagal laiką, vietą ir aplinkybes pritaikiau tai, ką atrado tokie nuostabūs žmonės kaip

Robert Dilts (JAV), Anthony Robbins (JAV), Abraham Maslow (JAV), Dr. Clare W. Graves (JAV), Romualdas Mačiulis (LT). Jų dėka pavyko naujai susisteminti Vertybių išgryninimo metodiką taip, kaip man pasirodė reikalinga bei efektyvu ir kaip aprašyta šioje knygoje. Taip pat labai noriu padėkoti savo tiesioginiams mokytojams, padėjusiems šioje Vertybių ir

Moralės srityje atrasti naujų erdvių: Vitoldas Masalskis (LT), Michail Dernakovski (RU), Aleksandr Štal (RU), Višnu Panigrahi (IND).

Mano didžiausios padėkos, mano nusilenkimai jiems. Visi šie žmonės nepaprastai kokybiškai pagerino mano proto pajėgumą ir gyvenimo kokybę šioje samsaroje, o aš jų dėka pagerinau tūkstančių žmonių proto pajėgumą ir gyvenimo kokybę šioje samsaroje.

VISI DĖL VISŲ.

Turinys

Padėkos.....	3
Įvadas.....	7
I dalis. Motyvacija. Moralės, Tikslų ir Vertybių formos	16
Spiralinė Dinamika	25
Neįprasmingos sąvokos – kalėjimo grotos	36
II dalis. Moralė – tai Visatos Dėsniai	38
Išminties knygų ir Dėsnų sintezė	47
Visuotinė Aksioma – Laisva Valia	49
Visuotinė Aksioma – Evoliucija / Mokymasis	63
Visuotinė Aksioma – Meilė / Nekenkimas	66
Visuotinė Aksioma – Tiesos laikymasis	73
Visuotinė Aksioma – Sąžiningumas	77
Visuotinė Aksioma – Dosnumas	79
Visuotinių Aksiomų reziumė	81
III dalis. Kaip naudotis šia knyga / vadovu?	83
Praktika nr.1. Požiūrio plėtimas	87
Praktika nr.2. Realybė – Top 3	96
Tikslai	112
Praktika nr. 3. Tikslai	114
Kompetencijų erdvė	115
Interesų erdvė	116
Ateities erdvė	117
Tikslai ir Vertybės	122
Praktika nr. 4. Vertybių erdvė	129
IV dalis. Asmeninis realybės ir galimybių žemėlapis	141
V dalis. Mano moralė, kompetencijos, tikslai ir vertybės	144
I priedas. Žmogaus poreikių piramidė	169
II priedas. Technika tikslams priartinti – SMARTEF+	179
Autoriaus mini biografija	181
M. D. Trimurti knygos	184

Ivadas

Žmogus visą savo gyvenimą ieško moralės, kovoja su morale, teisinasi prisidengdamas morale, išduoda moralę. Bet dauguma taip niekada ir neišsiaiškino, ar ji iš tiesų egzistuoja kaip visuotinė Tiesa, ar tai tik piktas angelų ir demonų pokštas...

**Žmogus visu savo gyvenimu siekia įkūnyti ir realizuoti savo vertybes, bet...
Dažnai jis realizuoja „SAVO“, bet ne nuosavas vertybes...**

Daugelis žmonių visą savo gyvenimą nuo ryto iki vakaro, metai po metų, dešimtmetis po dešimtmečio siekia įvairiausių tikslų. Galiausiai nusivilia gyvenimu, nes supranta, kad siekti norėjo lyg ir kažko kito...

Kaip šioje knygoje naudojami terminai? Terminas „Vertybė“ atitinka terminą „Prioritetas“ (lot. „prior“ — pirmas). Vertybės yra glaudžiai susijusios su gyvenimiškų tikslų siekimu. Kad gyvenime pasiektų tam tikrus svarbius tikslus, žmogus susidėlioja Vertybes / Prioritetus, t. y. kam jis skirs daugiausiai dėmesio, laiko ir energijos, kad pasiektų tikslus. Joks žmogus negyvena be tikslų. Visada visi kažko siekia: nuo maisto kiekvieną dieną iki prezidento posto, nuo išsivadavimo iš liūdesio iki prašvıtimo.

Kartais žmonės naudoja terminą „moralinės vertybės“. Kas ir ko kiam kontekste vartoja šią frazę, mes nesigilinsime. Tokios frazės šioje knygoje vengiame, nes aiškiai išskyrėme ir apibrėžėme, kas yra Moralė ir Vertybės. Daug kas pasaulyje naudoja įvairias sąvokas ir skirtinguose kontekstuose, tad visko aptarti neįmanoma, nes reiktų asmeniškai klausti kiekvieno labiau žinomo mąstytojo, ką ir kodėl jis turėjo omenyje. Tad šioje knygoje mes tarsi turime savo atskirą terminologiją, apibrėžimus ir stengiamės, kad jie maksimaliai atitiktų daugumai visuomenėje suprantamus, žinomus terminus, sąvokas ir apibrėžimus.

Moralė – tai vidinis žmogaus sąžinės kompasas. Moralės sfera – tai toks elgesys, kuris negali kenkti kitiems. Tai tam tikri visuotiniai humaniško principai, kuriuos vėliau smulkiai nagrinėsime.

Visgi nesistenkite griežtai kiekvieną kartą suprasti, ką koks žodis reiškia tam tikrame kontekste. Vertybė, Prioritetas, Moralė, Principas, Fundamentas – tai tik žodžiai, pakankamai subjektyviai atspindintys kiekvieno žmogaus viduje. Tiesiog leiskite sau pajusti knygos esmę. Leiskite, kad sąvokos kalbėtų su jumis pagal individualų jūsų tų terminų supratimą. Tada terminologija natūraliai naujai susigulės knygos pabaigoje, o skaitant knygą prisipildys prasmės. Visgi knygos esmė yra specialus klausimų algoritmas, kuris praktikos gale skaitytoją apdovanoja begale įžvalgų, o visi terminai galiausiai tampa gerai suprantami ir aiškūs.

Giluminės Vertybės formuojasi vaiko augimo periodu preliminariai iki 10 metų amžiaus. Šios vertybės keičiasi tik esant ypatingai stipriam emociniam poveikiui arba per sąmoningą savęs perprogramavimą.

Kas kuria mūsų Vertybes ir Moralines normas? Tai aplinka ir masinės informacijos priemonės. Televizija yra viena įtakingiausių moky-

tojų. Kai kurios televizijos programos dažnai siunčia teigiamų žinučių vaikams ir paaugliams, tačiau daugelis reklamose ir filmuose rodomų vertybių skiriasi nuo tų, kurias norėtume skiepyti savo vaikams. Akivaizdu, kad televizijos programos daro stiprią įtaką iškreipiant Moralės supratimą, formuojant Vertybes ir netinkamą nuomonę apie meilę, godumą, seksą, smurtą, tautybę ir lyčių stereotipus. Laiko įtaka vertybių formavimuisi yra didžiulė. Juk vertybių sistemą kuria ištisos kartos, o ją sugriauti galima greitai. Tą dabar ir matome. Akivaizdu, kad šis laikmetis yra senųjų tradicijų griūtis, atsinaujinimo laikmetis. Nuo vaikystės matomos melodramos, serialai ir filmai, persmelkti paviršutiniškumo, emocionalumo, konkurencijos, nelieka pasąmonėje be pasekmių, o tai reiškiasi kasdieniame mąstyme ir veiksmuose.

Inertiškas mažai susimąstančių žmonių troškimas gyventi kuo geriau ir per kuo trumpesnę laiką, nepasotinamas noras praturtėti tarytum apakino dalį visuomenės. Juk vaikai perima tradicijas iš savo tėvų, kurie dar nėra sulaukę gilios senatvės. Daugeliui perdėtam vartojimo poreikiui įtaką darė sovietinės stagnacijos laikai. Pažiūrėkime, kiek mokyklose besipuikuojančių paauglių, bandančių pranokti vienas kitą brangesniais telefonais, daiktais, o vyresnėse klasėse – ir mašinomis. Juk visa tai vyksta ne be tėvų įtakos. Vertybių sistemą ir Moralinių Principų sąvokas, puoselėtas mūsų senolių, stipriai susilpnino paskutinis karas ir okupacija. Žinoma, didžiulę įtaką šiam chaosui turi ir religinė krizė krikščioniškame Vakarų pasaulyje. Visgi chaosas – tai kopėčios, o šis laikmetis – tai atsinaujinimo laikmetis. Informacijos amžius turi labai daug plusų.

Grįžtant prie Vertybių sąvokos, jos yra smulkesnės egzistencijos plano dalys nei Moralės sąvoka. Jos nėra atsparios laikui, nes keičiasi žmogui augant tiek fiziškai, tiek dvasiškai, o laikui nepaklūstančios Moralinės idėjos tampa vis labiau pasiekiamos tik tiems, kurie gyvenimo eigoje auga ir mokosi iš gyvenimo situacijų viduje įsikibę arba Dievo, arba humanizmo idėjos.

Kiekvienas žmogus remiasi savo gyvenimiška patirtimi, kuri atsiranda dėl aplinkos, visuomenės spaudimo, mokantis, dirbant, bendraujant, t. y. nesąmoningai, todėl, esant tokiai aplinkai ir informaciniam spaudimui iš Holivudo, dažnas žmogus savyje dabar neturi nei sąmonin-

gos, apmąstytos Moralinės pajautos, nei Vertybių kaip įrankių protui bei gyvenimui įvaldyti.

Žiniasklaida, mokykla, kiemas, religinės bendruomenės, bendraamžiai, filmai, knygos ir kitos priemonės yra stiprūs Moralės ir Vertybių mokytojai, Tikslų motyvatoriai, tačiau kad ir kokios stiprios bebūtų šios jėgos, vaikai labiausiai kopijuoja savo tėvus. Daugelis vyresniame amžiuje kreipiasi, kai kyla klausimų dėl Moralės ir Vertybių. Bet... Daugelyje šeimų apie Vertybes ir Moralę tiesiogiai ir svarbiausia, kokybiškai nėra kalbama. Tėvai naiviai tikisi, kad vaikai automatiškai, kažkaip stebuklingai įgis supratimą apie Vertybes ir Moralę. Dažniausiai apsiribojama teigiant, jog tai teisinga ar neteisinga, taip galima ar negalima, taip normalu ar nenormalu, tai moralu ar amoralu ir pan. **Galiausiai rezultatas išeina toks, kad neregiai veda neregius...**

Dažnai tėvai nekalba ir nenagrinėja tokių sąvokų kaip Vertybė ir Moralė. Kaip nenagrinėja ir sudedamųjų, kurios tas pagrindines sąvokas sudaro, **nes sąmoningas Vertybių ir Moralės mokymas prasideda suvokimu, kokios yra mūsų pačių Vertybės ir Moralė.** Tada dar reikia kasdien vadovautis tomis idėjomis ir principais, o tai nėra taip lengva. Akivaizdu, kad tai, kokias Vertybes ar Morales normas žmonės deklaruoja žodžiais ir kokiomis vadovaujasi realiai ir praktiškai, dažnai, deja, skiriasi. Gerai tai apmąčius ir atkreipus į tai dėmesį matome be galo liūdną, tragišką vaizdą – zombių pasaulį, kuris ryja Motiną Žemę, pasaulį, kur brolis prieš brolių, kurie, laikydami skirtingų šalių vėliavas, šaudo vienas į kitą... Tik visiškai zombiai gali taip elgtis. Ir, deja, matome, kad zombiai dominuoja. Tas, kuris neturi asmeniškai apmąstytų Moralinų aksiomų ir susikurtų Vertybių, tėra zombis, sukurtas aplinkos chaoso. Zombis nereikia, kad tai yra blogis. Tai reikia, kad toks žmogus netikras.

Žmonės labai dažnai nusižengia savo Vertybėms bei Moralinėms normoms ir net to aiškiai nesuvokia, nes jie nėra aiškiai apibrėžę šių sąvokų reikšmės ir neišsiaiškinę hierarchijos. Dėl to jie jaučia tik kažkokį vidinį nepasitenkinimą, frustraciją ar vidinį konfliktą, kad elgiasi ne taip, kaip nori, daro tai, ko nenori, ir nedaro to, ko nori.

Jau daug metų užsiimu švietėjiška veikla holistinės saviugdos kontekste. Tūkstančiai sutiktų žmonių, kurie domisi savo galimybių iš-

plėtimu, ir daugybė perskaitytos literatūros privedė prie šios temos, t. y. Moralė, Tikslai ir Vertybės.

Pastaraisiais metais, kai į mane kreipiasi žmogus su pagalbos prašymu ar patarimu, aš pradedu nuo tokio klausimo: *Kokios yra jūsų Vertybės? Pasakykite 5 savo Vertybes hierarchine tvarka?* Daugelis pasimeta, abejodami ir neužtikrintai bando kažką suformuluoti...

Ilgai užsiimu Joga giliausia to žodžio prasme. Ne gimnastikos pratimais, o rytietiškos filosofijos taikymu kasdienoje. Tai prasidėjo, kai dar nevedžiau nei seminarų, nei mokymų, nei satsangų, todėl tam tikri svarbūs dalykai nepastebimai tapo mano savastimi. Į juos aš daug metų neatkreipiau dėmesio net po to, kai su saviugda besidominčiais pradėjau dalintis įvairiomis taikosmosios psichologijos žiniomis. Ėjo laikas, savo gyvenimu įrodžiau, kad moku padėti susitvarkyti su žmogaus psichika (žinoma, jei pats žmogus to nori), bet manyje vis glūdėjo jausmas, kad kažko trūksta. Ne visiems sekasi taip gerai kaip man, o mano tikslas buvo ir yra padėti žmonėms harmonizuoti savo gyvenimą, padėti paimti vairą į savo rankas ir nuvykti į asmeninę realybę, kurioje dominuoja pilnatvė. Taip, kaip aš pats susikūriau savo pastangomis tokių žinių, kurios išdėstytos ir šioje knygoje, dėka.

Einant laikui mačiau, kad mano duodami įrankiai ir metodologijos padeda paimti save į savo rankas, bet pasiekti pilnatvės uostą daugeliui yra nepaprastai sunki užduotis. Tarsi kažko trūko, kažko nemačiau. Ir lūžis įvyko netikėtai, per vienus mokymus apie Vertybes. Tai buvo mano antras viešas seminaras Vertybių tema. Tas seminaras gimė natūraliai, nes pats sąmoningai jau beveik dešimt metų sudarinėjau savo Vertybes ir sėkmingai jomis pasiekiau viską, ko norėjau, tad pamaniau, kad pasidalinsiu ir šia savo realizuota sfera.

Taigi seminare žmonėms reikėjo sudaryti Vertybių sąrašus naudojantis tam tikrais klausimų algoritmais. Staiga išgirdau du tarpusavyje besikalbančius vyrus: „Šeima man pirmoje vietoje, sąžiningumas po to... Jei vaikas badaus, žinoma, *eičiau vogti, kad juos pamaitinčiau...*“. Staiga man atsisivė akys. Žmonių suvokime pamačiau didžiulę paklaidą. Tas vyras buvo teisus tam tikrame kontekste ir kartu tragiškai klydo... Supratau, jog maža to, jog daugelis neturi aiškiai ir sąmoningai suformuotų asmeninių Verty-

bių, daugelis savo pasąmonėje yra Morale suplakę su Vertybėmis į vieną sferą. **O tai didžiulė klaida, kuri iš esmės griaua mūsų santykį su Gyvenimo Dėsniais.**

O grįžtant prie to vyro seminare, kuris šeimos gerovę iškėlė aukščiau sąžiningumo, pabandykite pažvelgti per tokią perspektyvą: jei jo šeimai reikės pinigų, atsitiktų kažkokia nelaimė, vadinasi, jis su aplinkiniais ar darbdaviu gali būti nesąžiningas, kad gautų kažką, kas palengvins jo šeimos situaciją. Žinoma, tokio žmogaus su šitokia Vertybių hierarchija nenorėtumėte priimti į darbą ir apskritai artimai bičiuliautis, nebent pats toks esate, tad nepatikimų žmonių kompanija jums patinka, nes turite polinkį į mazochizmą (polinkis sukelti sau skausmą). Bet jei esate kiek racionalus žmogus, žinoma, žmogaus su tokia Vertybių hierarchija savo bendražygių gretose matyti nenorėtumėte.

Per šį pavyzdį galime pamatyti liūdną dalyką visuomenėje. Tie, kurie neturi sąmoningai ir logiškai apmąstytų Vertybių hierarchijos ir yra neišsiaiškinę Moralės pagrindų, yra nepatikimi žmonės. **Jais negalima pasitikėti.** Pažiūrėkite, kiek melo, sukčiavimo, apgavystės, korupcijos, skyrybų dėl išdavystės yra aplinkui? Visa tai dėl to, kad susitinka žmonės be asmeninių Vertybių ir Moralės supratimo. Kai susitinka du *bestuburiai*, du zombiai, kurių Vertybės keičiasi veikiamos įvairiausių vidinių ir išorinių faktorių (instinktų, baimių, prisirišimų, godumo, ekonominės situacijos ir t. t.), jūs nežinote, ką tokie žmonės vienas kitam iškrės rytoj. Jei šiandien susitikote žmogų be tikrų Vertybių, didelė tikimybė, kad rytoj tai jau bus visiškai kitas žmogus. Tai nepatikimi žmonės. Kai du tokie susitinka, problemos jau šalia. Todėl žmonės nustemba, pvz., poroje: išdavystė būna netikėta, pranešimas apie skyrybas – netikėtas, kad žmogus apsivogė – netikėta, kad sumelavo – netikėta...

Man ir tiems, kurie supranta asmeninių Vertybių galią ir yra pakankamai giliai susipažinę su sudedamosiomis proto veikimo dalimis bei jų veikimo mechanizmais, toks žmonių elgesys visiškai neatrodo netikėtas. Žodžio nesilaikymas, melas ir vagystės yra natūrali chaotiško proto pasekmė. **Kaip jie gali laikytis žodžio, jei neturi Moralės bei Vertybių stuburo ir yra tik vidinių bei išorinių veiksmų, stimulų marionetės?** Tai retai kada įmanoma.

Man šie dalykai – Moralė, Vertybės – buvo jau labai seniai apibrėžti dar iki to laiko, kai pradėjau padėti žmonėms. Tuo metu nevadinau to Morale ir Vertybėmis, nes pats nesupratau, kodėl tai yra vienas svarbiausių pamatinių fundamentų. Kas akivaizdu vienam, neakivaizdu kitam. Vadinau tai Visatos Dėsniais, Principais ir Prioritetais. Man atskirti Moralę nuo Vertybių ir atitinkamai mąstyti bei matyti Realybę buvo taip natūralu kaip kvėpuoti. Visi kvėpuoja, tad atrodo, kad nėra čia ko mokytis apie kvėpavimą. Bet užtenka pradėti stebėti savo kvėpavimą, tada kitų, palyginti juos, ir išvystame, kad kvėpavimas yra vienas pagrindinių elementų, leidžiančių egzistuoti. Nėra kvėpavimo – mirtis. Prastas kvėpavimas – prasta kraujotaka. Prasta kraujotaka tolygu prastai sveikatai, tai tiltas ligoms. Pasirodo, kad daug ko reikia išmokti apie kvėpavimą. Taigi Moralės ir Vertybių tema – taip pat.

Jei nėra asmeninių Vertybių, gyvenimas yra chaotiškas. Jei Vertybės sumišusios su Morale, Gyvenime bus mažai sėkmės ir daug neaiškių nesėkmių priežasčių.

Tad po seminario, kai išgirdau tų dviejų vyrų diskusiją, man atsivėrė akys. Grįžęs namo aš atsisėdau prie kompiuterio bei knygų ir su nauja jėga ėmiau gilintis į sąvokas Visatos Dėsniai, Moralė, Prioritetai, Vertybės, Principai. Pamačiau, kad informacijos apie Moralę yra ypač mažai. Medžiagos buvo, bet daug kur Moralės ir Vertybių sąvokos suplaktos į vieną sferą, dažnai per daug abstrakčios arba nagrinėjamos per daug tolerantiškai norint tarsi įtikti visiems, neva visi skirtingi ir turi individualias savo Vertybes bei Moralę.

Žinoma, tai tiesa. Visi skirtingi ir skirtingai suvokia įvairias sąvokas bei terminus. Visų galimybės ir poreikiai kažkiek skiriasi.

99 procentai pasaulio žmonių miega atmerktomis akimis, egoistiškai naikindami planetą ir abejingai žvelgdami į brolius ir seses, kurie kenčia kitame kieme, kitame mieste, šalyje, kontinente. Alkoholio, narkotikų, savižudybių ir antidepresantų suvartojimo mastai rėkte rėkia matančiam ir girdinčiam, kad kažkas yra ne taip. Skaitant straipsnius, apmąstymus apie Moralę ir Vertybes buvo akivaizdu, kad daugelį jų parašė intelektualai... Deja, esantys tarp tų 99 procentų biologinės masės

zombių. Tad ir jų straipsniai – pafilosofavimai manęs netenkino, nors ir buvo naudingi.

Teodoras Ruzveltas sakė, jog mokyti žmogų žinių, o ne vertybių reikia grėsmę visuomenei. Jis buvo arti tiesos. Šioje knygoje terminai naudojami taip, kad jo pasakymą reiktų perfrazuoti: *Mokyti žmogų žinių, o ne moralės reiškia grėsmę pasauliui.*

Geriausia, ką radau šia tema, – tai Michaelo Guriano dešimt vertybinių kompetencijų, reikalingų kiekvienam žmogui: *padorumas, sąžiningumas, empatija, pasiaukojimas, atsakingumas, lojalumas, pareigingumas, paslaugumas, nuoširdumas, pagarba*. Bet ir tai manęs netenkino. Šią sferą išvydau daug gilesniu ir pakankamai nauju rakursu.

Vertybės – tai ne dar vienas taisyklių rinkinys. Man tai buvo aišku nuo pat pradžių. Bet pradėjęs gilintis ir klausinėti žmonių apie Vertybes labai nustebau. Ne tik dėl to, kad daugelis jų nėra apsisibrėžę, bet ir todėl, kad daugelis mano, jog tai dar vienas kalėjimas, dar vienas taisyklių rinkinys, dar vienas suvaržymas šiame subjektyvių dogmų pasaulyje. Aš labai nustebau. **Nes aiškiai apibrėžtos Vertybės yra kai kas visiškai priešingo. Vertybės – tai Tikrojo Aš, žmogaus savasties norai, tai sielos prioritetai, žmogaus auksinis kompasas, žemėlapis, kur ir kaip reikia judėti, kad gyventum sėkmingą, kūrybišką ir turtingą gyvenimą.**

Paties žodžio „vertybė“ prasmę galima suvokti, kad jis susijęs su žodžiais „vertė“, „vertingas“, „verta“. Priesaga -ybė, rodo, kad tų savybių yra daug, o gal net daugybė. Yra daugybė bendrų, visuotinai pripažintų vertybių, o kiekvienas žmogus turi ir savo vertybes – tas, kurios būtent jam yra vertingos. O Moralė – tai visiškai kas kita nei Vertybės.

Moralės terminas šioje knygoje atskleidžiamas kaip Visatos Dėsniai. Moralė (lot. „moralis“ – dorovinis, „moralitaser“ – būdas, charakteris, tinkamas elgesys) – **tai Visatos charakteris, elgesys.**

Kai laikomasi Moralinių Dėsnų, žmogus yra išvien su Visata, jam sekasi, o jei jis prieš juos, tada žmogui anksčiau ar vėliau ne-

siseka. Nes Visata – tai gigantiškas mechanizmas. Judėti ne su Ja – tai papulti po jos vikšrais ir būti sutraiškytam. Visatos aspektas Laikas plėšia lapus nuo medžių kiekvieną rudenį, trupina kalnus, tirpdo ledynus, degina planetas, tad žmogus, kuris bando veikti prieš Dėsnius, kurie palaiko planetas kosmose ir suka Gyvenimo Ratą, bus lengvai palaužtas. Jis anksčiau ar vėliau būna ištirpdytas, sutrupintas, sudegintas ir paliktas be nieko taip kaip medžiai lieka be lapų kiekvieną rudenį. Štai kas slepiasi po terminu Moralė. **Moralė – tai Visatos Dėsniai, o žmogus yra neatšiejama Visatos dalis, vadinasi, jam galioja tokie patys Dėsniai kaip ir viskam, kas tą Visatą sudaro.**

Tad... Po nusivylimo rastaais straipsniais apie Moralę nukreipiau dėmesį į religijas. Jų patarimai ir dogmos buvo daug aiškesnės ir labiau apibrėžtos. Per keletą savaičių man atsivėrė pakankamai aiškus vaizdas apie tai, kas yra Moralės sfera ir Vertybės, koks jų tarpusavio santykis ir kokia didžiulė galia tame slypi. Dar giliau ir aiškiau suvokiau, kodėl man Gyvenime sekasi, o kažkam nesiseka arba sekasi nestabiliai, atradau, ką savo prote ir realybės hierarchijoje reikia patobulinti, todėl noriu kuo greičiau trumpai ir aiškiai perteikti mokymą – vadovą. Linkiu, kad kiekvienas, aiškiai supratęs, kokia nauda slypi iš aiškaus supratimo apie Moralę, Vertybes ir Tikslus, nutiestų dar gražesnę tiltą į savo Gyvenimą pilnatvėje.

I dalis. Motyvacija

Moralės, Tikslų ir Vertybių formos

1. Įteigta aplinkos
2. Asmeniškai suformuota
3. Kosminė

1. Moralės, Tikslų ir Vertybių formos. Įteigta aplinkos

Tai Vertybinis ir Moralinis chaosas žmogaus viduje ir mentalinis kalėjimas išorėje. Moralė kaip sąvoka turi keletą reikšmių.

Pirmoji, nusakančioji (deskriptyvioji), reikšmė apibūdina autoritetingas gero ir blogo žmonių elgesio normas (moralės normas), kurias nustato bendruomenė, visuomenė, papročiai, religija, filosofija ar asmeninė sąmonė. Kitaip sakant, tai doro, moralaus elgesio normas, grindžiamos atitinkama pasaulėžiūra, kurių atitinkamoje aplinkoje turėtų laikytis konkretūs žmonės.

Pagal antrąją, normatyvią universaliąją, reikšmę moralė (dorovė) nusako dorovingo elgesio idealą, kurį esant tam tikroms sąlygoms labiausiai pageidautinu laiko visi racionalūs žmonės. Šie idealai dažnai

yra pakankamai bendražmogiški, mažiau priklausomi nuo bendruomeninių sąlygų.

Trečioji reikšmė yra tiesiogiai siejama su etika kaip sisteminiu filosofiniu mokslu, nagrinėjančiu dorovę, žmonių visuomeninius ir individualius santykius gėrio ir blogio atžvilgiu.

Ketvirtoji reikšmė turi ryškų religinį atspalvį ir žmogų bei jo gyvenimą traktuoja per dogmatinę prizmę.

Žinoma, Moralės supratimui didele dalimi visuomenėje daro įtaką šalies Konstitucija. Bet kaip ten paprastam piliečiui susigaudyti, kai, tarkim, Lietuvos Konstitucijos 5 straipsnis rašo: *Valstybės valdžią Lietuvoje vykdo Seimas, Respublikos Prezidentas ir Vyriausybė, Teismas. Valdžios galias riboja Konstitucija. Valdžios įstaigos tarnauja žmonėms. 7 straipsnis: Negalioja joks įstatymas ar kitas aktas, priešingas Konstitucijai. Galioja tik paskelbti įstatymai. Įstatymo nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės.*

Bet pažiūrėjus metai iš metų rodomus valdžios atstovų suėmimus ir įtariamus korupcija, nusikaltimais, sukčiavimu, savanaudiškumu, kyla didžiulė abejonė, ar tos taisyklės ir įstatymai turi pakankamai realią ir autoritetinę prasmę bei galią žmonėms? Nes tie, kas arčiausiai Konstitucijos, labai dažnai elgiasi amoraliai.

20 straipsnis: *Žmogaus laisvė neliečiama.* 21 straipsnis: *Žmogaus asmuo neliečiamas. Žmogaus orumą gina įstatymas. Draudžiama žmogų kankinti, žaloti, žeminti jo orumą, žiauriai su juo elgtis, taip pat nustatyti tokias bausmes.*

Bet... Nuolatos matome, kad masiškai žmonių protus programuoja priešingai, kad šnekėti, kurti karikatūras, viešai šaipytis galima, ką ir matome, ypač televizijoje, pvz., laidoje „Aukšiniai svogūnai“, „Kakadu“ ir pan. Turbūt todėl, kad 25 straipsnis rašo: *Žmogus turi teisę turėti savo įsitikinimus ir juos laisvai reikšti. Žmogui neturi būti kliudoma ieškoti, gauti ir skleisti informaciją bei idėjas. Laisvė reikšti įsitikinimus, gauti ir skleisti informaciją negali būti ribojama kitaip, kaip tik įstatymu, jei tai būtina apsaugoti žmogaus sveikatai, garbei ir orumui, privačiam gyvenimui, do-*

rovei ar ginti konstitucinei santvarkai. Laisvė reikšti įsitikinimus ir skleisti informaciją nesuderinama su nusikalstamais veiksmais – tautinės, rasinės, religinės ar socialinės neapykantos, prievartos bei diskriminacijos kurstymu, šmeižtu ir dezinformacija.

Šio punkto žiniasklaida dažnai nepaiso taip kurdama popsišką ir išglebusią, familiarią kultūrą, kurioje, atrodo, nebelikę vietos logikai, pagarbai, grožiui, etikai ir estetikai. O tai ir yra Moralės bei Vertybių atributai.

Įsivaizduokite, jūs pradėjote praktikuoti Jogą, nebevalgyti mėsos, nebevartoti alkoholio ar pradėjote kalbėti sanskrito mantras, o jūsų aplinkiniai, sėdintys truputį kitokioje Vertybių, Moralės ir įsitikinimų matricoje, pradeda agresyviai vadinti jus sektantu, fanatiku, nenormaliu, nors 26 Konstitucijos straipsnis rašo: *Minties, tikėjimo ir sąžinės laisvė yra nevaržoma. Kiekvienas žmogus turi teisę laisvai pasirinkti bet kurią religiją arba tikėjimą ir vienas ar su kitais, privačiai ar viešai ją išpažinti, atlikinėti religines apeigas, praktikuoti tikėjimą ir mokyti jo. Niekas negali kito asmens versti nei būti verčiamas pasirinkti ar išpažinti kurią nors religiją arba tikėjimą.*

Ir dar tame pačiame 26 Konstitucijos straipsnyje rašoma: *Žmogaus laisvė išpažinti ir skleisti religiją arba tikėjimą negali būti apribota kitaip kaip tik įstatymu ir tik tada, kai būtina garantuoti visuomenės saugumą, viešąją tvarką, žmonių sveikatą ir dorovę, taip pat kitas asmens pagrindines teises ir laisves.*

Bet kas tokie tais įstatymais gali aiškinti, kokie jie yra autoritetai? Tie korumpuoti, Lietuvos miškus išpardavę biurokratai ir violetinio skandalo nesugebantys išspręsti aukščiausio vadovai? Akivaizdu, tauta yra giliai giliai nusivylusi ir pasimetusi Vertybių bei Moralės sferoje.

Dar vieną didelį indėlį į Moralės ir Vertybių supratimą visuomenėje įneša filosofai. Pavyzdžiui, Moralė pagal F. Nyčę. Friedrichas Nietzsche (1844 – 1900) sakė, *kad nėra objektyvios, visuotinai įpareigojančios moralės; kiekvieno moralė yra tokia, kokia reikalinga jo gyvenimiškiems tikslams ir kokia atitinka jo jausmus, simpatijas. Vieno moralė yra tokia, kuri jo paties akyse pateisina tai, ko jam norisi; kito tokia, kuri*

jam teikia taip trokštamą ramybę; dar kito tokia, kuri jam leidžia atkeršyti priešams. Žmonės gali to net nežinoti, tačiau iš tiesų jų moralės šaltiniai yra tik tokie. Kiekvieno moralė yra tokia, kokia yra jo prigimtis.

TAIP, F. Nyčė visiškai teisus, bet atsiminkim, kad beveik niekas negyvena pagal savo prigimtį, daugelis save yra išdavę, nes net nebuvo savęs atradę. Šiandien žmogus vienoks, rytoj jau kitoks.

F. Nyčės kaltinimai tuometinei visuomenės Moralei (taip, kaip jis suprato šį terminą) buvo trejopi:

1) kad ji remiasi klaidinga psichologija ir todėl neatsižvelgia į įgimtus žmogaus instinktus, dėl to jos principai neatitinka prigimties ir yra žalojantys;

2) kad jos pamatai yra fiktyvūs, ji kalba apie poelgius, kurių nebūna, apie valią, kokios nėra, apie sąžinę, kurios nėra, būtent apie neegoistiškus poelgius, laisvą valią ir apie moralinį sąžiningumą;

3) kad praktinės jos pasekmės yra neigiamos, ji ugdo vidutinybes.

Kaip matome iš sekančio teiginio, Moralės ir Vertybių sąvokų jis nebuvo išskyręs. F. Nyčė, kaip pats yra sakęs, ėmėsi „perkainoti visas vertybes“. O tai reiškė štai ką: parodyti, kad nevertinga yra visa, kas visuotinai pripažįstama vertinga, todėl reikia užleisti vietą teisingoms vertybėms. Ir jis tikrai teisus.

Jis dar sakydavo, kad jo filosofija yra „anapus gėrio ir blogio“. Tai reikia suprasti štai kaip: ji turi būti anapus „moralinio“ gėrio ir blogio, grindžiamo altruizmo, dvasios viršenybės, visumos, intencijos, auklėjimo principais. Jis buvo vadinamas amoralistu, o ir jis pats save taip vadino. Pirmiausia jis buvo tuometinės viešpataujančios zombių moralės priešas. Bet F. Nyčė priešinosi ir bet kokiai moralei arba bet kokioms pastangoms aukščiau už gyvenimą iškelti kokias nors dvasines vertybes ir padaryti gyvenimą pavaldų joms. Jis nesugebėjo aiškiai apjungti žemiškų ir dvasinių sferų.

Taigi Moralės sąvoka čia akivaizdžiai supainiota su Vertybėmis arba suplakta į vieną idėją. Eiliniam žmogui, nuo gimimo pripratusiam

klaudyti autoritetų, kurie, laikui einant, atrodo vis labiau įtartini, tampa ištis sunku atsirinkti, kaip ir pagal ką reikia elgtis. Konfliktas tarp šalies konstitucinio lygio Vertybių ir Moralės, religinių dogmų bei pakankamai įkvepiančių, reformatoriškų tendencijų turinčių filosofų, tokių kaip F. Nyčė, „geresnių“ tiesų deklaravimas sukelia ištis didelę, gigantišką sumaištį tiek vidiniame, tiek ir išoriniame žmogaus pasaulyje.

Taip galima ar ne? Taip gražu ar ne? Ką sako sąžinė, o gal tai ne sąžinė, o godumas arba instinktai? Kas yra moralu? Ar mylėtis prie Jėzaus ikonos yra amoralu? Kas didesnė vertybė: priešai bažnyčioje ar vidinis jausmas, sakantis, kad meilės nuotykis nekenkia santykiams? Ir ar tas jausmas – tik aistra ar sąžinė tikra? Ar amoralu pavogti, kad pavalgytum? Ar ginti šalį ir šaudyti į gretimos šalies kareivį, kuris gal yra draugo draugas, moralu, o gal amoralu? Ar negerbti tėvo amoralu, net jei jis prievartavo, nors bažnyčia sako, kad būtinai reikia gerbti? Jei niekas nesužinos, ar sąžinė negraus? Ir kas būtent gali graužti? Iš ko ta sąžinė sutverta? Ką reiškia „neišduok savęs“? Ko būtent? Instinktų? Kąžkieno primestų įsitikinimų? Kas iš viso tas „aš“, kurio neišduoti visi rekomenduoja?

F. Nyčės personažas Zaratustra – tarsi jo alter ego. Tai bet kokių kompromisų priešininkas, jis nori būti tikras tarsi deimantas, jis beveik susiliejęs su Visuotine Morale, jo Vertybės aiškios kaip saulė danguje vidurdienį, tačiau vis dar tebėra tik pranašaujantis reiškinys. Zaratustra jau nebe ieškotojas, o Keliautojas, kuris turi aiškų žemėlapi, jis – parengiamoji Antžmogio pakopa.

...Prie Zaratustros olos plaukia žmonės – taip pat „aukštesnieji“, tačiau stovintys evoliucijos laipteliu žemiau. Pirmasis apsisireiškia pesimistas, „didžiojo nuovargio skelbėjas“, mokantis, kad „viskas pasaulyje nesvarbu, bet koks siekis sujaukia protą, žinios slegia tarsi košmaras, ieškojimai bevaisiai ir nėra palaimintųjų salų“.

Tada ateina valdžia persisotinę karaliai – jie bjaurisi vadovavimu padugnėms, buvimu pirmaisiais tarp niekšų, jiems šlykštu užimti aukštesnę padėtį nesant aukštesniais prigimtimi; savyje ir savo pavaldiniuose jie teregi tik išsigimusį žmogų, jie ieško to aukštesniojo žmogaus, varto vadovauti būčiai.

Tada ateina mokslininkas, nusivylęs savo žinojimu. Jo sąžiningumas nesitaiksto su paviršutiniškumu, jis trokšta neabejotinai tikrojo pažinimo ir linkęs geriau nieko nežinoti, nei žinoti tik dalį. Jis sugniuždytas tos niekingai mažos žinių dalies, kuri prieinama žmogiškajam pažinimui. Visą savo gyvenimą jis pašventė dėlės smegenų tyrinėjimui – tai jo pasaulis, už kurio visiškai nieko nežino.

Sekantis pasirodo „aukštesniojo žmogaus“ tipas – burtininkas, menininkas. Jis turi apžavėjimo dovaną, tačiau neįstengia apžavėti savęs, jame viskas yra melas; jis teisus tik savo panieka sau ir kitiems, savo svajone apie didį ir teisingą žmogų...

Daugelio žmonių viduje glūdi skaudūs neatsakyti klausimai, tarsi žaizdos, kurios klausia ir kartais klykia iš skausmo, kas teisus? Gal teisūs sunkiai funkcionuojančios ir abejotinos reputacijos Konstitucijos sergėtojai, įstatymų leidėjai, o gal religinių dogmų atstovai, už kurių nugarų – kryžiaus žygiai, inkvizicijos ir pedofilijos skandalai, o gal visa armija filosofų su pakankamai unikaliomis ir skirtingomis, bet ir labai panašiomis idėjomis? Bet kuri iš jų yra būtent **Ta**?

Žinoma, kad nuo visos šitos filosofinės, moralinės, vertybinės ir televizinės košės, kuri persekioja individą nuo vaikystės, daugumai anksčiau ar vėliau pasidaro koku. Tada daugelis, vieni ryškiau, kiti blankiau, nori rasti bent jau savo tiesą ir patyrinėti Gyvenimą savarankiškai. Bet gyvenimas pasirodo per trumpas savarankiškai atrasti aišką sąžinės balsą, o nepavykę eksperimentai per daug kainuoja ir skaudina. Daugelis, matydami pusiau laimingus aplinkinius, kurie tušuoja savo vidinį skausmą alkoholiu, persivalgymu, antidepresantais, vergavimu daiktams ir apkalbomis, suabejoja, ar Tiesa išvis yra, ir pasiduoda. Kitiems atrodo, kad reikia vėl grįžti prie filosofų ar prie religijos... Ir vėl viskas užsisuka iš naujo, tik gal jau giliau. **O kažkam gal pasiseka iš karto rasti tuos, kurie rado, ir suprasti, kad rado tuos, kurie atrado...**

Moralė, Tikslai ir Vertybės, kurios yra įteigtos aplinkos ir yra kolektyvinėje pasąmonėje, – tai Vertybinis ir Moralinis chaosas žmogaus viduje ir mentalinis kalėjimas išorėje. Todėl dažnai daugelis žmonių sunkiai išsikelia tikslus ir užtikrintai jų siekia, jie nežino, kas jie tokie, jie bijo save pripažinti, bijo norėti kitaip nei minia. Ir visgi, kas ieško, tas randa...

2. Moralės, Tikslų ir Vertybių formos. Asmeniškai suformuota

Tai saviugda, psichologija, sąmonės plėtimas, fizinių ir profesinių kompetencijų lavinimas. Tai sąmoningai harmonijos ir pilnatvės, sėkmės ir gausos siekiančio žmogaus būtinasis evoliucijos pakopos žingsnis. Jis atliekamas sąmoningai panaudojus savo valią.

Taigi kas ieško, tas randa. Vieni turi talentą atskirti Tikrą nuo netikro, kiti tai įgauna giliau pastudijavę didesnę skirtingų šaltinių kiekį ir patyrinėję jų idėjas praktiškai. Stephen R. Covey, Napoleon Hill, Dr. John Demartini, Anthony Robbins, Robert Dilts – tai nėra žmonės, kurie rado Tiesą, kokios turi būti žmogaus Vertybės. Tai žmonės, kurie atrado ir mokė, kaip kiekvienam atrasti savo Vertybes. Tai žmonės, pakankamai giliai išgyvenę į visuotinį Moralės kodeksą, todėl jų gyvenimą lydėjo ir lydi sėkmė.

Asmeniškai suformuotas vidinis stuburas, sudarytas iš aiškiai suvoktų Visatos Dėsnių (Moralės) ir sąmoningai pasirinktų Tikslų, išsigrynintų gyvenimo Prioritetų (Vertybių), padaro žmogaus gyvenimą stabilų nestabilume ir sėkmingą nuolatinių pamokų karuselėje. Einant Laikui, kuris tikrina žmogaus vidinį stuburą situacijomis, išbandymais ir gundymais, galiausiai padaro jį F. Nyčės Antžmogiu – tai aukščiausia žmogaus apraiška. Jis yra išsilaisvinęs iš smulkių jausmų, baimės, aklo dogmų laikymosi, sklindinas valios ir energijos, jis dosnus ir gali savo vidinį turtą dovanoti visiems, kad ir kiti įgautų tokių dvasinių jėgų pilnumą.

Apie tai ir ši maža, bet galinga knyga – vadovas. Jos skaitytojas tampa pats sau vadovu. **Beveik visi didesnę galią ir sėkmę turėję ir turintys žmonės aiškiai suprato savo Vertybes bei jų hierarchiją.** Dar kartą primenu, kad Vertybės – tai ne dar vienas taisyklių rinkinys. **Tai žmogaus individualumo išsigryninimas siekiant asmeninių Tikslų,** nes visi kasdien kažko siekia. **Tai atsakomybės priėmimas, auksinis kompasas, kuris padeda orientuotis gyvenimiškų situacijų, kasdienių emocijų jūroje ir išlikti savimi.** Viskas turi savo kainą. Harmonija, pilnatvė, galia ir sėkmė taip pat turi savo kainą, o jų kaina – tai žmogaus veikimas išvien su Dėsniais (Morale) ir vidinė Vertybių hierarchija.

Saviugda besidomintis greit sužino, o tada kiek daugiau dėmesio nukreipęs į save supranta, kad žmogų sudaro įvairūs planai. **Tai Fizinis kūnas ir jo intelektas, Emocinis Kūnas ir jo intelektas, Mentalinis kūnas ir jo intelektas ir jis pats, Savastis-Sąmonė, kuri gali viską valdyti ir kuri iš tiesų viską žino, ką ir kaip gyvenimo Žaidime daryti.**

Užčiuopus save, t. y. Savastį (Dvasią), atsiveria nauja Realybė ir platesnės galimybės. Pradedama suvokti, kad galima pakilti virš vidinių konfliktų, atsitapatinant ir pakylant virš savo Fizinių, Emocinių ir Mentalinių Planų. Pradedama suprasti, kad visi atsakymai slypi žmoguje.

Atsigręžus į save, nukrenta raištis nuo akių, ir žmogus išvysta, kad žmonių masės akiai plaukia pakludamos supančiai aplinkai, stipresnių už juos žmonių troškimams, siekiams, aistroms, paveldimumui, įtaigai ir kitoms išorinėms priežastims, kurios žaidžia su jais kaip su pėstininkais gyvenimo šachmatų lentoje. Bet meistrai, pakilę į aukštesnį Planą, valdo savo nuotaikas, charakterius, savybes bei jėgas, o taip – ir juos supančią aplinką. Jie tampa žaidėjais, o ne pėstininkais. Jie padeda Gyvenimui žaisti Jo Žaidimą, užuot leidę, kad su jais žaistų ar jiems vadovautų svetimi norai ar supanti aplinka. Jie išnaudoja Visuotinį Laisvos Valios Principą užuot buvę tiek savo vidinio pasaulio aistrų, tiek išorinio pasaulio grėsmių marionete. Meistrai paklūsta moraliniam aukščiausių Sąmoningumo Planų priežastingumui, jie pradeda valdyti savo pačių Plane ir, žinoma, visuose žemesniuose. **Neregių mieste vieną akį pramerkęs jau yra karalius.**

3. Moralės, Tikslų ir Vertybių formos. Kosminė

Tai dar viena evolicijos pakopa. Čia žmogus vėl nebeturi aiškiai apibrėžtų Moralinių įsitikinimų, nes jis pats yra jų manifestavimas. Čia nebėra Tikslų, nes nebėra prisirišimų, todėl elgiamasi spontaniškai, bet visada maksimaliai sėkmingai ir naudingai visai aplinkai, Visatai. Čia Vertybės yra viskas, kas vyksta, nes viskas, kas jį supa, yra išvien su Visata ir Jos pulsu.

Krišna, Gautama Budha, Jėzus, Patandžalis, Mahatma Ghandi mažai kalbėjo apie Vertybes pasauliečiui, bet jie parodė Kosminį, Visuotinį

Moralės Kodeksą, kurio dėka kiekvieną Visatos sutvėrimą gali lydėti harmonija ir sėkmė.

Šią aukščiausią egzistencijos formą ir jos lygius aprašysime pasitelkdami Spiralinę Dinamiką. Kas ta Spiralinė Dinamika ir apie kokius lygmenis kalbame? Pateiksiu psichologo, NLP ir koučingo trenerio, vieno iš labiausiai mano gerbiamų žmonių Lietuvoje, Vitoldo Masalskio Spiralinės Dinamikos teorijos reziumė.

Spiralinė Dinamika

Kiek kartų jums taip atsitikdavo, kad jūs bandote kažką paaiškinti žmogui, o jums nieko neišeina? Jis nesupranta, ką jūs sakote tarsi gyventų kažkokiame kitame pasaulyje. *Jis ką – iš Mėnulio nukrito?* – pagalvojate. Jūs jaučiate, kad jo pasaulyje veikia kiti dėsniai ir taisyklės ir kad tie patys dalykai yra vertinami visiškai kitaip. Taip vienas kito nesupratimas veda prie santykių paaštrėjimo ir sukuria aibę kitų neigiamų pasekmių.

Ar gali žmonės tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje gyventi skirtinguose pasauliuose? Gali, jei jų pasaulio suvokimo žemėlapiai kardinaliai skiriasi. Pasaulio suvokimo žemėlapių skirtumai gali būti nedideli, o gali būti esminiai, todėl susikalbėjimas tampa neįmanomas. Ir net jei kažkokiu momentu tarpusavio supratimas yra pasiekiamas, jis būna trapus ir laikinas kaip namas be pamatų.

Pasaulio suvokimo žemėlapis – tai galingas mentalinis ir emocinis filtras, per kurį sijojama viskas, ką žmogus mato, girdi ir jaučia. Visa ši informacija atitinkamu būdu interpretuojama. Tai, kam neatsiranda vietos žmogaus pasaulio žemėlapyje, negailestingai atmetama. **Toks filtravimas pas daugelį vyksta nesąmoningai.**

Įvairių žmonių pasaulio suvokimo žemėlapiai sudaro platų spektrą. Jei kiekvieną žemėlapiį galima būtų pavaizduoti kažkuria vaivorykštės spalva, mes matytume, kaip spalvos palaipsniui pereina iš vienos į kitą. Tačiau kaip iš vaivorykštės spalvų spektro išskiriame septynias grynas spalvas, taip ir pasaulio žemėlapių spektre mes galime išskirti grynas spalvas. Realiai, žinoma, tokios grynos spalvos neegzistuoja, bet mums patogiu tokiu būdu aprašyti supančio pasaulio reiškinius. Taip pat kaip

gamtoje nėra grynai žalios ar grynai mėlynos spalvos, bet mes esame tvirtai įsitikinę, kad jūra mėlyna, o medžių lapai – žali.

Pasaulio žemėlapių spektre galima išskirti keletą grynų spalvų. Kiekviena iš jų kuria pasaulį. Mes vadinsime tokius pasaulio žemėlapius mąstymo paradigmomis (**unikali įsitikinimų sistema**), nes kiekviena iš jų formuoja griežtą ir vienareikšmišką filtravimo ir interpretacijos sistemą. Mąstymo paradigmos – tai koordinacių sistema pasaulio žemėlapių erdvėje. Žmonės, mąstantys skirtingose paradigmos, atrodo (ypač kitų žmonių akimis) tarsi tikrai gyventų skirtinguose pasauliuose.

Būtent mąstymo paradigmų paaiškinimui ir yra skirta Spiralinės Dinamikos (www.spiraldynamics.org) teorija, kurią sukūrė amerikiečių psichologas Clare William Graves, o išvystė jo mokiniai Christopher Cowan bei Don Edward Beck. Ši teorija atsirado prieš kelis dešimtmečius, bet tik dabar įgavo neįtikėtiną populiarumą. Spiralinė Dinamika išskiria ir aprašo mąstymo paradigmas, o taip pat paaiškina, kaip mąstymas vystėsi nuo vieno paradigmos prie kitų. Kiekviena paradigma formuoja unikalų pasaulio suvokimo ir priėmimo būdą ir tarnauja atspirties tašku sekančiai. Mąstymo paradigmos nėra geros ar blogos – jos tiesiog atspindi būdą, kuriuo mes mąstome, o ne tai, kuo mes tikime ir ką vertiname. Vadovaudamiesi savo vertybėmis mes pasielgiame gerai arba blogai, o paradigmos yra būdai, kurie mūsų vertybes transformuoja į elgesį.

Tokiu būdu galima teigti, kad žmonės, vienijami vienos mąstymo paradigmos, gyvena tame pačiame pasaulyje – jie iš tų pačių pozicijų priima informaciją ir ją interpretuoja. Jie supranta vienas kito poelgius. Jei mąstymo paradigmos skirtingos, žmonės atstovauja tarsi skirtingus pasaulius: jie skirtingai suvokia informaciją, poelgius, įvykius. Pagaliau mąstymo paradigmos būdingos ne tik atskiriems žmonėms, bet net ir jų grupėms bei dar didesnėms socialinėms sistemoms.

Kaip galima nustatyti, kokiame pasaulyje gyvena žmogus, kokia jo mąstymo paradigma?

1. Smėlio spalvos – Instinktų pasaulis

Smėlio spalvos pasaulyje viešpatauja instinktai, ir nenuostabu –

tai skurdo pasaulis. Jame nelengva patenkinti net pačius būtiniausius poreikius. Viskam kitam tiesiog neužtenka jėgų. Čia viešpatauja alkis ir troškulys, šaltis ir baimė. Čia pasaulis – tai ištisa grėsmė. „Griebk ir bėk“ – štai pagrindinis smėlio spalvos pasaulio šūkis. Šiame pasaulyje gyvena benamiai, narkomanai, protiškai nepilnaverčiai žmonės. Šis pasaulis – tai vargingiausios Afrikos ir Azijos šalys.

Istoriškai smėlio spalvos pasaulis atsirado anksčiausiai, dar gero- kai anksčiau iki gentinės santvarkos, kai atskiros šeimos buvo priverstos išgyventi kaip vieniši medžiotojai. Šis pasaulis – dar ne sociumas, nes čia nėra socialinių santykių. Smėlio spalvos pasaulis mažėja, bet žmonės patys jį kartais kuria karais ir kitomis socialinėmis negandomis. Šiandien taip gyvena apie 0,1 % suaugusių planetos gyventojų. Kiekvienas iš mūsų praeina per šį pasaulį, nors mes to ir neprisimename: tik gimdami mes ateiname į smėlio spalvos pasaulį, iš kurio tėvų dėka greitai išsename.

2. Violetinis – Magijos pasaulis

Violetinis pasaulis – tai saugumo pasaulis, kuris pakeičia smėlio spalvos pasaulio baimę ir alkį. Būtent todėl smėlio spalvos pasaulio gyventojai taip jį veržiasi. Violetinį pasaulį valdo matomos ir nematomos jėgos. Reikia tik pelnyti jų prielankumą, jį išsaugoti, ir viskas bus gerai. Tai magijos ir prietarų pasaulis, čia viešpatauja gerosios ir piktosios dvasios. Violetinis pasaulis struktūriškai nėra sudėtingas – jame rezultatas tolygus veiksmui. Žmogus (magas) atliko veiksmą, ir gamta turi duoti norimą rezultatą. Jeigu geidžiamas rezultatas negautas, vadinasi, buvo pažeistas ritualas arba viską sugadino kažkur netoliese pasislėpęs stipresnis magas, o gal pakenkė piktosios dvasios (protėvių, gyvūnų, augalų), kurioms buvo nepakankamai paaukota. Kol gentis turi stiprų magą (vadas, karalius, šamanas), saugumas ir gerovė yra garantuoti. Jeigu mago jėgos senka, jį reikia pakeisti.

Tačiau saugumas negaunamas veltui – už tai tenka mokėti visišku paklusimu kolektyviniams interesams iš vienos pusės bei ritualų ir taisyklių sistemai iš kitos pusės. Violetinio pasaulio žmogus yra surištas daugybės tabu, taisyklių ir apribojimų, tačiau kol jis viską daro teisingai, gali būti tikras dėl rezultato. „Pasitikėk saviškiais, ir viskas

bus gerai“ – šio pasaulio lozungas. Tai pirmasis socialinis pasaulis, kur žmonės jau ne vieniši, bet sąveikauja vieni su kitais. Šeimyniniai, giminės ar klando ryšiai violetiniame pasaulyje vaidina labai svarbų vaidmenį.

Violetinis pasaulis atsiranda kartu su bendruomeniškumu. Tokių tautų ir šiandien yra sunkiai praeinamuose Afrikos, Australijos, Azijos rajonuose. Tačiau violetinį pasaulį mes galime atrasti ir civilizuotose valstybėse. Tereikia išvažiuoti tolėliau iš didmiesčio į provinciją, ir jūs sutiksite prietarų kupiną pasaulį, kuris mažai pasikeitė per tūkstantį metų. Net ir didmiesčiuose yra violetiniai pasauliai – tai archainių kultūrų šalininkai, naujosios sektos, jaunimo grupuotės. Apie 10 % žmonijos šiandien gyvena violetiniame pasaulyje. Kai stuksenate į medį, kai sveikindamiesi pereiniate per slenkstį – patys to nepastebėdami jūs žengiate į violetinį pasaulį.

Kiekvienas iš mūsų vaikystėje pereina per violetinį pasaulį, kai pasaulis yra atviras ir įdomus, o tėvai – stiprūs ir rūpestingi. Tai laimingas laikas, todėl jis taip traukia tuos, kas prarado atramą kituose pasauliuose. Vis dėlto žmonės, sugrįžę į violetinį pasaulį, uždaro sau duris į kitus pasaulius.

3. Raudonasis pasaulis – Džiunglės

Violetinis pasaulis yra ankštas individualybei. Save suvokusi asmenybė veržiasi į raudonojo pasaulio erdves. Raudonasis pasaulis – tai Ego pasaulis. Jokiomis taisyklėmis nereglamentuotas Ego paverčia pasaulį į džiungles. Tai tiksliausias raudonojo pasaulio apibūdinimas. „Stiprus ir gudrus visada teisus“ – toks jo šūkis. Bet tai nereiškia, kad raudonas pasaulis pilnas nugalėtojų. Jei matuotume skaičiais, jame dominuoja aukos. Aukos pasmerktos prisitaikyti ir ieškoti momento savo mažytėms pergalėms. Jos ieško silpnėsio už save arba stengiasi apgauti ir nugvelbti kažką iš stipresnio ir tokiu būdu niveliuoti jo laimėjimą bei savo pralaimėjimą.

Raudonajame pasaulyje aukščiausia ir pagrindinė vertybė yra valdžia. Violetiniame pasaulyje valdžia yra pareiga ir atsakomybė už kitų gerovę. Tai gali atnešti pagarbą, bet ne turtus. Raudonajame pasaulyje

valdžia yra turto šaltinis. Raudonajame pasaulyje valdžia yra galimybė pasisavinti viską, ko tik užsigeidi.

Valdžia ateina su jėga ir mokėjimu ja naudotis. Bet tam, kad jėgą galima būtų paversti į valdžią, o šią konvertuoti į gėrybes, gėrybių turi būti daug. Todėl raudonasis pasaulis gimsta tuomet, kai atsiranda žemės ūkis, kuris leidžia padidinti darbo našumą ir sukaupti atsargas. Ne iš karto ir ne visur, bet dažniausiai raudonasis pasaulis pagimdo vergovę, nes vergą yra lengva kontroliuoti jėga, o žemės ūkyje jis duoda realų rezultatą (ir kuo daugiau vergų, tuo rezultatas didesnis). Barbarai klajokliai, piratų respublikos, konkistadorai – tai vis istoriniai raudonojo pasaulio pavyzdžiai. Bet ir šiandien žemėje taip gyvena 20 % pasaulio gyventojų, o raudonąjį pasaulį mes galime atrasti ne tik atsilikusiose šalyse, bet ir civilizuotuose valstybėse. Vergovės beveik nebėliko, bet galimybė jėgą konvertuoti į gėrybes vis dar egzistuoja. Kriminalinis pasaulis tam yra puikus pavyzdys.

Tam, kad susipažintumėte su raudonuoju pasauliu, nebūtina keliauti į Afrikos džiungles. Betoninėse šiuolaikinių miestų džiunglėse mes galime sutikti raudonojo pasaulio salas ir net kontinentus. Paauglių gaujos ir autoritariniai vadovai, rimti banditai ir profesionalūs sportininkai, aktyvūs pardavėjai ir pradedantys verslininkai – visi jie mąsto kovos ir pergalės, garbės ir valdžios kategorijomis. Naujieji rusai posovietinėje Rusijoje – klasikiniai raudonojo pasaulio atstovai.

Priešinga valdžios pusė yra garbė. Ši sąvoka atsirado raudonajame pasaulyje ir yra valdžios matas.

Kiekvienas iš mūsų ankstyvoje vaikystėje praėjo per raudonąjį pasaulį suvokę savąjį „Aš“ ir bandydami valdžios ribas pirmiausia tėvų ir artimųjų atžvilgiu. Kažkas taip ir užstringa raudonajame pasaulyje, o kažką tėvai ir mokykla ilgainiui pertempia į kitą, mėlynąjį, pasaulį. Nepaisant to kartas nuo karto mums tenka įžengti į raudonąjį pasaulį, pavyzdžiui, kai tenka atsakyti į kitų raudonus poelgius mūsų atžvilgiu. Raudonajai agresijai galima pasipriešinti tik elgiantis pagal raudonųjų taisykles. Patenkant į raudoną situaciją, geriausia yra raudonoji išeitis.

4. Mėlynasis pasaulis – Tvarkos pasaulis

Raudonasis pasaulis – džunglės, kur vyksta nuolatinis visų karas su visais, yra nepriimtinas tiems, kas gyvenime ieško prasmės ir ją suranda. Šie žmonės gyvena mėlynajame pasaulyje. Tai Tvarkos ir Teisingo kelio pasaulis.

Čia dominuoja Taisyklės, nuleistos iš aukščiau (Dievo, aukštesnės valdžios, visuomenės). Tokiu būdu yra nustatomas Tikslas, o judėjimas link šio tikslo sukuria Kelią ir suteikia gyvenimui Prasmę. Elgesio kodekso laikymasis yra pagrindinė pareiga, o jo nesilaikymas gimdo kaltės jausmą ir bausmę. Netgi ne tiek dėl apdovanojimo, kiek dėl Tikslo ir Prasmės galima ne tik pakentėti, bet daug ką paaukoti, net pačią gyvybę.

Mėlynasis pasaulis gimsta tuomet, kai atsiranda naujo tipo, t. y. etinės, religijos. Svarbu yra ne tai, kaip tu atlikai ritualą, svarbu, koks yra tavo elgesys. Ar žinai, kas yra gėris ir kas yra blogis. Istoriskai mėlynasis pasaulis gimsta tuomet, kai atsiranda aukšto išsivystymo lygio ūkis, kur vergovinė santvarka jau neužtikrina aukšto darbo našumo.

Mėlynasis pasaulis bando suvaldyti raudonąją stichiją ir tuo pačiu sukultūrinti violetinius pakraščius. Tačiau prireikia šimtų metų, kad žlugtų vergovė, užleisdama vietą feodaliniam santykiams. Absoliutinė monarchija keičiasi konstitucine, barbariškos religijos – etiniais mokymais. Mėlynasis pasaulis – tai krikščioniškas, islamiškas ir bet koks kitas religinis fundamentalizmas, tai konfuciškoji Kinija, Viktorijos laikų Anglija, viduramžių riterio garbės kodeksas, moralinis komunizmo statytojo kodeksas TSRS. Nuo I-jo tūkstantmečio prieš mūsų erą pabaigos iki šių dienų mėlynasis pasaulis yra žmonijos stabilumo pagrindas. Šiame stabiliume ir daugumai patraukliame pasaulyje šiandien gyvena 40 % planetos gyventojų.

Mėgstamiausia mėlynojo pasaulio struktūra – tai hierarchija. Taip yra organizuota bažnyčia, korporacija, valstybė ir kariuomenė. Tipiška mėlynojo pasaulio figūra – biurokratas, formaliai besilaikantis visų taisyklių ir sugebantis meistriškai prisitaikyti hierarchinėje sistemoje. Svarbiausi mėlynojo pasaulio žodžiai yra Kelias, Prasmė, Tvarka. Kelias vi-

suomet yra vienas ir teisingas, kaip ir Tikslas, link kurio jis veda, ir todėl vieno tikslo šalininkai gali amžinai kariauti šventąjį karą su kito Tikslu ir kito Kelio pasekėjais. Tačiau kai nėra išorinių grėsmių, mėlynas pasaulis yra stabilumo ir tvarkos pasaulis.

Mėlynajam pasauliui labai svarbus žodis yra Garbė. Garbė reiškia elgesio kodekso laikymąsi net aukojant savo interesus, o kartais ir gyvybę. Riteris ir vienuolis – štai du mėlynojo pasaulio herojų tipai.

5. Oranžinis pasaulis – pasaulis mechanizmas

Mėlynojo pasaulio dogmų stabilumas padeda tvarkos ir teisingumo išsaugojimui, bet tai stabdo pažangą. Mėlynojo pasaulio idealas – visuomenė, sustingusi statikoje. Tačiau ilginiui mėlynojo pasaulio gyventojams pabosta niekada neklystantys mėlynųjų autoritetai.

Oranžinis pasaulis – tai pasaulis ir mechanizmas viename, racionalus, pažinus, vadinasi, ir valdomas. Jeigu mes pažinsime šio pasaulio dėsnius, galvoja oranžinis žmogus, mes galėsime jį valdyti. Oranžiniam žmogui gyvenimas yra panašus į šachmatų partiją: reikia žinoti taisykles, pasirinkti sėkmingą strategiją, įveikti konkurentus ir laimėjimas garantuotas! Sėkmė – štai raktinis oranžinio pasaulio žodis, todėl sėkmės simboliai čia vertinami labiau nei raudonųjų valdžia ir mėlynųjų taisyklės. Oranžinių tikslas yra išlošimas, todėl jų dievaitis yra technologija, o gyvenimo būdas ir pagrindinis principas – konkurencija.

Tačiau oranžinis pasaulis visiškai nepanašus į raudonąjį, kuriame klaidos neatleidžiamos ir ašaromis niekas netiki. Oranžiniame pasaulyje galima išlošti, pažaisti ir vėl išlošti, nukristi ir vėl pasikelti. Oranžiniai niekada neapsiriboja tuo, ką pasiekia, jie nuolatos įrodinėja sau ir kitiems, kad jie gali.

Oranžinis žmogus – tai verslininkas plačiąja prasme. Jis gali užsiimti ne tik verslu, bet mokslu, kultūra, sportu ar visuomenine veikla. Ir šiose srityse jis siekia sėkmės, laimėjimo. Net gamta arba sociumas jam gali būti kaip varžovas, kurį reikia įveikti. Tipiški oranžinio pasaulio herojai yra verslininkai, inžinieriai, mokslininkai, šou pasaulio žvaigždės.

Istoriškai oranžinis pasaulis atsirado Švietimo ir pramoninės revoliucijos epochoje ir vystėsi po liberalaus kapitalizmo vėliava. Iš esmės tai tas pasaulis, kuriame dabar gyvena žmonija, nors pagal skaičius (30 %) jis ir mažesnis už mėlynąjį. Būtent oranžiniame pasaulyje šiandien sukoncentruota beveik visa valdžia ir turtai. Čia gyvena vidurinioji išsivysčiusių šalių klasė. Šis pasaulis mums yra gerai pažįstamas.

Tipiška oranžinio pasaulio struktūra – korporacija, turinti sudėtingą struktūrą ir valdoma žmonių, kurie prasimušė savo sugebėjimų dėka. Net oranžinio pasaulio valstybės primena korporacijas – USA Inc., Deutschland AG.

6. Žaliasis pasaulis – harmonijos pasaulis

Oranžinės lenktynės dėl turtų ir sėkmės yra be pabaigos. Pavargę nuo šių lenktynių, konkurencijos, dvasingumo ir moralės nuvertėjimo, grįžta į mėlynąjį pasaulį, kur yra prasmė ir atsakymai į visus klausimus. Bet tokia išeitis ne visiems priimtina. Yra galimybė ne leisti žemyn, bet kilti į viršų – į naująjį, žaliąjį, pasaulį.

Žaliasis pasaulis – tai harmonijos ir bendradarbiavimo pasaulis, besiremiantis meilės ir harmonijos idealais. Tai humaniškumo, rūpinimosi ir dvasingumo pasaulis. Iš viršaus nuleistos taisyklės čia nėra reikalingos: jei žmonėms reikia harmonijos, jie gali susitarti. Čia nėra vietos pasipelnymui ir egoizmui. Tai konsensuso ir ekologijos pasaulis.

Žaliojo pasaulio žmogus yra išsilavinusi asmenybė ir vadovaujasi nuostata, kad taisyklės turi būti viduje, o ne išorėje. Sociumui būtinas tam tikras gerovės lygis, nes žaliojo pasaulio produktyvumas yra ženkliai mažesnis. Žaliasis pasaulis įmanomas tik turtingose šalyse, kur bazinių poreikių patenkinimas nėra problema.

Pirmieji žaliojo pasaulio daigeliai pasimatė dar prieš kelis šimtus metų, bet mėlynasis pasaulis slegia jį savo sistema. Istoriškai žaliojo pasaulio pradžia – hipių epocha, „The Beatles“, Paryžiaus studentų revoliucija 1968 m. Palaipsniui žaliasis pasaulis užkariauja universitetus, kur vakarykščiai studentai tampa profesoriais, bet sieloje taip ir lieka žaliai-

siais. Antiglobalistai, „Green peace“, feministinis judėjimas, kovotojai už gyvūnų teises – visų jų šaknys yra žaliajame pasaulyje.

Žaliasis pasaulis – tai lygybės pasaulis. Kai kurie ekspertai mano, kad žaliajame pasaulyje gyvena 10 % Žemės gyventojų, bet šis skaičius aki-vaizdžiai padidintas.

7. Geltonasis pasaulis – Pasaulis kaleidoskopas

Ne veltui žalia spalva panaši į pelkės spalvą – čia viskas vyksta lė-tai ir toli gražu ne pačiu efektyviausiu būdu, kad nesujauktų harmonijos ir nepažeistų kieno nors interesų. Tie, kuriems tai netinka, išsiveržia iš kolektyvo gniaužtų į geltonąjį pasaulį ir panašiai kaip banglentininkas skrieja paviršiumi – geltonasis pasaulis neleidžia suvilioti savęs nei pi-nigais, nei valdžia, nei statusu.

Geltonasis pasaulis – tai šiuolaikinė tinklinė visuomenė, ištrūkusi iš ankštų žaliųjų idealistų pasaulio rėmelių. Jis gimė visai neseniai, kai atsirado internetas. Tai atvira erdvė savirealizacijai ir saviraiškai. Gel-tonasis pasaulis – tai sistemų ir formų kaleidoskopas, kur žinios ir kompe-tencijos svarbiau negu rangai ir statusai. Pokyčiai tampa gyvenimo nor-ma. Žmogui natūralu greitai ir neskausmingai adaptuotis prie pokyčių. Žmogus geltonajame pasaulyje gyvena keletą gyvenimų vienu metu ir gali lengvai slysti per pasaulius: tai jis mėlynasis tvarkos ir pareigų puo-selėtojas, tai oranžinis garbėtroška, tai žaliasis visuotinės meilės šaltinis. Bet visa tai jam – tik vaidmenys, nepaliečiantys jo vidinės esmės.

Dažnai geltonasis pasaulis yra vadinamas antrojo lygio pasauliu, nes jo atstovai pajėgūs suprasti ir priimti kitų pasaulių žmones, kai tuo metu visų ligšiolinių pasaulių atstovai normaliai gali suprasti tik savojo pasaulio atstovus ir idėjas, atmesdami visa kita.

Nepriklausomybė, laisvė, savo vertės pajautimas, kompetetingumas – štai pagrindinės geltonojo pasaulio vertybės. Pinigai čia uždirbami be ypatingo vargo ir todėl nelabai vertinami – jie svarbūs tik kaip laisvės pasiekimo instru-mentas, o išoriniams požymiams laisvieji geltonojo pasaulio žmonės yra abe-jingi. **Tai 1 % gyventojų, bet jau 5 % valdžios.** Geltonajame pasaulyje galima

pasiekti savo tikslų niekam nekenkiant, kai tuo tarpu raudonajame pasaulyje nugalėtojai priklauso tik tai, ką jis atėmė iš kitų, o oranžiniame – tai, ką jis išlošė. Geltonojo pasaulio atstovas – strategijos „win-win“ (liet. „dviguba nauda“) taikymo meistras. Raudonieji ši strategija yra nesuprantama, mėlynieji suprantą susitarimus taisyklių pagrindu, oranžiniai – kaip laikiną kompromisą, žalieji – kaip kompromisą dėl harmonijos. Tik geltoniesiems „win-win“ yra ne kompromisas kaip nuolaida, bet realus abipusio išlošimo suradimas.

8. Žydrasis pasaulis – Pasaulis organizmas

Galima iki begalybės slysti geltonojo pasaulio paviršiumi, stebint kaip tarsi kaleidoskope keičiasi paveikslėliai, žiūrint į pasaulį tarsi į tau vienam surežisuotą šou. Tačiau anksčiau ar vėliau tai gali nusi-bosti. Tuomet neišvengiamai atsiranda prasmės poreikis, bet jau nauja-me lygyje – ten, kur mėlynojo ir žaliojo pasaulio atsakymai jau netenka prasmės. Šis naujas, žydrasis, pasaulis tik pradėjo atsirasti horizonte atskirų idėjų, mąstytojų, knygų pavidalu, todėl mes labai mažai apie jį žinome ir galime pasakyti. Žydrojo pasaulio gyventojai mato pasaulį kaip vieningą organizmą, kuriame visų žmonių sielos tarsi randasi iš vienos šaknies. Jei geltonasis pasaulis yra „high-tech“, tai žydrasis pa-saulis yra „high-hume“, t. y. aukštųjų psichologinių ir socialinių techno-logijų pasaulis, praktinis dvasinių mokymų ir praktikų manifestavimas, realizavimas evoliucijos kontekste.

Taigi Kosminės Moralės, Tikslų ir Vertybių sfera – tai dar vie-na evoliucijos pakopa, kurią iliustruoja Geltonasis ir Žydrasis Pasauliai. Tai minėti Stephen R. Covey, Napoleon Hill, Dr. John Demartini, Anthony Robbins, Robert Dilts – jie įkūnija Geltonąjį Pasaulį.

Žydrajame Pasaulyje ir dar aukštesniame, kurio net aprašymo nėra sukurta, randame F. Nyčės Zaratustrą, Padmasambhava, Dalai Lama XIV, Krišną, Gautama Budhą, Mahatmą Gandį, Jėzų, Smueli Aun Venorą, Motiną Teresę, Patandžalį ir daugelį kitų šventųjų, mistikų bei humanistų.

Daugelis norėtų kuo greičiau pereiti į Geltonąjį Pasaulį, bet vis-kas turi savo kainą, tam reikia gerų instrukcijų, noro ir laiko. Sąmonin-

gas Moralės tyrimas ir supratimas, sąmoningas savo Tikslų atradimas ir savo Vertybių identifikavimas – tai išėjimas iš kolektyvinės pasąmonės įtakų, negyvos minios primestų pančių. Tai galimybė įsitvirtinti Mėlynajame, įeiti į Oranžinį Pasaulį naudojantis šioje knygoje pateiktais Mėlynojo, Geltonojo ir Žydrojo Pasaulių atradimais bei patarimais. O tada, įvaldžius ir išsidžiaugus materija, – žengti į Geltonąjį.

Neįprasmingtos sąvokos – kalėjimo grotos

Vis rašomos knygos, vis iš naujo komentuojami šventraščiai, tad kažkam gali kilti klausimas: juk viskas seniai parašyta, kam dar rašyti? Man taip pat kildavo tokių klausimų, bet tiesa tokia, kad laikas eina, priklausomai nuo laikmečio ir aplinkybių keičiasi sąvokų prasmės, terminologija, aktualijos, poreikiai ir žmonių prioritetai. Tai pareikalauja naujų sintezių, atnaujintų, papildytų, išryškintų aspektų įvairiose temose. Tai lyg tą patį gerą vyną perpilti į naujus butelius, lyg iš to paties gero maisto sukurti naujų nuostatų patiekalų, pateikti visa tai esant naujam apšvietimui ir naujoje erdvėje.

Dabar dar kartą išgryninsime terminologiją ir sąvokas bei išryškinsime pagrindinius elementus, kurie turi būti suprasti, įsisąmoninti ir taikomi žmogaus, pasirinkusio augimo kelią. Daugybės seminarų dėka, t. y. asmeninės patirties ir saviugdos mokymų autoritetų dėka, išryškėjo tokios sudedamosios Kelio dalys. Taigi augimo Kelyje būtinas:

- **Moralės aksiomų suvokimas kaip Visatos Dėsnių suvokimas,**
- **Ego dalių identifikavimas / savęs valdymas,**
- **tikslų išsigryninimas,**
- **asmeninių Vertybių išryškinimas,**
- **ribojančių įsitikinimų / Nuostatų transformavimas.**

Moralė, Ego, Tikslai, Vertybės ir Įsitikinimai būna:

- **Nesąmoningi** – tai kolektyvinės sąmonės sukurti ir aplinkos suintegruoti. Dominuoja sunkiai suvokiama vidinė kančia, kuri tęsiasi taip ilgai, kad žmogui pradeda atrodyti, jog taip ir turi būti, todėl lyg ir neskauda, nes apmiršta intelektas.

- **Pusiausąmoningi** – žmoguje dominuoja vis dar didelė priklausomybė nuo visuomenės standartų, vis dar stiprus tapatinimasis su ego rolėmis, bet jie papildyti naujomis, sąmoningai pasirinktomis žiniomis per knygas, mokymus ir pan. Vidinis konfliktas didėja dėl kylančios priešpriešos tarp senojo Aš, sukurtos aplinkos, ir tarp tikrųjų savasties poreikių, tad sena vidinė frustracija tampa vis labiau apčiuopdama. Išlaisvinamas seksualumas, gyvybinė, atominė energija (Žalias lygmuo).

- **Sąmoningi** – atliktas realus asmeninio vidinio ir išorinio gyvenimo auditas, padarytos išvados ir realizuojami konkretūs veiksmai kuriant save ir gyvenimą tokių, kokio norisi. Vidinis konfliktas dar yra, bet jau nedominuoja ir vis mažėja, jei laikosi pasirinkimų ir veiksmų plano. Seksualumas virsta kūrybiškumu (Geltonas lygmuo).

- **Kosminiai (Dvasiniai)** – po to, kai asmeninių pastangų dėka buvo sukurtas vidinis Moralinis ir Vertybinis stuburas, jis išbandytas kasdienėmis situacijomis ir susikurtas stabilumas Gyvenimo nestabilume, pasiekta viskas, ko ilgai norėjosi, einama dar giliau, t. y. siekiama Žydrojo Spiralinės Dinamikos Pasaulio. Tai daroma ne todėl, kad REIKIA. Tai vyksta organiškai, numirus viskam, kas žavėjo ir motyvavo žemesniuose Pasauliuose, ir patyrus viską, ką norėjosi patirti. Visos taurės išgertos iki dugno. Išlaisvintas seksualumas praėjusiame etape kūrybiškumu dabar mutuoja į visuotinę atjautą (Žydras lygmuo).

Reziumė. Šioje knygoje – vadove mes dirbsime su Moralės kaip Visatos Dėsnių aksiomų išryškinimu ir supratimu. Minimaliai prisiliesime prie Ego dalių identifikavimo / savęs valdymo temos. Akcentuosime Tikslų išsigryninimą ir asmeninių Vertybių išryškinimą. Neliesime ribojančių Įsitikinimų / Nuostatų transformavimo temos, kurios, kaip ir Ego dalių identifikavimo tema, plačiai buvo aptartos knygoje „Logikos Galia“.

II dalis.

Moralė – tai Visatos Dėsniai

Kaip jau buvo paminėta, žodis „moralė“ yra kilęs iš lotyniško „moralis“, reiškiančio visuotinius papročius ar manieras, kurie aktualūs visai žmoniškai. Moralės sričiai priklauso įsitikinimai bei nuomonės apie gerą ir blogą elgesį. Taigi etimologiniu požiūriu etika galioja individualaus asmens ar atskirų asmenų charakterio sričiai, o moralė – žmonių tarpusavio santykių sričiai kaip išmintingas humaniškumas.

Žmogus – visuomeninė būtybė, kuri, įeidama į visuomenę, turi įsisavinti specifinį žmonių gyvenimo būdą, perimti materialines ir dvasines kultūros Vertybes neišduodama savęs – vidinės Moralės. Žmonių egzistavimo būdas sąlygoja jų tarpusavio ryšių reikalingumą. Toks visuomenės ir žmogaus ryšys turi turėti savyje geranoriškumą, vienų užuojautą kitiems. Be pasitikėjimo, sąveikos vienas su kitu joks harmoningas visuomeninis gyvenimas neįmanomas. Būtent šis visuomeninis ryšys ir savitarpio priklausomybė, kylanti iš paprasto ir visiems aiškaus bendrojo gyvenimo fakto, yra objektyvus Moralės pagrindas iškilti virš Vertybių sąvokos.

Kad gerai suprastume Moralės aksiomas kaip Dėsnius, pirmą susipažinkime su pagrindinėmis moralinėmis prielaidomis skirtingose kultūrose, religijose.

Dešimt Dievo įsakymų Išėjimo knygoje (Iš 20, 3-13):

1. *Neturėsi kitų dievų, tik tai mane.*
2. *Nedirbsi sau drožinio nei jokio paveikslo, panašaus į tai, kas yra aukštai danguje ir kas yra čia, žemėje, ir kas yra vandenyse po žeme. Jiems nesilenksi ir jų negarbinsi, nes aš Viešpats, tavo Dievas, esu pavydus Dievas, skiriantis bausmę už tėvų kaltę vaikams – trečiajai ir ketvirtajai kartai tų, kurie mane atmeta, bet rodantis ištikimą meilę iki tūkstantosios kartos tiems, kurie mane myli ir laikosi mano įsakymų.*
3. *Nenaudosi piktam Viešpaties, savo Dievo, vardo, nes Viešpats nepaliks nenubausto to, kuris naudoja piktam jo vardą.*
4. *Atsimink, kad švęstum šabo dieną. Šešias dienas triūsi ir dirbsi visus savo darbus, bet septintoji diena yra Viešpaties, tavo Dievo, šabas: nedirbsi jokio darbo – nei tu, nei tavo sūnus ar duktė, nei tavo vergas ar vergė, nei tavo galvijai, nei ateivis, gyvenęs tavo gyvenvietėse. Nes per šešias dienas Viešpats padarė dangų ir žemę, jūrą ir visa, kas yra juose, bet septintąją dieną jis ilsėjosi. Todėl Viešpats septintąją dieną palaimino ir ją pašventino.*
5. *Gerbk savo tėvą ir motiną, kad ilgai gyventumei krašte, kurią Viešpats, tavo Dievas, tau skiria.*
6. *Nežudysi.*
7. *Nesvetimausi.*
8. *Nevogsi.*
9. *Neliudysi melagingai prieš savo artimą.*
10. *Negeisi savo artimo namų: negeisi savo artimo žmonos ar vergo ir vergės, ar jaučio, ar asilo, ar bet ko, kas priklauso tavo artimui.*

Romos katalikų bažnyčios katekizme pateikiama ši Dešimties Dievo įsakymų interpretacija:

1. Neturėk kitų dievų, tik mane vieną.
2. Netark Dievo vardo be reikalo.
3. Švęsk sekmadienį.
4. Gerbk savo tėvą ir motiną.
5. Nežudyk.
6. Nepaleistuvauk.

7. Nevok.
8. Nekalbėk netiesos.
9. Negeisk svetimo vyro ar svetimos moters.
10. Negeisk svetimo turto.

Septyni Nojaus įsakymai, arba 7 Dievo įsakymai Nojui ir jo vaikams – septynių universalių moralinių priesakų rinkinys, kuris, pasak Talmudo, buvo Dievo duotas Nojui kaip svarbiausias įsakas visai žmonijai.

Šie įsakymai išvardinti Talmude (Sanhedrin 56 a):

1. *Stabmeldystės draudimas – tu neturėsi jokių stabų prieš Dievą. Pripažinimas, kad egzistuoja tik vienas Dievas, kuris yra begalinis ir esantis virš visko. Negalima pakeisti Aukščiausios Būtybės baigtiniais stabais.*

2. *Draudimas žudyti – nežudysi (Pradžios kn. 9:6). Pagarba žmogaus gyvybei. Kiekvienas žmogus – atskiras pasaulis. Išgelbėti gyvybę reišia išgelbėti visą pasaulį. Sunaikinti gyvybę – sunaikinti visą pasaulį. Pagalba kitiems gyventi yra šio įsakymo išvada.*

3. *Draudimas vogti – nevogsi.*

4. *Draudimas ištvirkauti – neištvirkausi. Pagarba santuokos institucijai. Santuoka yra esminis dieviškas aktas.*

5. *Draudimas piktžodžiauti – nekeiksi Dievo.*

6. *Nevalgysi gyvūno mėsos, kol jis pats dar gyvas (išvedama iš Pradžios kn. 9:4). Vertinama kaip bendras draudimas būti žiauriam gyvūnų atžvilgiu.*

7. *Liepimas turėti įstatymus: sukursi efektyviai veikiančią teismų sistemą šešių aukštesnių įsakymų vykdymui.*

Dorybės ir nedorybės. Nuodai ir priešnuodžiai pagal Tibeto budizmą, kurį iniciavo sekantis Gautamos Budhos apsimėsimas Tibetu, kur jis buvo vadinamas Padmasambhava:

1. Klaidingas požiūris yra nuodas. Tikėjimas visų veiksmų pasekmėmis bei aukščiausiąja Esme yra dorybė ir vaistai.

2. Piktavališkumas yra nuodas. Visų būtybių mylėjimas yra dorybė ir vaistai.

3. Godumas yra nuodas. Neprierašumas yra dorybė ir vaistai.
4. Žudymas yra nuodas. Gyvybių gelbėjimas yra dorybė ir vaistai.
5. Svetimo pasisavinimas yra nuodas. Dosnumas yra dorybė ir vaistai.
6. Paleistuvavimas yra nuodas. Tyra gyvensena yra dorybė ir vaistai.
7. Melas yra nuodas. Teisingi žodžiai yra dorybė ir vaistai.
8. Priešinantys žodžiai yra nuodas. Susipykusiųjų taikymas yra dorybė ir vaistai.
9. Grubūs žodžiai yra nuodas. Mandagi ir santūri kalba yra dorybė ir vaistai.
10. Tuščiažodžiavimas yra nuodas. Prasmingi žodžiai yra dorybė ir vaistai.

Dorybė apibūdinama kaip veiksmas, kuris, teisingai žmogaus atliktas, dovanoja jam laisvėmis ir gėrybėmis gausų būvį, subrandina norimos laimės vaisius (gerą karmą).

Indijos išminčius Patandžalis Maharišis „Jogos sutrose“ (įvairūs šaltiniai teigia, kad veikalas parašytas II-IVa. pr.m.e.) apibendrina ir susistemina nuo seniausių laikų Indijoje žinomas įvairias jogos mintis ir praktikas, suteikdamas joms vieningą filosofinį bei psichologinį pagrindą.

Tai nurodymai, kaip eiti 8 pakopų Jogos keliu: *Jama* ir *Nijama*, *Asana*, *Pranajama*, *Pratjahara*, *Dharana*, *Dhiana*, *Samadhi*.

Jama ir *Nijama* padeda išmokti susiderinti su prigimtimi ir visata, todėl taip harmonizuoja jausmai ir emocijos. Šie principai padeda suprasti ir kokios pasekmės pasireiškia juos pažeidžiant.

Asanos, *Pranajama* ir *Pratjahara* suteikia kūnui jėgos, sveikatos, harmonijos, padeda reguliuoti kvėpavimą ir veikti savo protą. Jų nevykdymas atveria galimybes atsirasti ligoms ir silpnaprotystei.

Dharana, *Dhiana* ir *Samadhi* suteikia žmogui harmonijos su savimi ir Visatos jėgomis pojūtį.

Dažniausiai dabar jogos pažinimas pradedamas iš karto nuo trečiojo – asanų – laiptelio, bet turime žinoti, kad pirmieji du (*Jama* ir *Nijama*) yra esminis ir Moralinis pagrindas tolimesniems etapams.

1. *Yamas (Jama)* – tai jogos medžio šaknys, jogos praktikos pagrindas. Tai moraliniai apribojimai, skirti pažaboti mūsų egoizmą, pyktį, įvairias priklausomybes ir ydas. *Jama* turėtų būti praktikuojama ne tik mūsų veiksmuose, bet ir kalboje bei mintyse. Išskiriami 5 jos laipteliai:

1.1. *Ahimsa (Achimsa)* reiškia meilę, neprievartą, nepiktybiškumą, nežudymą, taip pat bet kokio pikta linkinčio ketinimo nebuvimą. Svarbu yra tai, kad turime išmokti nesipriešinti ir blogo mums linkintiems.

1.2. *Satya (Satja)* – tiesos meilė, teisingumas. Tai išlaisvina mūsų gyvenimą nuo melo, paskalų, barnių ir paniekos. Patandžalis tiesą apibūdino kaip minties, žodžio ir veiksmo vienybę. Turime suprasti, kad tiesa, meilė ir Dievas yra skirtingi tos pačios realybės vardai. Iš esmės tai raginimas būti tikru.

1.3. *Asteya (Astėja)* reiškia sąžiningumą, atsižadėjimą minties, kad išoriniai dalykai gali suteikti saugumą ir laimę. *Astėja* gyvuoja tuomet, kai išnyksta godumas (nesisavinti svetimo, neimti to, kas mums nepriklauso: materialių dalykų, minčių, idėjų, nuopelnų, laikytis konfidencialumo).

1.4. *Brahmacharya (Brachmačarja)* – kūniškų malonumų tvardymas, savikontrolė, susilaikymas, susivaldymas, seksualinės energijos kontrolė. Nekontroliuojant savo ego troškimų lengva išklysti iš jogos kelio. Vienintelis kelias į tiesą yra atsakingas elgesys. Visame kame turėtume jausti ribas ir saiką. *Brahmačarja* – išminties kelias.

1.5. *Aparigraha (Aparigracha)* – reiškia imti tik tai, kas būtina, nekaupiti, mokytis nepriklausyti nuo materialių vertybių, tikėti ir pasitikėti tuo, ką kiekvienam iš mūsų gali pasiūlyti gyvenimas. Tai mokymąsis gyventi paprastai, pasitenkinti tuo, ką turi, ir tikėti, kad visa, ko reikia, mums bus duota. *Aparigraha* reiškia ir protingai bei tinkamai panaudoti savo galias, neišnaudojant kitų.

Antroji jogos medžio pakopa:

2. *Niyamas (Nijama)* – tai asmeninio pobūdžio taisyklės pojūčių

(akių, ausų, nosies, liežuvio, burnos, odos) kontrolei. *Nijama* padeda suvaldyti savo įpročius ir sustiprinti valią. Tai yra vidinės disciplinos principai, jogos medžio liemu. Kaip ir *Jamoje*, *Nijamoje* išskiriami 5 laipteliai:

2.1. *Saucha (Šauča)* – švara, tyrumas. Tai išorinė (kūno, aplinkos, aprangos, maisto) ir vidinė (sąmonės) švara. Jogos valymosi technikos (*Šatkar-mos: neti, dhauti, basti, tratata, nauli, kapalabhati*), *asanos, pranayama* valo kūną ir šalina susikaupusius toksinus. Protas taip pat turėtų būti švarus (mintys, emocijos, poelgiai), mūsų kalba – taip pat.

2.2. *Santosha (Santoša)* – kuklumas, nuolankumas, pasitenkinimas tuo, ką turi, santaika su savimi ir aplinka. *Santoša* teigia, kad reikia mėgautis kasdienybę.

2.3. *Tapas* – „užsidegimas“, energija. Tai karštas troškimas apvalyti kiekvieną mūsų kūno ir pojūčių ląstelę, kad ir kūnas, ir pojūčiai liktų švarūs ir sveiki, o į mūsų organizmą negalėtų prasiskverbti jokie nešvarumai.

2.4. *Svadyaya (Svadhaja)* – savišvieta. Bet koks mokymasis, leidžiantis mums geriau pažinti save, yra *Svadhaja*. Tai gali būti dvasinių, mokslinių tekstų studijos, maldos, giedojimas, bendravimas su gamta ir pan. Gilėjant savęs suvokimui, gilėja ir žmogaus ryšys su Dievu ir pasauliu.

2.5. *Ishvara pranidhana (Išvara pranidhana)* – gyvenimas suvokiant Dievo buvimą, ego atsisakymas, savo veiksmų pašventimas Dievo ir visų gyvų sutvėrimų labai nelaukiant atpildo. *Ishvara pranidhana* skatina mus atsakyti iliuzinės kontrolės ir atiduoti savo gyvenimą į kitas rankas, kurios suteiks jam pilnatvės ir šventumo, nesvarbu, kaip jas pavadintume – Dievo rankomis ar gamtos prieglobsčiu.

Tibeto budizmo mahajanos tradicijos, kuriai priklauso Dalai Lama XIV, būtinosis dorybės norint gyventi be kančių. Šios dorybės yra vadinamojo Tauriojo Aštuonlapyo Kelio dedamosios.

Doros grupės gijos nusako pagrindą, kuriuo remdamasis budizmo praktikas gali nutraukti siekiančiajam atbudimo nederančias mintis

ir darbus bei kloti meditavimo pamatus. Šios grupės gijos, daugiau nei kitų dviejų, yra nukreiptos į išoriškumą, į kitus bendruomenės narius.

Teisingas kalbėjimas

Teisingas kalbėjimas, kaip jau aišku iš paties pavadinimo, yra kvietimas budizmo praktikui kuo teisingiau naudoti savo žodžius: vengti melo, nesantaikos sėjimo, įžeidinėjimo, tuščio plepėjimo.

Nes kas kalba tiesą, tas laikosi tiesos, yra tvirtas, patikimas, nepagaudinėja kitų ir pan.; nes kas nesėja nesantaikos, tas nesakys, ką girdėjęs kitur, kad supriešintų čia esančius žmones su anais, tas stengsis sutaikyti nutolusius ar dar labiau suartinti nenutolusius, tas laikosi santarvės, kalba santarvę kuriančius dalykus ir pan.; nes kas neįžeidinėja, tas kalba švelniai, palankiai, tiesiai į širdį, mandagiai, nieko neužgaudamas ir pan.; nes kas tuščiai neplepa, tas kalba tinkamu laiku, tai, kas svarbu, kas atitinka dabartinį tikslą siekiant Dharmos ir pan.

Teisingas elgesys

Teisingas elgesys, teisingas veikimas, teisingi veiksmai ir, kaip jau rodo pats pavadinimas, čia kalbama apie budizmo praktiko gebėjimą teisingai elgtis kasdieniame gyvenime.

Teisingu elgesiu vadinamas vengimas atimti gyvybę (nežudymas), svetimų daiktų nesisavinimas (nevogimas) ir neteisėtų lytinių santykių neturėjimas (susilaikymas nuo svetimavimo ir lytinės prievartos pasauliečiams; susilaikymas nuo bet kokių lytinių santykių vienuoliams).

Ahimsos, teisingo kalbėjimo ir teisingo elgesio idėjos, kartu paėmus, sudaro Penkis priesakus, kuriuos priima kiekvienas budistas.

Teisingas pragyvenimas

Teisingo pragyvenimo gijoje didžiausias dėmesys skiriamas taikumui, neprievartai (skr. *ahimsā*).

Čia iš esmės įtvirtinama, kad budizmo praktikas turi nesiimti verslo ar užsiėmimo, susijusio su tiesioginiu ar netiesioginiu kitų gyvų būtybių skriaudimu, žalojimu. Todėl budistas negali „prekiauti ginklais,

svaiginančiaisiais gėrimais, nuodais; jis negali žudyti gyvūnų, negali sukčiauti... negali prekiauti svetimu kūnu (vergaus) ir savo kūnu (prostitucija)". Perspėjama, kad nederą įsigyti turto „klasta, įtikinėjimais, patarinėjimais, nuvertinimu ir uždirbti pelną iš pelno". Apie visa tai gana plačiai Buda moko šeimos galvą sūtroje „Dighajanu sutta“ (Pali kanonas).

Septyni hermetiniai principai. Hermetizmas yra religinė, filosofinė ir ezoterinė tradicija, grindžiama raštais ant smaragdo lentelių, priskirtais Hermiui Trismegistui. Šie raštai reikšmingai paveikė Vakarų ezoterinę tradiciją ir buvo laikomi labai svarbiais tiek Renesanso, tiek Reformacijos metu. Hermetizmas patvirtina vienos teisingos Kosminės teologijos, kuri egzistuoja visose religijose ir buvo duota Dievo žmogui senovėje, kad suprastų Gamtos ir visos Realybės Dėsnius, egzistavimą.

Tiesos principai yra septyni. Tas, kuris juos sąmoningai žino, tarsi gauna magišką raktą, kurio prisilietimas atveria visas šventovės duris. Septyni hermetiniai principai yra visos hermetinės filosofijos pagrindas:

1. Proto principas (viskas yra Protas, Visata yra protinė).
2. Analogijos principas (kaip viršuje, taip ir apačioje, kaip apačioje, taip ir viršuje, kaip viduje, taip ir išorėje, kaip išorėje, taip ir viduje).
3. Vibracijos principas (nieko nėra ramybės būsenos, viskas juda, viskas vibruoja).
4. Poliariškumo principas (viskas yra dvejopa, viskas turi savo polius, viskas turi savo priešybę, panašus ir nepanašus yra vienas ir tas pats, priešybės identiškos savo prigimtimi, bet skiriasi laipsniu, kraštutinumai sutampa, visos tiesos – tik pusiau tiesos, visus paradoksus galima suderinti).
5. Ritmo principas (visa kas teka, įteka, išteka, visa kas turi savo potvynius ir atoslūgius, visi reiškiniai randasi ir išnyksta, švytuoklės svyravimai pasireiškia visame kame, svyravimų riba į kairę yra svyravimų riba į dešinę, ritmai kompensuojasi).
6. Priežasčių ir pasekmių principas (kiekviena priežastis turi savo pasekmę, kiekviena pasekmė turi savo priežastį, visa ką valdo Dėsnis, atsitiktinumas tėra neatpažinto Dėsnio pavadinimas, egzistuoja daug priežastingumo planų, bet niekas neišvengia Dėsnio poveikio).

7. Lyties principas (lytis yra visame kame, visa kas turi savo vyrišką ir moterišką principus, lytis pasireiškia visuose planuose).

Per Proto, Analogijos, Vibracijos, Ritmo ir Priežasties – Pasekmės Principo susikirtimą žmoguje veikia / pasirodo vadinamasis **Visuotinis Rezonanso Dėsnis**. Rezonansas (lot. *resonantia* – aidas, atgarsis) fizikoje – tai priverstinių sistemos virpesių amplitudės padidėjimas, kai ją veikiančios išorinės jėgos dažnis pasidaro lygus savųjų virpesių dažniui, t. y. kaip jausi, galvosi ar šauksi, taip ir atsišauks, panašūs traukia panašius.

Išminties knygų ir Dėsnių sintezė

Paskaite, pamąstę atrandame tendencijas, bet to maža. Daugelis lyg ir viską žinojo. Akivaizdu, kad žinojimas yra tik viena sudėtinė dalis. **Reikia suprasti, kodėl verta taip gyventi, suprasti, kaip tai veikia ir kaip realiai tai taikyti praktiškai.**

Daugelis aukščiau pateiktų aksiomų yra stipriai susijusios su dvasiniu keliu, todėl daugeliui atrodo ypatingai tolimos. O kai labai tolimos aksiomos stovi šalia sunkiai suprantamų ir lengvai suprantamų, susikuria iliuzija, atrodo, kad ir suprantamos tampa ne tokios aktualios.

Mes gyvename Vakaruose, informacijos amžiuje. Dabar ne tamsieji Viduramžiai, kur išsilavinimas, mokėjimas skaityti buvo tik saujelės išrinktųjų privilegija. Dabar mes disponuojame didžiulių žinių bagažu, mūsų gebėjimas suprasti, suvokti, adaptuoti ir pritaikyti informaciją praktiškai yra didžiulis. Taigi šiame skyriuje sintezavau pagrindines Moralės aksiomas, kurios yra pakilusios virš Vertybių sferos ir negali būti ten įrašomos. Taip pat šias aksiomas mes trumpai apmąstysime, kad dar geriau suvoktume jų svarbą. Atkreipę dėmesį į tam tikrus aspektus suvoksime, kad už jų stovi Visatos Dėsniai. Tai pozityviosios dogmos. Žinoma, žmogus tuoj ir yra dieviška būtybė, jog ji gali rinktis, ji turi Laisvą Valią. Ir savo Laisvos Valios Principo dėka gali šių Dėsnių nesilaikyti. Mes kalbame ne apie tai, kad jūs ar kažkas kitas dabar privalės šių aksiomų laikytis. Tiesiog mes dabar suprasime, kad jų nesilaikymas sukuria negatyvias pasekmes, o jų laikymasis atsiperka naudomis ir sėkme. Ką rinktis – kiekvieno laisva valia.

Sintezavus pagrindines išminties aksiomas, randame Visuotinę Morale – Visatos Dėsnius, kurie galioja visada ir visiems, nes per juos visi su visais yra sujungti: nuo planetų santvarkos iki atomo, nuo žmogaus iki visatos, tad moralinių vertybių negalima (nerekomenduojama) rašyti į dinamiškąjį Vertybių sąrašą.

Moralės Aksiomos / Dėsniai, sukuria pozityvius efektus, kai jų paisoma, ir griauinančius, kai jų nepaisoma.

Visuotinė Aksioma – Laisva valia

Kas turi laisvą valią šioje regimoje, stebuklingoje Visatoje? Pažvelgus iš vienos perspektyvos, jos neturi niekas... Nei planetos (juk jos negali paimti ir pradėti suktis į kitą pusę arba sustoti, skristi kažkur kitur), nei medžiai, nei gyvūnai... Jie visi veikia aklai, instinktyviai, tarsi pagal kompiuterinę programą, lyg marionetės teatre. Atrodo, kad žmogus nuo gyvūnų skiriasi visai nedaug – tik jo reakcijų spektras yra gerokai platesnis nei gyvūnų.

Žmogaus protas yra gyvenimo situacijų pasekmė, tų įvykių ir aplinkybių, kurie veikia žmogų, atspindys. Teisingas proto naudojimas – tai artėjimas prie to, kas naudinga, ir atitolimas nuo to, kas žalinga. Žmogus veikia automatiškai, vengdamas skausmo ir ieškodamas malonumo (taip, kaip jį supranta), priklausomai nuo vidinių faktorių, kuriuos gavo iš prigimties ir aplinkybių, ir tėra mechanizmas, perduodantis jų reakcijas į išorės poveikį. Toks jau yra protas. Jis dinamiškas, lyg savaime besimokantis, dirbtinis intelektas, programa, bet, laimei, žmogus nėra protas. Žmogaus savastis nėra protas, jo savastis yra Sąmonė. **Deja, 99,9 procentų pasaulio žmonių sąmonė / savastis yra statiška, o protas – labai dinamiškas.**

Visgi esame girdėję platesnio požiūrio teiginį, jog Viešpats yra savanaudiškas, nes Jis suteikė gyvajai būtybei, žmogui, pasirinkimo laisvę, tačiau apribojo patį pasirinkimą. Apribojimai tokie: 1) būti sąjungoje su Dievu ir patirti laimę, ar 2) būti be Dievo ir kentėti. Todėl gyvoji būtybė iš esmės neturi jokio pasirinkimo, nes kiekvienas savaime vengia kan-

čios. Augimas, vystymasis daugumai yra kančia... Skamba paradoksaliai, bet visi tai yra patyrę ir patiria. Pavyzdžiui, kaip nepaprasta yra atsiskyti žalingų įpročių. Akivaizdu, kad tai naudinga, bet kartais labai sunku, kartais, o gal ir dažnai atrodo, kad savęs naikinimas yra malonus.

Absoliučiai viskas, ką žmogus turi savo gyvenime, yra ne tik jo veiksmų ir žodžių, tačiau ir minčių rezultatas. Žmogaus prigimtis – tai Kūrėjo prigimtis. Kiekvienas žmogus į Žemę atėjo iš to paties Šaltinio, kuris pasireiškia skirtingomis formomis. **Tas pats Šaltinis tapo planetomis, augmenija, gyvūnais, o daugiausia tos kūrybinės, transcendentinės savimanifestavimo galios pasireiškė per žmogų.** Taigi kiekvienam žmogui galioja tas pats Dėsnis – Laisvos Valios / Kūrybos Dėsnis. Kiekvienas yra savo likimo Kūrėjas. Būtent tuo žmogus yra panašus į Dievą ir tuo nepanašus į planetas, medžius, gyvūnus. Dėl savo prigimtinio didelio artumo Šaltiniui žmogus ir jaučiasi esąs kažkas nepaprastai ypatingo, didingo, bet realizuoti savo šlovės beveik niekam nepavyksta arba pavyksta trumpam. **Būtent dėl Laisvos Valios Dovanos, Dėsnio, kuris galioja būtent žmogui, niekas – nei medžiai, nei gyvūnai – neturi tiek problemų kaip žmogus.**

Visus be išimties yra įsukęs Evoliucijos Dėsnis. Per Laiko aspektą jis negailestingai trupina kalnus, naktį keičia dieną, dieną naktį, savo gniaužtuose laužo nepaklusniųjų kaulus, dalina ligas, verčia keltis rytais iš lovos ir kasdien rinktis: aukštyn ar žemyn, sveikata ar liga, džiaugsmas ar liūdesys? Joks sutvėrimas nėra įpareigotas tokios didelės atsakomybės kaip žmogus. Tad Karaliaus vaikai turi elgtis karališkai arba jie nepaveldės sosto. Karalius nuo kitų skiriasi tuo, kad ieško, ką duoti kitiems. Priešingai nei daugelis, kurie ieško, ką paimiti.

Kad dar geriau suprastume, kuo skiriasi inertiškas protas nuo Sąmonės, žmogaus Savasties, pažvelgime per tokią prizmę.

Fizinis kūnas ir smegenys

Mes turime fizinį kūną, nervų sistemą ir jusles. Tai, kokią informaciją mums leidžia surinkti turimos juslės, iš to mūsų smegenyse formuojasi pirminis supratimas, kas yra gerai, blogai, malonu ar skausminga. Atsiran-

da neuroasociacinės jungtys, smegenų vingiai, ir palengva vystosi Pando-ros skrynia, t. y. protas / sąmonė. Dauguma nėra susimąstę, kad protas ir smegenys – tai toli gražu ne tas pats. Smegenys yra jūsų galvoje, jas galima pačiupinėti, o protas – tai subtili energinė sistema, persmelkusi visą kūną. Protas ir smegenys susiję pačiais artimiausiais giminytės ryšiais, bet tuo pat metu skiriasi kaip debesys nuo vandens balos. Netradicinis, t. y. šiuolaikinis, mokslas sako, kad protas atsiranda iš smegenų veiklos, tačiau mes – metafizikos atstovai, turintys autoritetingų argumentų – sakome, kad smegenys išsivysto iš proto. Protas reinkarnuojasi į naujas iščias, ir išsivysto kūnas.

Vienas garsiausių Indijos šventųjų Svamis Rama pasakoja asmeniškai pažinojęs Jogą, kuris buvo savyje atvėręs tokias psichines galias, jog prie jo akių seną kūną turintis jogas perkėlė pats save – Sąmonę ir savo protą – į naują kūną. Jis užėmė ką tik mirusio jaunuolio kūną ir pradėjo juo sėkmingai naudotis, neprarasdamas atminties apie save.

Garsusis Dalai Lama XIV, buvęs Tibeto dvasinis lyderis, 1989 m. apdovanotas Nobelio taikos premija, taip pat jau tūkstantį metų nuolatos perkėlinėja save į naują kūną ir atgimsta neprarasdamas atminties, todėl vėl vaikas tituluojamas Dalai Lamos vardu. Apie tai yra sukurtas dokumentinis filmas, pavadinimu „Kundun“. Aš pats, rašydamas šią knygą, jau esu susigrąžinęs įvairių praeities atsiminimų, kurie siekia 800 metų. Tokie dalykai vyksta nuolatos tiems, kurie pasiryžta įsileisti į save mintį, kad tai gali būti įmanoma. Abejonė vienu gyvenimu, abejonė savo įsitikinimais pradeda iš tikrųjų pradėti matyti ir patirti, kad nėra neįmanomų dalykų. Veriasi net nesusapnuoto pasaulio vaizdo matymas... Alcheminė Kelionė.

Protas ir 4 jo funkcijos: Dėmesys / Atmintis / Intelektas / Ego

Jau priėjome supratimą apie smegenų ir proto skirtumą. Protas – tai tokia struktūra, kuri savyje talpina visą mūsų patirtį, svajones, norus, mintis, vaizdus, pajūčius, garsus, idėjas... Dėl Visatos Rezonanso Dėsnių įtakos iš visko, ką patyrė ir patiria, protas konstruoja vizijas, iliuzijas ir išvalgas, atradimus ir baimes, entuziazmą ir apatiją, ligas, sėkmę ir nesėkmes. Rytų Genijų sukurtas mokslas apie protą padeda peržengti šiandieninės psichologijos ribas ir išnarstyti proto fenomeną beveik anatomiškai.

Taip pat labai svarbu suprasti, kad protas yra persmelkęs visą fizinių mūsų kūną. Šiuolaikiniai mokslininkai sako, kad ląstelės turi atmintį, tačiau metafizikai sako, kad ląstelės turi atmintį dėl to, kad protas yra persmelkęs materialų fizinį kūną. Iš čia atsiranda psichosomatika – Tikrojo AŠ konfliktas su dogmatišku, neišlavintu protu ir iš to kylančios ligos fiziniame plane. Primityvūs, bet vaizdingi pavyzdžiai: jei žmogus galvoja, kad nemėgsta savo darbo, jam pradeda skaudėti koją, kad galėtų į darbą neiti. Arba jei žmogus jaučia pinigų trūkumą gyvenime, skauda juosmenį. Rekomenduoju Lise Bourbeau psichosomatinių ligų enciklopediją „Tavo kūnas sako: „Mylėk save!“.

Taigi protą sudaro tam tikros sferos, kurios yra persmelkusios viena kitą. Šių sferų atskyrimas leidžia žmogui jas pastebėti ir pradėti jas valdyti, disponuoti jomis. **Taip įgaunama didžiulė galia valdyti save – Laisva Valia, o tada galima valdyti aplinką, savo gyvenimą, Realybę. To Evoliucijos Dėsnis ir reikalauja, kad žmogus vis daugiau ir daugiau patirtų ir įvaldytų savo realybę, nes juk mums vis negana. Ir tai nėra blogai. Niekas nėra toks alkanas kaip žmogus, o Dievas toks beribis, nes Jam vis norisi dar.**

Sudedamoji proto funkcija – DĖMESYS. Mes atėjome į šį pasaulį ir nuolat esame ten, kur patraukia mūsų dėmesį. Vaikai nuolat yra apžavėti šio pasaulio, jų dėmesys nuolat fiksuojamas į išorinius objektus. Mūsų dėmesį vis patraukia aplinka ir jos realybė, tėvų elgesys, TV formuojamos vertybės per animacinius ir kino filmus, serialus. Mūsų dėmesys yra vienas tų didžiųjų įrankių, nuo kurių priklauso mūsų sėkmės ir nesėkmės, nes ten, kur mūsų dėmesys dažniausiai nukreiptas, tokiu ir tampa mūsų gyvenimas. Nekontroliuojamo dėmesio susilaukę objektai kūrė ir kuria mūsų Atminties Sferą. Pavyzdys. Jei dėmesys nukreiptas į įsitikinimą „Aš nevertas“, intelektas nuolat tai patvirtins. Žmogus nuolat pastebės antraštes, nugirs frazes, jam nutiks įvykiai, kurie patvirtins šį jo įsitikinimą. Atminkite, kad šioje Visatoje egzistuoja Rezonanso Dėsnis – panaši vibracija traukia panašią. Žmogus sąmoningai gali valdyti Dėmesį ir mokyti jį išlaikyti ten, kur nori, ir tiek, kiek norisi.

ATMINTIS. Įsikūnydami į šį pasaulį pagal atsineštas tendencijas pasąmonėje gavome atitinkamus tėvus ir aplinką, kad ji detonuotų mūsų

atsineštas savybes iš praėjusio gyvenimo. Dabar viską gavome tam, kad galėtume toliau vystytis ir išmokti neišmoktas pamokas. Šio gyvenimo pradžia – mūsų praėjusio gyvenimo tęsinys. Pagal gautą aplinką ir nekontroliuojamą Dėmesį į įvairius objektus vystėsi atmintis, ir prasidėjo atitinkamų įpročių, savybių, kurios mus padarė tokius, kokie esame šiandien – pusiau sėkmingais, pusiau laimingais suaugusiais, kopijavimas.

Preliminarus algoritmas tapimo tuo, kuo tampame: nukreipus Dėmesį ir mąstant apie kažką bei patiriant tai nuo 20 iki 40 kartų (priklausomai nuo emocinio fono intensyvumo), atsiranda Įprotis – noras tai vėl patirti. Pakartojus veiksmą / Įprotį – norą apie 1000 kartų, atsiranda Tendencija – Neuroasociacija, kuri tampa mūsų savasties dalimi ir traukia prie savęs žmones, situacijas, įvykius, kurie atitinka tą tendenciją, nugrimzdusią giliai į pašąmonę. Įprotis atsiranda pakankamai greitai, bet jis nėra toks tvarus kaip Tendencija. Jei atsiranda Tendencija, žmogus be jokių juntamų pastangų gauna, patiria ar daro tai, kas atitinka turimą Tendenciją. O jei pasiektas tik Įpročio lygmuo, jis dar pakankamai lengvai gali būti sugriautas naujai atsiradusių arba senų, naują įprotį nepalaikančių tendencijų ar įpročių.

Atminties Sfera savyje talpina tokias sąvokas kaip pašąmonė, paradigmos, subasmenybės, neuroasociacijos. Visos mūsų atmintyje saugomos tendencijos ir įpročiai nuolat vibruoja atitinkamo dažnio bangas (alfa, teta, beta, gama), kurios dėl Visatos Rezonanso Dėsnio traukia prie mūsų atitinkamą aplinką, o mus pačius – į atitinkamą aplinką bei situacijas.

Rezonanso Dėsnis kalba apie tai, kad tai, ką mes galime, ko norime, ką turime, kas mus supa ir kas su mumis vyksta, yra apsprendžiama įpročiais ir tendencijomis, kurios pašąmonėje vibruoja savo bangas dėl sukaupytų patirčių.

Jei tėvai ir aplinka jums kalbėjo: *Taip nebūna, Nėra pinigų tam, Tai ne mums, Visi miršta, Gyvenimas sunkus, Moterys nesuprantamos, Kad daug turėtum, reikia sunkiai dirbti, Žmonės linki blogo* ir t. t., tokius ir panašius teiginius savo gyvenimo būdu įtvirtindami aplinkiniai suprojektavo juos ir jums, nes jūs neturėjote, iš ko rinktis – tik kopijuoti tai, kas jus supa. **Panašus traukia panašų – panašios bangos traukia panašias bangas.** Viena pašąmonė traukia panašias pašąmones. Juk šalia vie-

nų žmonių jaučiame ramybę, tylą palaimą, o šalia kitų – įtampą, baimę ir minčių jūrą. Viena žmoguje dominuoja vienos bangos, kitame kitos.

Viskas paprasta. Pamašę apie tai ir apsižvalgę lengvai išvystate, kad subjektyvios aplinkinių tiesos, pagrįstos atitinkamu gyvenimo būdu, patvirtina viena kitą ir sustiprina. **Tavo realybė – tai ne kas kita kaip kelių šimtų žmonių realybė iš septynių milijardų Žemės gyventojų realybių. Tik tiek ir nieko daugiau.** Vadinasi, kiekvienas gali susikurti tokią realybę, kurioje būtų sėkmingas ir laimingas. Šią informaciją apie smegenų bangas jūs realizuosite praktikoje dirbdami su įsitikinimais. Pakeisite įsitikinimus – pakeisite smegenų bangas. Ir Rezonanso Dėsnis galiausiai paklus jums, o ne primestai valiai.

DĖMESYS = REAKCIJA = PATIRTIS = ĮPROTIS = ĮSITIKINIMAS = GYVENIMAS

Iš pateiktų žinių matome, kad nekontroliuojamas jūsų Dėmesys išorėje šiandien palaiko tai, ką turite savyje Tendencijų lygmenyje. Koks jūsų gyvenimas? Ar jis jums patinka? Pakeiskite savo dėmesio objektus, ir viskas – gyvenimas keisis. Tam ši knyga – treniruotė ir skirta.

Reziumė. Būtina kontroliuoti Dėmesio energiją nuo negatyvo į pozityvą. Kad efektyviai naudotumėmės Dėmesio jėga, reikia mokytis būti čia ir dabar, kitaip Dėmesys, nuolat įtakojamas senų įsitikinimų, subasmenybių ir įpročių, palaiko seno gyvenimo tendencijų rato sukimąsi.

Efektyviausias būdas keisti senas tendencijas naujomis – tai rinktis tai, kas įdomu, bet nesinori daryti, lyg tingisi. Taip naudojamosi paralelinėmis senos tendencijos neuroasociacijomis, kurios greit persiorientuoja palaikyti naują dėmesio objektą – veiklą. Pavyzdys. Žmogus turi įprotį valgyti vėlai vakare. Per naktį jo organizmas ir smegenys apnuodijamos pūvančiu maistu, tad žmogus, jo proto pajėgumas ir fizinė energija kiekvieną rytą yra minimaliame režime. Atsisakyti valgymo visiškai būtų sunku. Tam reikia sukurti visiškai naują Tendenciją. Bet pradėti vakare valgyti tik daržoves, sriubą ar vaisius yra labai lengva, jei turite pakankamai informacijos apie nesveikų produktų žalą. *Pagoog-linkit...* Taigi persiorientuoti naudojant panašų elgesio modelį yra daug paprasčiau, o efektas idealus.

INTELEKTAS. Šis proto funkcijos gebėjimas turi du veikimo modelius. Pirmasis yra atrinkti naudingus dalykus, kurie tam asmeniui svarbūs ekstremaliose situacijose. Intelkto Plano veikimo pavyzdžiai. Po varkėlio žmogus pabunda ryte su stipriai apnuodytu organizmu ir pasako: *Daugiau niekada negersiu.*

Kitas pavyzdys. Žmogus serga, ir reikia išgerti labai neskanius pagal jo supratimą vaistus. Atminties Sfera konstatuoja, kad tai neskanu ir nenori jų, bet Intelkto Sfera mato ateitį ir žino, kad tai naudinga, nes intelektas veikia tarsi internetas, disponuodamas gigantiška mūsų pašamonės duomenų saugykla, kuri sujungta su kolektyvine pašamone, todėl lengvai nugali inertišką ir nenaudingą norą negerti vaistų. Čia kaip ir žmogaus apsisprendimas nevartoti daugiau alkoholio. Ekstremalioje situacijoje žmonių sąmoningumas sustiprėja, ir intelektas, pradėjęs dirbti didesniu pajėgumu, sugebėjo įvertinti daugybę neigiamų alkoholio vartojimo padarinių, todėl leido nesąmoningam žmogui naudingai susivokti – *daugiau niekada*. Šiais atvejais ekstremali situacija ir apnuodytas organizmas alkoholiu bei liga išprovokavo intelekto sferos sustiprėjimą. Tačiau nelavinamas intelektas vėl išsijungia, ir lieka tik Atminties ir nevaldomo Dėmesio Planas – senos tendencijos ir įpročiai, todėl kitą savaitgalį vėl tas pats... Žmogus / Sąmonė nevaldo savo automobilio – kūno ir proto.

Esminės Intelkto savybės – tai naudotis patirtimi ir numatyti ateitį. Ekstremaliomis sąlygomis Intelktas visada orientuotas į pozityvumą pagal savo dominuojančias Tendencijas. Intelktas įveikia proto inerciją, todėl jis vadinamas Aukštesniuoju protu.

Tačiau yra antras intelekto veikimo modelis. Jis tarnauja tam, į ką nuolat nukreiptas Dėmesys. Kaip jau užsiminiau anksčiau, jei žmogus, užciklinęs Dėmesį į ribojančias mintis ir įsitikinimus, pvz., *Gyvenimas – tai kančia; Kad turėtum pakankamai daug pinigų, reikia daug ir sunkiai dirbti; Visi vyrai – kiaulės; Aš jau senas; Seksas – tai nuodėmė* ir t. t., jei turi pašamonėje (Atminties Plane) tokių įsitikinimų, jie susieti su Dėmesiu, o Dėmesys – su Intelktu, tokiu atveju žmogus, tikintis tokiomis haliucinacijomis, nuolat iš aplinkos gauna patvirtinimų, nes Intelktas perima Dėmesio valdymą. Bet juk yra kuriems taip nevyksta, nes negalvoja taip, jų Dėmesys yra kitur... Tada žmogus pradeda pastebėti ne tik sakinius iš aplinkos, straipsnių nuotrupas

ir kitą negatyvią informaciją, kuri patvirtina įsitikinimus, bet intelektas taip projektuoja žmogaus mikro judesius, lingvistiką, balsą ir mintis, jog sukuria realias situacijas, kurios patvirtina, kad gyvenimas – tai kančia, kad žmogus yra nuodėmingas ir silpnas! Kokia įspūdinga haliucinacija! Ir daugelis ją patikėjote. **Atmeskite šias nesąmones, pradėkite labiau kreipti dėmesį į tai, ką galvojate. Perkelkite Dėmesį tik į pozityvą, laisvę ir galią. Anksčiau ar vėliau tai taps tikra. Kvantinės fizikos mokslas tai garantuoja.**

Kuo Dėmesys skiriasi nuo intelekto? Dėmesys gali matyti tik vieną ar kelis dalykus ir juos gerai perprasti, taip pat absorbuoti į save žinias ir gebėjimus. Intelektas vienu metu aprėpia daug turimos informacijos ir dovanoja įžvalgas, visai kaip internetas. Dėmesys, užstringęs vienoje iš tendencijų, gali paversti žmogų fanatiku, ligoniu ar kvailiu. Intelektas visada orientuotas į augimą, pozityvumą, platų situacijų matymą, greitą reakciją, jei situacija ekstremali, o esant komforto būsenoje dirba ties tuo, į ką žmogus kreipia Dėmesį ir t. t. Intelektas sukasi apie tai, į ką nukreiptas Dėmesys. Ne veltui Intelektas sanskrito kalboje vadinamas žodžiu „budhi“. Gautama Budha ir yra nuo žodžio „budhi“. Budha simbolizuoja visiškai pabudusį intelektą, nes jis mato realybę tokią, kokia ji yra, tad visi jo veiksmai tobuli, naudingi visiems. G. Budha savo Dėmesį nukreipė į Realybės, Dievo ir prasmės pažinimą ir tapo Visatų Imperatoriumi.

EGO. Ši proto funkcija – tai sąmoninga arba nesąmoninga Sąmonės identifikacija su kažkuo. Ego reiškia Aš esu vyras, Aš esu moteris, Aš sportininkas, Aš mylintis, Aš žmogus, Aš profesorius, Aš bijau, Aš žaidžiu, Aš vairuoju, Aš kvailas, Aš laimės kūdikis ir t. t.

Egoizmas – kai Dėmesys užstringa vienoje iš rolių ir norima, kad ją aplinka toleruotų bet kokia kaina. Pavyzdžiui, užstringęs Ego Psichologas, susitikęs su draugais ar mergina, liks pamokslautoju ir taip susigadins santykius su aplinkiniais, kurie neprašo jokių psichoanalizių. Ego Psichologas, būdamas ne konsultacijoje, o restorane su draugais supyks, kad artimieji ignoruoja jo dominavimą ir pataisymus, kaip reikia mąstyti, kalbėti ir gyventi.

Pavojingiausios kaukės / haliucinacijos – tai charakterio savybės ir įsitikinimai apie save: *Aš nevertas, Aš nelaimėlis, Aš per senas, Aš išsiblaškęs, Aš neturiu valios* ir t. t.

Geras Ego – tai atsakingumas savo kaukėms, kurios tuo gyvenimo metu naudojamos. Kuo sąmoningiau imamasi atsakomybės už kažkokią rolę, tuo stipresnius ir sveikesnius Ego turime. Stiprus ego tolygus sėkmei toje sferoje, kurioje disponuojama ta rolė.

Blogas Ego – kai dėl nekontroliuojamo Dėmesio energijos prisirišama prie rolės ir bijoma prarasti tai, ką tas Ego suteikia: valdžią, privilegiją, galią. Pavyzdžiui, užstrigimas įsitikinime *Aš nelaimėlis ir ligonis* suteikia galią gauti rūpinimąsi, paramą. Ego užstrigimas gydytojo urologo rolėje pasireiškė neigiamai, jei jis grįžęs namo iš klinikos pas žmoną per romantišką vakarienę komplimentus sakys rinkdamasis medicininę terminologiją. Arba žmogus, norintis sulaukti sėkmės nekilnojamo turto versle, vargu ar jos sulauks, jei į derybų susitikimus važiuos vilkėdamas prabangius treningus, nes jo Ego yra *Aš – sportininkas*.

KLAUSIMAI, padedantys gauti kontrolę ir sustiprinti savo Ego: *kokias pagrindines roles turiu? Ir ką aš turiu atlikti kiekvienoje šių rolių, kokios savybės ir charakteristikos joms priklauso? Tapkite geriausiais savo rolėse.*

Tik vienas procentas žmonių yra kokybiškai identifikavę ir ištobulinę savo Ego. Minia, paskendusi chaotiškame kaukių liūne, net nežino, kad jos yra, o ką jau kalbėti apie žaismingą jų naudojimą. Dauguma yra susitapatinę su vaidmenimis ir užstrigę juose. Kai nėra sąmoningo žaidimo su kaukėmis, žmogus didesniame ar mažesniame chaose sunkiai supranta, kodėl jam nesiseka vienoje ar kitoje gyvenimo sferose. Kaip sakė praėjusio amžiaus Genijus Paramahansa Jogananda: *Gyvenimo dramos moralas yra tik vienas: drama ir iliuzija. Kvailiai, įsivaizduodami, kad spektaklis yra tikras ir amžinas, verkia per liūdnas scenas ir apgailestauja, kad linksmosios scenos nesitęsia amžinai, ir sielojasi, kad spektaklis galiausiai pasibaigs. Kančia yra bausmė už jų dvasinį aklumą. Tačiau išmintingieji, matydami, kad drama tėra iliuzija, siekia amžinos laimės vidinėje Esatyje (sąmonėje ir jos kūrybiškoje manifestacijoje).*

Taigi pagaliau po šitiek metų pradedate suprasti savo psichikos gylį, daugiaplaniškumą ir fenomenus. Kodėl viskas vienaip ir kitaip vyksta jūsų gyvenime. Šios žinios suteikia galią kurti savo gyvenimą, save – Galios Kūrėją. Galia suteikia Galią. **Galía – tai Galėti.**

Daugeliui skaitytojų pradeda kilti natūralus klausimas – kas tada tas AŠ, jei Ego vaidmenys nesu aš, jei mintys nesu aš, jei fizinis kūnas – taip pat ne aš? Jie ir AŠ, bet ne AŠ... Kas yra tikra, jei viskas yra tik kintantys įpročiai ir tendencijos? AŠ – žmogus? O kas yra žmogus? Žmogus – juk tai tik biologinės rūšies pavadinimas. Visi mes žmonės. Jei aš kūne, įpročiai ir tendencijos yra manyje, kas tas tikrasis AŠ po visu šiuo maskaradu? Kas Tu, skaitytojai? Ir nereikia perskaityto atsakymo... Paieškok... Pajausk, įsijausk į save, kas Tu ir kur Tu? Kas kūne lieka visada nepalietas? Kas jaučia, kad bręstant, senstant fiziniam kūnui, keičiantis protiniams gebėjimams, profesijoms, viduje AŠ lieka visada toks pat? Kas tas, patiriantis vaikystę, brandą ir senatvę? Kas tas, patiriantis emocijas ir prisiminimus?

AŠ – Sąmonė (laisvė rinktis) – Dvasia

Laikas peržengti fizinį, emocinį ir minčių Planus. Intelektualiai susipažinę su šia plačiai prieinama informacija, einame į dar gilesnį savęs supratimą, kuris vieną dieną virs suvokimu. Klausimas dar kartą... Kuo žmogus skiriasi nuo gyvūnų? Kuo?

Esminis skirtumas, gebėjimas, atskiriantis žmogų nuo gyvūno ir gyvūnžmogio, – tai **Laisvė Rinktis, Laisva Valia**. Tai laisvė pasirinkti, kokią kūną, kokią sveikatą turėti. Tai gebėjimas rinktis, kokią emocinę būseną išgyventi. Tai gebėjimas rinktis, kaip ir ką mąstyti, ką kurti, ko siekti ar nesiiekti. Tai laisvė, gebėjimas pasirinkti, kaip reaguoti tiek į išorinius, tiek į vidinius stimulus. Gyvūnai to negali. Gyvūnai nesugalvoja nusižudyti, o žmogus gali, jis laisvas išeiti, jei jam atsibodo viskas.

Savivoka, savęs identifikavimas – tai jausmas ir susivokimas, kad AŠ Esu tai, tai ir tai... Ir suvokimas nuspręsti, kad AŠ Esu ne tai, ne tai ir ne tai.... AŠ Esu Sąmonė – tai pripažinimas savo Galios, PASIRINKIMO LAISVĖS GALIOS. Tai yra TAI, kuo žmogus skiriasi nuo gyvūnų. Deja, dauguma žmonių dar nepasiekę tokio evoliucijos lygio – Žmogaus pakopos. Dauguma vis dar gyvūnžmogiai. Dauguma vis dar yra tarp gyvūno ir žmogaus. Todėl šia esmine prigimtaine Pasirinkimo Galia beveik dar niekas nesinaudoja sąmoningai, o tik plaukia pasroviui gyvenimo šachmatų lentoje atlikdami beveidžių pėstininkų vaidmenį kitų rankose.

Pažvelkite į tai:

Stimulai – tai žmonės, aplinka, situacijos, prisiminimai;

Atsakas (reakcija) – tai daugumos automatiška reakcija, atsakymai į **Stimulus**;

Laisva valia – tai laisvė rinktis, kaip reaguoti į **Stimulą**.

Visas gyvenimas kiekvieną dieną, daug kartų per dieną yra aplinkos, vidiniai Stimulai ir Tavo Atsakas, Tavo Stimulas ir aplinkos Atsakas, Stimulas, Atsakas, Atsakas, Stimulas...

Aš kalbu (Stimulas), Tu Klausai (Atsakas). Kyla saulė (Stimulas), tu pradedi naują dieną (Atsakas). Tu šauki mane vardu (Stimulas), aš atsisuku (Atsakas). Tave įžeidinėja (Stimulas), Tu jam nusišypsai (Atsakas). Tu laimėjai milijoną rublių (Stimulas) ir džiaugiesi (Atsakas). Nusprendei, kad esi per gražus gyventi kaip dauguma (Stimulas) ir apsidžiaugei nuo šių savo paties minčių (Atsakas) ir t. t.

Apsidairykite... Tik žiūrint neišmanymu apraizgytomis akimis atrodo, kad žmonės laisvi ir daro, elgiasi, kaip nori. Tačiau pažvelgus atidžiau akivaizdu, kad 99 proc. žmonių yra vergai, savo pačių baimių, kompleksų, prisirišimų, geidulių, įpročių ir svetimų subjektyvių nuomonių marionetės... O Tu tarp kurių? Ką renkiesi dabar, šiandien?

Sąmonė yra aukščiau Fizinio, Emocinio ir Mentalinio Planų. Vadinasi, ji turi galią valdyti po savimi esančius Planus. Deja, daugelio Sąmonės susitapatina su žemesniais planais, todėl negali jų nei valdyti, nei įvaldyti. Būti susitapatinus su šiais lygmenimis yra tolygu vergauti fizinio kūno instinktams ir įpročiams, emocijoms ir mąstymo įpročiams, taip pat kitų elgesiui. Taigi kas ta Sąmonė – Aš? Sąmonė ir sąmoningumas – tai:

- buvimo sąmoningu būseną, žinojimas, pajautimas apie savo paties egzistavimą (esaties pojūtis), tiek ir vidinių, tiek ir išorinių stimulų, reakcijų, įskaitant ir visas protines operacijas, veiksmus, atpažinimas;

- betarpiškos žinios ar suvokimas apie bet kokio objekto egzistavimą, būseną ar pojūtį;

- budri pažinimo būseną, kurioje tu suvoki save ir savo situaciją; visuotiniame gnosticizme potencialios sąmonės rėmai yra vaizduojami Jakobo kopėčiomis, kuriomis angelai kyla ir leidžiasi, taigi egzistuoja žemesnės ir aukštesnės sąmonės būsenos: nuo demonų lygmens apačioje iki ypatingai save realizavusių angelų aukštumose;

- gebėjimas būti nešališko, bet pasiruošusio logiškai reaguoti stebėtojo pozicijoje.

„Gyvybiškai svarbu suprasti ir išvystyti suvokimą, kad sąmonė turi potencialą plėstis iki begalinio lygmens“, – sakė Dalai Lama XIV.

Sąmoningumas istorinėje veikloje reiškia, kad žmonės veikia remdamiesi pažintais visuomenės raidos dėsniais ir planingai kreipia šią raidą savo tikslams pasiekti. Sąmoningumas yra būtinas moksliniam tyrimui.

Savivoka susideda iš supratimo, kad mus sudaro fizinis kūnas ir joslės, aukščiau jusių yra protas, aukščiau proto – intelektas, o viršuje esame mes – sąmonė, kuri persmelkia šį automobilį, vadinamą kūnu. Siela – tai iš dalies sąmonės, sąmoningumo sinonimas. Siela, sąmonė renka patirtis iš gyvenimo į gyvenimą, kad plėstųsi ir taptų Dvasia, kosmine Supersąmone. Sąmonė – Laisva Valia yra apribota gilių ribojančių mąstymo tendencijų, todėl įsikūniję ir apsilvilkę naują Atminties sferą (vieną iš keturių sudedamųjų proto dalių), greit nebesugeba atsiminti, kas ji, iš kur atėjo. Galima sakyti, kad susitapatinimas su fiziniu kūnu ir uždaro daugumą transcendentinių atsiminimų ir suvokimų bei įkalina žmogų gyvūnžmogyste. Tada sąmonė statiška, o protas dinamiškas.

Vienas svarbiausių, o gal ir net pats svarbiausias faktorius, nulemiantis trumpalaikį sėkmės literatūros technikų efektyvumą, yra tas, jog autoriai nedarba su esmine, pamatine žmogaus, šiuo atveju skaitytojo, Ego identifikacija pasąmoneje. Ta esminė mąstymo Tendencija, žmonių Galią ribojanti paradigma (įsitikinimas, paremtas subjektyviomis patirtimis ir mintimis) yra žmogaus manymas, kad jis – tai žmogus, o žmogus – tai juk biologinė rūšis, o biologinė rūšis – tai fizinis kūnas. **Nuo šito teiginio priėmimo prasideda esminis savo Kū-**

rėjo Galios įvaldymas. Jei jūs manote, kad esate žmogus – fizinis kūnas ar kad esate profesija (*aš vadybininkas, aš buhalteris, aš vairuotojas*) – tai kelias į niekur. Tai kelias, vedantis į kapą, toks gyvenimas – tai laidotuvių ceremonija.

Kodėl tiek mažai žmonių, skaitančių saviugdos literatūrą ar lankančių seminarus, atveria savyje beribę gyvybinės galios srovę? Galia, kuri ne tik yra amžina, bet, einant metams, įgauna vis didesnę jėgą? Kodėl po kelių metų ar dešimtmečių sėkmės žmonės krenta, tampa silpni, pakirsti bankroto, nelaimingos meilės, nusivylimo gyvenimu ar ligos? Kodėl? Kodėl 99 iš 100 pasiduoda? Nes tapatinasi su laikiniais savo aspektais: fiziniu kūnu, jausmais, atmintimi ir ego. Nori sėkmės ir būti išvien su Visata? Būk ne kūno pojūčiai, ne emocijos, ne mintys, ne ego rolės. Būk anapus – geradariu žaidėju.

Savo esmės žmogus pakeisti negali, todėl jei jis nesilaiko Visatos Dėsnių, su kuriais yra tiesiogiai sujungtas, jis kenčia labiau nei naudotųsi Laisva Valia ir taptų kūrėju, veikiančiu išvien su Visais Kūrinijos Dėsniais.

Žinoma, kad protui ir emocijoms skauda, kai nuo gimimo esame užprogramuoti aplinkos egoizmo, godumo, prisirišimų, prisitaikymo, kad reikia iš viso to išsivaduoti, nusilupti įpročius, kuriuos mums įteigė svetimi, reikia drąsos ir laiko, kad taptumei balta varna, vienu iš 100. Bet kiekvienas yra laisvas. Jei norite kentėti, tai nekreipkite Dėmesio į tai, kas čia rašoma, ir neprisiimkite atsakomybės už savo buvimą. Galite laisvai kaltinti aplinkinius dėl savo nelaimingo ar pusiau laimingo gyvenimo. Jūs laisvi kaltinti tuos, kurie irgi kaltina kitus ir neprisiima atsakomybės. Jūs laisvi naudotis Laisva Valia ir elgtis arba kaip dauguma, arba kaip nugalėtojas. Jei neprisiimsite atsakomybės, būsite apsupti minios manančių taip pat kaip jūs, minios, kuri Evoliucijos Spiraleje dar nesubrendo pripažinti Evoliucijos Dėsnių ir palikti gyvūnžmogio egzistenciją, nesubrendo siekti Antžmogio ir laikosi įsikibę Raudono ir Oranžinio Spiralinės Dinamikos lygmenų. Toks Rezonanso Dėsnis – panašus traukia panašų. Toks Spiralinės Dinamikos mechanizmas.

Bet jei apsisprendėte nuo dabar gyventi tik teisingą gyvenimą, tik laiko klausimas, kada gausa ir vis didėjantis pilnatvės patyrimas pradės

veržtis tiek iš vidaus, tiek iš išorės. **Visata rūpinasi visais, o kai tam pate ne tik tu, kuriuo reikia rūpintis, bet tu, kuris padeda kitais rūpintis, jūs gausite visko, ko reikės... Juk malūnininkas visada turi daugiau duonos nei kiti. Tai faktas.**

Vadinasi, Moralės reikalas yra prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, visus priekaištus nukreipti tik į savo paties neišsilavinimą ir imti lavintis.

Visuotinė Aksioma – Evoliucija / Mokymasis

Savęs pažinimas ir savišvieta, savo stipriųjų ir silpnųjų pusių pažinimas — tai bet koks mokymasis, leidžiantis mums geriau pažinti save ir Visatą. Tai gali būti dvasinių, psichologinių, mokslinių tekstų studijos, tobulėjimas savo profesijos srityje. Gilėjant savęs ir aplinkos suvokimui, gilėja ir žmogaus ryšys su visuma, su Dievu ir pasauliu. Tai proto tobulinimas ir savasties atvėrimas.

Kad laikytumėmės šios Aksiomos, rekomenduojama daug skaityti ir būti aktyviu savo aplinkos stebėtoju, nes kas neskaitytų ir netaikytų praktiškai, tas beveik nieko nežino. Yra daug apsiskaičiusių, daug žinančių, bet neturinčių jokios išminties ir supratimo apie praktinį pritaikymą savo asmeniniame gyvenime.

Kvantinė fizika jau seniai įrodė pirmą hermetizmo principą, kad **Viskas yra Protas ir kad Visata yra protinė**, todėl koks bus žmogaus protas, toks bus ir jo gyvenimas. Akivaizdu, reikia mokytis iš savo ir kitų klaidų.

Svarbiausi klausimai, į kuriuos turi atsakyti einantys Keliu, yra tokie: *kodėl mes čia? Kodėl gyvename? Kokia gyvenimo prasmė? Kas aš? Kodėl čia esu? Ką noriu pasiekti, patirti? Kas yra ši nuostabi Visata?*

Svarbu atsakyti sau taip giliai ir plačiai, kad tai virstų mūsų nepajudinama tiesa, kuri nesvyruoja gaunant naujų žinių ir idėjų, kad bet kokios naujos žinios ar patirtys tik dar labiau praplėstų ir sutvirtintų mūsų pasitikėjimą bei užtikrintumą savimi, savo gyvenimu ir Dievu. Jei

žmogus neauga, jis kvailėja, nes Visatoje veikia **Vibracijos principas** – nieko nėra ramybės būsenos, viskas juda, vibruoja, kinta. Jei jūs neaukate, anksčiau ar vėliau būsite pralenkta. Taip ritamasi tik žemyn, nes niekas nestovi vietoje.

Atsiminkite, kada jūs buvote aktyviausi, kada jūsų protas, gebėjimai buvo zenite? Tai mokyklos, studijų laikais, taip pat atėjus į naują darbą, kuriant verslą ar projektą. Jūs būnate aktyvūs, vyksta atradimai, dažnai lydi pilnatvės jausmas, net jei save išsunkiate. Kas vienija visas šias akimirkas? Jas vienija aktyvus naujų žinių rinkimas ir jų praktiškas naudojimas kartu su jau turimomis žiniomis ir gebėjimais kūrybos procese. Vyksta augimas, progresas. O judėjimas ir kūryba yra mūsų prigimtis, toks Dėsnis, nes Visata nuolatos juda, niekas nėra akimirka nestovi vietoje, o žmogus yra to kosminio judėjimo dalis. Jei jis sustoja, jis arba silpsta, arba degradoja, arba yra skaudžiai traiškomas aplinkybių.

Žmonės skundžiasi, kad trūksta pinigų, bet niekas nesiskundžia, kad trūksta žinių, kaip uždirbti daugiau pinigų. Žmonės skundžiasi prastais santykiais su artimaisiais, bet niekas nesiskundžia, kad neranda žinių, kaip santykius harmonizuoti. Žmonės skundžiasi prasta sveikata, bet niekas nesiskundžia, kad sveikatinamosi metodų nėra. Žmonės skundžiasi, kad nesusitvarko su vaikais, bet niekas nesiskundžia, kad nėra žinių ir metodų, kaip išmokyti su jais tvarkytis. Visi tokie ir panašūs skundai yra tik kvailumo, t. y. neišsilavinimo pasekmė. Akivaizdu, kad **Mokymasis tolygus Evoliucijai** – tai Visuotinis Moralinis Dėsnis, nes jei visi jo laikytųsi, mes gyventume rojuje.

Mokymosi lygiai:

1. iš pradžių viskas mūsų protui yra tik **Informacija ir Teorija**,
2. tada eina **Mokymasis: Logika, Mąstymas ir Žinojimas**,
3. eksperimentavimas,
4. ir tai virsta **Patyrimu – Suvokimu ir Išmintimi**.

Ko galima mokytis? Mokytis galima daug ir visko: besąlyginės meilės, drąsos, tikrumo, įtakingumo, pajautumo, kultūrų pažinimo per keliones, sporto šakų, mitybos ypatumų, kulinarijos, istorijos, teologijos,

filosofijos, psichologijos, mokslinių atradimų, kalbų, menų, ezoterikos, seksologijos, emocinio intelekto valdymo, empatijos, efektyvaus komunikavimo, profesinių įgūdžių įgijimo arba gilinimo, žaidimo šachmatais ir t. t. Svarbu aiškiai pačiam sau suprasti atsakant į klausimą, ką man tai duoda ilgalaikėje perspektyvoje?

Iš kur galima mokytis?

- Iš asmeninių kasdienių savo veiksmų, reakcijų ir jų pasekmių,
- Iš aplinkos, aplinkinių gyvenimo stebėjimo ir analizės,
- Mokymo įstaigų,
- Knygų,
- Seminarų gyvai ir „online“,
- Filmų.

Akivaizdu, kad Mokymasis / Evoliucija negali būti Vertybių sąrašė, kur, pvz., virš jo būtų karjera, šeima ir pan. Kokia karjera be žinių? Kokia šeimos laimė be žinių?

Visuotinė Aksioma – Meilė / Nekenkimas

Pirmas žmogus, kurį sutinkame, su kuriuo nuolatos gyvename, yra mes patys, mūsų kūnas ir mūsų protas. Vadinasi, pirmiausia reikia stengtis ir mokytis nekenkti sau ir mylėti save. Kaip mes sau kenkiame, kaip pasireiškia nerealizuojamas šis Moralinis Principas? Tai nesirūpinimas savo fiziniu kūnu, o rūpinimasis – tai fiziniai pratimai, sportas, sveika, energizuojanti mityba. Tai ir apsupimas save geranoriškais, protingais ir išmintį mėgstančiais žmonėmis. Tai ir darymas to, kas patinka, vengimas to, kas nepatinka. Dažnai žmonės dirba nemėgstamus darbus, gyvena su nemylimais žmonėmis.

Sveikata yra visuotinės svarbos tema, nes jei kenkiame sau nesirūpindami savo sveikata, nusilpsime, nebegalėsime nieko daryti ir siekti. Energijos neturėjimas kerta per pasitikėjimą savimi, nesirūpinimas sveikata nutiesia kelią ligoms, tad tik laiko klausimas, kada jos pasireikš. Taigi pagal A. Maslow būtinųjų žmogaus poreikių piramidę, jei nepatenkintas, neįvaldytas pirmas, pamatinis, lygmuo,

1. Fiziologinis lygmuo (išlikimo)	Kvėpavimas, miegas, maistas, seksas
--	-------------------------------------

antrojo lygmens pasiekti ir **įtvirtinti yra neįmanoma:**

2. Saugumo lygmuo (išlikimo)	Sveikata, finansinis stabilumas, šeimos saugumas
---	--

Sveikatos būklė bus nekontroliuojama, jei savaitės bėgyje nedaromi konkretūs veiksmai palaikyti gerą sveikatą, nes pats kūnas eina į stagnaciją ir mirtį, jei su juo neužsiimama.

Eilinis žmogus nežino, kodėl ir kada jis suserga. Liga miegančiam, nesuprantančiam yra kaip nelaukta viešnia, su kuria neaišku, kaip tvarkytis. Taip bus tol, kol jis nesinaudoja prigimtaine dovana – Laisve Rinktis, kuri iškelia jį virš visos kūrinijos ir virsta antru Moralinio Principu – Mokymusi / Evoliucija.

Finansinis stabilumas yra visiškai priklausomas nuo sveikatos būklės. O jei nėra nei sveikatos, nėra finansų? Apie kokį šeimos saugumą dar galima kalbėti? Kokia dar laiminga santuoka, jei nesudiriamas galas su galu, o sveikata prasta? Pabandykite suvokti, kad pamatinių dalykų – kvėpavimo, miego, maisto ir sekso meno – beveik niekas nėra yra įvaldęs, todėl daugelis ir gyvena kaip vergai. Vergai ligų, vergai tų, kurie moka atlyginimus, vergai likimo, nes sąvoką LIKIMAS sugalvojo tinginiai, kurie nežinojo, kaip galima paimti Protą į savo rankas tiesiogine ta žodžio prasme.

Joks gyvūnas nekenkia sau persidirbdamas, joks gyvūnas nevalgo to, kas jam pagal prigimtį nepriklauso, joks gyvūnas nevalgo daugiau nei jam reikia, joks gyvūnas Gamtoje neturi atsvario ir nedrybso beprasmiškai vegetuodamas ant sofos tol, kol jo raumenys atrofuosis (nebent jis įkalintas kažkieno namuose).

Yra dar daug kitokių kenkimo ir nemeilės sau formų.

Užduokite sau klausimą: *ar tai, ką darau, man šiandien patinka taip stipriai, kad norėčiau tai daryti dar milijoną metų?* Norėdami suprasti ar mylite, paklauskite savęs: *Ar norėčiau būti, matytis su šiuo žmogumi dar milijoną metų?* Šie ir panašūs klausimai padeda blaiviau įvertinti Realybę, lengviau atpažinti saviapgaulę, suprasti, kur pripratote gyventi pakenčiamai. Dabar sustokite minutėlei ir praskenuokite savo gyvenimą su šiais keliais klausimais...

Nekenkimo / Meilės aksioma susijusi su Nežudymu, bet nereiškia būti abejingu pacifistu. Jei jus puola, jūs turite teisę gintis ir netgi

privalote, nes negindami savęs fiziškai ar psichologiškai jūs pažeidžiate šį pamatinį principą – leidžiate kenkti sau, vadinasi, nemylite savęs. Jei kažkas mus puola, žinoma, pirmiausia turime sutikti, kad tai Rezonanso Dėsnis (karma), tad visi priekaištai skiriami tik sau. Turime iškelti sau klausimus ir galbūt, jei yra galimybė, mus fiziškai ar psichologiškai puolancio žmogaus paklausti: ką tokio padariau, kad nusipelniau šitokio elgesio? **Jei radote savyje tai, kas sukelia negatyvias aplinkos reakcijas, reikia savyje tai pakeisti. Taip naudojantės Mokymosi aksioma ir augate, stiprėjate.** Tada ir agresoriui reiktų pasakyti: *Prašau daugiau taip su manimi nekalbėti, nesielgti, nes tai mane skaudina, nes jei nenustosite taip daryti, aš ginsiuosi arba su jumis nebendrausiu.*

Jei mums kanda uodas ir geria mūsų kraują, mes žinome, kad jis nepasikeis, jo tokia prigimtis. Galime jį nuvyti ir nebijoti, kad jei, nuvydami nuo savęs, jį sužeisime, pažeisime šį Visuotinį Principą. Mes ginamės. Kartais žmonės elgiasi kaip dideli uodai ir, kalbant simboliškai, bando gerti mūsų kraują. Mes turime už save pakovoti. Nesvarbu, ar šie uodai yra giminaičiai, pažįstami ar netyčia sutikti žmonės.

Mes žinome ir iš asmeninės patirties, ir iš mokslinių tyrimų, kad liūdesys, baimė, pyktis, pavydas sukuria kūne toksinus, nuodus, vadinasi, kad visa Gamta, Visata, Dievas mums rėkte rėkia į akis ir ausis: **mūsų prigimtis ir tikslas yra meilė, laimė ir džiaugsmas, tik meilė, laimė ir džiaugsmas. Tai Visatos Dėsnis.** Jei nejaučiame pilnatvės, džiaugsmo, per mažai save pažįstame ir per mažai save mylime, tada pažeidžiam visuotinį Meilės Principą.

Negatyvių jaučiamų emocijų prasmė yra suprasti, kad dar turime ribojančių įsitikinimų dėl neišsilavinimo, per mažai meilės sau ir kitiems. **Nekenkimas – tai meilė sau ir to mokymasis, praktiškas, ryžtingas to taikymas.** Nes jei nemylite savęs, niekas jūsų nemylės. Toks hermetizmo, t. y. Analogijos principas: kaip viršuje, taip ir apačioje, kaip viduje, taip ir išorėje. Tai ir Visatos Rezonanso Dėsnis. Jei nemylite savęs, ignoruojate savo norus pataikaudami kitiems, jūs pritrauksite tokius, kurie jūsų nemylės, nesupras, išnaudos. Panašus traukia panašų.

Gyvenimas – tai eksperimentas. Reikia suprasti, kad tik eksperimentuodami su meile sau, noru daryti, kas patinka, ir nedaryti to, kas ne-

patinka, jūs atrasite, kada tai yra tikras noras, atėjęs iš savasties, o kada tai tik ego dalių manipuliacijos. **Tik patys galite tai atrasti.**

Dabar akivaizdu, kad **Nekenkimo – Meilės Dėsnio** negalima rašyti į Vertybių sferą. Negali nei šeima, nei draugai, nei karjera, nei visuomenės dogmos būti svarbiau už šį Principą. Galite rašyti Vertybėse šeimą į pirmą vietą, jei virš jų yra Moralės sfera, kurioje realizuojamas Meilės sau Dėsnis. Taip ir sveikatos negalite rašyti į Vertybių erdvę. Žinoma, jūs laisvi, jūs galite viską, ką tik norite. Tiesiog dabar žinote, kokios bus pasekmės, jei išduodate save – tai ligos ir nesėkmės įvairiose sferose. Pažeidžiant šį Principą kitaip nebūna. Viskas tik laiko klausimas.

Prie Nekenkimo priskiriamas ir **Nežudymas**. Mes kalbėjome apie uodus, kad gindamiesi mes galime atlikti tam tikrus destruktivius veiksmus. Nes pirma – tai nekenkti sau, tada – visada atsukti kitą žandą, o tai reiškia paklausti: *Kodėl tu taip elgiesi, ar aš kažko nežinau?* Ir tada įspėti, kad jūs ginsitės. Tai savigarba ir normali meilė sau, tai kartu ir pagarba agresoriui, nes nieko šiaip sau nevyksta. Visada veikia Rezonanso / Analogijos Dėsnis.

Šiai temai randame puikius papildomus Nojaus ir Padmasambhavo priesakus – nežudyti gyvūnų iš neišmanymo ir godumo. Kiekvienais metais apie 60 000 000 sausumos gyvūnų vien Lietuvos fermose užauga įkalinti belanguose aptvaruose ar ankštuose, purviniuose narvuose. Visi jie pasmerkti mirčiai. Dauguma žalojami kastruojant be nuskausminimo, dažnai jiems nesuteikiama derama veterinarinė priežiūra. O ir kam – juk visi jie anksčiau ar vėliau paskerdžiami.

Maitinantis be mėsos, pieno ir kiaušinių, CO2 emisijų sumažinama visais 50 % daugiau nei įprastą automobilį pakeisti hibridiniu. Beveik 70 % pasaulyje užauginamų javų sumaitinami tiems patiems paskerdžiamiems gyvuliams. Kiek būtų galima pamaitinti žmonių? Beveik iki 80 % iškirstų Amazonės miškų teritorijų skirtos gyvulių ganykloms ir jų pašarams auginti. Net 30 % Žemės paviršiaus naudojama gyvuliams auginti. Tam, kad būtų išaugintas vienas kilogramas gyvulinių baltymų, lyginant su sojų baltymu, reikia 12 kartų daugiau žemės ploto, 13 kartų daugiau iškastinio kuro ir 15 kartų daugiau vandens. Tad jei žmogus perka mėsą, jis palaiko tą pramonę, kuri naikina planetą ir kankina gyvūnus.

Teismas dažnai didesne bausme baudžia ne patį vykdytoją, o tą, kuris užsakė žmogžudystę. Visatos Dėsniai yra Visuotinis Teisėjas, dalinantis ligas, nelaimes, nesėkmes, praradimus... Jis – mylintis teisėjas, myli tuos, kuriuos miniūs žmogus skriaudžia, ir moko skriaudėją pamokomis, raginimais. Teisėjas – Dėsniai tikisi, kad įvyks pabudimas. Miniūs žmogus, nežinantis, kad visi esame sujungti, kad visi esame vieno organizmo sudedamosios, dėl savo vien į periferiją nukreipto žvilgsnio ieško tik ką suvartoti, sunaikinti patį save. Nemato, kodėl jį puola ligos, jis net mano, kad sirgti yra normalu. Tai baisu. Miniūs žmogus nesupranta, kodėl jis pametė piniginę, kodėl jį apvogė, kodėl automobilis sugedo, kodėl kažkas jį apgavo... Jis lyg neregys, kuris nemato šalia nosies Visuotinio Pusiausvyros Dėsnio, nemato Priežasties – Pasekmės Dėsnio.

Tiems, kas mato Realybę, ši žmonių kvailybė nematyti akivaizdžių Dėsnų atrodo kaip stebuklas. **Tai tas pats, kaip nematyti traukos Dėsnio.**

Atsimenu, vienas žmogus organizavo kelionę į Indiją. Susidariusioje dalyvių grupėje buvo porėlė, kuri valgo mėsą ir dirba skerdykloje. Jų grupė keliavo po įvairias šventyklas ir šventvietes... Per dvi savaites ta pora po kelietą kartų stipriai apsinuodijo, vis kažkur susitrenkdavo, kažką pamedavo, galiausiai vyras susilaužė koją, o moteris ranką. Kelionės pabaigoje jie net bijojo išeiti iš viešbučio ir laukė, kada galės ištrukti iš Indijos.

Kitas pažįstamas, eidamas dvasiniu keliu (skaitė šventraščius, meditavo), nusprendė atidaryti restoraną ir praturtėti. Naujajame restorane pradėjo prekiauti mėsa ir alkoholiu. Aš jį išpėjau: *Ar bent kiek mąstai? Jei paprastas žmogus tai darytų, jis gal negreit pajustų pasekmes, gal tik kitame gyvenime, bet tiems, kas praktikuoja meditaciją, Priežasties – Pasekmės Dėsnis pasireiškia daug greičiau...* Po metų mano pažįstamas bankrutavo ir dėl mistiškai susiklosčiusių aplinkybių ilgiems metams sėdo į kalėjimą.

Vienas dalykas yra daryti tam tikrus dalykus, kai iš tiesų mirštate iš bado, kitas dalykas – daryti tai iš neišmanymo ir dar blogiau – iš godumo. Nežinojimas, kaip turėti pakankamai finansų, kaip maitintis, kur pakankamai gautumėte maistinių medžiagų, kaip žmogaus veiksmai kenkia aplinkai, tai **Mokymosi Aksiomos** nesilaikymo pasekmė, kuri sukuria kitas pasekmes.

Dar vienas **Meilės / Nekenkimo** antipodas – psichologinis kenkimas. Psichologinis kenkimas būna:

- savo nuomonės piršimas,
- patarinėjimas, kai neprašo,
- reikalavimas, kad kažkas kažką dėl jūsų padarytų,
- reikalavimas, kad žmogus elgtųsi taip, kaip jūs norite,
- primygtinis siūlymas padėti, kai neprašo.

Reziumuojant kenkimo formos yra:

- nesirūpinimas savo sveikata,
- leidimas save žeminti, išnaudoti,
- užsiėmimas nemėgstama veikla,
- smurtavimas prieš kitus (tiek fizinis, tiek psichologinis),
- tiesioginis žudymas siekiant sau naudos,
- žudymo veiksmų palaikymas ir pan.

Negatyvių veiksmų pasekmių sunkumas (kuo veiksmas sunkesnis, t. y. kuo daugiau sudedamųjų, tuo greičiau ir stipresnės pasireiškia pasekmės):

1. netyčinis veiksmas dėl neišmanymo,
2. išankstinė sąmoninga mintis: „Padarysiu šį blogą darbą“,
3. tyčinis atsidėjimas tam veiksmui ir valios pasitelkimas,
4. tikrasis veiksmo vykdymas,
5. džiaugsmas įvykdžius tą veiksmą ir atgailos nejautimas.

Labai svarbu mokėti mokytis iš savo klaidų, mokėti kompensuoti Visatos kūnui padarytą žalą per savo nežinojimą. Viskas turi savo kainą. Negatyvių veiksmų ištaisyimas taip pat turi savo reikalavimus. Žemiau pateiktas būtinųjų veiksmų, žingsnių algoritmas, neutralizuojantis negatyvius veiksmus, padedantis išlyginti grįžtamąją Priežasties – Pasekmės ir Balanso Dėsnių jėgą.

Negatyvių veiksmų pasekmių ištaisyimo metodas:

1. atskleidžiant savo negatyvų poelgį,
2. apgailestaujant dėl jo įvykdymo,

3. išreiškiant pažadą nevykdyti jo ateityje,
4. atsilyginti, kompensuoti kažkokia veikla, kuri naudinga žmonėms, ar tam, kuriam buvo pakenkta.

Kiek ir koku mastu turi būti realizuojamas kiekvienas punktas, tai kiekvieno žmogaus asmeninis reikalas. Svarbu pajusti, būti sąžiningu sau, kad patirtumėt vidinį ramybės jausmą įvykdžius kompensacinius žingsnius. Pvz., ar savo negatyvių elgesį, priklausomai nuo veiksmų, reikia atskleisti kažkam ar tiesiog pripažinti sau, tai yra kiekvienos situacijos ir vidinio jausmo klausimas. Duoti pažadą kažkam, kad veiksmas bus nebekartojamas, ar pasižadėti asmeniškai sau – tai taip pat priklauso nuo aplinkybių ir situacijos. O kaip atsilyginti, žinoma, priklauso nuo galimybių.

Žmogus lengviausiai pasikeičia, greičiau išmoksta nebekartoti klaidų, kai įvykdo visus šiuos punktus kiekvieną kartą, kai proto tendencijos, įpročiai jį apgauna, priversdami pasielgti netinkamai.

Visuotinė Aksioma – Tiesos laikymasis

Tiesos laikymosi antipodas yra melas. Melas – tai vieno žmogaus bandymas apgauti kitą, siekiant naudoti sau. Melas – klaidingo teiginio deklaravimas, žinant, kad jis toks yra, ir tikintis, kad gali būti palaikytas teisingu. Melas – tai apgaudinėjimas savęs neargumentuotais pasiteisinimais esant skausmingai situacijai, taip vengiant nepatogių veiksmų, kurie išspręstų situaciją (mazochizmas). Pastaroji forma – mazochistinė saviapgaulė, viena dažniausių Vakarų kultūroje, vartotojų minios kultūroje.

Melo formos: sąmoningas tiesos iškraipymas, nutylėjimas, baltas melas, profesinis melas, saviapgaulė. Šventu / baltu visuomenė laiko tokį melą, kuriam išaiškėjus niekas nesijaučia įžeistas ar nukentėjęs. Pavyzdžiui, aktorių kine ar teatre, rašytojų, siekiančių padaryti romaną įdomesnį, magų šou, naudojant metaforas ir taip perduodant subtilią idėją ir pan.

Melas sau sukuria kančią sau, o tada ir kitiems. Dėl melo kyla emocinis stresas, kuris organizme išskiria daugiau kortizolio, todėl atsiranda raumenų spazmai. Dėl ilgalaikių spazmų sutrikdytos kraujotakos atsiranda uždegimai ir organų disfunkcija, prasideda ligos. Kadangi tai visuotinis reiškinys, jis amoralus Visatos akimis. Todėl melo priešybė – Tiesos laikymasis bet kokia kaina – yra reikalaujamas Moralinis Veiksmas. Tiesos laikymasis yra Visuotinis Dėsnis.

Žinoma, iš pradžių išmokti kalbėti tik Tiesą, išmokti gyventi Tiesoje, nebepataikauti aplinkiniams gali sukelti daug kortizolio išsiskyrimo

ir streso. Bet tai kaip pakilusi temperatūra sergant, kai pats organizmas save gydo, kovoja su liga. Tai laikinas pablogėjimas prieš ilgalaikį pagerėjimą. Žinoma, jūs galite daug ką prarasti ėmęsi laikytis Tiesos Dėsnių, bet tada akivaizdu, kad tai, ką praradote, buvote sukūrę naudodami melą ir apgaule sau arba kitiems. Ir tai, ką buvote įgavę ne Tiesos pagalba, anksčiau ar vėliau būtumėte praradę. Laikantis Tiesos gyvenime prarasti galima tik aplinkinius, kuriems patiko būti jūsų aukomis, ir tokius pačius melą mėgstančius bendraminčius, kuriems melas yra išgyvenimo sąlyga, nes jie dar nemoka gyventi kitaip, t. y. gyventi išvien su viskuo, kas yra.

Pirmiausia reikia nemeluoti sau, nes jei meluojame – nemylime savęs. **Laisvė Rinktis (Laisva valia), Meilės ir Tiesos Aksiomos eina koja kojon.** Jei pradėdame realizuoti **Nekenkimą** savo atžvilgiu, po kurio laiko pradėdame atpažinti ir realizuoti, kas gyvenime yra tikra, o kas – tik iliuzijos. Nesilaikydami **Savęs Pažinimo** ir **Nekenkimo** susiduriame su gana subjektyviu faktoriumi, kai nelabai sugebama atskirti, kas žmogui yra gerai, o kas blogai. Atsakymą galime rasti mąstydami, ar pirmiausia neapgaujinėjame patys savęs, ar patys sau nemeluojame nenorėdami kažką pripažinti ar keisti.

Taip pat melas veikia santykius. Netiesos sakymas visuomet griauja tarpusavio santykius ir pasitikėjimą. Net ir smulkus melas reikalauja ilgo laiko jo sukeltoms žaizdoms užgyti, o šios žaizdos – tai įžeidimas, nepagarba, pažeminimas, išdavystė, pasitikėjimo sugriovimas.

Kodėl žmonės meluoja?

- Savisauga,
- Nenori įskaudinti kito asmens,
- Siekia piktų kėslų,
- Nori pamiršti skaudžius įvykius,
- Dėl baimės jausmo.

Jei matote jus supančių žmonių melą, akivaizdžią saviapgaulę, turite apie tai pasakyti. Pavyzdžiui, jūsų draugas slapta neištikimas žmonai. Turite draugui pasakyti, kad tai yra žema, kad jis elgiasi kaip bails, nes nesprendžia problemų, negerbia savo vaikų motinos ir apskritai kito

žmogaus. Galite paklausti: *Jei tu apgaudinėjai artimiausią žmogų, kiek tada aš galiu pasitikėti tavimi?* Turite jį paraginti prisiimti atsakomybę ir pasakyti, kad jei toliau taip bus elgiamasi, jums su melagiais ir apsimetėliais ne pakeliui. **O gal pakeliui? Jei taip, tai Sėkmės Kelias yra ne jums.**

Arba žinote apie nusikaltimą, vadinasi, turite apie tai pranešti. Esmė – kalbėti tik Tiesą ir daryti tai kuo maloniau. Būtent todėl Tiesos negalima rašyti prie Vertybių, nes jei kažkas yra aukščiau nei Tiesos Principas, žmogus gali meluoti tiems, kas yra žemiau Tiesos, t. y. Vertybių hierarchijoje vardan tų, kurie yra aukščiau.

Kitas pavyzdys. Tarkime, jūs nevartojate alkoholio ir papuolate į draugo gimtadienį, kur vartojamas alkoholis. Kol jūsų nepradeda užgaulioti, aiškinti, kad alkoholis žaloja psichiką, nereikia pamokslauti ir aiškinti savo išmintingesnės tiesos. Pats jūsų buvimas blaiviu tarp neblaivių yra nebylus pamokslas, Tiesos skleidimas. Bet jei jus įkalbinėja gerti, turėtume argumentuotai pasakyti, kodėl verta negerti, ir įkalbinėti pakeisti savo destruktivius įpročius – kalbėti tiesą.

Patandžalis žmogaus Tiesą apibūdino kaip minties, žodžio ir veiksmo vienybę. **Svarbu atsiminti ir suprasti, kad Tiesa, Meilė ir Dievas yra skirtingi tos pačios Realybės Veidai.** Kuo tampame tikresni prieš save, tuo natūraliau tvirtai laikomės Teisingų ir gražių gyvenimo dalykų, tuo mažiau aplink mus vyksta destruktivių dalykų. Tai Rezonanso ir Analogijos Dėsniai.

Todėl prieš prabylant verta pagalvoti ir apie pasekmes, kurias gali sukelti mūsų žodžiai. Sakykite Tiesą kuo maloniau, gerai tai daryti klausiamąją forma. Pvz., vietoj sakinio *Juk rūkymas žudo* galite paklausti *Kodėl tu rūkai? Ar manai, kad rūkydamas jautiesi taip pat gerai, jei ir nerūkytum?* Ir tas klausimas jau privers susimąstyti. Žmogus neabejotinai išgirs savo viduje Dėsnio šnabždesį, kad visgi geriau būtų nerūkyti...

Atsiminkite, kad skirtingiems žmonėms tiesa yra skirtinga. Prisiminkite Spiralinę Dinamiką ir žmonių sąmoningumo, išsivystymo lygius, spalvas. Būtent dėl to Tiesą reikia sakyti kuo maloniau, atsargiai. Bet ją sakyti būtina.

Svarbiausia šiame Dėsnyje – neišduokite savęs, meilės sau. Nemeluokite sau, kad jūs kažką privalote, nemeluokite sau, kad viskas gerai, kai iš tikrųjų nėra gerai, kad jei nedarysite nieko, viskas kažkada pasikeis savaime, nors jau nesikeičia metų metais. Nemeluokite, kad norite kažkam įtikti, kažką gauti, kažko neprarasti. Nemeluokite sau, kad jums kažkas rūpi, jei iš tiesų nerūpi. Būkite Tikri. Jei prireiks, drąsiai būkite balta varna. Greit jums tai pradės patikti, pajusite savyje augančią galią, didžiulę Galią. Tikrumo, Savasties Galią. Visatoje melas yra absoliučiai netoleruojamas.

Visuotinė Aksioma – Sąžiningumas / Nevogimas

Sąžiningumas gyvuoja tuomet, kai išnyksta godumas ir melas (ne-sisavinti svetimo, neimti to, kas mums nepriklauso: materialių dalykų, minčių, idėjų, nuopelnų, laikytis konfidencialumo).

Beveik visuomet sąžiningumą aukojame iš baimės ką nors prarasti: pinigų, meilę, pareigas, valdžią. Jei jūs žiūrite internete filmus iš piratinių puslapių, jei automobilio tech. apžiūrą praeinate duodami kyšius, jei kompiuteryje naudojate piratines programas, jei darbe, kuriame gaunate fiksuotą atlyginimą už pradirbtas valandas, vagiate laiką slapčia nuo viršininko naršydami socialiniuose tinkluose, nesitikėkite, kad Gyvenimas ir jūsų Aukštesnysis Aš to nepastebės. Taip elgdamiesi pažeidžiate šį Visatos Principą – Visuotinę Moralę. Už tai Gyvenimas žmogų per **Rezonanso, Balanso ir Priežasties – Pasekmės Dėsnius** moko netikėtomis išlaidomis ir praradimais, atminties ir dėmesio susilpnėjimu.

Atsimenu ne kartą, kai mokiausi šio Dėsnio. Peržiūrėjau piratinį filmą internetu – ryte sugedo automobilis. Pravažiavau pro kelio ženklą „Plyta“ – už keliolikos minučių sulūžo automobilio raktas. Dovanodamas dovaną pinigais pagailėjau didesnės sumos ir netrukus suplėšiau mėgstamą drabužį, tad teko pirkti naują ir t. t. **Niekas, visiškai niekas nevyksta šiaip sau.** Tai reikia įsikalti į atmintį. Jei Visatoje kažkas vykėtų šiaip sau, vadinasi, bet kada planetos gali nustoti judėti, bet kada gali išnykti traukos Dėsnis ir t. t., bet to neįvyksta jau milijardus metų.

Visko, kas vyksta su mumis, prasmę pastebėti lengva, kai būname jau pakankamai stipriai harmonizavę savo gyvenimą ir turime stiprią

koncentraciją, leidžiančią įsiklausyti į savastį / Sąmonę, kuri sujungta su visos Visatos Dėsniais. **Būti su Visata išvien yra lengviau nei atrodo.**

Atminkite, Kosminė Mokesčių Inspekcija, t. y. Dėsniai, klaidų nedaro. Visur, kur buvote nesąžiningi, Visata balansą išlygina. Finansinis nepriteklus yra ligoto arba neišlavinto proto pasekmė, o finansinis stabilumas, darna su aplinka bei tobulėjimas yra natūrali subrendusio proto pasekmė, nes **Viskas yra Protas, Visata Protinė.**

Jei Sąžiningumą įrašytumėte į Vertybių sferą, tikėtina, kad vardan to, kas yra aukščiau Sąžiningumo, galite elgtis nesąžiningai. Pavyzdžiui, dominuojančioje nesąmoningo žmogaus Vertybių hierarchijoje pirmoje vietoje yra Laisvė / Spontaniškumas, tada Pinigai, paskui Sąžiningumas, Karjera, Draugai, Šeima. Vadinasi, vardan Spontaniško elgesio ir Pinigų žmogus gali nesąžiningai elgtis Karjeroje, taip pat ir su Draugais ir, žinoma, su visu likusiu pasauliu. Kas norėtų tokio draugo su tokia Vertybių sistema? Ar žmonos, vyro? Kas norėtų tokio darbuotojo ar verslo partnerio?

Sąžiningumo Aksioma labai artima Tiesos aksiomai, bet, kaip matote, turi papildomų skirtingų pasireiškimo erdvių. Sąžiningumas – visuotinės Moralės Dėsnis, sudarytas iš Priežasties – Pasekmės, Rezonanso ir Balanso Dėsnių.

Visuotinė Aksioma – Dosnumas

Tai godumo priešingybė. Tai reiškia imti tik tai, kas būtina, perdėti nekaupiti, mokytis nepriklausyti nuo materialių dalykų, tikėti ir pasitikėti tuo, kad Gyvenimas duos mums visko tiek, kiek reikia mūsų augimui ir Keliui. Ląstelės mūsų kune nesirūpina, kaip gauti maisto, jei mes mylime save. O žmogus taip pat yra Visatos ląstelė, Dievo siela. Dievas nuolatos, kas akimirka nori mumis pasirūpinti.

Kitais žodžiais tariant, tai Principas, kaip pažaboti savo godumą. Džiaugtis ir mėgautis žemiškais malonumais nėra blogai. Blogiu žmogui tai tampa tada, kai jis prisiriša prie žemiškų malonumų. Kas per daug, tas nesveika. Mėgautis maistu yra normalu, nes viskas yra Dievo kūnas. Nenormalu yra persivalgyti. Mėgautis mylėjimusi yra normalu, nenormalu yra priklausyti nuo sekso. Mėgautis komfortu yra normalu, nenormalu yra vergauti daiktams.

Jei turite materialių dalykų daugiau nei jums reikia ir kaupiate juodai dienai, ta juoda diena greičiausiai ateis. Dėl Analogijos Dėsniu at-eis juoda diena, nes žmogaus viduje jau yra juoda diena.

Visatoje Viskas juda, cirkuliuoja, todėl pinigai, informacija, daiktai irgi turi cirkuliuoti. Jei žmogus turi daugiau nei jam reikia tuo gyvenimo periodu, jei jis mėgaujasi tuo labiau nei dalinasi, didelė tikimybė, kad Gamtos tai bus atimta ar kažkaip sunaikinta. Nesunku rasti pavyzdžių kiekvieno aplinkoje, kai Visata mokė to, apie ką dabar kalbame. Esmė – turėti tiek, kiek naudoji, naudoti savo ir aplinkinių naudai viską, ką turi, nes taip elgiasi visa kūrinija.

Ne šiaip rekomenduojama dešimt procentų nuo pajamų paaukoti, prasmingai dovanoti. Prote veikia Dėsniai. Išorė – tik atspindys. **Visata Protinė. Rezonansas.** Jei žmogaus viduje dominuoja mintys, kad jam vis maža, tol aplinkybės ir kurs situacijas, kad patvirtintų šią mintį. Jei pradate dalinti, Rezonanso Dėsnis supranta, kad jūs duodate, tada Visata duoda atgal jums, nes jūs duodate Jai. Čia slypi pagrindinis klausimas sau: *O kiek reikia ko turėti, kad būtų normaliai?* Tai kiekvieno asmeninė godumo pažabojimo tema.

Žinau keletą atvejų, kai žmonės turėjo skolų ir mažas pajamas. Jie ėmėsi saviugdos, gyvenimas keitėsi, gerėjo, bet skolų nemažėjo. Tada paklausiu, ar jie laikosi Dosnumo Dėsnio? Žinoma, atsakymas buvo neigimas. Jie mąstė taip: *Kai atiduosiu skolas, tada būsiu dosnus kitiems, o dabar neturiu kaip...* Rekomendavau atidavinėti skolas kas mėnesį bent po kelis, keliolika ar keliasdešimt eurų, pagal galimybes ir būtinai keliais eurais daugiau nei protui (įpročiui) norėtusi. Atiduodant truputį daugiau nei norisi vyksta godumo naikinimas. Taip pat pasiūliau būtinai sąmoningiau dalintis su aplinkiniais tuo, kuo gali: knygomis, patarimais, apkabinimais, palaikymu, maistu. Pavyzdžiui, senus rūbus ar baldus ne išmesti, o kažkam padovanoti ar paaukoti. Neišmesti nesunaudoto maisto, o gal nuvežti ten, kam jo trūksta, gal į gyvūnų prieglaudą, į socialiai remtinų žmonių centrą.

Tad du iš minėtų žmonių per metus, o kitas per dvejus skolų jau nebeturėjo. Jie taip pat pradėjo gauti naujų pajamų šaltinių, atėjo naujų pasiūlymų, gimė netikėtų naujų idėjų, išvalgų, ir Rezonanso Dėsnio poveikis įsisiūbavo. **Tai taip paprasta.**

Būtent dėl šio Dėsnio netaikymo pusė pasaulio yra persivalgę, o kita pusė badauja. Jei visą pasaulio turtą surinktume iš turtingiausiųjų ir visiems po lygiai visko padalintume, per kelis dešimtmečius, o gal ir greičiau vėl viskas būtų kaip buvę: pusę pasaulio badautų, kita pusė būtų persivalgius. To priežastis – sustingusios žmonių sąmonės ir dinamiško (nevaldomo, neišlavinto) proto pasekmė. Vienas iš kvailumo badauja, kitas iš kvailumo kaupia.

Visuotinių Aksiomų reziumė

Yra socialinė tiesa, teisinė tiesa ir akivaizdi Gamtos, Visatos tikrovė – vienintelė tikrovė, atitinkanti Kūrėjo įstatymus, kuri neturi nei pradžios, nei pabaigos, nes tai yra Motinos Visatos projekcija per amžius, kuri visada buvo ir bus. Žmogus, būdamas netobulas, nustato normas, taisykles ir įstatymus, kurie jam atrodo tinkamiausi visuomenės gyvenimui ir plėtrai. Tačiau šios normos nėra transcendentinės, jos yra sukurtos ir tarnauja tik tam tikrai istorinei erai, kurią riboja supratimo ir evoliucijos lygis to, kuris klaidingai vadinamas *homo sapiens*, kuris iš tikrųjų yra tik mažas vaikas ir dar netapo suaugusiu.

Dažnai tai, kas priimtina žmogui, nepriimtina Gamtai, ir atvirkščiai. Visa tai dėl žemo evoliucijos lygio Dinaminėje Spiralėje. Daugelis nesugeba suprasti kosminės Motinos Dėsnių ir mato tik savo siauros, mažytės tikrovės ribas taip ir likdami riboti, alkani ir pustuščiais delnais turtų prikrautame kambaryje.

Sakoma, kad ligų kaltininkai – mūsų nervai. Ką tai reiškia?

Visos šios trys medžiagos – dopaminas, noradrenalinas ir adrenalinas – yra gaminamos iš aminorūgšties tirozino. Medžiagų jo gamybai gauname su baltyminiu maistu. Jei žmogus neįveikia streso ir su juo gyvena, tirozinas naudojamas streso hormonams gaminti ir nenaudojamas niekur kitur, kur jo irgi reikia (pavyzdžiui, skydliaukei). Taigi stresas gali atverti vartus daugeliui ligų. Todėl svarbiausia, norint išlikti sveiku, su aktyviu intelektu, svarbiausia yra sielos ramybė, nesutvarkytų reikalų neturėjimas ir neigiamų situacijų sprendimas.

Būtent tai ir yra Visatos Dėsniai, Moralinis elgesys. Amoralus, neišmanėliškas, egoistiškas elgesys sukuria trumpalaikius malonumus ir pergales, bet viduje vadinamoji sąžinė dirba savo darbą ir intensyviai vidinį stresą.

Prieš pradedant sekantį, praktinį, skyrių apie Vertybes, dar kartą trumpai apžvelgime Visuotines Aksiomas / Dėsnius, kurie yra Moralinė neišvengiamybė siekiant pilnatvės. Tad virš Vertybių, o ne tarp Vertybių turi žibėti šie Visuotiniai Moraliniai Principai:

- **Laisvos Valios naudojimas** – tai atsakomybės už gyvenimą prisiėmimas ir pripažinimas, kad viskas priklauso nuo mūsų pačių, kad esame laisvi savo gyvenimo kūrėjai, jei esame išvien su Visata;
- **Evoliucija / Mokymasis** – tai pripažinimas, kad augimas arba degradacija yra neišvengiamybė, kad mokymasis visą gyvenimą padeda išsaugoti kūrybinę galią ir orumą;
- **Meilė / Nekenkimas** – tai atsisakymas bet kokio – tiek fizinio, tiek psichologinio – smurto prieš save ir kitus;
- **Tiesos laikymasis** – niekam nepataikauti ir kalbėti Tiesą darant tai kuo maloniau, kad tai netaptų psichologiniu smurtu;
- **Sąžiningumas / Nevogimas** – tai atsisakymas vogti ir sukčiauti visose gyvenimo sferose;
- **Dosnumas** – tai dalinimasis visu turimu pertekliu su tais, kurie turi mažiau (pinigų, geros nuotaikos, žinių, daiktų, pažinčių, pagalbos ir t. t.), taip pat svarbu, kad tai turi vykti nuolatos, o ne esant progoms.

III dalis.

Kaip naudotis šia knyga – vadovu?

Knyga sudaryta taip, kad būtų patogi išskirtinai asmeniniam naudojimui. Prie užduodamų klausimų palikta daug tuščios vietos, skirtos jūsų atsakymams. **Rekomenduojame naudoti ne rašiklį, o pieštuką, kad galėtumėte koreguoti atsakymus ir koreguoti juos ilgalaikėje perspektyvoje.** Tai knyga, kuri turėtų virsti kažkuo tarpiniu tarp užrašų knygtės, asmeninės Biblijos ir gyvenimo kompasos.

Svarbu, kad jūs galėtumėte turėti ją visada po ranka, kai gyvenime papūs išbandymų vėjai. Atėjus stiprioms emocijoms, žmogaus intelektas kritiškai nusilpsta, todėl dažnai priimami nenaudingi sprendimai, dėl kurių vėliau gailimasi. Žmonės pirmiau vengia skausmo nei siekia patirti malonumą.

Pagrindinės neigiamos emocijos: pojūtis, kad esu atstumtas, pyktis, frustracija, vienatvė, depresija, nesėkmės išgyvenimas, pažeminimas, kaltės jausmas, gėda. Tokios emocijos nuolatos mus veikia. Dėl jų nusilpus intelektui minimaliai veikia atmintis, todėl nesugebama adekvačiai ir maksimaliai efektyviai priimti naudingų sprendimų. Todėl atsivertus savo Vertybių – Vidinio stuburo aprašymą, kurį sudarėte būdamas maksimaliai sąmoningas, jūs greitai atsiminsite, kas jums gyvenime yra svarbiausia, koks jūs iš tiesų esate, kai būnate savimi, neveikiamas negatyvių emocijų.

Prisilietimas prie Vidinio Moralinio ir Vertybių stuburo greitai padaro mus adekvačiais. Tai visada suveikia. Tada jūs iš naujo pradodate matyti Realybę, save joje ir taip gaunate gyvenime geriausius tos akimirkos rezultatus. Žmogų, turintį aiškiai apibrėžtą vidinį stuburą, vis mažiau veikia negatyvios emocijos, kol galiausiai jis visai iš jų išsivaduoja. Pėstininkas virsta žaidėju.

Taigi **pasiruoškite pieštuką**, telefone **nustatykite skrydžio režimą**, aplinkinių paprašykite, kad jūsų **keletą valandų netrukdytų** ir pradėkite praktiką.

Rekomenduojama praktikas atlikinėti ciklais po pusantros valandos, padarant pertrauką, tada vėl pusantros valandos ir t. t., taip kartojant tol, kol liksite patenkintas išgrynintu rezultatu. Jei atlikinėsite praktiką paviršutiniškai, esant progai ir su didelėmis pertraukomis, neįsiskverbsite tiek giliai į save, kad išsitrauktumėte Tikrąjį Aš ant popieriaus lapo, t. y. nepadėsite **savęs priešais save**. Nedarykite taip, kaip daro minia, kuri iškart visko nori greitai ir lengvai. Atminkite – todėl ji ir yra minia. Minia – tai bestuburis lavonas. Minia – tai kuras grobuonims. Minia reginčiam Tikrovę – tai liūdnas cirko artistas. **Tad investuokite į praktiką laiką ir energiją.**

Supratimas pradeda virsti **suvokimu** maždaug po penkiolikos minučių nepertraukiamos koncentracijos. Minioms žmonių tai beveik neįmanoma misija. Jei vis dar skaitote, tikiu, jūs kitoks nei minia, bet primenu, kad tas, kas jūsų prote bijo pokyčių, jūsų nenuvilotų nuo tikslo.

Pirmi klausimai yra paruošiamieji, įsukantys mąstymo procesą į gylį bei išplečiantys suvokimo ribas sekantiems klausimams. Praktika – klausimynas turi specialų algoritmą, todėl būtinai eikite chronologine tvarka.

Būtinai parašykite atsakymus į visus klausimus, net jei atrodo, kad jūsų atsakymas kvailas ar gerai nesuprantate klausimo. Rašykite taip, kaip suprantate, tikėtina, kad berašant suprasite. Kvailas atsakymas atsakant į vieną klausimą padės pagrindus išmintingam atsakymui atsakant į kitą klausimą.

Primenu, kad jei po dvidešimties minučių padaroma bent keletos minučių pauzė veikiant kažką kitko, prarandamas visas pasiektas gylis ir vėl reikia naujų penkiolikos minučių. Preliminariai: iki penkiolikos minučių skaitymo, mokymosi veikia Supratimas, po penkiolikos minučių pradeda vertis Suvokimas. Supratimas – tai tarsi prisiminimų procesas, o Suvokimas – tai transformacijos ir realių atradimų procesas. Tai viena paslapčių, kodėl vieni daug visko skaitinėja ir daug visko žino, bet niekas jų gyvenime nesikeičia. Jie retai kada patiria Suvokimą, nes suvokimas – tai išminties gimimas žmoguje.

Taigi, sėkmės ir prasmingų atradimų.

Vidinis stuburas

Prieš pradėdami praktiką ir bet kurį iš praktikos etapų po pertraukų giliai ir lėtai pakvėpuokite su atodūšiais. Būtina atsipalaiduoti. Pakvėpuokite labai giliai ir lėtai. Bent dešimt labai gilių įkvėpimų ir iškvėpimų su atodūšiais.

Tada užsimerkite ir pasistenkite viską pamiršti. Atsakinėdami į klausimus būkite nulis, tuščias popieriaus lapas. Pamirškite, atmeskite žinojimą, kiek jums metų, pamirškite, atmeskite praeitį – jos nebuvo. Pamirškite religijas, visuomenę, taisykles, moralę, šalį, savo lytį... Visus autoritetus, dogmas, prievoles, skolas, pamirškite, kas yra gėris ir kas yra blogis, mirtingumą, gebėjimus, talentus, poreikius... Jūs viską dabar pamiršote...

Pajuskite, kad jūs tyras tarsi kūdikis, tuščias popieriaus lapas. Spontaniškai atsakinėkite į klausimus iš tokios nulio pozicijos, iš to tylaus vidinio balso, kuris jus lydi visą gyvenimą... Tapkite tuo bebaimiu, kuris viduje gal ilgai buvo ignoruojamas. Pajuskite laisvę ir visagalybę. Giliai ir lėtai kvėpuodami... Tiesiog mąstykite ir kartokite: aš laisvas, aš tyras, praeities nėra, aš kūrėjas, Visata – tik žaidimo aikštelė, viskas sąlygiška... Pamąstykite, pažaiskite tokiomis ir panašiomis mintimis, giliai kvėpuodami keletą minučių pažaiskite su šiuo tuštumos, tyrumo pojūčiu, tada lengvai ir žaismingai, su šypsena keliaukite link klausimų. Būkite visiškai sau nuoširdus, visiškai nuogas prieš patį save...

PRAKTIKA NR. 1. POŽIŪRIO PLĖTIMAS

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dotted lines, creating a series of uniform gaps for letter height. The entire page is otherwise blank, with no margins, text, or other markings.

VIZIJA – SUPER AŠ

Koks, kokia turėčiau būti, kad pasiekčiau savo tikslus (kaip turėtumėte atrodyti, būti apsirengę, kaip kalbėti, judėti, kuo užsiimti, kaip jaustis, su kuo bendrauti, kaip reaguoti ir t. t.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRAKTIKA NR. 2. REALYBĖ – TOP 3

Realybė „Top 3“ parengta pagal Romualdo Mačiulio klausimyną. Kai atradau šį nuostabų žmogaus elgsenos ekspertą, verslininką ir įvairių žinomų ir stambių kompanijų konsultantą, jis užpildė trūkstamą mano realybės žemėlapyje dëlionės dalį. Buvo akivaizdu, kad jis žino, kaip pasiekti tikslus.

Paprasčiau Romualdo Mačiulio leisti šioje knygoje pasidalinti jo mintimis, teiginiais iš jo mokymų apie Vertybes. Manau, jie ir jums pravers prieš pradėdant didžiąją Vertybių temos praktiką, kurią sudaro keletas etapų...

„Kiekvienas žmogus pasaulyje turi unikalią asmeninę vertybių sistemą.“

„Kiekvienas, ne kas antras, kas trečias, o kiekvienas mūsų sprendimas yra paremtas mūsų vidiniu įsitikinimu, kad jis duos daugiau naudos nei žalos pagal mūsų vertybių sistemą.“

„Nors mes patys save dažnai apgaudinėjame, kvailiname bandydami gyventi pagal artimųjų ar visuomenės primestas vertybes, mūsų gyvenimas visą laiką rodo, kas mums iš tiesų svarbu.“

„Kiekvienas žmogus turi vieną aukščiausią vertybę, tai, ką graikai vadino „telos“, – pagrindinį tikslą, svarbiausią vertybę, kurios jis nė už ką neatsisakys.“

„Kuo žemiau kažkas yra mūsų vertybių sistemoje, tuo mažiau laiko, pinigų, dėmesio ir kitų resursų mes tam skiriame.“

„Kvaila lyginti save su kitais, nes visų vertybės skiriasi. Jei tu katinas, kuris lyginsis su šuniu - tai kelias į niekur.“

„Vertybės mūsų gyvenime gimsta iš didžiausių trūkumų. Tai, ko labiausiai trūksta, tampa vertingiausia.“

R. Mačiulis

PRADEDAM... Šioje praktikoje „Realybė - Top 3“ visada prie kiekvieno klausimo pažymėkite tik tris atsakymus, tris svarbiausius, aktualiausius, dominuojančius dalykus.

Kokiais daiktais fiziškai save supate ir kodėl? Top 3.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**Kokiai veiklai daugiausiai skirate laiko per savaitę (preliminarus
valandų skaičius) ir kodėl? Top 3.**

Į šį atsakymą neįtraukite miego ir darbo, jei jūsų darbas tradicinis, t. y. penkios dienos per savaitę, nuo ryto iki vakaro ar panašus. Peržvelkite į savo dieną, dienas tiek darbo metu, tiek po jo. Ką jūs dažniausiai veikiate? Gal daug kalbatės, gal būnate socialiniuose tinkluose, gal skaitote, gal turite kažkokių hobijų, gal gaminatė valgyti, gal daug vaikštote, gal daug mylitės, gal valgote, gal svajojate ir t. t.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kam skiriate daug energijos ir iš kur gaunate energijos? Top 3.

Nuo ko, ką veikdami kaifuojate, pasikraunate, kur gera save išseikvoti? Dėl ko galite nemiegoti beveik visą naktį ir ryte jaustis gerai, nes darėte tai, ką norėjote daryti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kur leidžiate savo pinigus ir kodėl? Top 3.

Pažvelkite į savo sąskaitą, į išlaidas, pamąstykite, kokios yra didžiausios jūsų išlaidos per paskutinį pusmetį? Čia nereiktų įtraukti išlaidų už būstą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apie ką dažniausiai kalbate su savimi ir kodėl? Top 3.

Kai liekate vienas su savimi, apie ką su savimi diskutuojate? Tai klausimas ne apie mintis, kurios plaukioja spontaniškai, ir ne apie svajones. Klausimas apie vidinį dialogą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apie ką kalbate su kitais ir kodėl? Top 3.

Kokias temas dažniausiai inicijuojate pats? Kokios gyvenimo sferos jums aktualiausios?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kur esate organizuoti ir kodėl? Top 3.

Kokias temas, sferas jums gaunasi gerai suorganizuoti? Kur viskas gerai ir pakankamai greitai arba sklandžiai gaunasi? Kur mėgstate strateguoti ir gauti rezultatą? Tai gali apimti pačias įvairiausias veiklas: nuo priešingos lyties viliojimo iki finansinių sandorių sudarymo, nuo apsipirkinėjimo vakarienei iki pagalbos draugams ir t. t.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Kur esate disciplinuoti ir kodėl? Top 3.

Kur, kokiose sferose jums nereikia nei žadintuvo, nei priminimų, nei valios
kažką darant, veikiant, siekiant?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apie ką galvojate ir kodėl? Top 3.

Kokios mintys dažniausiai sukasi jūsų protu, apie ką nuolatos svajojate?

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features multiple sets of horizontal lines designed to guide young learners' handwriting. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and writing. The paper is otherwise blank, with no margins, text, or illustrations.

Ką mėgstate vizualizuoti ir kodėl? Top 3.

Apie ką galvojant, svajojant jūsų vizualika veikia ryškiausiai? Kokius vaizdus dažniausiai mėgstate kurti, matyti savo viduje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kas jus įkvepia ir kodėl? Top 3.

Kas jus motyvuoja? Kas jūsų herojai? Tai galioja viskam. Gal jus įkvepia kažkoks jūsų gebėjimas, išvaizda, daiktas, jūra, gal kažkokia knyga, pažįstamas, gal tai, ką apie jus pagalvos, gal kažkoks žmogus, personažas ir t. t.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Apie ką skaitote ir mokotės? Top 3.

Turimas galvoje laikotarpis – metų bėgyje

[illegible]

VERTYBIŲ REALYBĖ

Dabar štai čia iš visų trylikos TOP 3 surašykite pirmuosius, jums svarbiausius atsakymus.

Pavyzdžiui, klausimas „Apie ką nuolatos galvojate?“. Atsakymas buvo „Apie žmoną, apie darbą ir žvejybą“. Jums reikia įrašyti svarbiausią iš trijų išvardintų atsakymų, t. y. žmoną.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Veiksmai, elgesys kalba garsiau nei norai ar žodžiai. Jūs ką tik surašėte savo dabartinės Vertybės. Kas patinka ar nepatinka realiam Vertybių sąrašui? Gerai įsisiūrėkite ir paklauskite savęs: kiek šios vertybės yra MANO Vertybės? Ar tai išvis verta vadinti Vertybe? Ar man patinka tai, ką matau, ar patinka tai, ką darau? Ar tai tikrai AŠ?

Dar kartą primenu, kad savos, tikrai savos Vertybės – tai Tikrasis, unikalus kiekvieno AŠ. Tai ne taisyklių rinkinys, o išgrynintas vidinio AŠ unikalumas, savitumas, kurį realizuodami realiais veiksmais jaučiame pilnatvę, t. y. kai vidinė jausena atsispindi realiuose veiksmuose, o realūs veiksmai atsispindi vidinį jausmą. Vertybės pagal taip, kaip norisi, iš tikrųjų atnaujiname po Tikslų temos.

TIKSLAI

Tikslų temoje svarbu atsižvelgti į Moralę ir Dėsnius.

Prieš pradėdami Tikslų etapą, susipažinkite su naudinga informacija.

Visada išsikėlę tikslą sau užduokite klausimą: **ką man duos būtent šio tikslo pasiekimas?**

Pavyzdžiui, jūsų tikslas – didesnis uždarbis. Tada paklauskite savęs: ką duos, suteiks didesnis uždarbis, pinigų gavimas? Jei atsakymas pozityvus, pvz., „Galėsiu leisti sau daugiau dovanoti dovanų artimiesiems“, tada viskas gerai, jūsų motyvacija (psichologinė nuostata) vadinasi „I“. Bet jei atsakymas nepozityvus, pavyzdžiui, „Pagaliau bus galima išvengti skurdo“, jūsų motyvacija vadinasi „NUO“.

Žinoma, tikslas, kurio nuostata yra „NUO“, taip pat motyvuoja, bet motyvuoja sunkiam darbui ir kovai su skurdu, tad praturtėti bus sunku, nes sąmonė nesupranta neigimo, ji kuria vaizdinius, kurie dalyvauja neigime. Pavyzdžiui, žodžiams „skurdas“, „nepriteklus“ kuria vaizdinius ir veikia kaip savaime išsipildanti pranašystė. Viduje vyksta kova, žmogaus dėmesio energija dalinasi į dvi dalis. Viena, racionalioji proto dalis, siekia praturtėti, kita, sąmoninė, vengia visko, kad tik nepatirtų skurdo, nuolat regi, kuria skurdo vaizdinius, nuo kurių reikia išsivaduoti, net, veikiama rezonanso dėsnio, kuria realius pavojus ar nesėkmes. Štai kodėl labai svarbi motyvacija „I“.

Dar vienas pavyzdys apie motyvacijas „NUO“ ir „I“ – tai šachmatų žaidimas. Kaip jūs žaidžiate šachmatais: ar nuolat stengiatės nukirsti karalių, negailėdami pėstininkų ir kitų savo figūrų, ar labiau stengiatės išsaugoti savo turimą armiją, vis galvojate, kaip apsaugoti savo pėstininkus? Jei vis saugote, bijote prarasti figūras, greičiausiai jūsų motyvacija yra „NUO“, jūs vis vengiate problemų.

Siekiant tikslų, svarbu jausti motyvaciją „I“. Tada ir racionalūs veiksmai bus pozityvūs, ir sąmoniniai vaizdiniai kurs pergalingus vaizdus. Jei veikia motyvacija „NUO“, tada žmogus siekia laimėti, bet nuolat kažką bijo prarasti, o tai veikia destruktiviai.

Taigi formuokite tikslus ir jų apibrėžimus ne kaip pavaizduota pavyzdyje „NUO“, t. y. sakydami „siekiu praturtėti, kad išvengčiau skurdo“, bet suformuluodami „siekiu praturtėti, kad gyvenčiau dar kokybiškiau ir padėčiau aplinkiniams“.

Keturios trikdančios žmogaus būsenos, kurios trukdo pasiekti tikslus:

1. Neišmanymas – tai gali būti žinių ar gebėjimų trūkumas, egoistinė motyvacija, nesusiderinimas su Moraliniais Dėsniais. Svarbu suprasti, kad visi tikslai pirmiausia būtų orientuoti, kad tai bus kažkam naudinga. Tada bus daug didesnė tikimybė sėkmei nei egoistinė motyvacija „pirmiausia man“.

2. Išdidumas – tai nenorėjimas pradėti nuo paprastų darbų ar prie jų prisidėti. Pvz., norite atidaryti autoservisą neturėdami patirties. Išdidumas neleidžia kuriam laikui įsidarbinti paprastu pagalbiniu darbuotoju, kad perprastumėte autoserviso veikimo niuansus. Taip pat tai reiškia, kad nemokate prašyti pagalbos, kurios dažniausiai žmogui reikia siekiant didesnių tikslų.

3. Troškimas – per didelė aistra siekiant tikslo dažnai neleidžia pamatyti silpnųjų savo ir tikslo pasiekimo proceso pusių, todėl dažnai žmogų lydi vadinamieji *force majeure*. Iš esmės tai dėl emocijos, nes emocija trukdo veikti intelektui maksimaliu režimu. Ir nesvarbu, ar ta stipri emocija yra pozityvi ar negatyvi.

4. Pavydas sukuria prote nuostatą, kad jūs neturite kažko, todėl tai ir negali ateiti arba ateina labai sunkiai. Tai vyksta dėl Analogijos ir Rezonanso Dėsnių.

Skaitydami, pajusdami, kad turite kažkurių trikdančių emocijų, atsisakykite jų. Kuo dažniau mąstykite, kokiais negatyviais pasekmėmis gyvenime sukelia šios jūsų trikdančios emocijos, tuo lengviau intelektas pradės jų vengti. Taip pat galite atlikti Negatyvių veiksmų ištaisymo metodą.

PRAKTIKA NR. 3. TIKSLAI

Prieš pradėdami praktiką ir bet kurį iš praktikos etapų po pertraukų giliai ir lėtai pakvėpuokite su atodūsiais. Būtina atsipalaiduoti. Pakvėpuokite labai giliai ir lėtai. Bent dešimt labai gilių įkvėpimų ir iškvėpimų su atodūsiais.

Pajuskite laisvę ir visagalybę... Giliai ir lėtai kvėpuodami... Tiesiog mąstykite ir kartokite: *aš laisvas, aš tuščias, praeities nėra, aš kū-rėjas, Visata – tik žaidimo aikštelė, viskas sąlygiška...* Pamąstykite, pažaiskite tokiomis ir panašiomis idėjomis išlaikydami viduje šį pojūtį, tada lengvai ir žaismingai, su šypsena keliaukite link klausimų. Būkite visiškai sau nuoširdus, visiškai nuogas prieš patį save...

KOMPETENCIJOS ERDVĖ

- *Ką jūs darote geriau nei kiti (geriausiai iš visų dalykų)?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Ką jūs norėtumėte veikti, daryti geriau už kitus (geriausiai apskritai)?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Kam padedant (kieno pagalba) jūs galite labiausiai paveikti pasaulį?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Kieno pagalba (kam padedant) jūs norėtumėte daryti poveikį pasauliui?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INTERESŲ ERDVĖ

- *Kuo jūs užsiimate ir norite toliau užsiimti dėl to, kad jums tai iš tiesų patinka?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Ką jūs norėtumėte veikti kiekvieną dieną?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Kuo norėtumėte užsiimti netgi negaudami už tai atlygio?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- *Kuo norėtumėte užsiimti, ką norėtumėte veikti, jei jums pačiam tektų už tai susimokėti?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATEITIES ERDVĖ

Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per šiuos metus?

Kad aiškiau suprastumėte, kaip pasiekti savo Tikslus, galite pasinaudoti II priedo technika, esančia knygos pabaigoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 3 metus?

Kad aiškiau suprastumėte, kaip pasiekti savo Tikslus, galite pasinaudoti II priedo technika, esančia knygos pabaigoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 5 metus?

Kad aiškiau suprastumėte, kaip pasiekti savo Tikslus, galite pasinaudoti II priedo technika, esančia knygos pabaigoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 10 metų?

Kad aiškiau suprastumėte, kaip pasiekti savo Tikslus, galite pasinaudoti II priedo technika, esančia knygos pabaigoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per gyvenimą?
ĮSIVAIZDUOKITE TRUMPAM, įsijauskite... Paskutinę gyvenimo dieną
pažvelgę į praeitį oriai pasidžiaugiate, nes...**

Kad aiškiau suprastumėte, kaip pasiekti savo Tikslus, galite pasinaudoti II
priedo technika, esančia knygos pabaigoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIKSLAI IR VERTYBĖS

Visuotiniai Moralės Principai yra statiški, nepajudinami, su jais galybės yra beprasmiška, nes tai Visatos Dėsniai. O Vertybės yra visai kas kita. Tai ne kažkoks statiškas taisyklių rinkinys. Tai jūs, jūsų unikalumas tam tikrame laiko ir erdvės momente. Vertybės labai glaudžiai siejasi su Tikslais, o kartais kai kurios Vertybės gali labiau priminti Prioritetus nei Vertybes.

Visi kažko siekiame. Nieko nesiekti yra neįmanoma. Mažų mažiau – žmogus siekia pavalgyti, nesusalti, nueiti į tualetą. Ir štai klausimas, į kurį bus atsakymas priklausomai nuo prigimties, t. y. nuo Vertybių: koks bus žmogaus maistas? Ar atliekos iš konteinerio, ar iš pašalpos pirkti makaronai, ar veganiškas prabangus tortas? Nuo Vertybių priklausau, koks bus žmogaus tualetas, į kurį jis eina? Ar tai skersgatvis kiekvieną dieną, ar apdužęs unitazas bendrabutyje, ar marmuro dekoruotas vonios kambarys erdviame name užmiestyje?

Mes nevertiname, kas geriau: skersgatvis ar namas. Klausimas, ar žmogus laimingas skersgatvyje ar viloje? Vienam gal reikia skersgatvio, o jis pats yra švytintis, laimingas benamis, laisvas lyg paukštis, laimingesnis nei antidepresantas geriantis turtuolis užmiestio viloje. Tai tema apie tikrąsias, unikalias, sąmoningas žmogaus Vertybes, o ne šeimos įskiepytas, aplinkos, kino filmų primestas. Kai žmogus pats sąmoningai kuria savo Vertybių sistemą, jis sukuria ją pagal savo siekiamus tikslus. Vertybės ir Tikslai eina koja kojon. Be to, Vertybės gali kas pusmetį, gal net dar dažniau keistis. Svarbu tai daryti sąmoningai ir apmąčius pasekmes.

Iš esmės viską, kas mums svarbu ir brangu, galime pavadinti Vertybe. Gyvenimo Vertybės dažniausiai būna dvejopos prigimties: **tikslai** ir **priemonės**. Jei paklausyčiau, ką jūs vertinate labiausiai, galbūt atsakytumėte: „Meilę, šeimą, pinigus...“. Iš šių trijų atsakymų „meilė“ yra

tikslas, nes tai yra veiksmų ir priemonių pasekmė. Kitaip sakant, tai jūsų siekiama emocinė būseną. O šeima ir pinigai – tik **priemonės**, kurios tą būseną jums padės pasiekti.

Ką jums duoda šeima? Daugelis atsako: „Meilę, saugumą, laimę...“. Jūsų tikrosios Vertybės, siekiami **tiksłai** yra meilė, saugumas, laimė, o šeima – tai tik **priemonė** tai pasiekti.

Tas pats pasakytina ir apie pinigus. Į klausimą, ką jums duoda pinigai, daugelis atsako: „Laisvę, galimybę daryti įtaką ir padėti artimiesiems, taip pat saugumą...“. Vėl matome, kad pinigai yra **priemonė**, kuri padeda siekti didesnių Vertybių. Tai yra emocijos ir jausmai, kuriuos gyvenime žmogus nori nuolatos jausti. Žmonės iš esmės nuolat siekia būsenų.

Apie tai nesusimąstę ir nežinoję žmonės dažniausiai siekia įgyti priemonių ir nesuvokia savo tikrųjų Vertybių.

Prieš keliaudami į sekantį etapą, susipažinkime su sąmoningai kurtų Vertybių pavyzdžiais.

Anthony Robbins pirmas sąmoningas prieš tris dešimtmečius sukurtas Vertybių sąrašas:

1. aistra,
2. meilė,
3. laisvė,
4. galimybė įdėti savo indėlį į visuomenės gyvenimą,
5. galimybė tobulėti,
6. pasiekimai,
7. laimė,
8. džiaugsmas,
9. sveikata,
10. kūrybiškumas.

Vėlesnis Anthony Robbins sąmoningas prieš du dešimtmečius sukurtas Vertybių sąrašas:

1. sveikata / gyvybiškumas,
2. meilė / širdies šiluma,

3. protas,
4. džiaugsmingumas,
5. sąžiningumas,
6. aistra,
7. dėkingumas,
8. laimė,
9. augimas ir mokymasis,
10. pasiekimai,
11. lyderiavimas,
12. investavimas,
13. indėlis į visuomenės gyvenimą,
14. kūrybingumas.

Kaip matome, antrasis A. Robbins sąrašas daug tobulesnis, bet kaip ir daugelis jis nėra atskyręs (arba nebuvo, nes nežinomas dabartinis jo vertybių sąrašas) Moralės nuo Vertybių. Nes, tarkim, Meilė yra aukščiau Sąžiningumo, tai reiškia, kad tam, jog gautų Meilės, galima būti nesąžiningu... Rašau tai su visa pagarba A. Robbins, nes tai tik pavyzdys. Mes nežinome, ką iš tiesų talpina jo žodžiai ir kaip yra dabar, nes kiekvieną žodį ir sąvoką kiekvienas kažkiek savitai pripildo.

Kiekvienas stiprus, savo gyvenimą daugiau mažiau valdantis kūrėjas turi ar turėjo savo unikalų Vertybių stuburą, tezes.

Edukologo **Ralfe Kerr** vertybiniai / moraliniai teiginiai sau pačiam:

- visą veiklą pradėk nuo savo namų,
- ieškok dieviškos pagalbos, pasikliauk ją,
- niekada nesiderėk su savo orumu ir sąžine,
- rūpinkis žmonėmis, su kuriais bendrauji,
- prieš teisdamas visuomet išklausyk abiejų pusių,
- nevenk klausti patarimų,
- kai puola tuos, kurių čia nėra, apgink juos,
- būk nuoširdus, tačiau ryžtingas,
- kasmet išsiugdyk bent vieną naują įgūdį,
- rytdienos darbą planuok šiandien,
- laukdamas skubėk,

- puoselėk teigiamą požiūrį,
- puoselėk humoro jausmą,
- būk tvarkingas namuose ir darbe,
- nebijok klaidų – bijok, kad nesugebėsi jų kūrybiškai ir veiksmingai ištaisyti,
- padėk savo pavaldiniams siekti sėkmės,
- daugiau klausykis, mažiau kalbėk,
- visas jėgas ir talentą skirk tai užduočiai, kurią atlieki dabar, nesirūpindamas kitais darbais ar paaukštinimu.

Jordan Peterson – plačiai pasaulyje žinomas klinikinis psichologas, buvęs Harvardo, o dabar Toronto universiteto profesorius. Šiuo metu jis tikriausiai garsiausias viešasis intelektualas Vakaruose, akademikas, kurio populiarumas prilygsta roko žvaigždėms. Jo Vertybės, priesakai sau:

1. stovėk tiesiai, atlošęs pečius,
2. padėk sau taip, kaip padėtum tam, už kurį jautiesi atsakingas,
3. draugauk su žmonėmis, kurie tau linki gero,
4. lygink save su tuo, koks buvai vakar, o ne su tuo, koks šiandien yra kažkas kitas,
5. neleisk savo vaikams daryti nieko, dėl ko jų nemėgtum,
6. prieš kritikuodamas pasaulį, pasirūpink, kad tavo namuose būtų ideali tvarka,
7. daryk tai, kas prasminga, o ne tai, kas lengvai pasiekama,
8. sakyk tiesą arba bent jau nemeluok,
9. manyk, kad žmogus, kurio klausaisi, gali žinoti tai, ko nežinai pats,
10. kalbėk tiksliai,
11. paglostyk gatvėje sutiktą katę.

Mano (autoriaus) Vertybių sąrašas, sukurtas prieš dešimtmetį:

1. Dievo patyrimas, savęs kaip sielos pažinimas,
2. išminties kaupimas per patirtis ir aktyvius mokymasis,
3. garbingai elgtis absoliučiai su visais, nes visi lygūs, su visais mes sujungti,
4. gyventi pagal Aukšinę Taisyklę – nedaryk to, ko nenori, kad kiti tau darytų, elkis su kitais taip, kaip nori, kad elgtųsi su tavim,

5. nebesiderėti su savo orumu ir sąžine,
6. tobulinti save pratimais, sveika mityba, švara ir tvarkingu gyvenimu,
7. tapti pavyzdžiu žmonėms,
8. nepriklausyti nuo kitų nei finansiškai, nei emociškai,
9. nebeprasikliauti emocijomis priimant sprendimus, nes suprantu, kad emocijos ateina ir praeina, o mes liekame,
10. viską, ko nusprendžiu imtis, darau nuoširdžiai ir ryžtingai,
11. daugiau įsiklausau, mažiau kalbu,
12. dėl esminių tikslų atsisakau vienadienių užgaidų.

Mano (autoriaus) Vertybių sąrašas, sukurtas prieš metus:

1. Dvasingas / galingas (Advaita Vedantos filosofijos modifikuotas) protas ir skaidri Sąmonė – Aš,
2. fizinė sveikata,
3. besąlyginė meilė,
4. romantinė – dieviška draugystė,
5. visuomeninė labdaringa ir švietėjiška veikla,
6. kūryba,
7. laisvė / spontaniškumas,
8. komfortas,
9. šeima / giminės,
10. pripažinimas,
11. draugai / bendražygiai,
12. nuotykių.

Kiekvienas punktas dar turi tikslų ir išsamų aprašymą, kuris čia nepateiktas. Kaip jį sukurti jums, aptarta bus netrukus. Kaip matome, prieš metus dar nebuvo taip giliai išanalizavęs Moralės ir Dėsnių ryšių su Vertybėmis, kaip tai padarėme šioje knygoje. Nes 2 punktas „Fizinė sveikata“ priklauso Nekenkimo Aksiomai, 5 punktas „Visuomeninė labdaringa ir švietėjiška veikla“ priklauso Moralės aksiomai, Dosnumui.

Jau prieš aštuonerius metus praktiškai pradėjau taikyti Jogos *Jama*, *Nijama* Visuotinius Principus, kurie apėmė Sąžiningumą, Nekenkimą, Tiesos laikymąsi, todėl mane nuo pat Sąmonėjimo Kelio pradžios pradėjo lydėti sėkmė visose pasirinktose srityse.

Dabar mano Vidinis Stuburas atrodo taip.

Vidinis Stuburas – Moralės / Dėsnių erdvė:

- **Laisvos Valios naudojimas.** Man tai reiškia, kad viskas gyvenime priklauso nuo manęs. Visi priekaištai yra skirti tik sau.

- **Evoliucija / Mokymasis.** Man tai reiškia, kad visos protui nepatogios situacijos moko arba besąlyginės meilės, supratimo, arba moko tobulinti savo charakterį, elgesį. Visuose ir kiekviename renkuosi matyti pozityvą ir Dievą. Taip pat šis Principas realizuojamas perskaitant bent vieną knygą per mėnesį. Padėti prašantiems ir įsijausti į kitų žmonių būsenas, stengtis pamatyti jų akimis.

- **Nekenkimas.** Tai reiškia, kad privalau suderintai maitintis, jausti savo kūno poreikius ir reakcijas į maistą. 2-3 kartus per savaitę apsilankyti sporto salėje, 3-4 kartus per savaitę atlikti tempimo pratimus. Kasdien ir kai jaučiu energijos stygių daryti kvėpavimo pratimus. Per mėnesį bent 2 kartus apsilankyti masažo sesijai. Per savaitę prie interneto praleisti ne daugiau kaip 7 valandas. Nenaudoti jokių intoksikantų. Sąmoningai naudoti seksualinę energiją. Nepatarinėti ir nepadėti, kai neprašo, ir nieko iš nieko nereikalausti. Gyventi įsiklausius į save ir niekam nekenkti.

- **Tiesos laikymasis.** Niekam nepataikauti ir kalbėti Tiesą darant tai kuo maloniau.

- **Sąžiningumas.** Tai atsisakymas vogti ir sukčiauti visose gyvenimo sferose.

- **Dosnumas.** Tai dalinimasis visu turimu pertekliu su tais, kurie turi mažiau (pinigų, geros nuotaikos, žinių, daiktų, pažinčių, pagalbos ir t. t.). Per mėnesį vienokia ar kitokia forma privalau paremti bent tris žmones arba kažkokią sferą, per kurią vienu metu pasiekiami daug žmonių.

Vidinis Stuburas – Vertybių erdvė:

1. dvasingas / galingas protas ir skaidri Sąmonė – Aš (sukuria palaimą),

2. romantinė – dieviška draugystė (sukuria pilnatvę),
3. švietėjiška veikla (realizuojamas prasmingumas),
4. kūryba (realizuojama aistra),
5. laisvė / spontaniškumas,
6. komfortas (malonumo ir ramybės jausmas),
7. šeima / giminės (bendrumo jausmas),
8. kompetencinis įtakingumas (galios jausmas),
9. draugai / bendražygiai (bendrumo jausmas).

Kiekvienas punktas turi savo realizavimo Taisyklės aprašymą, kaip būtent, ką ir kiek darant ar nedarant praktiškai realizuojama Vertybė, taip kaip ir Moralės erdvėje p. 127.

Kaip matome, Vertybių, Principų versijų yra įvairių. Tai, kad kažkas nėra aukščiau išskyręs Moralės ar Dėsnių savo Vertybių hierarchijoje ar yra juos sumaišęs, nereiškia, kad jis jų neturi ar jais negyvena. Mes dabar negalime pasikviesti kiekvieno žmogaus į debatus ir išsiaiškinti, ką jie būtent turėjo omenyje vienu ar kitu atveju. Gal kažkieno hierarchija yra be hierarchijos, nes gal tiesiog viskas vienodai svarbu, nekreipiant dėmesio į tai, kad surašyta tam tikru eiliškumu. To ir nereikia. Svarbu, kad jie yra pakankamai geri sėkmingų ir gerų žmonių pavyzdžiai, kurie turėjo Vertybes – kompasą. Kadangi mums svarbu sėkmė, šioje knygoje svarbu buvo išanalizuoti sudedamąsias dalis, kad galėtume suprasti pamatinį sėkmingo proto šabloną, t. y. ko reikia, kad sektųsi. Taigi ši knyga ir yra tokia versija, priėjimas prie Vertybių temos būtent tokiu rakursu – per Visatos Dėsnių, žmogaus proto ir Tikslų supratimą.

Dabar pats laikas kūrybai, savo asmeninių Vertybių kūrimui.

PRAKTIKA NR. 4. VERTYBIŲ ERDVĖ

**Laikas kurti visiškai savo Vertybes pagal dabartinį suvokimo lygį.
Jau susipažinote su tuo, ko nereiktų įtraukti iš Moralės erdvės į Vertybių sąrašą. Išsigryninote tikslus, poreikius, norus, galimybes. Susipažinote su sėkmingų žmonių Vertybėmis.**

Prieš pradėdami praktiką ir bet kuri iš praktikos etapų po pertraukų giliai ir lėtai pakvėpuokite su atodūšiais. Būtina atsipalaiduoti. Pakvėpuokite labai giliai ir lėtai. Bent dešimt labai gilių įkvėpimų ir iškvėpimų su atodūšiais.

Tada užsimerkite ir pasistenkite viską pamiršti... Atsakinėdami į klausimus būkite nulis, tuščias popieriaus lapas. Pamirškite, atmeskite žinojimą, kiek jums metų, pamirškite, atmeskite praeitį – jos nebuvo. Pamirškite religijas, visuomenę, taisykles, šalį, savo lytį, visus autoritetus, dogmas, prievoles, skolas, kas yra gėris ir kas yra blogis, mirtingumą, gebėjimus, talentus, poreikius... Jūs viską dabar pamiršote...

Pajuskite, kad jūs nieko nežinote ir nieko niekada nežinojote. Atsakinėkite į klausimus iš nulio pozicijos, spontaniškai... Pajuskite laisvę ir visagalybę... Giliai ir lėtai kvėpuodami... Tiesiog mąstykite ir kartokite: *aš laisvas, žinau, ką reikia žinoti, praeities nėra, aš kūrėjas, Visata – tik žaidimo aikštelė, visas sąlygiška...* Pamąstykite, pažaiskite tokiomis ir panašiomis mintimis ir su šiuo pojūčiu, tada lengvai ir žaismingai, su šypsena keliaukite link klausimų. Būkite visiškai sau nuoširdus, visiškai nuogas prieš patį save...

VERTYBIŲ ERDVĖ. ĮVADAS

(galimos Vertybės susipažinimui)

- Garbė (žinomumas),
- Karjera,
- Varžybos, siekis nugalėti ir pergalė (rizikingi, bet daug žadantys sprendimai),
- Draugystė (artimi santykiai su kitais žmonėmis),
- Meilė (plačiąja prasme: ir erotinė, ir švelnumas, rūpinimasis, prisirišimas),
- Išmintis ir protas (atradimai, žinojimas, reiškinių perpratimas),
- Parama, pagalba, bendradarbiavimas (bendras tikslo siekimas kartu su kitais žmonėmis ar žmogumi, darbas komandoje),
- Šeimos laimė,
- Asmeniniai pasiekimai (laimėjimai, pasiekti tikslai),
- Turtas (pinigai, materialus turtas),
- Ekonominė ramybė („Ne tas žmogus turtingas, kuris daug turi, bet tas, kuriam užtenka to, ką turi“),
- Nepriklausomybė ir autonomija (laisvė veikti ir būti),
- Principingumas, sąžiningumas, moralė,
- Vidinė harmonija (asmeninis vientisumas, vidinių konfliktų nebuvimas),
- Kūryba ir kūrybiškumas (galimybė ir gebėjimas „sutverti“),
- Socialinis naudingumas (pagalba artimui, indėlis visuomenės gerovei),
- Asmeninis tobulėjimas ir vidinio potencialo panaudojimas,
- Savigarba (orumas, asmeninis tapatumas),
- Pripažinimas (statusas, kitų pagarba),

- Sveikata,
- Religija arba / ir dvasingumas (stiprūs religiniai, dvasiniai įsitikinimai, Dievas),
- Ištikimybė, lojalumas,
- Nuotykių (nauji iššūkiai, lengvos avantiūros),
- Seksualinė orientacija (stiprus seksualinio identiteto jausmas),
- Dalyvavimas (buvimas tarp žmonių, veikimas drauge),
- Ekonominis saugumas (garantijos dėl rytdienos finansine prasme),
- Gyvenimo džiaugsmas ir malonumai (smagūs atsitikimai, juokas, nesku-
brus gyvenimo stilius),
- Galia (autoritetas, galimybė kontroliuoti, gebėjimas daryti įtaką kitiems),
- Pareigingumas, atsakingumas,
- Tvarka (prisiderinimas, tradicijų ir taisyklių laikymasis, santykių ramybė),
- Giminytė (stiprus priklausomybės jausmas giminei, savo šaknims),
- Kultūra ir tautiškumas (rasinis arba etninis identitetas, pvz., žemaitis ar
lietuvis).

VERTYBIŲ ERDVĖ. ĮVADAS

(galimos vertybės)

PVZ.

- **Karjera.** Tai suteikia svarbumo jausmą. Noriu įrodyti sau ir kitiems, kad galiu tapti...
- **Pripažinimas.** Tai suteikia džiaugsmo jausmą, nes visada mėgau būti dėmesio centre, žmonėms patinka, kai aš visus įkvepiu ir linksminu.
- **Draugai.** Suteikia ramybės jausmą, nes vienas jaučiuosi nejaukiai, todėl mėgstu būti su draugais.
- **Dvasingumas.** Suteikia gyvenimo prasmės jausmą, nes suprantu, kad esame samsaroje, noriu nebeužmigti ir patirti vis daugiau palaimos, tada padėti pabusti kitiems.
- **Gera sveikata.** Suteikia man daug energijos. To noriu, kad manęs niekada nekamuotų jokie skausmai. Turiu būti sveikesnis už visus savo pažįstamus. Noriu būti geros sveikatos pavyzdys.
- **Pasiekimai.** Suteikia gyvumo jausmą. Kai matau, kad pasiekiau planuotą rezultatą, kai sau ir kitiems tampa motyvatoriumi.

Ir t. t.

Pradedame...

VERTYBIŲ ERDVĖ. KŪRIMAS

*Surašykite, kas jums gyvenime svarbiausia
ir kodėl?*

Sudarykite savo Vertybių, Prioritetų sąrašą. **ATSIVERSKITE Top 3** sąrašą ir pažvelkite į tikrai savas ir primestas Vertybes. Kurias iš šio sąrašo jaučiate kaip tikrai savas? Tada jas pasiimkite kurdami dabartinį savo pilną ir naują hierarchinį Vertybių sąrašą.

Žinoma, būtinai atsižvelgite ir į Tikslus, kurių siekiate, ir užduokite klausimą, pamąstymą: kokia šios Vertybės vertė santykyje su Tikslais, ar Vertybės padės man juos pasiekti? **TAIP PAT BŪTINAI po kiekviena Vertybe palikite keletą eilučių tuščios vietos, nes vėliau reiks grįžti prie šio sąrašo su naujais klausimais ir galbūt reikės papildyti Vertybės aprašymą.** Dabar sudarykite savo Vertybių sąrašą:

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features horizontal dashed lines for writing, spaced evenly down the page. Vertical solid lines are positioned on either side to create margins. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

VERTYBIŲ ERDVĖ.

PAPILDOMI KLAUSIMAI

Jūs ką tik atlikote pirminį savęs kūrimo procesą. Prieš jus – jūsų giluminių Vertybių sąrašas.

NAUDINGI KLAUSIMAI SAU, KURIE PADEDA PERŽIŪRĖTI IR PAKOREGUOTI SAVO VERTYBES:

- Patyrinėkite, ar tarp Vertybių nėra Moralinių Dėsnių (jei yra, pašalinkite)?
- Galbūt galima perrašyti Vertybes pagal svarbą ir loginę prasmę?
- Kokią naudą gaunu iš Vertybės būtent štai toje sąrašo pozicijoje?
- Kokios Vertybės iš sąrašo turi būti pašalintos, kad pasiekčiau Tikslus?
- Kokios Vertybės reikia, kad pasiekčiau savo Tikslus, gal jos nėra sąrašė?
- Kokia eilės tvarka turi būti surašytos Vertybės, kad pasiekčiau pirmuosius tikslus?
- Galbūt kai kurios Vertybės turėjo jums didžiulę įtaką daugeliui jūsų veiksmų gyvenime, bet jūs ją ignoruodavote, nors tai yra prigimtine savasties Vertybė?
- Kas blogiausia atsitiks, jei nerealizuosiu šios Vertybės? Ir kas geriausio atsitiks ją realizavus?
- Kas šiose Vertybėse man svarbiausia? Gal galite pastebėti, rasti, kas apjungia jūsų atsakymus? Jei rasite bendrą pagrindą, galite suformuoti gyvenimo Misiją.

VERTYBIŲ ERDVĖ.

TAISYKLĖS

Kai nustatėte ir hierarchine tvarka sudėliojote savo Vertybes, reikia imtis sekančio BŪTINO žingsnio. Reikia nustatyti jų įgyvendinimo būdus ir priemones. Dabar sukurkite Taisykles, kurios padės realizuoti Vertybes.

PAVYZDYS.

Vertybė – Šeima. Kad realizuočiau šią Vertybę, privalau žmonai be priežasties bent du kartus per mėnesį dovanoti gėlių ar kitokių malonių smulkmenų, aplankyti tėvus ir nuvežti kažkokią dovaną bet kartą per mėnesį, kartą per mėnesį paskambinti toli gyvenantiems giminaičiams, jei negaliu jų aplankyti. Kad tai atsiminčiau, dabar pat nusistatau telefone priminimus, kol tai netaps mano natūraliu elgesiu.

PAVYZDYS.

Vertybė – Pinigai. Vadinas, didesnė alga. Tai suteiktų didesnę pilnavertiškumo jausmą. Kad realizuočiau šią Vertybę, privalau persiorientuoti į kitą naują veiklą, pavyzdžiui, iš pagalbinio darbuotojo į stalių. Privalau per savaitę rasti, kur galiu pradėti mokytis, ir per keturis mėnesius susipirkti staliaus darbui būtiną įrangą.

TAIP PAT labai rekomenduojamas mentorius: gal draugas, gal antroji pusė, kuri kartą per mėnesį turėtų paklausti, ar laikotės Taisyklių. Sutarkite, kad jei jūs užmiršite jų laikytis, seni įpročiai jus apgaus, ir jūs neįvykdysite naujojo Aš įtvirtinimo, jūs galbūt sumokėsite šimtą eurų savo mentoriui arba kažkaip kitaip save motyvuosite laikytis naujo elgesio įtvirtinimo pažado, kol tai netaps įpročiu. Susiraskite mentorių, nusisatykite terminus, t. y. kiek laiko ir kaip dažnai jus patikrins. Taigi... Kas bus jūsų mentorius?

Man 100 eurų motyvacija su mentoriumi padėjo atsikratyti kelių nereikalingų įpročių. Mano pažįstamas pirkdavo žmonai po naują suknelę už kiekvieną surūkytą cigaretę. Kita pažįstama už nusižengimą savo Ver-

tybei vykdavo plauti vonios kambarių į šeimos viešbutį ir taip pavaduodavo valytoją.

TAI SVARBU kuriant Taisyklės Vertybėms ir Moralės Aksiomoms:

1. atkreipkite dėmesį, kad Taisyklė privalo priklausyti nuo jūsų pastangų, o ne nuo kažkieno malonės,
2. svarbu, kad Taisyklės būtų imanoma laikytis, kad ji nebūtų per daug sudėtinga,
3. svarbu, kad Taisyklės padėtų dažniau jaustis gerai nei blogai,
4. svarbu susirasti mentorių, kol naujas elgesys netaps įpročiu.

DABAR grįžkite prie Vertybių sąrašo ir kiekvienai jų sukurkite Taisyklės naudodami šį klausimą: **ką privalau daryti, kad Vertybė būtų realizuota praktiškai?**

Kai visa tai padarysite, keliaukite į sekantį, paskutinį, knygos – vadovo skyrių, IV dalį.

IV dalis.

Asmeninis Realybės ir galimybių žemėlapis



TIKSLŲ ERVĖ	KOMPETENCIJŲ ERDVĖ	VERTYBIŲ ERDVĖ
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•
		•

Viršuje eina Dėsniai – Moralės Aksiomos, apačioje – Tikslai. Tada eina Kompetencijos: ką jūs galite ir tai, ko trūksta, kad pasiektumėte Tikslus. Po to – Vertybės, kurios padeda įgyti Kompetencijų ir siekti Tikslų. IR ŠTAI JUMS ANKSČIAU AR VĖLIAU SEKASI, NES JŪS EINATE IŠVIEN SU VISATA – MORALINIAIS DĖSNIAIS.

O dabar, kai viską aprašėte, pribraukėte, prikoregavote, paskutiniame, V, skyriuje gražiai viską perrašykite, kad bet kada atsivertę galėtume lengvai viską rasti.

Žinoma, ateityje vėl norėsite kai ką pakoreguoti, atnaujinti. Tada iš naujo keliaukite į tuos puslapius, kur vyko darbas (IV skyrius), ir vėl su pieštuku rašykite, koreguokite, mąstykite. Tokių darbinių puslapių komplektų yra sudaryti trys pakartojimai, jei dėl korekcijų jums nebeliks vietos. Sena patirtis užleidžia vietą naujienoms. Toks Evoliucijos Dėsnis.

VISKAS IKI DABAR, T. Y. IKI SEKANČIOS V DALIES, BUVO MOKYMASIS.

Rekomenduojama Gyvenimo Morale, Tikslus ir Vertybes kas keletą mėnesių bent kartą peržvelgti. Geriausia Vertybes peržiūrėti po kiekvieno sąmoningai pasirinkto ir pasiekto Tikslu. Kartas nuo karto reikia netgi padaryti pakeitimus, atnaujinimus, kurie sietųsi su naujais Tikslais – juk vis dėl to mes tobulėjame. O po kiekvieno pasiekto Tikslu pasikeis ir jūsų norai, ateinantys Tikslai. Būkite lankstūs, bet disciplinuoti.

Pakitęs suvokimo lygmeniui, atitinkamai turi pasikeisti ateities Tikslai ir esamos Vertybės. Kitu atveju tai taps tik dar vienu nereikalingu popiečiaus lapu. Atsiradus didesniai pastabumui, gal atrasite, kur pažeidinėjote Dėsnį ir elgėtės amoraliai. Tada sukurkite Taisyklę Moralės sferoje ir imkitės jos laikytis. Būtent taip tampama savo gyvenimo Laivo kapitonu. Taip elgtis – tai valdyti save, protą, atsikovoti save iš senų įpročių tironijos.

Kai tik sudvejosite, kaip pasielgti konkrečioje situacijoje, prisiminkite, kad savo elgesį pasirinkote iš anksto ir žinote, ką daryti, nes turite Vertybes ir išmanote Dėsnius (tai elgesys pagal Principus, kai sprendimai pasirinkti iš anksto). Atsiverskite šį nuostabaus savo gyvenimo aprašą ir būkite laisvi savęs paties kūrėjai.

PRASMINGOS KŪRYBOS...

V dalis.

Mano moralė, kompetencijos, tikslai ir vertybės

PIRMAS PRIEDAS.

MORALĖS ERDVĖ. Data

Kokius Moralės sferos aspektus norite savyje sustiprinti, patobulinti ir kaip, kad jie kuo labiau atitiktų Visatos Dėsnius? **Sukurkite Taisykles kaip prieš tai darėte su Vertybėmis**, kurių dėka efektyviai sustiprinsite savyje kažkurią sudedamąją norimos Visuotinės Aksiomos dalį ar dalis, taip sutvirtindami ryšį su prigimtinė galia ir jungtį su Dėsniais.

Laisvą Valią realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-
-

Evoliuciją / Mokymąsi realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-
-

Meilę / Nekenkimą realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-

Tiesos laikymąsi realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-

Sąžiningumą realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-

Dosnumą realizuoju:

-
-
-
-
-
-
-

TIKSLŲ ERDVĖ.

Data

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per šiuos metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 3 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 5 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 10 metų?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per gyvenimą? Paskutinę gyvenimo dieną pažvelgęs į praeitį, oriai pasidžiaugiate, nes...**

.....

.....

.....

VERTYBIŲ ERDVĖ.

Data

Vertybės ir trumpi Taisyklių aprašymai, padedantys jas taikyti praktiškai.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

PASTABOS, UŽRAŠAI

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ANTRAS PRIEDAS.

MORALĖS ERDVĖ. Data

Kokius Moralės sferos aspektus norite savyje sustiprinti, patobulinti ir kaip, kad jie kuo labiau atitiktų Visatos Dėsnius? **Sukurkite Taisykles kaip prieš tai darėte su Vertybėmis**, kurių dėka efektyviai sustiprinsite savyje kažkurį sudedamąjį norimos Visuotinės Aksiomos dalį ar dalis, taip sutvirtindami ryšį su prigimtinę galia ir jungtį su Dėsniais.

Laisvą Valią realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evoliuciją / Mokymąsi realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meilę / Nekenkimą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiesos laikymąsi realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sąžiningumą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dosnumą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIKSLŲ ERDVĖ.

Data

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per šiuos metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 3 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 5 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 10 metų?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per gyvenimą? Paskutinę gyvenimo dieną pažvelgęs į praeitį, oriai pasidžiaugiate, nes...**

.....

.....

.....

Data

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

PASTABOS, UŽRAŠAI

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 20 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings present.

TREČIAS PRIEDAS.

MORALĖS ERDVĖ.

Data

Kokius Moralės sferos aspektus norite savyje sustiprinti, patobulinti ir kaip, kad jie kuo labiau atitiktų Visatos Dėsnius? **Sukurkite Taisykles kaip prieš tai darėte su Vertybėmis**, kurių dėka efektyviai sustiprinsite savyje kažkurią sudedamąją norimos Visuotinės Aksiomos dalį ar dalis, taip sutvirtindami ryšį su prigimtaine galia ir jungtį su Dėsniais.

Laisvą Valią realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evoliuciją / Mokymąsi realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meilę / Nekenkimą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiesos laikymąsi realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sąžiningumą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dosnumą realizuoju:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIKSLŲ ERDVĖ.

Data

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per šiuos metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 3 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 5 metus?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per 10 metų?**

.....

.....

.....

- **Ką noriu pasiekti, patirti, realizuoti per gyvenimą? Paskutinę gyvenimo dieną pažvelgęs į praeitį, oriai pasidžiaugiate, nes...**

.....

.....

.....

Data[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

PASTABOS, UŽRAŠAI

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

I priedas.

Žmogaus poreikių piramidė

A. Maslov patobulinta būtinųjų žmogaus poreikių piramidė su komentarais. Tekstas iš Trimurti knygos „Logikos Galia“.

Evoliucinė žmogaus poreikių piramidė:

7. Dvasinis lygmuo (Dievo individualizacija)	Genijus, nušvitimas, nemirtingumas
6. Dvasinis lygmuo (Dvasios realizacija)	Laisvė, autonomija, besąlyginė meilė, vienovė su Visata
5. Saviraiškos lygmuo (savirealizacija)	Saviugda, kūryba, tobulėjimas
4. Savigarbos lygmuo (socialinė savirealizacija)	Savivertė ir aplinkinių pagarba
3. Meilės, socialinio ryšio lygmuo (socialinis)	Draugystė, šeima, bendravimas, priklausymas grupei
2. Saugumo lygmuo (išlikimo)	Sveikata, finansinis stabilumas, šėimos saugumas
1. Fiziologinis lygmuo (išlikimo)	Kvėpavimas, miegas, maistas, seksas

Neįvaldžius ir nepatenkinus vieno lygmens, kitą kokybiškai įvaldyti ir įtvirtinti neįmanoma. Žiūrint per šią poreikių piramidę, dabar aptarsime faktorius, kur labiausiai vyksta kūrybinės energijos praradimas:

1. nesveikas maistas,
2. alkoholis, narkotikai ir kiti intoksikantai,
3. nesąmoningas seksas, miegas ir kvėpavimas,
4. priklausomybė nuo kitų žmonių, laikomų saugumo garantu,
5. priklausomybė nuo kompiuterio, soc. tinklų, TV ir kitų technikų,
6. beprasmis bendravimas,
7. priklausomybė nuo savęs ypatingo.

Pradėkime nuo pirmo – priklausomybė nuo nesveiko maisto. Kaip jau minėta anksčiau, žmonės maitinasi tikrai tragiškai destruktvyiu ir prastu maistu: hormonų pilna mėsa, be to, kad ji auginama su hormonais, ji virškinama apie tris paras – tai didžiulės energijos sąnaudos, kurios galėtų būti panaudotos efektyvesniam mąstymui ir geresnei nuotakai patirti. Be to, kad ji sunkiai virškinama, psichika yra įtakojama mėsoje likusių gyvulio emocijų (ląstelės turi atmintį), kurios žmoguje skatina atitinkamą gyvulišką mąstymą.

Cukrus. Du arbatiniai šaukšteliai cukraus bent dviem valandoms 50 procentų prislopina imuninę sistemą ir taip atveria kelią infekcinėms ligoms. Žinant, kad dauguma žmonių nuolat naudoja cukrų, reiškia, kad jų imuninė sistema yra prislopinta visą dieną ir nenuostabu, kad jie pasigauna slogą, gripą ir kitas infekcines ligas. Cukrus sutrikdo mineralų balansą, ištraukia iš kaulų kalcį, kas per ilgesnį laiką veda į osteoporozę (sumažėjęs kaulų tankis, ir dėl to kaulai lengvai lūžta). Perteklinis cukraus vartojimas padaro organizmą rūgštų. Taip, jūs perskaitėte teisingai – nors cukraus skonis yra saldus, patekęs į organizmą jis jį rūgština, t. y. pakeičia rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (ph). Cukrus skatina blogojo cholesterolio (LDL) gamybą ir sumažina gerąjį cholesterolį (HDL).

Aukštas gliukozės kiekis kraujyje ir fermentacija labai skatina vėžinių ląstelių dauginimąsi, todėl jei jums diagnozuotas vėžys, iškart nustokite vartoję cukrų. Perteklinis cukraus vartojimas sumažina jautrumą insulinui, kas veda į antro tipo diabetą. Diabetas jau yra vadinamas 21 amžiaus maru.

Hormonų pilni pasterizuoto pieno produktai, kurie visiškai nebetinami gerai sveikatai palaikyti. Miltiniai produktai, mielės, krakmolai – tai produktai, kurie taip užkemša žarnyno sienelės, jog jos nebegali pasisavinti naudingųjų maistinių medžiagų.

Tai produktai, kurie silpnina imuninę bei protinę veiklą. Kaip pasekmė ir taip jau neišlavintos smegenys visiškai praranda gebėjimą mąstyti adekvačiai, logiškai ir strategiškai. Ką jau kalbėti apie intuiciją – superintelektu lygmens disponavimą, kuris reikalingas norint suprasti dvasinę literatūrą ar praktiškai atsiminti taikyti taikomosios psichologijos metodikas, kurios aprašytos tokioje knygoje kaip ši...

Jei norite energijos, galios, skaidrios galvos, kuo greičiau pakeiskite savo mitybą. Vaisiai, daržovės, riešutai, košės, veganiški saldumynai... Tiek daug visko sveiko ir skanaus. Svarbus dalykas, kurį reiktų paminėti, kad, pradėjus maitintis sveikiau, kūną kartais beria spuogais, nukrenta kūno svoris, apima silpnumas ir t. t. Tai todėl, kad žarnynas ir kūnas stipriai užterštas ir kai pagaliau kūnas gavo daugiau energijos iš vaisių, žalumynų ir nebeeikvoja energijos sunkiai virškinamam maistui, jis tarsi pereina iš išgyvenimo režimo į gyvenimo režimą. Kūnas pradeda pagaliau iš savęs valyti visus toksinus, mesdamas juos į kraują. Taip gali pasireikšti odos problemos, svorio svyravimai, silpnumas ir panašūs dalykai. Kuo greičiau išvalysite savo organizmą papildomomis priemonėmis taip padėdami natūraliam apšvalymo procesui, tuo greičiau įveiksite šį perėinamąjį laikotarpį.

Dėl neišsilavinimo, savistabos nebuvimo žmonės priprato gyventi pakenčiamame režime ir laiko norma, kad pavalgius vietoje to, kad energijos padaugėtų, jie nori pagulėti ar net pasnausti. Galios Kūrėjas turi suprasti, kad tai nesąmoningas suicidas. **Maistas turi duoti energijos, o ne ją atimti.** Jei pavalgius norisi pagulėti, vadinasi, jūs persivalgėte arba maistas visiškai netinkamas, tavo kūnui jis lyg nuodas. Stebėk save ir atmesk viską, kas trukdo būti energingu. Daugiau informacijos apie maistą gali rasti *googlindamas* arba vaizdo paskaitų mūsų „YouTube“ paskyroje *mahamati.lt*.

Priklausomybė nuo alkoholio, narkotikų ir kitų intoksikantų.

Visų, kas geria nors kiek alkoholio, smegenyse vyksta lygiai tokie pat procesai. Smegenyse yra 15 milijardų nervinių ląstelių – neuronų. Kiekvieną neuroną maitina mikrokapiliaras. Mikrokapiliaras yra toks plonas, kad eritrocitai į neuroną gali patekti tik iš eilės po vieną. Kai prie mikrokapiliario prisiartina sulipę eritrocitai, jie jį užkemša. Po 7-9 minučių nervinė ląstelė – neuronas – miršta. Tik tiek ji gali išgyventi be deguonies. Po

kiekvienų išgertuvių žmogaus galvoje atsiranda naujos žuvusių neuro-
nų kapinės. Kai skrodimo metu atidaroma saikingai gėrusio, pavyzdžiui,
avarijoje žuvusio žmogaus kaukolė, gydytojai mato tokį pat vaizdą: susi-
raukšlėjusios, mažesnės smegenys. Visas smegenų žievės paviršius nusė-
tas mažais randeliais ir žaizdelėmis. Tai smegenų dalys, kurias sunaikino
alkoholis. Narkotikai ir cigaretės taip pat daro įtaką kūno organams, sme-
genims, psichikai ir imuninei sistemai, ją silpnina. Kaip jau išsiaiškinome
nagrinėdami žmogaus psichinę struktūrą, kad protas ir visas kūnas yra
vientisa sistema, todėl, kenkiant kūnui, psichosomatiškai įtaka daroma ir
protui: Dėmesiui, Atminčiai ir Intelektui. Todėl, pasinaudodamas ką tik
įgautomis žiniomis, kad Aš – Sąmonė valdo protą, mintis ir įpročius, suži-
nojęs ir pripažinęs, kad tai kenksminga ir suicidiška, dabar pat atsisakyk
intoksikantų, nes jų naudojimas yra ne kas kita kaip savęs naikinimas. In-
toksikantai turi gerus santykius su gyvūnžmogiais, bet su Galios Kūrėju,
su Žmogumi tai neturi nieko bendro.

Nesąmoningas seksas, miegas ir kvėpavimas. Šios potemės
taip pat stipriai susijusios su kūno ir išgyvenimo lygmeniu. Sekso ir sek-
sualinės energijos svarbos temai dažnai skiriu didelį dėmesį ir esu apie
tai daug rašęs kitose savo knygose. Seksualinės energijos kontroliavimas
yra seniai žinoma praktika religinėse sistemose ir vienuolynuose. Sulai-
kyti sėklą, tiksliau pasakius, net nepriartėti prie išliejimo spazmo, yra
aukštas meistriškumas, duodantis didžiulę naudą sveikatai ir proto ga-
liai. Miegančiam individui, gyvenančiam masių sąmonėje, tai neįveikia-
mas ir net nesuprantamas apribojimas. Jei netikite Dievu, Kosminiu pro-
tu, manote, kad jūs tik kaulai ir mėsa, o mirus kūnui išnyksite, tai jums
taip ir bus kaip tikite. Bet tie, kurie nori pažinti save, savo galimybes ir
bent akies krašteliu pamatyti Absoliutą ir Realybę, turi tuo susidomėti ir
gerai apgalvoti viską, kas rašoma šioje knygoje (plačiau apie seksualines
praktikas skaitykite Mantak Chia knygoje „Vyriško seksualinio pajėgumo
lavinimas“, kurią galima rasti www.mahamati.lt).

Po paprasto ir per dažno fizinio lytinio orgazmo neišvengiamai
eina vidinis skausmas ir didžiulis energijos nuotėkis. Energijos praradi-
mas neišvengiamai sukelia nusiminimą, sielvartą, nuovargį, gailėjimąsi.
Malonumas praeina akimirksniu, o prarastai energijai atstatyti reikia
nuo dvidešimt keturių iki keturiasdešimt aštuonių valandų ir kuo vyres-

nio amžiaus vyras, tuo sunkiau jam atgauti jėgas. Galios Kūrėjas turėtų logiškai pamąstyti, kad keletą kartų išliejus sėklą ir nuėjus į sporto salę, jėgų bus labai mažai. Tai reiškia, kad čia yra didžiulis energijos potencialas. Iš esmės lytiniai skysčiai yra mūsų atominis reaktorius, gaminantis begalinę energiją.

Miegančiam žmogui sunku pajusti savo pasąmoninį lygmenį, kuriame agonija užpildo protą ir energetinį auros kūną po išsiliejimo tol, kol energija vėl neatsistato. **Grįžkime prie argumentų, kalbančių apie naują.** Sąmoningas seksualinės energijos kontroliavimas gali duoti daugiau nei nuostabių rezultatų. Mokslininkai jau seniai išstudijavo žmogaus kūno hormonus. Hormonai yra nuostabus kūno galių reguliavimo mechanizmas. Pavyzdžiui, lytiniai hormonai, patekę į kraują, atlieka stebuklus – jie užmezga ryšį su vidaus sekrecijos liaukomis (nesvarbu, ar tai skydliaukės, priešskydinė liauka, antinksčių ar užkrūčio) ir jas stimuliuoja. Seksualiniai hormonai priverčia šias mikro laboratorijas pagaminti vis daugiau hormonų. Šie hormonai, kuriuos bendrai pagamina visos liaukos, nepaprastai praturtina kraują, tuomet išnyksta negalavimai ir daug ligų. Juk vyras impotentas su neveikiančia kūno apačia nebelaikomas vyru, nes jis bus neaktyvus, neryžtingas ir išglebęs. Daugumai medikų akivaizdu, ir jūs turėtumėte žinoti, kad patys galingiausi žmogaus organizmo hormonai yra vidaus sekrecijos lytinėse liaukose. Spermoje yra be galo daug naudingų medžiagų.

Kalbant apie seksualinės energijos transmutaciją, Tantrą šeimoje, reikia pabrėžti, kad lytiniai hormonai (kai jie aktyvūs kraujyje, įelektrinti bei įmagnetinti) sukelia mitozę (mitozė – gr. μίτος „siūlas“) – eukariotinės ląstelės branduolio dalijimosi būdą, kurio metu chromosomų skaičius nekinta. Šio proceso metu iš motininės ląstelės susiformuoja dvi dukterinės su identišku chromosomų rinkiniu. Mitozinis branduolio dalijimasis būdingas augantiems ir besivystantiems daugialąsčiams organizmams, t. y. subrendusiame žmogaus organizme sukelia naują ląstelių dalijimąsi, naujų audinių susidarymą ir t. t. Štai kaip jūs galite pasiekti, žiūrint biologų akimis, visišką žmogaus smegenų ir organizmo autoredukciją, atnaujinimą.

Pamąstykite, koks yra skirtumas tarp naujų jaunimo bangų ir senamadžių, atsilikusių, senų žmonių? Jauno vyro trečiasis sėklidžių

sluoksnis gamina didžiulius lytinių hormonų kiekius, daugybę spermatozoidų. Visi šie spermatozoidai, transformuoti į hormonus, patenka į smegenis ir jas atnaujina. Štai kodėl jauni žmonės turi revoliucinį mąstymo būdą ir atsiveria tam, kas nauja.

Iš kitos pusės pavargę seni žmonės, kurie jau yra iššvaistę Šventąją Sėklą, kurie sunyko greičiau laiko piktnaudžiaudami seksualine energija, iš tikro yra bejėgiai. Dažniausiai ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai, nes dabar trečiasis sėklidžių sluoksnis pagamina labai nedaug spermatozoidų, tad smegenys atrofuojasi, kūnas neturi jėgos.

Labai dažnas reiškinys tas, kad vyresnio amžiaus vyrui prireikia dienų ir mėnesių, norint pagaminti užtektinai spermatozoidų paprastai erekcijai pasiekti. Ir, žinoma, kai jiems pavyksta pasiekti erekciją, jie nedelsdami ieško būdų, kaip lytiškai sueiti ir eliminuoti šiuos spermatozoidus. Jie dienas, mėnesius ir dar daugiau laiko praleidžia kaupdami spermatozoidus ir tuomet, kai jų prikaupia, nedelsdami juos iššvaisto (dėl momentinio aistringo pasitenkinimo). Štai kaip jie praleidžia savo gyvenimus, kol numiršta.

Momentinis, aistringas pasitenkinimo ieškojimas nemąstant kyla iš miegančios sąmonės ir inertiško, žinių neturinčio proto. Tokie žmonės kaip gyvūnai gavo impulsą ir nemąstydami apie pasekmes puola stačia galva. Tai momentinis malonumas, gaunamas už per didelę kainą kasdien vis geriau norinčiam gyventi žmogui.

Du pagrindiniai fiziologiniai faktoriai, sukeliantys vadinamąją apgailėtiną senatvę, yra androgenų netekimas ir plaučių tūrio mažėjimas dėl neatliekamų kvėpavimo pratimų. Septyniasdešimties metų žmogaus organizme būna likę tik apie 25 proc. plaučių tūrio palyginus su dvidešimtmečiu.

Kadangi vis brandesnio amžiaus vyrai neturi tos jaunystės palaikymo jėgos, kas sukelia didžiulio spermatozoidų kiekio gamybą, laipsniškai trečiasis sėklidžių sluoksnis visiškai atrofuojasi. Jis pagamina ląsteles ir hormonus, tačiau dėl minėto sluoksnio atrofavimosi šie negali pereiti prie kito etapo. Tuomet tarp antrojo ir trečiojo sluoksnių netgi gali atsirasti tam tikri uždegimai ar patinimai ir, kas blogiausia, galiausiai yra paveikiama

prostata. Šiems miegantiems, jusles tenkinantiems, degeneravusiems vyrams dažnai dėl minėto piktnaudžiavimo net atliekamos protatos operacijos. Tai yra akivaizdu, ir aš noriu, kad jūs tai tiksliai ir aiškiai suprastumėte bei pradėtumėte daryti atitinkamas, logiškas išvadas. Šioje knygoje mes neapartinėsime seksualinių technikų, skirtų transformuoti Šventąją Sėklą, ir metodikų, skirtų kokybiškam mylėjimuisi, kaip ir smulkiai neapartinėjome, kaip reiktų maitintis. Šiais klausimais ugdykitės savarankiškai. Seksualinės temos praplėtimui rekomenduoju Mantak Čia knygas, taip pat keletas technikų aprašyta mano knygoje „Odė... Nemirtingiems“. Šiame skyriuje aš noriu atkreipti dėmesį į didžiulę šios temos svarbą. Patarimas, kurį galiu čia duoti ir kuris tiks visiems, yra toks – tiesiog išliekite sėklą rečiau nei dabar ir pastebėkite, kaip jaučiatės? Stebėkite ir kaip jaučiatės išlieję sėklą. Ar esate vis dar toks aktyvus kaip buvote ar nusilpote? Jei seksualinių skysčių buvo per daug, išsilieję jausitės nė kiek nepavargę ir vėl norėsite kažką veikti. Jei atsirado noras pailsėti, pamiegoti ar net subtilus pralaimėjimo jausmas, tai labai rimtas signalas dėl didelio energijos nuotėkio, kuris jau padarys ženklų poveikį jūsų psichiniam pajėgumui. Gal daugeliui net nereikia jokių specialių mylėjimosi metodikų, tiesiog stebėkite ir kontroliuokite dažnumą, jausmus, atsiradusius po akto, ir bendrą savo savijautą.

Ką patarti moterims? Mylėkitės kiek patinka ir kaip patinka, jums tai nėra taip reglamentuota kaip vyrams, kurie siekia būti amžinai jauni ir aktyvūs. Jūsų kūnas tobulesnis ir geriau pritaikytas malonumams. Tiesiog saikas visose gyvenimo sferose yra pagrindinė taisyklė, galiojanti visiems.

Atsiminkite, Sąmonė – tai Tu, sąmoningumas – tai laisvė rinktis, kaip elgtis, reaguoti, koku būti. Šios akimirkos jėga, dabar daromas sprendimas – rinkis tai, kas duoda visokeriopą naudą.

Miegas. Miegas Jogoje vadinamas neišmanymu. Šešias ar aštuonias valandas per parą žmogus pramiega. Jei nesigauna užmigti norimu laiku arba ima nemiga, jis vartoja migdomuosius, kad tik susirinktų įsi-vaizduojamą reikiamą valandų skaičių, kad jaustųsi gerai. **Kiek daug galima nuveikti, jei miegama mažiau...** Miego reikia vis mažiau, jei valgomas lengvai virškinamas maistas, turintis daug energijos, ir praktikuojami kvėpavimo pratimai, didinantys ar palaikantys didelį plaučių tūrį. Jei ima nemiga, reiktų džiaugtis ir tą laiką išnaudoti knygai, sportui,

seminarų peržiūrai ar susitvarkyti namus ir pan. Įdomus faktas tai, kad kovojimas su nemiga atima dar didesnę energijos kiekį nei nemigos laikas, panaudojus sau naudingai veiklai. Kai laikas išnaudojamas pasitenkinimą suteikiančiai veiklai, net jei po to numigsite tik kelioms valandoms, pasitenkinimo jausmas dienos bėgyje suteiks subtilios jėgos. Meskite iš proto taisykles, kiek ir kaip reikia miegoti, miegokite bet kada, kada norisi, ir nemiegokite tol, kol nesinori. Nemiga ir gyvenimo problemos kankina tol, kol žmogus nepradeda daryti to, kas jam patinka, ir nedaryti to, kas jam nepatinka.

Kvėpavimas. Pabandykite nekvėpuoti ir nuveikti kažką prasmingo... Energijos veikti užteks gal tik minutei. Žmonės tokie apsnūdę, nesąmoningi ir nemokantys patys savarankiškai mąstyti, kad beveik visiems dar reikia įrodinėti, moksliskai aiškinti, kad kvėpavimo įvaldymas duoda didžiulį energinį potencialą ir didžiulį indėlį į sveikatą. Kvėpavimo valdymas – vienas iš tų svertų, kuriuos sąmoningėjantis žmogus anksčiau ar vėliau turi įvaldyti. Jauni žmonės kvėpuoja akcentuodami įkvėpimą, jų įkvėpimai dažniau ryžtingesni nei iškvėpimai. **Normalu, kad kuo daugiau deguonies kūne, tuo daugiau energijos kažką nuveikti.**

Vyresnio ir senyvo amžiaus žmonės dažniausiai kvėpuoja akcentuodami iškvėpimą, jų iškvėpimai ryžtingesni nei įkvėpimai. Septyniadešimties metų žmogaus kūne būna likę tik apie 25 proc. disponuojamo plaučių tūrio palyginus su dvidešimtmečiu. Kvėpavimas – labai sudėtinga sistema. Jis įdarbina 550 milijonų plaučių alveolių, tradiciškai mes naudojames tik $\frac{1}{4} = 1.5$ l iš 6 l. Per šiuos mažus plyšelius su oru įkvėptas deguonis paplinta po kraują. Kiekvienai iš 500 000 milijonų deguonies molekulių proporcingai tenka maždaug 25 trilijonai raudonųjų kūnelių, kurie užtikrina anglies dioksido keliavimą.

Pabandykite taip pakvėpuoti patys, akcentuodami iškvėpimą ir kvėpuodami bent perpus mažiau nei įprasta, jei dar nesuprantate, link kur vedu ir kaip tai svarbu...

Ką daryti? Išmokite kvėpavimo pratimų, pratimų, pratampančių diafragmą ir didinančių plaučių tūrį. Visi jos instruktoriai išmano didelį jų spektrą, taip pat nemokamų mokymų yra „YouTube“.

Asmeniškai aš pats kvėpavimo pratimus darau kasdien. Paprasčiausiais ir labai efektyvus pratimas, kuriuo galima pasidalinti, kurį per dieną darau daug kartų, – tai tiesiog labai giliai ir lėtai įkvepiu. Pirmiausia įkvepiu su diafragma, išsipučia pilvas, tada įkvėpimas kyla aukštyn, plečiasi krūtinė ir šonkauliai. Tada maksimaliai įkvėpęs sulaikau kvėpavimą, deguonį savyje laikau maksimaliai ir tiesiog atsipalaiduojau kiek galiu, kad lengviau ir greičiau energija pasiskirstytų kūne. Trys, septyni ar penkiolika įkvėpimų automobilyje, pauzė dirbant prie kompiuterio ar toks kvėpavimas sporto klube leidžia nuolat būti pilnam energijos ir aktyviam, išlaikant skaidrią galvą, stiprią sąmonę esant dideliame dienos aktyvumui. Juk jei kūne nėra daug deguonies, spazmuojasi sprando raumenys, kurie tiesiogiai susiję su diafragma, ir smegenys patiria deguonies badą... Koks dar gali būti efektyvus mąstymas, jei smegenys badauja?

Gyvenimas su įkvėpimu...

Dirbdamas klinikoje prisižiūrėjau daugybę atvejų, kad galvos skausmai ir migrena dažnai yra tiesiog dėl sprando raumenų spazmų, kurie yra nesąmoningo ir netaisyklingo kvėpavimo būdo pasekmė... Jei sieki galios, kuo greičiau atkreipk dėmesį į savo kvėpavimą. Koks jis, kai eini, dirbi, kalbi? Dažnas žmogus dažnai išvis nustoja kvėpuoti veikdamas kažką aktyvesnio... Tai labai blogai. Jei fizinio kūno senatvę nori pasitikti be sukriošimo, išretėjusių smegenų ir beviltiško silpnumo, būtinai, tiesiog privaloma įvaldyti kvėpavimą. Ir kuo greičiau, tuo geriau.

Taigi pagal A. Maslow poreikių piramidę, jei nepatenkintas, neišvaldytas pirmas, pamatinis, lygmuo,

1. Fiziologinis lygmuo (išlikimo)	Kvėpavimas, miegas, maistas, seksas
--	-------------------------------------

antrojo lygmens pasiekti ir įtvirtinti yra neįmanoma:

2. Saugumo lygmuo (išlikimo)	Sveikata, finansinis stabilumas, šeimos saugumas
---	--

sveikatos būklė bus nekontroliuojama. Eilinis žmogus nežino, kodėl ir kada jis suserga. Liga miegančiam, nesuprantančiam, kad jis turi Laisvę Rinktis, yra kaip nelaukta viešnia, su kuria nežinoma kaip tvarkytis. Finansinis stabilumas yra visiškai priklausomas nuo sveikatos būklės... O jei nėra nei sveikatos, nėra finansų... Tai apie kokią šeimos saugumą dar galima kalbėti? Kokia dar laiminga santuoka, jei nesuduriamas galas su galu? Pabandykite suvokti, kad pamatinių dalykų – kvėpavimo, miego, maisto ir sekso meno – beveik niekas nėra yra įvaldęs, todėl ir gyvena daugelis kaip vergai... Vergai ligų, vergai tų, kurie moka atlyginimus, vergai likimo. Nes sąvoką LIKIMAS sugalvojo tinginiai, kurie nežinojo, kaip galima paimti Protą į savo rankas tiesiogine ta žodžio prasme.

Kai neįvaldytas šis pamatas, pradeda vystytis aukos archetipas ir nesąmoningas psichologinis bei fizinis vampyrizmas.

II priedas.

Technika tikslams priartinti – SMARTEF+

Tai klasikinė NLP ir koučingo technika, logiškas klausimų algoritmas, padedantis protui aiškiau išgryninti savo Tikslą pasiekimo galimybes.

Jūs šioje knygoje supratote, kad nesiekti tikslų yra neįmanoma ir kad Vertybės tiesiogiai siejasi su tikslais. Jūs susirašėte 1, 3, 5, 10 metų planus, ką norite pasiekti, kaip gyventi, kokiais būti. Kad padėtumėte sau tai realizuoti, be galo naudinga kiekvieną Tikslą sau aptarti su šio klausimyno klausimais. Paimkite popieriaus lapą ir imkite iš eilės kuo plačiau atsakinėti į klausimus. Rašymas, o ne šiaip sau pagalvojimas mintyse yra daug naudingesnis. Atsakykite kaip gaunasi, bet kada galite grįžti, papildyti buvusius atsakymus, iš naujo suformuoti užklausa ir panašiai.

„Specific“ (konkretumas):

Ką būtent turi omenyje?

Kaip tu supranti šį Tikslą?

Kaip atrodo galutinis rezultatas?

Kur tai bus?

Kuo smulkiau su detalėmis apibūdink, kaip viskas atrodo pasiekus galutinį rezultatą?

„Measurable“ (išmatuojamas):

Iš ko tu spręsi (kriterijai), kad tikslas jau yra pasiektas?

„Attractive“ (patrauklus):

Kuo tau patrauklus yra šis tikslas?

Kokia nauda? Ką tau tai duoda?

Kokio didesnio tikslo dalis tai yra?

Kodėl jis tau svarbus?

Ko neteksi, jei nepasieksi šio tikslo?

Kas atsitiks, jei nepasieksi?

„Realistic“ (realistiškas):

Kokių būtent resursų (žinios, kompetencijos, pagalba, pinigai, kiek laiko) tau gali prireikti?

Kiek turi patirties tokių klausimų sprendime?

Kokios kliūtys gali iškilti?

Kaip tas kliūtis ketini įveikti?

Kodėl gali būti naudinga nedaryti?

Kas turėtų atsitikti, kad atsisakytum šio tikslo?

„Timed“ (paskirstytas laike):

Iš kokių etapų susideda tikslo pasiekimas?

Kaip jie išsidėsto laike (konkrečiai ką nuveiki per dieną, per savaitę, per mėnesį ir t. t.)?

„Ecological“ (ekologiškumas):

Teigiamos ir neigiamos tikslo siekimo (kol bus siekiama) ir pasiekimo pasekmės tau (sveikata, galimybės), tavo šeimai, tavo darbovietai?

„Formulated in positive“ (suformuluotas pozityviai):

Kaip dabar suformuluotum savo tikslą?

Kaip pasikeitė tavo Tikslo suvokimas atsakius visus klausimus?

PAPILDOMI KLAUSIMAI:

Kaip save paskatinsi, jei neįvykdysi mažesnio tikslo (užduoties, paskirtos įgyvendinti, pvz., per savaitę, kad po ji padėtų vykti į sekantį etapą)?

Kaip save apdovanosi įvykdęs mažesnę tikslą?

Autoriaus mini biografija

Martynas Driukas Trimurti. Literatūriniai slapyvardžiai — Sandžajananda arba Trimurti. Sandžajananda verčiant iš sanskrito kalbos reiškia „Tas, kuris nugalėjęs save, patyrė palaimą“, Trimurti hinduizme reiškia tris Visatos Jėgas: Kūrybą, Palaikymą ir Naikinimą. Šios trys jėgos suka sielų evoliucijos spiralę.

Išorėje, sociume esu žinomas kaip visiškai save reformavusi asmenybė, įkvėpusi tūkstančius žmonių suabejoti tokiais žodžiais kaip „Negaliu“, „Neįmanoma“, „Taip nebūna“, „Tai ne man“... Esu ir tėvas. Esu septynių holistinės saviugdos knygų autorius, lektorius bei motyvatorius – riboto mastymo reformatorius, keliautojas po pasaulio Galios vietas kaip „Alcheminių Kelionių“ projekto vadovas ir vienas iš įkūrėjų. Esu alternatyvios medicinos tyrinėtojas – specialistas ir nuo vaikystės sportininkas. Esu ir Jogos mokytojas, NLP ir verslo trenerio statusus apsigynęs atradėjas. Taip pat esu saviugdos ir labdaros klubo SATORI įkūrėjas, prezidentas. Esu nuolat besimokantis ir savo kompetenciją įvairiose sferose, kurios yra susijusios su saviugda, psichologija ir parapsichologija, keliantis žmogus.

Psichologine saviugda domiuosi jau beveik 14 metų, bet iš esmės visus metodus naudoju tik finansinei gerovei gerinti, todėl pakilimus tarsi užburtame rate nuolat lydėjo skaudūs kritimai. Į naują sąmoningumo lygmenį perėjau prieš 9 metus, kai ėmiausi šventraščių studijų, esminiu savęs pažinimu per Džnana ir Dhjana Jogą. Iš aukštesniojo Aš lygmens susiprojektavau metų trukmės savęs pažinimo askezę Vokietijoje. Apribojus savo kūno ir proto laisvę, atsidūrus vienumoje ir tyloje, ėmus plėstis sąmonei Pabudau kūne, kurio vardas Martynas Driukas. Vienas žmogus mirė ir gimė naujas. Šis dvasinis fenomenas dar vadinamas Satori. Po pirmos Savivokos pradėjau prisiminti, kas esu, iš kur atėjau ir ką reikia nuveikti...

„...Žmogaus ieškojimai tęsiasi iš gyvenimo į gyvenimą ir kai po nesusikaičiuojamų gyvenimų pastangų jis gauna blyksnį to, ką mes vadiname palaima, taika ar tiesa, ar Dievu, mokša ar nirvana – jūs tai galite pavadinti kaip norite, net ir tada nėra tokio žodžio, kuris galėtų tai išreikšti.

Žmogus tai randa tik po daugelio daugelio gyvenimų. Visi tie, kurie ieško ir galvoja, kad turės tikrą džiaugsmą po to, kai jie ras, labai klysta. Jie aptiks, kad po pasiekimo prasideda naujas darbas, naujas dalykas, kad tai dar ne poilsis.“ Ošo

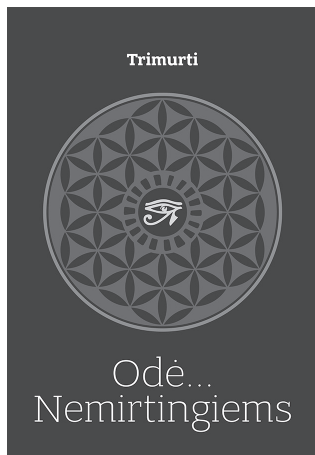
Vienas iš esminių mano kelių į Dvasią yra Krija Joga, Meistras Vedlys – Svamis Šankarananda Giri Maharadž iš Mahavataro Babadži Mokytojų ir mokinių sekos. Tai Krija jogos tradicija, kurią XIX a. Himalajų jogas, žinomas kaip Mahavataras Babadži Maharadž (realizavęs Kristų), atgaivino ir perdavė savo mylimam mokiniui Lahiri Mahasajui. Apie Lahiri Mahasajo ir Babadži susitikimą Himalajuose pasakojama Premavataro Paramhansos Joganandos knygoje „Jogo autobiografija“.

Iš tikrųjų galiu sakyti, kad ateina diena, kai visi sutikti žmonės ir knygos mūsų gyvenime tampa mokytojais, nes gryninimasis tada tęsiasi jau kiekvieną dieną.

Papildomų žinių sėmiausi:

- Seldino šiuolaikinės akupunktūros mokykla: anatomija, akupresūra, triggerinių taškų terapija, masažas, smegenų bangų terapija („biofeedback“). Dėstytojas gyd. Ilja Seldinas.
- Žmogaus autoredukcijos centras, Oktava: valdomo įvaizdžio terapija, stuburo gimnastika, kvėpavimo gimnastika, psichosomatika.
- NLP Centras, NLP praktiko statusas pagal ICU ir ICTA (treneris Vitoldas Masalskis – NLP treneris, psichologas): psichinių būsenų valdymas, komunikacija, pasąmoninių įsitikinimų modeliavimas, tikslų pasiekimo būdai, hipnozė, transas.
- Karaliaus Mindaugo mokymo centras: darbuotojų sauga ir sveikata, pirmoji medicinos pagalba, reanimacija ir intensyvioji terapija, skubioji medicina, sveika gyvensena, medicinos etika, anatomija, fiziologija, patologija, mikrobiologija, katastrofų medicinos pagrindai, prevencinė medicina, ekologija, informacinės technologijos, bendravimo psichologija.
- Breath Mastery Centre, kvėpavimo terapija (Dan Brule mokyklos mokymo programa).
- ReiKi, Mokytojai Meistrai Edmundas Petruoka ir Dhananjaya Pandit Das pagal Usui Shiki Rioho tradicinę ReiKi liniją suteikė dvasinio tobulėjimo ir natūralaus energinio gydymo metodo Mokytojo Meistro statusą.
- Astrominerologijos centras „Pars Fortunae“, litoterapija (mineralų terapija).
- NLP AZBUKA, tarptautinis mokymų centras, suteikė NLP meistro, NLP trenerio bei apgintą verslo trenerio statusą, tarptautinę sertifikaciją pagal ICTA ir ICU. Treneriai: Michal Dernakovski (psichologas, psichoterapeutas, NLP magistras), Igor Blišnvesky (aukščiausio lygio psichoterapeutas, psichologas, NLP treneris, hipnoterapeutas), Olga Šatalov (psichologė, NLP trenerė), prof. Gary Mcdaniel.
- „World Peace Yoga Shcool“, Jogos mokytojo statusas (200 val. YOGA TTC): Jogos filosofija, psichologija, Ajurvedos pagrindai, fizinė ir energinė anatomija, Asanos, kvėpavimo terapija (*Pranayama*), mokymo metodologija.
- „Theta Healing Institute of Knowledge“ (JAV), „The Theta Healing“ DNA pagrindai. Įgytos kompetencijos: darbas su smegenų bangomis, transas, kineziologija: ribojančių įsitikinimų transformavimas, aiškiaregystės valdymas, empatijos valdymas, psichosomatika.
- Adizes Institutas, Lietuva. Įgytos kompetencijos: sprendimų priėmimo bei įgyvendinimo modeliai PAEI (vadybinių vaidmenų ir stilių taikymas, reikalingas priimant teisingus sprendimus organizacijoje), CAPI (modelis, naudojamas sėkmingam sprendimų įgyvendinimui), organizacijos gyvavimo ciklo koncepcija, tarpusavio pasitikėjimo bei pagarbos koncepcija. Treneris Dr. Virginijus Kundrotas.

KITOS TRIMURTI KNYGOS



„Odė... Nemirtingiems“

„Odė... Nemirtingiems“ – tai knyga tiems, kurie bėgant metams nesiruošia pasenti savo vidumi. Tai knyga tiems, kurie fizinę mirtį ruošiasi sutikti pergalingai. Imk ją ir būk kūrėjas... Transformuojantis vidinius savo miestus... Griaunantis deformuoto mąstymo nutiestus aplinkkelius... Laužantis primestus defektus...

„Odė... Nemirtingiems“ – tai penktoji šalyje gerai žinomo įvairių saviugdos, savigydos metodikų mokytojo M. Driuko knyga, kuri meta dar vieną aštrų iššūkį skaitytojo protui, ragindama paimti likimą į savo rankas ir pakilti į aukštesnį egzistencijos lygmenį. Knyga skatina pagaliau subręsti ir bet kokia kaina daryti tai, kas patinka, ir nedaryti to, kas nepatinka.

Pagalba skaitytojui suteikiama aprašytais konkrečiais ir praktiškais psichologiniais, meditaciniais pratimais ir technikomis bei perteikiant atitinkamą požiūrį į supančią subjektyviąją realybę.



„Visos ribos - tik Tavo prote“

Santykiai... Hipnozė... Evoliucija... Tantra... Joga... Alternatyvi medicina... Religija... Sąmoningumas... Protas... Pasąmonė... Intelektas... Susinaikinimo paradigma... Mums būtinas visų šių temų išmanymas, jei norime pilnatvės, o pilnatvės juk siekiam kiekvienas iš mūsų.

Koks mūsų gyvenimas? Valgymas, nuobodus darbas, nuobodėjantis seksas, televizorius ir alus savaitgaliais? Atostogos kartą metuose... Kokios liūdnos ribos... Visos ribos – tik tavo prote. Laimė, kad protas yra pataisomas!

Nesvarbu, kokią rolę vaidini šiame pasaulyje: sandėlio valytojos ar politikos veikėjo. Visi turi tas pačias problemas: didėjančią našta ant pečių, didėjančią apatiją gyvenimui ir daugėjančių ligų... Visa tai – proto ligos. Proto ribos. Ši knyga – kaip tik tau!



„Nuo gaujų iki šventųjų“ I ir II dalys

Knyga „Nuo gaujų iki šventųjų“ paremta tikrais įvykiais ir gyvenimo faktais. Tai unikali istorija, kurioje susipynęs pagrindinis Lietuvos nusikalstamasis pasaulis ir jo gyvenimas, sielos išdavystės kelias ir žmogaus psichikos lobių bei dvasios okeano atradimo stebuklas.

Knyga „Nuo gaujų iki šventųjų“ įtraukianti, transformuojanti skaitytojo požiūrį ir jį plečianti. Autobiografinė istorija – tai nenutrūkstanti grandinė kriminalinių nutikimų, persmelktų savianalizės dvelksmu, kuriame kiekvienas atranda kažką artima sau.

Apie pagrindinį knygos veikėją

Knyga „Nuo gaujų iki šventųjų“ – tai tikrais įvykiais paremta istorija. Knygos veikėjas Marsus, praėjusioje inkarnacijoje buvęs dvasiniu mokytoju Indijoje, neprarasdamas sąmoningumo reinkarnuojasi posovietinėje rytų Europos šalyje – Lietuvoje, kur klesti nusikalstamumas ir korupcija. Sulaukęs trejų metų pamiršo, kas esąs, ir galiausiai tapo kriminaliniu nusikaltėliu, kol galiausiai praėjusių gyvenimų nuopelnai privertė atsisukti į save ir paklausti: kas tu? Kur tu eini? Kodėl viskas taip, o ne kitaip?

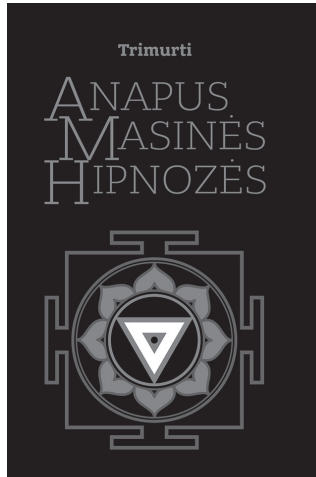
Viename seniausių pasaulio šventraščių „Bhagavadgita“ Dievas skelbia savo Mokiniui: „Tas, kuris eina jos pažinimo keliu, niekada nepražus užmaršties sapne ir atgims vėl tokiomis sąlygomis, kad toliau galėtų tęsti savo kelionę.“

Taip nutiko ir šios knygos personažui Marsus. Sakoma, kad ši pirmą knygos dalį parašyta Vokietijos kalėjime. Į jį Marsus pateko, kai pradėjo visiškai nebeskirti Gėrio nuo Blogio nei viduje, nei išorėje. Atsidūręs tyloje, jis per vieną mėnesį patyrė pirmąją savivoką – pabudimą iš proto inercijos. Po 8 mėnesių, prieš išeidamas iš kalėjimo, realizavo astralinės projekcijos ir sąmoningus sapnus. Asmeniškai gavo Dalai Lamos XIV palaikymą tęsti praktikas. Pusantrų metų nuolat meditavo ir intensyviai studijavo šventraščius ir išėjęs iš kalėjimo prisiminė savo praėjusių inkarnaciją.

Atsakymas į klausimą, ar tai visiškai tikra istorija ar tik dalis tiesos, o gal tai meistriška pasaka, tegul lieka kažkur anapus... Niekas to nežino – tik autorius ir Dievas.

Taigi „Nuo gaujų iki šventųjų“ – toks ir knygos pavadinimas. Pirmoji knygos dalis – tai gyvenimas tarp gaujų ir bandymas išeiti iš jų mėginant pažinti ir suprasti save.

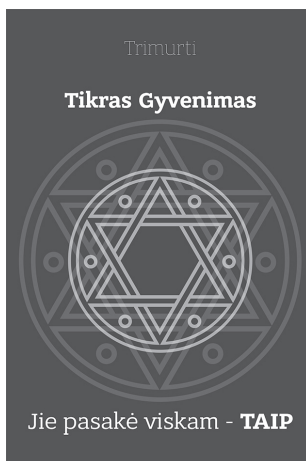
Antroji knygos dalis pasakoja apie tai, kaip pradėti gyvenimą nuo nulio, kaip išdrįsti gyventi Širdimi, apie šventųjų paieškas ir stebuklus, įvykusius pradėjus bendrauti su tais šventaisiais.



„Anapus masinės hipnozės“

Knygoje sudėtos žinios nėra naujos, tiesiog jos pateikiamos taip, kokios yra iš tikrųjų: be jokių gražbyliavimų ir pataikavimų, be interpretavimų skaitytojo tingumui ir abejingumui pateisinti. Todėl ji taip ir vadinasi, nes yra manančių, kad statistinis mūsų tautos pilietis nesubrendęs mąstyti logiškai, atvirai ir nedogmatiškai, todėl knyga negali būti populiari.

Knyga - tai motyvacinė bomba pasikelti nuo sofos ir atrasti kažką, ko giliai viduje seniai norisi...

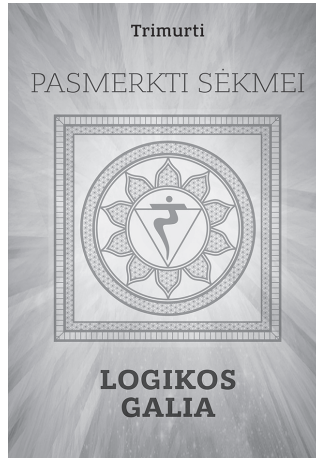


„Tikras gyvenimas. Jie pasakė viskam – TAIP“

TAI – neegzistuojantis Patirčių Klubas TAIP. O aš esu tas, kuris gali sugriauti Tavo patogų ir ramų, merdintį gyvenimą... Vien klausydamas manęs gali tapti pasmerktas aplinkinių ir išvadintas sektantu tų, kurie bijo Gyventi, tų, kurie prisitaikė prie vergo gyvenimo sąlygų... Nes esu kūrėjas, griaujantis deformuoto mąstymo nutiestus aplinkkelius, laužantis save apgavusios minios Tau primestus defektus...

Šioje knygoje „Tikras gyvenimas. Jie pasakė viskam – TAIP“ – instrukcijoje aprašyta fenomenali ir universali dvasinio ugdymo praktika, kurią galima pradėti taikyti tą pačią akimirką, kai tik su ja susipažinsite, ir iš karto susilaukti saviugdos efekto. Knygoje pateiktos 25 tikros istorijos žmonių, kurie visiems gautiems pasiūlymams pasiryžo pasakyti TAIP.

Knyga „Tikras gyvenimas. Jie pasakė viskam – TAIP“ stipriai įkvepia ir motyvuoja.



„Pasmerkti sėkmei. Logikos galia“

Pasmerkti sėkmei. Logikos galia - tai lengvai suprantamas, praktiškas taikomosios psichologijos, saviugdų vadovėlis su išbandytomis ir realų rezultatą duodančiomis užduotimis. Kuo ši saviugdų knyga skiriasi nuo kitų? Tuo, kad drąsiai prabilta apie visiškai kitokį požiūrį į gyvenimą ir mirtį, taip pat į santykius su tėvais. Paaiškinta, kad nuo šių faktorių priklauso, kiek galios, laimės ir sėkmės bus jūsų gyvenime.

Argumentuota autoriaus nuomonė tokia: saviugdų literatūros skaitytojai anksčiau ar vėliau pasiduoda, nes neišrauna susinaikinimo paradigmos, mentalinio „vėžio“ - tai identiteto su kūno sąmone. Daugelis pasąmoningai mąsto: „Kam stengtis, kam ta visą gyvenimą trunkanti disciplina, kurios reikalauja tobulėjimas, jei vis tiek mirsiu?“



„Laisvės kaina: Alcheminės Kelionės“

Tai tarsi neoficialus knygos „Nuo gaujų iki šventųjų“ tęsinys. Aprašomos kelionės po pasaulio galios vietas: Indija, Egiptas, Tailandas, Balis, Peru. Dievo paieškos nuo sektų iki Mozės kalno, nuo sekso kultų iki Peru Šamanų... Gyvenimas Himalajų olose ir prabangiausių automobilių, gyvenant Vakaruose, vairavimas... Nuo kalėjimų iki gydytojo kabineto, susitikimai su dvasiomis ir nušvitusiais mokytojais, tokiais kaip Padmasambhava... Ir visa tai telpa į vieno žmogaus egzistenciją.

Knygos istorija gali šokiruoti dogmatinį požiūrį turinčius dvasios ieškotojus. Ir tai yra vienas iš tokio gyvenimo tikslų

**Knygos istorija vibruoja bebaimiškumu,
atvirumu, motyvacija ir meile.**

Trimurti - Martynas Driukas „Vidinis stuburas. Moralė. Tikslai. Vertybės.“

Ši knyga nėra medicinos ar tradicinės psichologijos vadovėlis, todėl už pasekmes naudojant aprašytas praktikas be dvasinio mokytojo ar psichologo priežiūros autorius neatsako. Kiekvienas skaitytojas turi vadovautis savo analitiniu protu ir logika, kas yra tiesa, o kas – ne, kas jam priimtina, o kas – ne.

Autorystės teisės saugomos įstatymų. Platinti, kopijuoti ar kitaip naudoti autoriaus tekstą nenurodant knygos pavadinimo yra draudžiama. Platinti, kopijuoti ar kitaip naudoti autoriaus tekstą finansinio pasipelnymo tikslais yra draudžiama.

Prie knygos pasirodymo ir ruošimo prisidėjo:

Žydrūnas Šlajus (viršelis, maketavimas)

Aušra Kandola (redagavimas)

M.D.Trimurti interneto svetainės:

www.mahamati.Lt

www.AlcheminesKeliones.Lt

www.klubas-satori.Lt

trimurti@info.lt