

GLENN H. MULLIN

GYVENIMAS
MIRTIES
AKIVAIZDOJE

TIBETIETIŠKOJI TRADICIJA

Iš anglų kalbos vertė
Algirdas Kugevičius

Sofoklis

VILNIUS, 2021

Turinys

Pratarmė	7
<i>Profesorius Hustonas Smithas</i>	
Įžanga	11
<i>Elisabeth Kübler-Ross</i>	
Padėkos	14
Įvadas	18
1. Mirtis ir bodhisatvos praktikos	52
<i>Gjalva Tubtenas Gjaco, Tryliktasis Dalai Lama</i>	
2. Mirties meditacijų tibetietiškos tradicijos	81
<i>Gešė Ngavangas Dargjė</i>	
3. Pokalbis su seniu	104
<i>Lama Gungtangas Končokas Dronmė</i>	
4. Gjerė Lamos mirtis	119
<i>Tertonas Dulžug Lingpa</i>	
5. Išsilaisvinimas atpažįstant mirties ženklus	150
<i>Tertonas Karma Lingpa</i>	

6. Gyvenimo Bodhisatvos jogos, prailginančios gyvenimą <i>Gjalva Gendunas Gjaco, Antrasis Dalai Lama</i>	173
7. Sąmonės perkėlimo joga <i>Lama Cečoklingas Ješė Gjalcenas</i>	198
8. Ritualas, pagelbėjantis mirusiajam <i>Lama Mahasukha</i>	217
9. Nepastovumo meditacijos <i>Gjalva Kalzangas Gjaco, Septintasis Dalai Lama</i>	241
Epilogas	248
Išverstų tekstų bibliografija	253

Pratarmė

Profesorius Hustonas Smithas

Kaip teigia Jeilio universiteto psichiatras Robertas Jay Liftonas, mirtis yra svarbiausia šių laikų problema iš dalies todėl, kad mes nenorime pažiūrėti į jai akis. Socialiniai istorikai jau anksčiau atkreipė dėmesį, kad mūsų socialiniuose tabu ji pakeitė seksą. Devyniolik-tame amžiuje konservatyvūs žmonės šnabždėjosi apie seksą už uždarų durų, o viešumoje labai daug kalbėjo apie mirtį. Mums yra atvirkščiai; mūsų neminėtinų dalykų ledkalnis apsvirtė. Seksu mes taškomės savo skelbimų lentose ir puikuojamės visais kitais būdais, o mirtį ir asmeninį sielvartą droviai slepiame. Arnoldas Toynbee'is mirtį pavadino neamerikietiška, tačiau ji yra kur kas didesnė. Būda-ma mūsų noro valdyti priešingybė, ji meta iššūkį visiems prometė-jiškiems Vakarams, yra tarsi dangtis, uždengiantis mūsų nenumal-domą siekį eiti savo keliu ir viską kontroliuoti.

Ši knyga pasirodo tuo metu, kai daugelis dabartinių Vakarų me-dicinos programų, pasitelkdamos naujausias technologijas, stengia-si pakelti šį dangtį. Tokių herojiškų priemonių (kalbant apie dras-tiškas pastangas prailginti mirimo procesą) tinkamumas galėtų žymiai pakeisti mūsų požiūrį į jų alternatyvą – mirtį, kuri įvyktų atsisakius kovos prieš mirtį. Jeigu mes ir toliau galvosime apie mir-tį kariniais terminais, kaip apie „priešą“, kuriam rodomi herojiški gestai, tai nutiks du dalykai. Būtybei, kuri gyveno kankinama neiš-vengiamo priešo užpuolimo baimės, gyvenimas, prailginamas ypa-tingomis priemonėmis, taps abejotinos kokybės. Ir mes kentėsime nuo blogo išteklių paskirstymo, kuris visada pasireiškia kilus ka-rui. Augant mirimo proceso kainai, didės socialinis neteisingumas, o mirties problemos bus vis dažniau nagrinėjamos teisme. Pinigai

ir visos jėgos, kurios turėtų būti skirtos gyvenimui tobulinti, bus aukojamos mirties procesui lėtinti, o mirtis galiausiai išstiks, kad ir ką darytume.

Viso šito moralas nėra medicinos technologijų moratoriumas. Veikiau tai yra mums reikalinga pusiausvyra: pasirengimas padėti kūnui, kai tokia pagalba yra tinkama, podraug su lygiaverčiu pasirengimu „palikti kūną“, kaip sako indai, kai jis įvykdė savo užduotį. Sunku pasiekti šią pusiausvyrą, kai mirtį laikome siena, kurios reikia vengti kuo ilgiau ir bet kokia kaina, nes ji neva yra didžiausia asmeninė nelaimė. Šiuo atveju mums gali padėti Azija. Išvengusi mechanomorfinio¹ požiūrio į tikrovę, kurį savo kūdikystėje pareiškė šiuolaikinis mokslas (dabar nebereiškia, tačiau mūsų mąstytėna nesusitaikė su tuo faktu), Azija apsiėjo be mirties kaip aklinos sienos poveikio ir toliau laiko mirtį (kaip ir mes kadaise) durimis, pro kurias pereinama į kitokią egzistenciją. Jei galvotume apie tą egzistenciją kaip apie paprastą dabartinio gyvenimo tęsinį, mes nepakankamai įvertintume šios knygos plėtojamų minčių subtilumą. Dabartiniame mūsų arsenale gali būti tik viena tinkama metafora – abstrakti erdvinė. Tokiais būdais, kurie mums šiuo metu, tikėtina, visiškai nepasiekiami, gyvenimas po mirties, kaip sakoma, bus erdvesnis. Galiausiai tai bus panašu į ankšto bato nusimovimą, nors daugumai žmonių ir ne iš karto.

Sutelktą dėmesį į gyvenimą po mirties išsaugojo visa Azija, tačiau niekur kitur šis dėmesys nėra tvirtesnis nei Tibete. Savo požiūrį tibetiečiai išsaugojo ir tremtyje po kinų invazijos. Būtent Tibete toji archajiška (nepainioti su naivia) pasaulėžiūra išliko bemaž nepažeista – iki pat šio amžiaus vidurio; tai mes galime ją stebėti beveik netikėdami. Kadangi genčių visuomenės neturi rašytinių šaltinių, Tietas yra paskutinė gyva grandis, siejanti mus su tolimos praeities civilizacijomis. Paslaptingi Egipto ir Mesopotamijos kultai išnyko, Indiją ir Kiniją pagrauzė asimiliacijos su Vakarais bangos, o Tietą modernumas apėjo. Norint susitikti su jo kalnais ir žmonėmis,

1. Mechanomorfizmas – tai Dievo, kaip jėgos ar energijos, veikiančios mechanškai arba pagal kitus fizikos dėsnius, supratimas. – *Vert. past.*

reikėjo perplaukti vandenynus, pereiti subkontinentus ir užsiropšti stačiais tarpekliais, kad patektum į juodų prarajų ir baltų viršukalnių dykvietes. Atrodė, jog Tibetas, įsikūręs absoliučiam dangaus šaltyje, nepriklauso mūsų žemei, tad buvo ignoruojamas – visuomenė palikta ant uolienos klodų, uždaryta tarsi inkliuzas gintare.

Šiais laikais mus čia domina potenciali nauda. Kadangi prometėjiškos svajonės niekada nejaudino Tibeto, jis sugebėjo mirties atžvilgiu išsaugoti budrų požiūrį. „Gyvenimo pratęsimo užšaldymo būdu“ vizijos – su savo povandeninėmis psichologinio neigimo priešrovėmis (Ernesto Beckerio veikalas „Mirties neigimas“ (*The Denial of Death*) padėjo mums jas pamatyti) – niekada toje šalyje nepasireiškė. Tai leido Tibetui netrikdomai žvelgti į mirtį. Jis neprarado kosminio konteksto regėjimo.

Kai kurie suvokimai, kuriuos jis išsaugojo, mums bus pažįstami. Skaitant tibetiečių pamąstymus, ryškus asmeninės mirties suvokimas gali sutelkti dėmesį į dabartį, parodydamas ją kaip nepelnytą dovaną, kokia ji neabejotinai yra, ir priminti mums Psalmininko prašymą, kad išmoktume „skaičiuoti savo dienas, idant sugebėtume savo širdis atverti išminčiai“. Arba mums gali kilti Martino Heideggerio mintis: jei būtume nemirtingi, viskas galėtų būti atidėta iki rytojaus. Tų, kurie prisimena Thomo Kelly'io teiginį, kad „amžinybė glūdi mūsų širdyse, skubindama laiko sekina mus mūsų gyvenimus, šildydama mus nuostabaus likimo užuominomis, kviesdama mus į savo namus“, nenustebins aplinkos, su kuria tibetiečiai sieja mirtį, platybė.

Šiuose puslapiuose bus ir kitų minčių, nors jos atrodys nepriimtinos. Jos kels naujumo šoką, bet kartu ir jaudulį, lydintį tiesos, kuri anksčiau mums neatėjo į galvą, galimybę. Tik paskutinė aplinkybė gali paaiškinti sensaciją, kurią sukėlė „Tibeto mirusiųjų knyga“, kai jos 1927 m. Walterio Evanso-Wentzo vertimas pribloškė Vakarus. Niekas negali sumenkinti tos knygos svarbos, bet tai buvo vienišas tekstas, kurį reikėjo papildyti. Ši studija pateikia tibetietišką mirties kaip visumos supratimą, taip sakant, apeidama ją ratu ir apžiūrėdama iš visų pusių. Autorius (vertėjas) pasirinko pagrindinius tekstus,

susijusius su daugeliu tibetiečių požiūriu į mirtį aspektų; pasirinko išmintingai, tačiau ne mažiau svarbi yra jo meilė Tibeto žmonėms ir pagarba jų kultūrai. Tai kaip visuma atsiskleidžia jo knygos įžangoje ir glaustose pratarmėse, kurias jis pateikia prieš atskirus jos tekstus. Rezultatas yra studija, kurioje puikiai išreikštas pirminis ketinimas.

Anksčiau knygoje „Mirties ratas“ (*The Wheel of Death*) Philipas Kapleau mums pateikė naudingą dzeno požiūrio į mirtį ir mirimą santrauką. Glennas H. Mullinas, papildydamas ją tibetiečių požiūriu, pateikia mums kitą žvilgsnį į budizmo pažiūras ir tai darydamas supažindina mus su mirties dimensija, kurią leidžia matyti abiakis regėjimas. Už tai jis nusipelnė didelės padėkos. Pranašas Mahometas, patardamas savo sekėjams „ieškoti pažinimo net Kinijoje“, netiesiogiai pasakė: „Ieškokite jo visur, kur tik galima rasti.“

Ižanga

Elisabeth Kübler-Ross

Turtingą Tibeto kultūrą ir dvasinę išmintį atskleidžia labai įvairi jo literatūra apie mirtį ir mirimą. Iki šiol Tibetas yra viena iš nedaugelio šalių, kurioms neturėjo įtakos vakarietiškas mirties, kaip prieš, kaip kažko, ką reikia visomis išgalėmis atitolinti ar bijoti, supratimas. Žavūs, labai dvasingi Tibeto žmonės mirtį laiko slenksčiu, įėjimu į kitą egzistenciją. Daugelį šimtmečių jie mokė žmones gyventi taip, kad būtų pasirengta šiam itin svarbiam ir reikšmingam perėjimui.

Maždaug prieš dvidešimt metų, kai pradėjau tirti mirimo procesą, susidomėjau Tibeto tradicijomis, apie jas sužinojusi iš Walterio Evanso-Wentzo „Tibeto mirusiųjų knygos“ (*The Tibetan Book of the Dead*). Mane sujaudino budistinė mintis, ypač karmos samprata – teorija, kad visi mūsų veiksmai, teigiami, neigiami ar neutralūs, palieka mūsų sąmonėje atspaudus. Taigi, piktai pasielgęs asmuo įskiepija savo sąmonėje stiprų polinkį į žiaurumą. Ir priešingai – žmogus, kuris su meile, apgalvotai ir draugiškai elgdamasis daro ką nors gero, vis labiau stiprina savo teigiamus polinkius.

Kuo ši pasaulėžiūra skiriasi nuo krikščioniškojo mokymo, kuris sako – ką pasėsi, tą ir pjausi? Jeigu mes sėsime neapykantą ir neigiamus poelgius, jie grįš pas mus lygiai tokie pat, tarsi bumerangas. O jei savo energiją naudojame meilei, rūpindamiesi kitais ir atjausdami juos, ji taip pat pas mus sugrįžta. Tai išties visuotinis dėsnis, kurio moko visos didžiosios religijos, tačiau mums, regis, labai sunku jį suprasti ir juo remiantis gyventi.

Ši knyga nėra tokia, kurią galima lengvai skaityti kaip romaną. Ji reikalauja laiko įsigilinti į kiekvieną skyrių. Nors per pastaruosius

dvidešimt metų labai daug išmokau dirbdama su tūkstančiais mirštančių pacientų, ši knyga vis dar pamoko mane ir primena, kokie mes visi panašūs ir kad pasiekiamo tą patį rezultatą, nors skirtingais būdais. Nepaisant visų kalbos ir sąvokų skirtumų, tiesa yra universali.

Darbo su mirštančiais pacientais, kurie ruošiasi kelionei į kitą gyvenimą, pagrindas – padėti jiems atsikratyti bet kokių neigiamų pažiūrų, atlikti visus nebaigtus darbus, susietus su kitais, ir atsikratyti bet kokių ydų. Išmokęs nuoširdžiai ir besąlygiškai mylėti save ir artimuosius, pacientas gali būti be baimės pasirengęs paskutiniam atsisveikinimui ir tikėtis laimingo perėjimo į kitą egzistencijos sferą.

Eidami dvasiniu keliu, mes turime žinoti, kuriuos savo polinkius reikia tobulinti ir kuriuos nugalėti, – ir man nėra reikalo paabrėžti, jog mūsų pareiga šią užduotį vykdyti. Mūsų vidinė pažanga priklauso tik nuo pačių pastangų ir disciplinos. Todėl manau, jog auklėjant vaikus ypač svarbūs du dalykai: besąlygiška meilė ir kartu griežta, pavyzdinė disciplina.

Šioje knygoje aprašomi daugelio didžiųjų mokytojų gyvenimai ir mokymai. Vakaruose tokių mokytojų rasti nelengva. Tačiau pastebėjau, jog daugelis mano pacientų tapo dvasingi, kai jiems, kaip ir man, buvo suteikta galimybė ugdyti dvasinę patirtį su tokiais mokytojais, kaip Stephenas Levinas; per palyginti trumpą laiką jie sugebėjo pažvelgti į savo vidų ir, tai stebina, tapti pasirengusiais ir gebančiais suvokti mirtį kaip saviugdą žingsnį, kaip tai daro budistai.

Nesvarbu, kokia yra mūsų socialinė padėtis, visi turime vienas galimybes ugdyti meilę, atjautą, supratimą ir išmintį. Būtent šios savybės yra svarbios mirties akimirka, o ne kokie nors titulai ar sukaupti materialiniai turtais. Jei mirties akimirka esame turtingi meilės ir atjautos, jei esame atsikratę baimės bei painiavos, tai rodo, kad gyvenome teisingai.

Mano didžiausia mokytoja buvo ligoninės valytoja, nebaigusi jokios gimnazijos. Savo gyvenime ji atlaikė daugybę audrų ir patyrė skurdą, kuris nulėmė jos vaiko mirtį, tačiau ji pasitelkė kiekvieną savo patirtį tam, kad geriau suprastų ir atjaustų kitus. Ji be jokių

žodžių spinduliavo didelę ramybę ir meilę mirštantiems pacientams, kurių palatas tvarkė, taigi beveik galima būtų pasakyti, jog ji praktikavo „sąmonės permainymą“ ir taip suteikdavo mano pacientams galimybę užbaigti savo perėjimą būnant taikios, ramios būsenos. Būtent ši moteris buvo mano guru; ji mokė mane suprasti gyvenimą ir mirtį, ji įkvėpė vėliau Čikagos universitete dalyvauti seminaruose apie mirtį ir mirimą.

Labai nedaug žmonių Vakaruose sąmoningai siekia nušvitimo ar net pagalvoja apie jį, nors kai kurie aiškiai suvokia, kad tik nuolat praktikuojant ir sunkiai dirbant su savimi šį tikslą įmanoma pasiekti per vieną gyvenimą. Tačiau dauguma supranta, kad tobulos išminties sėkla visuomet glūdi kiekviename iš mūsų, ir vis daugiau Vakarų pasaulio žmonių nusprendžia imtis aktyvių veiksmų, kad išmoktų geriau tai suprasti. Šioje knygoje galbūt yra keletas nesuvoktų žodžių ir sąvokų, tačiau ji gali jums padėti paieškose, kol patirsite savo pastangų rezultatus. Per daugiau nei dvidešimt metų darbo su mirštančiais pacientais aš daug sužinojau apie dalykus, aprašytus šioje puikioje knygoje; taigi dauguma to, kas slypi už kai kurių sunkių žodžių, tuo pačiu metu skamba pagrįstai ir atpažįstamai.

Esu dėkinga autoriui už didžiulį darbą, įdėtą į šį šedevrą. Jis veda vakariečius į dvasinę Sniegynų šalies¹ žmonių išmintį ir padeda mums suartėti vienas su kitu – nutiesti tiltą tarp Rytų ir Vakarų religinių mokymų ir galiausiai aiškiai suvokti, kad mes, žmonės, visi esame viena.

1. Sniegynų šalis – Tibeto epitetas. – *Vert. past.*

Padėkos

Tibeto literatūroje apstu žinių apie mirtį ir mirimą. Ši knyga yra bandymas padėti skaitytojui vakariečiui pažvelgti į jų įvairovę ir pobūdį. Ji gimė iš mano dvylika metų trukusių studijų bei tyrinėjimų Tibetietiškų veikalų ir archyvų bibliotekoje (*Library of Tibetan Works and Archives*) Dharamsaloje ir patirčių, sukauptų tibetiečių pabėgėlių bendruomenėse Indijoje. Joks su ja susijęs darbas nebuvo oficialiai atliktas tos bibliotekos labui; ši knyga veikiau gimė iš papildomos veiklos, kuria užsiėmiau tų tyrinėjimų metu. Vis dėlto būtų negerai nepripažinti Tibetietiškų veikalų bibliotekos direktoriaus Gjaco Ceringo¹ tėviškų pamokymų; jo kilnumas visiems tibetologams, atkeliavusiems į Dharamsalos Šangrilą², ypač nuosekliai reiškėsi nuo 1971 m., kai ši biblioteka atvėrė duris Vakarų mokslininkams. Be to, norėčiau paminėti kelis iš daugelio bibliotekoje dirbusių mokytojų, kurie nepailsdami padėdavo man įveikti tibetiečių kalbos, literatūros, filosofijos ir religinės praktikos sunkumus: Gešė Ngavangą Dargjė, Čomdzė Taši Vangjalą, garbųjį Dobūmą Tulku ir garbųjį Amčoką Tulku.

Su tibetietiška mirties ir mirimo tradicija pirmiausia mane supažindino Gešė Ngavangas Dargjė, mano pirmasis mokytojas Dharamsaloje. Gešė Dargjė buvo Jo Šventenybės Dalai Lamos paskirtas sudaryti budizmo studijų programą Tibetietiškų veikalų bibliotekoje ir aštuntojo dešimtmečio pradžioje vedė keletą paskaitų

1. Vertime vartoju lietuvišką tibetiečių vardų ir tibetietiškų vietovardžių transkripcijos sistemą, kurioje ts = c; j = dž; y = j; zh = ž; ch, c = č; oo = ū. – *Vert. past.*
2. Šangrila – mitinė vietovė Himalajuose. Autorius perkeltine prasme ją prilygina Dharamsalai. – *Vert. past.*

kursų apie budistinę mirties sampratą. 1976 m. mano draugas vokiečių Michaelas Hellbachas ir aš paprašėme Gešė Dargjės paskaičiuoti mums privačią paskaitą bendrais bruožais apie visas Tibeto budistų praktikuojamas mirties meditacijas; planavome parengti periodinį leidinį vokiečių kalba, ir ši paskaita galiausiai pasirodė kaip straipsnis jame (*Aus Tushita*, vol. I, Duisberg, Germany, 1977). Dalis to paties straipsnio panaudota šios knygos antrajame skyriuje.

1978 m. Britanijos kino režisierius Grahamas Colemanas paprašė manęs būti trijų jo kuriamų dokumentinių filmų konsultantu. Jie išvydo šviesą pavadinimu „Tibetas: budistinė trilogija“ (*Tibet: A Buddhist Trilogy*; Bath, England: Thread Cross Films). Viena jų dėmesys buvo sutelktas į mirties ritualą, atliekamą tibetiečių vienuolyne Ladake, ir jo studijavimas man leido pažinti daugelį įdomių su mirtimi susijusios budizmo tradicijos aspektų. Penktas ir aštuntas šios knygos skyriai remiasi duomenimis, kuriuos aš surinkau tuo metu. Atsitiktinai, kai 1979 m. mirė mano motina, jaunesnysis Dalai Lamos mokytojas man patarė atlikti jos labai tą patį ritualą, kuris buvo parodytas minėtoje filmų trilogijoje. Šis ritualas yra aštunto skyriaus dėmesio centre. Iš pradžių aš jį skaičiau drauge su Cering Dondrubu.

Kitas draugas, įtraukęs mane į Tibeto literatūros apie mirtį ir mirimą studijas, buvo p. Davidas Lewistonas, su kuriuo laikinai bendradarbiauau rengdamas tibetietišką įrašą „Šeduras: dvasių išvairo ritualas“ (*Shedur: A Ghost Exorcism Ritual*; New York: Non-such Records, 1978). Šis bendradarbiavimas mane supažindino su keletu neįprastų tibetiečių požiūrio į pomirtinius išgyvenimus aspektų. Po kelerių metų Davidas paprašė manęs padėti jam parengti medžiagą projektui, kurį jis vykdė Lahule (Lahoul). 1982 m. surengtoje išvykoje į Lahulą jį lydėjo Tibetietiškų veikalų bibliotekos mokslininkas Taši Ceringas. Ten jie įsigijo Tertono Dulžug Lingpos raštų rinkinio kopiją. Taši Ceringas atrinko keletą jų kaip naudingų Davido tikslams ir paprašė manęs juos išversti. Vienas jų pritraukė mano dėmesį ir padarė įspūdį, kad verta jį pastudijuoti atidžiau. Jis įtrauktas į penktą skyrių. Aš jį išverčiau padedamas jauno lamos

Cepak Rigzino, kuris man taip pat padėjo išversti tibetietiškus tekstus, pateiktus pirmame, penktame ir septintame skyriuose.

1982 m. perskaičiau Tryliktojo Dalai Lamos raštų rinkinį ir išverčiau vieną jo ankstyvųjų pamokymų, kurio dalį panaudojau straipsniui, skelbtam žurnale *The American Theosophist* („The Thirteenth Dalai Lama’s 1921 Sermon at the Great Prayer Festival,“ Illinois, March 1983)

Pirmame šios knygos skyriuje aš pateikiau visą šį pamokymą, išverstą drauge su Cepak Rigzinu. Tai yra puikus Tryliktojo Dalai Lamos įvadas į budistinių mirties meditacijų esmę, nes leidžia suvokti, kaip jos susijusios su visu budizmo keliu.

Kitas žavus veikalas, suteikęs daug žinių apie budistų požiūrį į gyvenimą ir mirtį, yra Pirmojo Dalai Lamos komentaras, aiškinantis gyvenimo prailginimo ir sąmonės perkėlimo mirštant metodus, remiantis mirties ženklų atpažinimu; 1982 m. žiemą aš jį skaičiau drauge su garbuiju Arca Tulku iš Magadhos universiteto Bihare. Tai paskatino mane susidomėti Antrojo Dalai Lamos komentaru, aiškinančiu gyvenimą prailginančias jogas; jį įtraukiau į šeštą skyrių. Taip pat susidomėjau sąmonės perkėlimą aiškinančiu tekstu, kurį pateikiau septintame skyriuje. Pirmasis tekstas buvo išverstas maloniai padedant garbiajam Amčokui Tulku, o antrasis – Cepak Rigzinui. Šių skyrių pratarmėse aš laisvai cituoju Pirmojo Dalai Lamos komentara.

1978 m. pavasarį dabartinis Dalai Lama pagrindinėje Dharamsalos šventykloje skaitė viešą pranešimą keliems tūkstančiams paprastų religingų žmonių ir jogų bei mokslininkų. Pabaigoje jis perskaitė keletą trumpų raštų ir eilėraščių, glaustai juos pakomentuodamas. Vienas jų, kurį vėliau išverčiau drauge su garbuiju Čomdzė Taši Vangjalu, buvo Lamos Gungtango „Pokalbis su seniu“, jis įtrauktas į trečią skyrių. Ta proga Jo Šventenybė dar perskaitė kelias Septintojo Dalai Lamos poetas, kurių viena – „Nepastovumo meditacijos“; ją panaudojau baigiamajame skyriuje. Ji suskambėjo kaip puiki gaida, kuria verta užbaigti šią rinktinę.

Norėčiau padėkoti poniai Hilary Shearman, kuri dalyvavo redaguojant rankraštį paskutiniuose jo rengimo etapuose; taip pat

Pierre'ui Robillard'ui ir Janui McDonaldui iš Kampo Gangros budistų meditacijos centro (*Kampo Gangra Buddhist Meditation Center*) Toronte už pagalbą dėl daugybės smulkių dalykų.

Glennas H. Mullinas