

DOI <http://dx.doi.org/10.3846/cpc.2015.221>

MEDITACIJA IR ŠOKIS KŪRYBOS VISUOMENĖJE: KONTEMPLIATYVIOJI SĄMONĖ DAOIZME, DZENE IR ARGENTINIETIŠKO TANGO ŠOKYJE

Agnieška JUZEFOVIČ

Vilniaus Gedimino technikos universitetas, Kūrybinių industrijų fakultetas,
Filosofijos ir komunikacijos katedra, Saulėtekio al. 11, LT-10223 Vilnius, Lietuva
El. paštas: agnieska.juzefovic@vgtu.lt; agnieska_j@yahoo.com

Įteikta 2015-06-09; priimta 2015-06-04

Straipsnyje analizuojama pastaraisiais dešimtmečiais Vakaruose itin populiarų Rytų Azijos meditacinių praktikų ir saviugdų metodikų tematika, nagrinėjama kontempliatyvos, nušvitusios sąmonės problematika remiantis dviem tarpusavyje labai artimomis mąstymo tradicijomis – daoizmu ir dzenu. Taip pat svarstoma, kaip socialinis tango šokis gali padėti siekiant meditatyvos, išgrynintos sąmonės. Straipsnyje grindžiamos ir eksplikuojamos šešios tezės, kurių kiekviena pasirodo tinkama ne tik daoizmo bei dzeno mąstymo tradicijoms, bet ir tam, ką galėtume apibūdinti kaip tango meditaciją: 1) kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra tuščia, išvalyta nuo nereikalingų minčių bei fokusuota; 2) kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra ne tik tuščia, bet ir sklidinai pilna; 3) kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra tolygi įprastai, kasdinei sąmonei; 4) kontempliatyvi sąmonė veikia pagal neveikimo, savaimingumo principus; 5) meditacijos padeda pasiekti sąmonės ir kūno bei sąmonės ir pasaulio vientisumą; 6) aktyvios meditacijos yra veiksmingas būdas visiems anksčiau išvardytiems tikslams pasiekti. Grindžiant šias tezes parodoma, kad tango pagrįstai laikomas dvasiškai artimas įvairioms meditacinėms praktikoms ir sėkmingai gali būti praktikuojamas ne tik kaip pramoga, bet ir kaip meditacija, kuria siekiama panašių tikslų kaip ir daoistų ar dzeno meditacijose.

Reikšminiai žodžiai: daoizmas, dzenas, kontempliatyvi sąmonė, kūrybos visuomenė, meditacija, tango.

Įvadas

Tokie pramogų industrijos elementai, kaip šokis bei sportas, pagrįstai būna įvardijami kaip vienas iš kūrybos veiksnių (Kačerauskas, Tamošauskas 2015). Tokią šokio sampratą subrandino kūrybos visuomenė¹. Būtent ji yra

„atsakinga“ tiek už šokio sublimaciją ties dvasine praktika, tiek už neblėstantį susidomėjimą

¹ Kūrybos visuomenę Lietuvoje yra tyrinėję Arūnas Augustinaitis (2010), Jovilė Barevičiūtė (2014), Pranas

Baltrėnas, Edita Baltrėnaitė, Tomas Kačerauskas (2015), Vytis Valatka (2015), Viktorija Žilinskaitė-Vytienė (Černevičiūtė, Žilinskaitė 2009), Jūratė Černevičiūtė (2011), Agnieška Juzefovič (2015a) ir kiti. Turbūt daugiausia šią problematiką yra nagrinėjęs Kačerauskas, kuris parašė monografiją *Kūrybos visuomenė* (2014c) ir paskelbė nemažai publikacijų (2014a; 2014b), jas apibendrinęs Žyngintas Pečiulis (2015).

Rytų Azijos mąstymo tradicijomis bei dvasinėmis praktikomis. Vienu skiriamųjų kūrybos visuomenės bruožų yra intelektualinis smalsumas, nestandartinės mąstymo ir elgsenos formos. Būtent tokios savybės skatina gyvą domėjimąsi iš Rytų Azijos atkeliavusiomis mąstymo tradicijomis, ypač praktiniu, terapiniu jų poveikiu. Traukia įvairios meditacinės praktikos, jos sistemos, kovos menai ir kiti būdai, gebantys padėti žmogui įveikti sveikatos, psichologines problemas, užgrūdinti kūną ir dvasią, išmokti geriau valdyti fiziologinius bei sąmonės srauto procesus. Ieškoma atsvaros taško vis labiau Vakarų visuomenę pavergiančiam pragmatiškumui ir vartotojiškumui. Daoistų bei dzeno budistų dvasinis palikimas, ypač įvairios meditacinės praktikos Vakarų Europoje ir Amerikoje, vis labiau sudomina tiek tyrinėtojus, tiek praktikus. Daoistų bei dzeno meditacinės praktikos šiuolaikiniam vakariečiui atrodo labai patrauklios – kitaip negu tradicinėse hinajanos ir mahajanos budizmo mokyklose, čia nereikalaujama, kad mokinyi ilgus metus kantriai mokytųsi, o greta meditacinių praktikų uoliai studijuotų šventąsias sutras. Tiek daoistai, tiek dzeno adeptai tikėjo, kad nušvitimas gali įvykti tuojau pat, kaip pavyzdžiui, netikėto sukrėtimo, nuostabos rezultatas, o ne ilgametės praktikos pasekmė. Kitaip negu induizme ir budizme, daoizme ir dzene nėra propaguojamas asketizmas ir t. t. Kasdienė veikla, ypač meninė kūryba, neretai propaguojama kaip meditacinė praktika, alternatyvus būdas nušvitusiai sąmonei pasiekti. Visa tai lemia šių mąstymo tradicijų populiarumą.

Tačiau ne tik Rytų Azijos meditacinės praktikos gali padėti įveikti psichologines problemas, išmokti geriau jausti bei suprasti savo kūną ir psichiką, sėkmingiau juos abu valdyti, išgryninti sąmonę nuo nereikalingų minčių ir sutelkti ją į dabarties akimirką. Šiam tikslui pasiekti parankus gali būti socialinis tango šokis, tad neturėtų stebinti, kad atsiranda tokie reiškiniai, kaip *tango dzenas* (angl. *tango zen*) (Tango Zen 2014)² bei *sąmonės gydymas*

tango šokiu (angl. *tango dance-mind coaching*) (Dance Mind Coaching 2015)³ ir pan. Tačiau šiame straipsnyje dėmesys bus sutelktas ne į tai, kaip jų kūrėjams sekasi tango šokį pritaikyti kaip dvasinę praktiką, psichotreningą ar netgi aktyviosios meditacijos formą. Pagrindinis dėmesys bus sutelktas į pamatines filosofines tiek daoizmo ir dzeno, tiek tango prielaidas, kurios bus nagrinėjamos iš filosofinės, sociologinės bei kultūrologinės perspektyvų, kurios, kaip liudija įvairios publikacijos ir konferencijos, geba sėkmingai atskleisti kultūrinius žemėlapius (Rimkus 2015: 80).

Šiuo aspektu įdomiausi yra sąlyčio taškai tarp tango ir daoizmo, kurie kol kas tyrinėti tik fragmentiškai. Pirmoji straipsnio dalis skirta išgrynintos sąmonės problematikai daoizmo ir dzeno mąstymo tradicijoje, o antroje dalyje išgrynintos sąmonės fenomenas nagrinėjamas per tango šokio prizmę. Abiejų dalių pastraipos pradedamos tomis pačiomis tezėmis, kurios vėliau eksplikuojamos. Taip parodoma, kad tiek išgrynintos, meditatyvios sąmonės samprata, tiek ir būdai jai pasiekti daoizmo bei dzeno mąstymo tradicijas leidžia lyginti su socialinio tango šokiu, kuris sėkmingai gali būti praktikuojamas ne tik kaip pramoga, bet ir kaip meditacija. Šis tekstas parašytas iš vakarietiškosios perspektyvos, todėl Rytų Azijos mąstymo tradicijos jame regimos Vakarų interpretacijos požiūriu.

Kontempliatyvios, išgrynintos sąmonės samprata daoizmo ir dzeno mąstymo tradicijose

Daoizmo ir dzeno tradicijos yra labai artimos, ypač lyginant judviejų meditacines praktikas bei tikslą – nušvitusią, išgrynintą, o sykiu

Dance Meditation, 2004). Jis reguliariai veda tango meditacijos užsiėmimus.

³ Lietuvoje tango judesius įtraukti į ugdomojo vadoavimą (angl. *coaching*) ir kitokias psichotreningo praktikas bando Valentinas Kuliničius ir Halina Kulinič.

² Japonas Chanas Parkas parašė knygą *Tango dzenas: vaikštomąjo šokio meditacija* (*Tango Zen: Walking*

ir kasdienę, pirmą pradę sąmonę (Juzefovič 2010). Abiejose mąstymo tradicijose meditacija užėmė centrinę vietą ir būdavo suvokiama ne kaip būdas, artinantis prie išminties (kaip, tarkime, mahajanos budizme), bet veikiau kaip savaime vertinga būseną, kuri yra neatskiriama nuo išminties: meditacija yra tarytum išminties esmė, o išmintis yra meditacijos funkcija, todėl jos nėra atskiros viena nuo kitos. Šią mintį iliustruoja dzeno šviestuovo metafora: „Jeigu yra šviestuvas, yra ir šviesa; jei nėra šviestuovo, nėra ir šviesos. Šviestuvas – tai šviesos esmė; šviesa yra šviestuovo funkcija“ (Huineng 1967: 137). Tai reiškia, kad nors meditacija (šviestuvas) ir išmintis (šviesa) turi skirtingus vardus, tačiau jų esmė yra ta pati – susitelkusi, rami sąmonės būseną tuomet, kai išorėje vyksta judėjimas. Medituojuojant buvo kryptingai dirbama su savo sąmone, siekiant ją išgryninti, paruošti nušvitimui.

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė – tai tuščia, nuo pašalinių minčių išvalyta sąmonė. Meditacijos tikslas yra nušvitimo (*samadhi*) būseną, kai sustabdoma sąmonės veikla, išnyksta laiko, erdvės, priežastingumo nuovoka, įsivyrąja tyla ir ramybė, o sykiu aukščiausias budrumas. Mat, kaip teigia autoritetingas *zuòchán* meditacijos žinovas Japonijoje Katsuki Sekida, „tokioje tyloje, arba tuštumoje, glūdi bet kokios veiklos potencialas. Tai yra grynos Esaties būseną, elementariausia žmogiškosios egzistencijos forma“ (Sekida 1993: 488). Tokia sąmonė primena visiškai ramų vandenyną, nes jos neriboja konkrečių minčių bangos, o sykiu joje glūdi bet kokios bangos potencialas ir todėl ji yra tiek tuščia, tiek sklidinai pripildyta. Populiariaame budistų tekste *Širdies sūtra*⁴ kalbama apie meditaciją, kuri atveria įžvalgą

tobulybę – pradžnaparamitą (*prajñāpāramitā*). Tokia meditacija padeda suprasti, kad visi reiškiniai yra tušti, o forma ir tuštuma – tapatūs: „Forma yra tuštuma, tuštuma yra forma. Forma nesiskiria nuo tuštumos, tuštuma nesiskiria nuo formos“ (Lopez 1988: 19). Ką reiškia teiginys, kad forma yra tuštuma, o tuštuma yra forma? Ką reiškia mintis, kad judesys nesiskiria nuo pauzės, o pauzė nesiskiria nuo judesio? Šią mintį suprasti padeda vandenyno metafora: „Forma yra banga, o tuštuma vanduo <...>. Banga yra vanduo, vanduo yra banga“ (Nhat Hanh 1988: 15). Teigiant, kad forma yra tuštuma (arba judesys yra pauzė), pradedama nuo formos (judesio), nuo kurios judama tuštumos (pauzės) link: vyrauja nuolatinė kaita, forma neturi atskiros egzistencijos, o esiniai yra tušti, neturiningi ir beformiai. Teiginį, kad tuštuma yra forma (atitinkamai ir teiginį, kad pauzė yra judesys) vakariečio sąvokomis mąstančiam žmogui apibūdinti, suprasti ir priimti yra sunkiau, nes išeities tašku šiuo atveju tampa Nesatis, tuštuma, pauzė. Formos ir tuštumos arba judėjimo ir pauzės tapatybės idėja atsispindi ir dzeno *koane* apie mėnulį, kurio atvaizdas upėje nuolat juda, nors pats mėnulis stovi vietoje.

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra ne tik tuščia, bet ir sklidinai pilna. Daoizmo ir dzeno meditacinių praktikų tikslas dvejopas: tuščia sąmonė, o sykiu ir kuo pilnesnė bei intensyvesnė sąmonė. Pirmuoju atveju siekiama išgryninti sąmonę nuo minčių, jausmų, stereotipų, o antruoju atvirkščiai – medituojuojant siekiama sąmonės aktyvumo. Abi būsenos atrodo visiškai priešingos, tačiau iš esmės jos yra giminingos – tuščioje sąmonėje glūdi bet kokios minties ar veiklos potencialas, o maksimaliai aktyvioje ir intensyvioje sąmonėje aptinkame tuštumą, nes įveikiami įvairūs stereotipai, praktinis žvilgsnis, rūpesčiai, baimės ir pašalinės mintys. Stereotipų įveikimas priveda prie to, kad įveikiami prisirišimai, baimės ir t. t. Buvo tikima, kad nušvitimas įmanomas tik tuomet, kai protas nėra prisirišęs prie daiktų: „Dao turi cirkuliuoti laisvai; kodėl gi mes turėtume jį apsunkinti? Jeigu protas neprisiriša prie daiktų, tuomet Dao

⁴ „Širdies sūtra“ (~350 m.) yra populiariausias, daugybės vertimų sulaukęs pradžnaparamitos tekstas. Jį komentavo daugybė įvairių Indijos, Tibeto, Kinijos ir Japonijos interpretatorių, o jo populiarumas ir glaustumas (vos keli šimtai žodžių) lėmė daugybę vertimų į Vakarų kalbas, iš kurių solidžiausias yra vėlesniais komentarais papildytas Donald S. Lopez jauniesniojo vertimas į anglų kalbą (Lopez 1988).

cirkuliuoja laisvai, o kai protas tvirtai laikosi daiktų, Dao susipainioja“ (Huineng 1967: 136). Buvo siekiama išgryninti protą nuo prisirišimų, įpročių ir kasdienio mąstymo. Tiek siekiant tuščios, tiek sklidinai pilnos sąmonės, buvo atmetamos patirtų blokuojančios išankstinės nuostatos, mąstymo stereotipai, ugdomas intuityvus, situatyvus mąstymas, dėmesingumas „čia ir dabar“ akimirkai, gebėjimas išgirsti pasąmonės balsą, atsiverti tiesioginiam patyrimui.

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra tolygi įprastai, kasdieniui sąmonei. Daoistų ir dzeno vienuolių galutinis tikslas – nuskaidrėjusi, išgryninta, o sykiu ir įprasta, kasdienė sąmonė. Neatsitiktinai ir visas daoizmas būna apibūdinamas kaip „kasdienybės filosofija“ (Juzefovič 2014). Patyręs pakitusios sąmonės būseną ir grįžęs prie savo kasdienės tikrovės, žmogus tarytum išvysta ją nauju žvilgsniu – kiekviena smulkiausia pasaulio detalė jam atrodo prasminga, patraukli, verta dėmesio ir nuostabos. Tikima, kad kiekvienas žmogus, dar prieš pradėdamas medituoti, savyje jau turi išgrynintos, nušvitusios sąmonės potencialą, vadinamą Budos prigimtimi. Tai reiškia, kad tokia sąmonė nėra ypatinga, pasiekiamą tik išrinktiesiems ir visiškai skirtinga nuo įprastos sąmonės būsenos. Norint apčiuopti savyje Budos prigimtį, tereikia medituoti ir dėmesingai stebėti savo protą bei kūną. Bet kokiame pasaulio reiškinyje galima regėti Dao (ar Budos prigimtį), nes pats Dao yra tapatus kasdieniam protui, todėl išnyksta skirtumai tarp kasdienės ir nušvitusios sąmonės (Kohn 1992: 133). Todėl nušvitusi daoisto ar dzeno adepto sąmonė tiesiog prilyginama paprasčiausiai žmogaus kasdienybei. Nušvitimas buvo suvokiamas kaip grįžimas į vaiko ar pradedančiojo sąmonę, kai reiškiniai vėl pradeda atrodyti kaip įprastai (Suzuki 2010). Ar verta ilgus metus medituoti, kad ir vėl suvoktum, jog „žolė yra žalia, o dangus žydras“? Siekiant nušvitusios kasdienės sąmonės, buvo praktikuojamos įvairios meditacijos, padedančios įveikti stereotipus, atskleisti prigimtinį proto grynumą. Tai nėra naujos būsenos pasiekimas, bet tiesiog sugrįžimas prie pirminio natūralumo,

nes išmintis glūdi kiekvieno žmogaus širdyje. Norint ją atskleisti, tereikia nuraminti sąmonę, išgryninti ją nuo įvairių minčių, įvairių trukdžių, kurie blaško, trukdo susikaupti. Tokia sąmonė nesuderinama su geismu, nerimu, pykčiu ar džiaugsmu, todėl žmogus turi valdyti šias emocijas ir galiausiai visiškai sustabdyti, priversti jas išsisklaidyti ir galiausiai išitirpdyti (Bokenkamp 1999: 98). Todėl buvo atmetamas klaidingas žinojimas ir siekiama pirminio paprastumo, vaikiškos (pradedančiojo) sąmonės, kurios nevaržo nei pašalinės mintys, nei stereotipai.

Kontempliatyvi sąmonė veikia neveikdama, savaimingai. Daoistas veikia pagal (veiklaus) neveikimo (*wúwéi*) ir savaimingumo (*zìrán*) principus – neprieštaraujant savo prigimčiai ir nevaržant kitų. Žodis „neveikimas“ neturėtų klaidinti – tai nėra įprastas pasyvumas, „drybojimas vietoje užuot vaikščiojus“, bet veikiau „natūralus, neprievartaujantis gamtos veikimas“ (Bary, Bloom 1999: 388–389). Garsiausiame daoistų traktate *Dao De Jing* (Laozi 1997) toks veikimas tapatinamas su natūralumu, pastangų nedėjimu (Laozi 8, 21, 57)⁵, paprastumu (Laozi 28), ramybe (Laozi 37) ir tuštuma (Laozi 48). Neveikimas aprėpia bet kokios veiklos potencialą ir gali ją aktualizuoti bet kurią akimirką, todėl teigiama, kad „Dao neveikia, tačiau nebėra nieko, kas nebūtų nuveikta“. Tai veikimas nesipriešinant likimui, nerodant išorinių veiklos požymių. Būtent taip juda „didysis paukštis Pengas“, kuris „skrenda nešamas galingo vėjo, todėl geba įveikti didžiulius atstumus“ (Zhuangzi 1995: 59). Neveikimas padeda harmoningai reaguoti į dabarties akimirką, pastebėti kiekvieną jos aspektą, įvertinti ir sugebėti mėgautis net paprasčiausiais dalykais, tarkime, „skonėtis beskoniu“ (Laozi 63). Juk „beskonis“ yra daug subjektyvesnis negu kuris nors apibrėžtas skonis, todėl skonėjimasis beskoniu reiškia pasiklovimą intuicija bei aplinkybėmis, o ne išankstiniais stereotipais ir primestais

⁵ Laikantis nusistovėjusios šio šaltinio minėjimo tvarkos, skaičiumi nurodomas ne konkretaus leidinio puslapis, bet paties traktato skyrelio numeris.

standartais. Brutalus įsikišimas visuomet yra destruktivus – tai iliustruoja daoistų pasakojimas apie bandymą „padėti“ Chaosui: geranoriški Chaoso draugai nutarė padėti savo „likimo nuskriaustam“ draugui įgauti jusles ir kasdien jam išgręždavo po vieną skylutę, turėjusią tapti klausa, regą, uoslę ir skonį simbolizuojančiomis galvos ertmėmis. Nepaisant gerų ketinimų, tai buvo meškos paslauga, veikimas per prievartą, pažeidęs natūralumo ir savaimingumo principus, todėl baigtis liūdna – Chaosas buvo sunaikintas (Zhuangzi 1995: 107). Išmintingas dzeno mokytojas nesiekia aktyviai mokyti, aiškinti, bet leidžia mokiniui pačiam surasti savo kelią. Vienam mokiniui, nekantraujančiam perprasti lanko meno paslaptis, mokytojas liepdavo neuždavinėti klausimų, o tiesiog kantriai praktikuotis ir, atėjus laikui, lankas pats iššaus. Galiausiai po vieno šūvio mokytojas jam nusielenkė ir ištare: „Ką tik iššovėte Tai“ (Herrigel 2010: 82). Dzeno lanko meistras strėlę paleidžia neįsitempdamas, laisvai, pagal neveikimo ir savaimingumo principą, todėl teigiama, kad patyrusio meistro rankose lankas pats šaudo. Pagal neveikimo ir savaimingumo principus veikiančią sąmonę iliustruoja vandens metafora: nepaisant savo nuolankumo ir minkštumo, vanduo sugeba įveikti net kietiausią kliūtį. Veikimas neveikiant (*wéi wúwéi*) reikalauja specialios savimonės ir savikontrolės, gebėjimo atsisakyti savasties, savojo „aš“, tarytum ištirpti aplinkoje bei susitapatinti su atliekamu veiksmu ir visu supančiu pasauliu.

Meditacijos padeda pasiekti sąmonės ir kūno bei sąmonės ir pasaulio vientisumą. Kai žmogus yra susijaudinęs ar piktas, jo protas atsiskiria nuo kūno energijos, kas yra ydinga. Meditatyvus nusiteikimas lemia, kad sąmonė išvaloma nuo nerimo, gyvybinė energija ir kūnas tampa vientisi, o supantys daiktai ir reiškiniai atrodo švelnesni, neįklyrūs. Kita vertus, netgi paprasčiausi dalykai gali stebinti. *Dao De Jing* veikale kalbama apie savistabos ir tinkamo kvėpavimo svarbą, teigiama, kad dvasia ir kūnas susijungia pagal Dao principus ir harmoningai dera tarpusavyje. Buvo nenuilstamai ieškoma

vientisumo tarp kūno ir gyvybinės energijos, tarp širdies ir proto, ieškoma atsakymų į tai, kaip „dvasia ir kūnas gali egzistuoti viename, nesiskirdami“ (Laozi 10). Sąmonės ir kūno vientisumo buvo siekiama ne tik valdant sąmonės procesus, bet ir pasitelkus kvėpavimo pratimus. Daoistų veikale *Auksinio žiedelio paslaptis* aprašyta tylos meditacija, kurios metu dirbama su kvėpavimu ir sąmone, taip sutelkiama gyvybinė energija (*qi*), nurimsta mintys, žvelgiama į savo vidų, užsimirštama, o kūnas ir širdis (protas) visiškai atsipalaiduoja (*The Secret of the Golden Flower* 1962: 56). Taigi daoistų meditacinėse praktikose daug dėmesio buvo skiriama kvėpavimui tobulinti ir valdyti. Kartais netgi visas daoizmas kildinamas iš grupės bendraminčių, kurie praktikavo tam tikras kvėpavimo meditacijas, turinčias išlaisvinti ir reguliuoti gyvybinę energiją (plg. Roth 1999). Daoizmo ištakose aptiksime daug daugiau negu meditacines praktikas (kurios taip pat ne visos inkorporuodavo kvėpavimo pratimus), tačiau tos su kvėpavimu susijusios meditacijos daoistų kasdienybėje užėmė itin svarbų vaidmenį. Sąmonės ir kvėpavimo procesų valdymas padėdavo įveikti skirtį tarp sąmonės ir kūno bei tarp savęs ir pasaulio. Medituojant buvo siekiama nurimti, išvalyti iš sąmonės nesibaigiantį „minčių triukšmą“, nutildyti ego ir taip įveikti savasties ribas, perskyras tarp savęs ir pasaulio. „Kai nutyla visi žodžiai ir mintys, žmogus išgirsta pats save, o susitapatinęs su gėlyte ar drugeliu, jis geba pažinti viso pasaulio paslaptis“ (Suzuki 1963: 1–4).

Aktyvios meditacijos yra veiksmingas būdas visiems anksčiau išvardytiems tikslams pasiekti. Dirbdami su savo sąmone ir kūnu, daoizmo, dzeno adeptai naudodavo tiek ramiąsias, tiek aktyvias meditacijas. Ramiosios meditacijos metu dažniausiai buvo ramiai sėdima lotoso poza, tiesiog reguliuojant kvėpavimą ir mintis, ko garsiausias pavyzdys yra dzeno „meditacija sėdint“ (*zuòchán*). Išryškinant sąlyčio taškus su tango, kaip meditacijos samprata, įdomiausia yra aktyvioji meditacija, kurios metu darbą su sąmone ir kvėpavimu papildydavo įvairūs kūno judesiai. Legendos byloja,

kad budizmo pradininkas Sidharta Gautuma (563–483 pr. Kr.) praktikuodavo vadinamąsias „vaikščiojimo meditacijas“. Aktyvi meditacija yra savotiška filosofijos, meditacinių praktikų ir kovos menų arba šokio praktika. Iš aktyvių meditacijų ilgainiui išsirutuliojo *tàijíquán* ir *qigōng* praktikos, kurių metodika moko valdyti ir sutelkti į vieną tašką gyvybinę energiją, kaupti ją ir semti iš aplinkos. Tokios meditacinės praktikos padeda tobulinti vidinę energiją, sustiprina žmogaus individualią gyvybinę energiją, jos sąsajas su pasaulio energija. *Tàijí* siejama su begaline potencialia, priešybų sąveika, pusiausvyra ir vienybe, pradine pasaulio stadija, kurioje esiniai dar nebuvo gimę, o priešybės (*yīn* ir *yáng*) dar nebuvo atskirtos. Vizualiai *tàijí* simbolizuoja apskritimas, vaizduojantis amžiną sukurį ir sąveiką tarp šviesiojo ir tamsiojo pradų. Šviesiajame paviršiuje yra tamsus taškas, o tamsiajame – šviesus, nes kiekvienas pradas savyje turi kažkiek priešingojo. Taip grįžtama prie minties, kad forma yra tuštuma, o tuštuma yra forma, arba judesys yra pauzė, o pauzė yra judesys. Viena iš aktyvių meditacijos formų yra paprasčiausias delnų pratimas (*duishōu*): du žmonės stovi vienas priešais kitą ir, vienas kitą mėgdžiodami, judina priešais save laikomus delnus, tačiau stengiasi neprisiliesti prie partnerio delnų. Tokiame pratime išvelgiamos *wú* veikimo formos (plg. Hall, Ames 1998: 53).

Argentinietiško tango šokis ir išgrynintos, meditatyvios sąmonės fenomenas

Tango šokis yra daugiau negu judesiai ir figūros – tai visų pirma žmogaus dvasinė būseną. Net kaip laisvalaikio ir pramogos forma jis gali tapti patrauklus esant esminei sąlygai – dvasiniam brandumui. Būdamas itin kūrybiška laisvalaikio leidimo forma, šis šokis neatsitiktinai traukia kūrybiškesnius žmones, kuriems būdingos tam tikros psichologinės savybės, nes „kūrybiškumas susijęs su žmogaus psichologiniu tipu, emociniu nusiteikimu, mąstymo būdu“

(Barevičiūtė 2014: 20). Tačiau, nors nesunkiai tango galime apibūdinti kaip kūrybingos asmenybės pramogų formą, negalime taip lengvai apibūdinti tipišką tango šokėjo, nes ir pačiai „kūrybinei klasei būdingas tiek kultūrinis integralumas, tiek kultūrinis skirtingumas“ (Kačerauskas 2014a: 162). Socialinis šokis šokamas ne pasirodymui, o savo malonumui, ypatingai dvasinei būsenai, kuri neretai lyginama būtent su kontempliatyvia, meditacijose pasiekama būseną. Tango būna praktikuojamas kaip meditacijos forma. Tango šokiu siekiama analogiškų tikslų kaip ir meditacija – išgryninti sąmonę, išvalyti ją nuo pašalinių minčių, pasiekti kūno ir sąmonės harmoniją, išmokyti sutelkti dėmesį į paskiras kūno vietas, suvokti ir kontroliuoti kūne vykstančius judesius bei procesus, sustiprinti balansą ir tvirtą sąlytį su parketu, kai pėdos į jį įsismelkia stipriau negu įprastai ir t. t. Viena iš tokių tango meditacijos formų yra tango dzenas – būdas medituoti šokant tango, kuris pagrįstas panašumais, siejančiais dzeno meditacines praktikas bei tango šokį ir gali būti orientuotos tiek į tuos, kurie šoka tango, tiek ir į tuos, kuriems tango šokis nepažįstamas (Park 2004).

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė – tai tuščia, nuo pašalinių minčių išvalyta sąmonė. Tango šokio metu sąmonė išvaloma nuo pašalinių minčių, pasineriama į būseną, kai apie nieką negalvojama, o tiesiog ištirpstama muzikoje. Tango yra meditacija *širdies sūtroje* išsakyta tuštumos ir formos tapatumo idėjai, parodo, kad judesys ir pauzė yra tapatūs ir nuolatos pereina vienas į kitą. Tango šokyje tai reikštų, kad šokis neturi iš anksto nulemtos, apibrėžtos struktūros, judesiai nėra užfiksuoti patys savyje, bet gimsta iš pauzės, neapibrėžtumo, yra improvizuojami. Būtent ramybe, atsipalaidavimu ir džiaugsmu spinduliuojantys šokėjų veidai užburdavo kone garsiausio Argentinos rašytojo Jorge Luiso Borgeso dėmesį ir skatino jį domėtis tango lyrika ir šokėjų gyvenimo peripetijomis (Juzefovič 2015b: 158).

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra ne tik tuščia, bet ir sklidinai pilna. Tango šokį kontempliuojančio šokėjo sąmonė apibūdinama kaip

tuščia, išgryninta nuo pašalinių minčių, o sykiu ir ypač dėmesinga dabarties akimirakai – moters dėmesys sutelkiamas į savo partnerį ir į muziką, o vyro – į partnerę, muziką ir šokio aikštelės erdvę. Turėdamas tai omenyje, tango šokių mokytojas Yoannas Morello teigia, kad šokančio „žmogaus savastis tarsi ištirpsta tame kitame, su kuriuo jis šoka, o sykiu leidžia likti savimi ir išlaikyti itin budrią sąmonę“ (Morello 2015: 55).

Kontempliatyvi, išgryninta sąmonė yra tolygi įprastai, kasdieniui sąmonei. Tango dažnai apibūdinamas kaip pats gyvenimas, o išgryninta, tuščia tango šokėjo sąmonė suvokiama kaip įprasta, kasdienė sąmonė. Daoistai bei dzeno adeptai tikėjo, kad kiekvienas žmogus, dar prieš pradėdamas medituoti, savyje jau turi išgrynintos, nušvitusios sąmonės potenciją arba tai, ką budistai vadino Budos prigimtimi. Tyrinėtojai, kalbėdami apie tango šokančiojo sąmonę, išvelgia panašų judesį ir teigia, kad šokio metu sąmonė tarytum grįžta prie savęs paties, į savo savasties ištakas. Milonga (tango šokių vakaras) apibūdinamas kaip vieta, kurioje žmogus grįžta į savo pradinę savastį, atskleidžia savyje tai, ką budistai vadino „pradedančiojo protu“ (Cusumano 2008: 294). Tango specifiniu bruožu dažnai laikomas jo įprastumas, kasdieniškumas: „Tango viso labo yra tango. <...> Kai medituojame, šokdami tango, mes tiesiog vaikštome lygiai taip pat, kaip vaikštome eidami gatvę“ (Park 2004: 65). Matyt, todėl tie, kas perprato šio šokio paslaptis, pabrėžia, kad „daug kas atsispindi tiek šokyje, tiek kasdieniniame gyvenime <...>. Gebėjimas jausti porininką, sykiu kontroliuojant savo ašį ir judesius, suteikia pasitikėjimo savimi, tai būdinga geram šokėjui. Pastebėjau, kad merginos, kurios gerai šoka, gyvenime irgi tvirtai stovi ant kojų, nesileidžia nustumiamos nuo ašies. Tai neabejotinai daro įtaką ir kasdieniniam gyvenimui, ir santykiams su kitais žmonėmis“ (Morello 2015: 53).

Kontempliatyvi sąmonė veikia pagal neveikimo, savaimingumo principus. Šie principai yra esminiai ne tik Dao ir dzeno, bet ir tango kelyje. Pradedantys šokėjai yra linkę viską reguliuoti, nurodinėti – vyrai stengiasi priversti

moterį žengti žingsnį, atlikti judesį taip, kaip jų sumanyta; moteris, užuot įsiklausiusi į vyro vedimą, bando spėlioti, mechanškai kartoti pramoktas kombinacijas. Tačiau ilgainiui jie pradeda suprasti neveikimo ir savaimingumo principus, įsiklauso į partnerį, šoka tarytum per kito kūną. Vyrai išmoksta vesti taip, kad porininkė nejaustų jokių intencionalių veiksmų, kad jai atrodytų, tarytum figūros gimsta savaime. Veiklaus neveikimo momentas atsispindi ir pačiame šokyje, kuriame pauzė užima itin svarbią vietą, o, stebint šokėjus, kartais gali susidaryti įspūdis, jog jie kurį laiką tiesiog stovi, visiškai nejudėdami. Ši tango savitumą ir vėl gražiai yra nusakęs Morello: „Šokantys žmonės dažnai sustoja, kelias akimirkas visai arba beveik nejuda – tokios pauzės šokiui reiškia tą patį, ką punktuacija poezijai. Sakoma, kad gerą tango šokėją galima atpažinti pagal jo gebėjimą daryti pauzes. Pauzė įprasmina judesį – šokant tango joks judesys neatliekamas šiaip sau, beprasmiškai. Kiekvienas žingsnis turi savo svorį ir reikšmę. Ten, kur nėra jokios pauzės, viskas netenka prasmės. Taigi pauzė, stabtelėjimas, tylą suteikia šokiui ir muzikai prasmę, sudeda akcentus“ (Morello 2015: 55). Pauzė ir judesys yra glaudžiai tarpusavyje susiję ir pratęsia vienas kitą, jie abu yra lygiavėriai, tačiau pati tango esmė yra pauzė. Prisiminkime *dzen kōana*: „Kas pagimdo garsą – varpą gaubiantis metalo liejinys ar jo viduje esanti tuštuma?“ (Kasulis 1985: 34). Nebūdamas tuščiaviduris, metalas sukeltų viso labo neartikuluotą triukšmą, o varpo viduje esanti tuštuma be metalo apvalkalo pagimdytų tikrai nebylios tylos aidą. Varpui vienodai svarbūs tiek metalo liejinys (judesys), tiek jo viduje esanti tuščia ertmė (pauzė). Vis dėlto, būtent tuštuma čia yra esminė ir pirmapradė: varpo liejinys gali būti naujas arba menantis šimtmečius, tačiau jo viduje esanti tuštuma yra amžina. Taip ir pauzė, neveikimas tango šokyje yra pirmapradis, tampa esmine jo savasties dalimi, gimstančių judesių prielaida ir sąlyga.

Tango šokis tarytum meditacija padeda pasiekti sąmonės ir kūno bei sąmonės ir pasaulio vientisumą. Tango apsikabinimas apibūdinamas

kaip meditacija, kuri leidžia peržengti savasties ribas ir susiliesti su kitu. Glėbyje laikomas šokių porininkas trumpai akimirkai tampa tarytum visu pasauliu. „Apsikabinimas leidžia patirti itin stiprią abipusę sąveiką, tarytum susiliesti su savo porininku. Kol trunka šokis, du žmonės sieja artimas apsikabinimas ir muzika, jiedu tampa vienas kito savasties dalimi, per tas dešimt minučių kartu nugyvendami tarsi visą gyvenimą. Tokie pojūčiai nepaprastai intensyvūs“ (Morello 2015: 52).

Aktyvios meditacijos yra veiksmingas būdas visiems anksčiau išvardytiems tikslams pasiekti. Tango meditacija turi įvairių pranašumų, palyginti su ramiosiomis meditacijomis. Daugelis meditacinių praktikų atliekamos ramiai sėdint lotoso pozoje, kuri dabartiniam vakariečiui yra neįprasta, nepatogi, sukelianti sąnarių ir raumenų skausmus, trukdančius susikaupti bei medituoti. Neatsitiktinai nuo senovės, greta sėdimųjų meditacijų, buvo praktikuojamos aktyviosios meditacijos, kurios būdavo atliekamos fiziškai judant erdvėje. „Judesio terapija gali virsti meditacine praktika sąmonei nuraminti, savęs pažinimui, sąmoningumo ugdymui“ (Woodley, Sotelano 2010: 35). Tango šokis ir tampa viena iš aktyvių meditacijų formų, kurios metu, dirbdami su savo kūnu bei sąmone, šokėjai kontemplanuoja vidinę ramybę ir palaimą. Todėl Morello pabrėžia, kad „tango padeda valdyti save kaip nedalomą visumą. Tai panašu į aktyvią meditaciją, per kurią žmogus esti ne tik savyje, bet ir įsikūnija į kitą“ (Morello 2015: 53).

Išvados

Domėjimasis tokiais socialiniais ir dvasiniais fenomenais, kaip daoizmas, dzenas ir socialinio tango šokis, yra vieni iš bruožų, būdingų kūrybos visuomenei, o vis didesnis ir brandesnis kūrybos visuomenės sluoksniu susiformavimas skatina susidomėjimą šiais fenomenais. Tiek daoizme ir dzene praktikuojamos meditacinės praktikos, tiek socialinis tango turi esminių panašumų, leidžiančių tango apibūdinti kaip

aktyviosios meditacijos formą. Daoistinių, dzeno meditacijų ir tango tikslas – įveikti skirtį tarp tokių priešybių, kaip tuštuma ir forma, judesys ir pauzė, garsas ir tyła, sąmonė ir kūnas, aš ir kitas. Pasitelkiant daoistines, dzeno meditacijas, taip pat šokant tango, sąmonė nuraminama, išvaloma nuo įvairių stereotipų, pašalinių, nereikalingų minčių ir emocijų, praktikuojamas kryptingas dėmesio fokusuojimas. Tiek daoizme bei dzene, tiek ir tango šokyje aptinkama nuskaidrėjusi sąmonė, kuri sykiu suvokiama ir kaip paprasta, kasdienė, absoliučioje dabartyje paskendusi sąmonė. Tiek daoistinė bei dzeno, tiek tango praktika skatina veikti pagal neveikimo ir savaimingumo principus. Daoizmas ir dzenas ragina ignoruoti tekstuose užfiksuotą išmintį, o autentiškos išminties ieškoti savo patirtyje, gilinantį į savo sielą ir užsiimant savistaba (kiekvienas savyje jau turi tą pradžią, kuri daoistai pavadintą Dao, o budistai – Budos prigimtimi). Socialinio tango šokyje taip pat negalioja iš anksto nustatytos žingsnių konfigūracijos, improvizuojama, nugrimstama į savistabą. Daoistai ir dzeno adeptai tikėjo aktyviųjų, judesiais papildomų meditacijų veiksmingumu, o tango meistrai ir mokytojai tango šokyje įžvelgia psichoterapijos bei meditacijos elementų.

Literatūra

- Augustinaitis, A. 2010. Kūrybinis žinojimas kompleksinėse aplinkose: kūrybiškumo sudaiktinimas, medijavimas ir vizualizavimas, *Filosofija. Sociologija* 21(3): 189–202.
- Baltrėnas, P.; Baltrėnaitė, E.; Kačerauskas, T. 2015. Social Environment of Creativity, *Filosofija. Sociologija* 26(1): 46–54.
- Barevičiūtė, J. 2014. Pagrindiniai kūrybiškumo ir kūrybingumo aspektai šiuolaikiniuose humanitariniuose bei socialiniuose moksluose, *Filosofija. Sociologija* 25(1): 19–28.
- Bary, de Th. W.; Bloom, I. 1999. *Sources of Chinese Tradition: From Earliest Times to 1600*. Vol. 1. New York: Columbia University Press.

- Bokenkamp, S. R. 1999. *Early Daoist Scriptures*. Berkeley, Los Angeles: University of California Press.
- Cusumano, C. 2008. *Tango: An Argentine Love Story*. Berkeley, CA: Seal Press.
- Černevičiūtė, J. 2011. Mapping Vilnius as Creative City, *Limes: Borderland Studies* 4(1): 89–100.
<http://dx.doi.org/10.3846/20290187.2011.577141>
- Černevičiūtė, J.; Žilinskaitė, V. 2009. Kūrybinių industrijų raida ir meno komunikacijos samprata Lietuvoje, *Filosofija. Sociologija* 20(3): 203–212.
- Dance Mind Coaching [interaktyvus]. 2015 [žiūrėta 2015 m. gegužės 12 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.dance-mind.eu/index.php/lt/>
- Hall, D. L.; Ames, R. T. 1998. *Thinking from the Han: Self, Truth, and Transcendence in Chinese and Western Culture*. Albany, New York: SUNY Press.
- Herrigel, E. 2010. *Dzenas ir lanko menas*. Vilnius: Baltos lankos.
- Huineng 1967. *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. Yampolsky, P. B. (Ed.). New York, London: Columbia University Press.
- Juzefovič, A. 2015a. Creativity and Aesthetic Applied to Ecological Education, *Creativity Studies* 8(1): 12–24.
<http://dx.doi.org/10.3846/23450479.2014.1000410>
- Juzefovič, A. 2015b. Tango ir milongų motyvai Jorge Luiso Borgeso kūryboje, *Logos: religijos, filosofijos, komparatyvistikos ir meno žurnalas* 82: 154–162.
- Juzefovič, A. 2014. Daoizmas kaip klajonių ir kasdienybės filosofija, *Logos: religijos, filosofijos, komparatyvistikos ir meno žurnalas* 81: 70–79.
- Juzefovič, A. 2010. Nušvitusios, meditatyvios sąmonės fenomenas ir daoizmas, *Logos: religijos, filosofijos, komparatyvistikos ir meno žurnalas* 63: 31–40.
- Kačerauskas, T. 2014a. Kūrybinė klasė: ekonominiai, sociologiniai, filosofiniai aspektai, *Filosofija. Sociologija* 25(3): 155–163.
- Kačerauskas, T. 2014b. Kūrybos socialiniai aspektai, *Filosofija. Sociologija* 25(4): 282–289.
- Kačerauskas, T. 2014c. *Kūrybos visuomenė*. Vilnius: Technika. <http://dx.doi.org/10.3846/2265-M>
- Kačerauskas, T.; Tamošauskas, P. 2015. Sport as Factor of Creativity, *Filosofija. Sociologija* 26(1): 64–71.
- Kasulis, T. P. 1985. *Zen Action, Zen Person*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Kohn, L. 1992. *Early Chinese Mysticism: Philosophy and Soteriology in the Taoist Tradition*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Laozi. 1997. *Laozi*. Vilnius: Vaga.
- Lopez, D. S., Jr. 1988. *The Heart Sūtra Explained: Indian and Tibetan Commentaries*. Albany, New York: New York Press.
- Morello, Y.; 2015. Argentinietiškas tango – pramoga ar meditacija? (su socialinio tango mokytoju Yoannu Morello kalbasi A. Juzefovič), *Kultūros barai: kultūros ir meno mėnesinis žurnalas* 4: 51–56.
- Nhat Hanh, Th. 1988. *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*. Berkeley: Parallax Press.
- Park, Ch. 2004. *Tango Zen: Walking Dance Meditation*. Maryland: Tango Zen House.
- Pečiulis, Ž. 2015. Vienetiškumas ir tiražas – kūrybos visuomenės paradoksas, *Filosofija. Sociologija* 26(1): 81–85.
- Rimkus, E. 2015. Kultūriniai žemėlapiai: filosofinės ir sociologinės perspektyvos, *Filosofija. Sociologija* 26(1): 72–80.
- Roth, H. D. 1999. The Laozi and the Context of Early Daoist Mystical Praxis, in Csikszentmihalyi, M.; Ivanhoe, P. J. (Eds.). *Religious and Philosophical Aspects of the Laozi*, New York: SUNY Press, 59–96.
- Sekida, K. 1993. Praktika dzena, in *Dzen buddizm*. Biškek: M. P. Odissej, 469–669.
- Suzuki, D. T. 1963. *Essays in Zen Buddhism*. New York, NY: Grove Press.
- Suzuki, Sh. 2010. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston: Shambhala Publications.
- Tango Zen [interaktyvus]. 2014 [žiūrėta 2015 m. gegužės 14 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.tangozen.com/>
- The Secret of the Golden Flower: A Chinese Book of Life*. 1962. New York, Harcourt: Routledge.
- Valatka, V. 2015. Kūrybinių komunikacijų ir medijų kultūros sąveikos: vizualumo tarpkultūriniai kontekstai, *Logos: religijos, filosofijos, komparatyvistikos ir meno žurnalas* 82: 24–32.

Woodley, K.; Sotelano, M. 2010. *Tango Therapy*.
Wales: Tango Creations Publishers.

Zhuangzi. 1995. *Zhuangzi. Liezi*. Maliavon, V. V.
(Sud.). Moskva: Mysl.

MEDITATION AND DANCE IN CREATIVE SOCIETY: CONTEMPLATIVE CONSCIOUSNESS IN DAOISM, ZEN AND ARGENTINE TANGO

Agnieszka JUZEFOVIČ

This paper deals with the particularly relevant topic in the contemporary society – Asian meditative practices and methods of self-development. The first chapter deals with the notion of contemplative, enlightened consciousness in Daoism and Zen. The second chapter shows how meditative consciousness could be achieved through social tango. Six theses are argued as appropriate for both Daoism and Zen as well as tango: 1) contemplative, purified consciousness is empty of disturbing thoughts and focused toward the essence; 2) contemplative, purified consciousness is not only empty but also brimming full; 3) contemplative, purified consciousness is identical with everyday mind; 4) contemplative mind is functioning according to the principles of non-action and naturalness; 5) meditation leads toward the unity and integrity of consciousness and body, consciousness and outside world; 6) active meditation is an effective way to obtain aims mentioned above. The argumentation of such thesis helps to show that tango is akin to various meditative practices. So it could not only be successfully used as a form of entertainment but also as a meditative practice, leading toward aims, similar to those of Zen meditations.

Keywords: Daoism, Zen, contemplative consciousness, creative society, meditation, tango.