

Adam J. Jackson

Tikros
MEILĖS
paslaptys

*Šiuolaikinė alegorija
apie išmintį ir meilę*

Kaunas
1998

Patirti meilę ir džiaugtis meilės santykiais –
labai dažnai atrodo nepasiekiamo
svajonė, tačiau kiekvienas sugeba
mylėti, būti mylimas ir puikiai bendrauti.

Gamtą ir žmogaus gyvenimą valdo
visuotiniai dėsniai, kurie slepia
tikros meilės paslaptis.

Pirmieji apie tai pasakojo senovės išminčiai,
šias amžinąsias vertybes pripažįsta ir
brangina viso pasaulio
gydytojai ir psichologai.

Siūlome Jums istoriją apie vienišą
nusivylusį jaunuolį, kuris, norėdamas
atskleisti tas paslaptis,
leidžiasi į nuostabią kelionę.
Jam padeda senas paslaptingas kinas.

Ši knyga – tai nepakartojama, įkvepianti ir
dvasią kelianti šiuolaikinė alegorija
apie išmintį ir meilę.

Ji suteiks viltį ir nušvies
Jūsų gyvenimo kelią.

Adam J. Jacson –
Žymus sveikos gyvensenos skelbėjas,
rašytojas bei puikus lektorius.

ĮŽANGA

Geriausių ir nuostabiausių dalykų pasaulyje negalima pamatyti... tačiau jie juntami širdimi.

Hellen Keller

Labiausiai pasaulyje visi trokštame meilės ir ja grindžiamų santykių, visi siekiame to ypatingo ryšio. Kodėl tada tiek daug žmonių gyvena vieniši, ieško ir viliasi, tačiau retai sulaukia atsako? Jei meilė yra tai, ko mes labiausiai trokštame, kodėl taip sparčiai daugėja skyrybų ir suirusių šeimų? Kodėl tiek daug tėvų augina vaikus vieniši? Kodėl net būdami tarp žmonių daugelis jaučia vieatvę? Galbūt mes ieškome meilės ne ten, kur reikia?

Nors daug kas mano kitaip, bet meilė nėra tik likimo dovana, ji – ne tai, kas „ateina ar išeina“. – mes ją kuriame... ir kiekvienas iš mūsų gali ją kurti. Kiekvienas gali mylėti ir būti mylimas, kiekvienas gali grįsti savo santykius meile. Nesvarbu, kaip mes gyvename dabar – vieniši ar nelaimingi – gyvenimas gali pasikeisti, mes galime jį pakeisti.

Šis pasakojimas nuo kitų skiriasi tuo, kad dauguma šios knygos personažų yra gyvų žmonių prototipai, nors jų vardai, žinoma, pakeisti. Tikiuosi, kad šios istorijos įkvėps jus taip, kaip jos įkvėpė mane, ir primins, kad gyvenimas gali būti toks, kokio trokštame – kupinas džiaugsmo, nuostabos ir tikros meilės.

Adam Jackson
Hertfordshire, 1995 m. liepa

SVEČIAS VESTUVĖSE

Jūs tikriausiai nepastebėtumėte jo, kaip nepastebėjo nė vienas iš dviejų šimtų svečių. Jis vienišas sėdėjo prie stalo tolimame kambario kampe; jaunas, maždaug trisdešimties metų, vidutinio ūgio, neišsiskiriantis nei sudėjimu, nei išvaizda vyras, apsilkęs kaip ir dauguma kitų vyrų kambaryje, juodu smokingu.

Tačiau jis jautė, jog kažuo skiriasi iš kitų. Visi svečiai, kurie vakarienės metu sėdėjo prie stalo, dabar šoko; jaunas vyras iš prigimties buvo drovus ir atėjo be merginos, todėl nusprendė likti prie stalo ir stebėti vakarėlį.

Jis neneigė, kad tai buvo puikus priėmimas, kuriam nepagailėta lėšų. Po kokteilių ir šampano buvo pateikta šešių patiekalų vakarienė. Septynetas džiazų muzikantų grojo šokių muziką susirinkusiems. Pasilinksminimas vyko įspūdingoje Karališkoje pokylių salėje aukščiausios klasės viešbutyje, miesto centre. Tačiau, nepaisant viso ištaigingumo, jaunas vyras nesidžiaugė švente. Jis niekada nebuvo geras pašnekovas, be to, mintis, kad sėdi kambaryje su dviem šimtais nepažįstamų žmonių, visai jo nelinksmino. Vienintelis žmogus, kurį jis pažinojo šioje salėje, buvo jaunikis, senas jo draugas, su kuriuo nesimatė daugelį metų, todėl labai stebėjosi, kad jį apskritai čia pakvietė.

Jis žvilgtelėjo į draugą, kuris šoko apkabinęs nuotaką. Abu atrodė tokie laimingi drauge, kad jaunas vyras negalėjo užgniaužti kylančio pavydo ir klausė savęs, ar kada nors tokia laimė aplankys ir jį.

„Kodėl taip yra, - mąstė jis, - kad kiti žmonės veda, susilaukia vaikų, o mano draugystė su merginomis trunka ne ilgiau kaip du mėnesius?“ Vyriškis atsainiai skirdavo pasimatymus merginoms, bet negalėjo rasti tokios, su kuria norėtų praleisti visą likusį gyvenimą.

Kartais jį slėgė vien mintis apie tai. Jis įsivaizdavo, kad čia kažkas ne taip, jei nesugeba palaikyti ilgalaikių ir prasmingų santykių. Kitąsyk jis ramindavo save, kad tiesiog nesiseka. Draugai net ėmė kalbėti, kad tai jo likimas. Žvaigždės arba lėmė meilę, arba ne. Todėl jis manė esąs bejėgis ką nors pakeisti.

Vieną kartą, prieš dvejus metus, jis pamilęs merginą, bet ir tas romanas tęsėsi tik tris mėnesius. Tada jis ilgai sielvirtavo, buvo visiškai sugniužęs, savaitėmis negalėjo valgyti nei miegoti. Po to nusprendė, kad daugiau niekada nesileis skaudinamas.

Sėdėdamas ir stebėdamas poras salėje – vieni sėdėjo susiėmę už rankų ir juokėsi, kiti šoko ir dainavo, - jis tikino save, kad geriau likti viengungiui. Juk meilė neilgalaikė ir daugelis greitai išsiskiria. Likęs viengungis, jis nepatirs išsiskyrimo ir praradimo skausmo. Jis galės nuo nieko nepriklausyti ir panorėjęs eis kada ir kur nori.

Besižvalgydamas po kambarį, vyriškis pamatė tai, kas nutraukė jo mintis ir priminė, kad meilė įmanoma ir ilgalaikiai ryšiai egzistuoja, - šokių aikštelės viduryje sukosi pagyvenusį pora. Jie buvo švelniai apsikabinę ir šypsojosi vienas kitam. Stebėdamas, kaip jie šoka, jaunuolis mintyse klausė savęs, - gal kažkur lyg koks stebuklas gyvena toji, kuri laukia jo.

SUSITIKIMAS

- Jūs čia vienas?

Jaunuolis atsisuko ir pamatė pagyvenusį kiną, stovintį šalia. Vyriškis buvo neaukšto ūgio. Žili plaukai juosė pliką viršugalvį, o didelės linksmos rudos akys, jam besišypsant, nušvietė visą veidą. Kaip ir dauguma kitų vyrų jis vilkėjo juodą smokingą, baltus marškinius ir ryšėjo juodą peteliškę.

- Taip, vienas, - atsakė jaunuolis ir nusišypsojo senukui.

- Aš taip pat, - tęsė senukas. – Ar neprieštarausite, jei prisėsiu šalia?

- Prašom, - sutiko jaunuolis.

- Puikios vestuvės, ar ne?

- Jei jums patinka tokie dalykai, - atsiliepė jaunuolis.

- Argi jūs nemėgstate vestuvių iškilnių? – nustebo senukas.

- Šiais laikais visa tai tėra komedija, - pareiškė vyriškis, atsilošdamas kėdėje.

- Kas? – sukluso senukas.

- Vedybos.

- Vedybos yra komedija tik tuomet, jei žmonės nemyli vienas kito, - nesutiko senyvas kinas.

- Meilė! – sušuko jaunuolis. Kas yra meilė? Žmonės visą laiką tai įsimyli, tai atšąla. Vieną dieną jie prisiekia ištikimybę, o kitą – negali pakęsti vienas kito. Jei paklaustumėte manęs, - tęsė jis, - tai atsakyčiau, kad meilė pernelyg vertinama, nors tėra skausmo ir kančių priežastis.

- Lengva būti ciniku, - nesutiko senukas, - bet aš perspėju, kad nėra šiame gyvenime didesnės klaidos, kaip ciniškai vertinti meilę.

Jaunuolis atsigręžė į pašnekovą.

- Kodėlgi? – paklausė jis.

- Patikėkit manim, - atsakė senukas, - kai priartėsite prie gyvenimo pabaigos, vienintelis reikšmingas dalykas bus toji meilė, kurią davėte ir gavote. Kelionėje į kitą pasaulį vienintelis dalykas, kurį jūs pasiimsite su savimi, bus meilė; ir vienintelė vertybė, kurią paliksite šiame pasaulyje, taip pat bus meilė. Nieko daugiau. Pažinojau žmones, kurie sėkmingai įveikė daugybę gyvenimo sunkumų, bet dar nesutikau žmogaus, kuris nugyveno gyvenimą be meilės.

- Štai kodėl meilė yra didžiausia gyvenimo dovana, - po akimirkos paaiškino senukas. - Ji suteikia prasmę gyvenimui. Dėl jos verta gyventi.

- Aš nesu tuo tikras, - sumurmėjo nusišukdamas jaunuolis.

- Kodėl? – sunerimo senukas.

Kiek patylėjęs jaunuolis atsakė:

- Jūs žinote, aš manau... man atrodo, kad įsimylėjimas tėra romantiškas mitas. Mes visi linkę patikėti, kad vieną dieną sutiksime ką nors ir pamilsime, bet taip nutinka retai. O jei nutinka, tai ilgai netrunka.

- Suprantu, - nusišypsojo senukas. – Žinoma, jūs esate visiškai teisu. Įsimylėjimas tėra tik romantiškas mitas!

Jaunuolis atsisuko į senuką.

- Palaukite, - pratarė jis, - aš maniau...

- Meilė nėra kažkas, kas mus netikėtai užklumpa, - šypsodamasis tęsė naujasis pašnekovas. – Mes ją kuriame, kiekvienas iš mūsų gali ją kurti. Žmonės klysta, manydami, kad gali „įsimylėti“; jie įsivaizduoja, kad vieną dieną eis gatve, pamatys ką nors ir – bumpt! Bet tai ne meilė.

- O kas gi tai? – pertraukė jaunuolis.
- Fizinis potraukis, aistra. Tik ne meilė! Žinoma, iš abipusio fizinio potraukio gali išaugti meilė, tačiau tikroji meilė niekada nebūna vien fizinė. Mylėti, iš tiesų mylėti – tai suprasti žmogų, jį pažinti ir gerbti. Jūs turite nuoširdžiai rūpintis juo. Tai panašu į obuolių pyragą.
- Ką turite galvoje? – susidomėjo jaunuolis.
- Kaip jūs manote, ar galėtumėte pasakyti, koks obuolių pyrago skonis, jei vien tik žiūrėtumėte į jį? – šyptelėjo senukas.
- Ką gi, ne. Aš turėčiau jo paragauti, - pasakė jaunuolis.
- Žinoma. Kitaip tariant, jūs norėtumėte sužinoti, ar jo vidus atitinka išorę, tiesa?
- Taip.
- Tai tinka ir žmonėms, - paaiškino senukas. – Jūs negalite spręsti apie žmogų vien tik pagal išorę. Norėdamas mylėti ką nors iš tikrųjų, turite pažvelgti į jo vidų – suprasti prigimtį, dvasią ir sielą. Šių dalykų neįmanoma pamatyti akimis. Svarbiausius Meilės dalykus galima pajauti tik širdimi. Štai kodėl ilgalaikiai meilės ryšiai nėra atsitiktiniai, jų neužmegsite lyg tarp kitko, jie nėra vien sėkmės išdava. Jie puoselėjami ir kuriami.
- Kaip? – sukľuso jaunuolis.
- Kai aš buvau mažas berniukas, mama išmokė mane auksinės meilės taisyklės, - tęsė savo mintis kinas. – Ji labai paprasta, sakė mama, - jeigu nori, kad tave mylėtų, pats turi mylėti.
Mes visi galime mylėti, būti mylimi ir kurti meile grindžiamus santykius. Todėl labai liūdna, kai žmonės nutaria gyventi be jos.
- Kaip Jūs galite taip kalbėti? – paprieštaravo jaunuolis, nenuleisdamas akių nuo senuko. – Negi kas nors norėtų nutarti, kad gyvens be meilės?
Senukas pažvelgė jaunuoliui į akis ir atsakė:
- Kai kas apskritai atsisako meilės, nes baiminasi patirti išsiskyrimo ir praradimo skausmą.
Jaunuolis pajuto, kaip po senuko žodžių jo veidą išmušė raudonis ir ėmė gniaužti gerklę. Vyriškis pasijuto nejaukiai, atrodė, tarsi senukas perskaitė jo mintis.
- Patikėkit, - tarė senukas, - meilė pasiekama kiekvienam, tačiau turime pasirinkti... – senukas linktelėjo į porą, kuri sėdėjo prie gretimo stalelio ir karštai ginčijosi.
- Jūs matote puikų pavyzdį – antai du žmonės, kurie teikia pirmenybę ginčams, o ne meilei. Gyvenime daugybė pasirinkimų. Mes galime rinktis: būti teisūs ar būti mylimi, atleisti ar keršyti, būti vieniši ar draugijoje. Tai vis pasirinkimai. Žmonės, kurie nepatiria meilės gyvenime, labai dažnai – sąmoningai ar nesąmoningai – patys pasirenka savo kelią.
- Patys pasirenka kelią? – pakartojo jaunuolis.
- Žinoma. Kaip Jūs gyvenate, toks ir jūsų kelias, kurį jūs pats pasirinkote. Ar esate vienišas, laimingas ar nelaimingas – toks esate dėl vienos vienintelės priežasties – jūs pats pasirinkote. Ir tik jūs turite galios jį pakeisti!
- Daugelis žmonių klysta, manydami, kad meilė ateis į jų gyvenimą tik tada, kai jie sutiks žmogų, kuris juos pamils. Bet tiesa yra ta, kad jie niekada nepatirs meilės atsako, jeigu patys nemylės.
- Tu gauni tiek, kiek atiduodi, ir kiek atiduodi, tiek turi. Bendraudami nepatirsime meilės, jeigu patys nemylėsime. Kai tik išmoksime mylėti, mūsų bendravimas virs meile. Štai kodėl kiekvienas gali mylėti ir būti mylimas, kiekvienas – nesvarbu, kokios būtų jo gyvenimo aplinkybės, - jis gali išgyventi meilę.
- Gal ir taip, - pareiškė jaunuolis, - tačiau turi pasisekti sutikti tinkamą žmogų, ar ne? Na, žinote, tokį, kuris būtų patrauklus.
- Sėkmė čia neturi jokios reikšmės, - nesutiko senukas.
- Gerai, tada likimas.
- Senukas nusišypsojo:

- Likimas gali ištiesti pagalbos ranką, ir jis paprastai taip ir padaro, tačiau ir jūs turite nesnausti. Jei ruošiatės sutikti ką nors, sėdėdamas vienas šiame salės kampe, tai turite labai pasistengti, kad tai įvyktų.

- Tai ne visada lengva, - paprieštaravo jaunuolis.

- Niekas nesako, kad lengva, - nenurimo senukas. – Bet jei siekiate meilės, turite išsivaduoti iš savo baimių ir išnaudoti progas.

- Kokias progas? – pasidomėjo jaunuolis.

- Mano šalyje yra sena istorija apie žmogų, kurį vieną naktį aplinkė angelas ir išpranašavo, kokios permainos jo laukia gyvenime: jis turės galimybę susikrauti didžiulį turtą, įgyti svarbią padėtį visuomenėje ir vesti puikią merginą. Visą gyvenimą žmogus laukė, kad išsipildytų pažadėti stebuklai, tačiau nieko neįvyko ir jis galiausiai numirė vienatvėje ir skurde. Kai žmogelis pasiekė dangaus vartus, pamatė tą patį angelą, kuris kadaise jį aplankė, ir ėmė jam priekaištauti: „Tu žadėjai man didelius turtus, aukštą visuomeninę padėtį ir puikią žmoną. Aš laukiau visą gyvenimą... bet nieko nesulaukiau“.

- Aš šito nežadėjau, - atsakė angelas. Žadėjau tau *galimybę* įgyti turtą, aukštą visuomeninę padėtį, sutikti puikią merginą, tačiau tu ją praleidai.

Žmogus sumišo.

- Nesuprantu, ką nori pasakyti, - tarė jis.

- Ar pameni, kaip kadaise tau kilo mintis apie rizikingą verslo sandėrį, tačiau tu išsigandai nesėkmės ir nepradėjai veikti? – paklausė angelas.

Žmogus linktelėjo.

- Tu atsisakei tos minties, ir po septynerių metų ji kilo kitam žmogui, kuris neišsigando nesėkmės ir, jei pameni, tapo vienas turtingiausių karalystės žmonių.

- Prisimink, - tęsė angelas, - kaip kartą didžiulis žemės drebėjimas sukretė miestą, sugriovė daug namų, tūkstančiai žmonių pateko į griūvėsių spąstus. Tu galėjai padėti išgelbėti gyvuosius, tačiau išsigandai, kad valkatos gali įsilaužti į tavo namus ir pavogti visą tavo turtą, taigi nekreipei dėmesio į pagalbos šūksnius ir pasilikai namuose.

Žmogus linktelėjo, prisiminęs savo gėdą.

- Galėjai išgelbėti gyvybę šimtams žmonių, ir visi likę gyvi mieste būtų gerbę tave, - kalbėjo angelas.

Ar prisimeni moterį nuostabiais ugniniais plaukais, kuri tave labai domino? Ji nebuvo panaši nė į vieną tavo anksčiau ar vėliau matytą moterį, bet tu būgštavai, kad ji niekada nesutiks tekėti už tokio kaip tu. Išsigandęs, kad tave atstums, aplenkei ją.

Vyras vėl linktelėjo, jo akyse blizgėjo ašaros.

- Taigi, mano drauge, - palingavo galvą angelas, - ji būtų tapusi tavo žmona, su ja būtum susilaukęs daug puikių vaikų ir jūsų gyvenimas būtų sklidinąs laimės.

- Kiekviena diena suteikia mums naują galimybę – taip pat ir galimybę mylėti, tačiau dažnai, kaip tas žmogus, apie kurį pasakojau, leidžia baimei sukliudyti mums.

- Baimei? – klausiamai pakartojo jaunuolis.

- Taip. Baimei. Mes vengiame žmonių, nes bijome praradimo skausmo.

Jaunuolis tuoj pat prisiminė tas progas, kai baimė būti atstumtam sukliudė susipažinti su patikusiomis merginomis. Jis giliai įkvėpė, sielodamasis, kad tiek daug prarado.

- Tačiau, - tęsė senukas, - mes turime pranašumą prieš tą vyrą, apie kurį pasakojau.

- Kokį? - sumurmėjo jaunuolis.

- Mes dar esame gyvi. Mes galime pradėti išnaudoti progas. Galime kontroliuoti savo likimą.

Jaunuolis pajuto, kad daug kas, apie ką kalbėjo senasis kinas, labai tiko jam. Jis visad galvojo, kad meilė ir tikri meilės ryšiai priklauso nuo sėkmės ar likimo. Gali sutikti arba nesutikti tinkamą žmogų. Pamatai ką nors, kas tau patinka, ir įsimyli, galvojo jis, tačiau dabar, pasiklausęs senuko, ėmė abejoti.

Kinas atsistojo:

- Kol neišmoksti mylėti, nepatiri tikros meilės. Meilės ryšiai mezgasi tik mylint.
- Jūs sakote, kad kiekvienas gali išmokti mylėti? – lyg ir nustebo jaunuolis.
- Žinoma, - nusišypsojo senukas. Mylėti yra pati tikriausia būseną pasaulyje, - mylėti save, kitus

ir patį gyvenimą. Nesvarbu, kokios mūsų gyvenimo aplinkybės, kokią padėtį mes užimame gyvenime, visi gebame mylėti, būti mylimi ir džiaugtis tikra meile. Visa, ko mums reikia, - tai tik žinoti paslaptis.

- Kokias paslaptis?
- Tikros Meilės paslaptis.
- Tikros Meilės paslaptis? – pakartojo jaunuolis. – Kas tai?
- Prieš tūkstančius metų senieji išminčiai paskelbė žmonėms Tikros Meilės paslaptis. Tai dešimt principų, kurių laikydamiesi galime kurti ne paprastą meilę, o tokį stiprų jausmą, kuris lydės visą gyvenimą.

- Jūs juokaujate? – nepatikėjo jaunuolis. – Jūs sakote, kad kiekvienas gali rasti meilę ir užmegzti meilės ryšius?

- Ne. Aš sakau, kad kiekvienas gali *kurti* meilę ir meilės ryšius, - atsakė senukas.
- Bet kodėl jūs taip įsitikinęs? – nenurimo jaunuolis.
- Jei suplosiu rankomis, pasigirs garsas. Jei pastumsiu šį stalą, jis pajudės. Egzistuoja visuotiniai

Gamtos dėsniai, kurie valdo viską – nuo bangos judėjimo iki saulės patekėjimo; visas pasaulis paklūsta šiems dėsniams. Mokslininkai atskleidė daugelį jų. Tačiau yra ir kitokių dėsnių, susijusių su žmogaus prigimtimi, sveikata, laime ir... esama dėsnių, kurie valdo meilę.

- Dėsniai, kurie valdo meilę? – sušuko jaunuolis. – Jei šie dėsniai, kaip sakote, egzistuoja, kodėl mes nieko apie juos nežinome?

- Todėl, kad kartais mes pasiklystame savo gyvenime. Kai mus apima neviltis ir nusiminimas, mes užmirštame, todėl mums reikia priminti.

- Be meilės, - tęsė kinas, - pasaulis būtų labai šalta ir niūri vieta. Meilė paverčia pasaulį rojumi. Torntonas Vailderis, vienas didžiausių amerikiečių poetų rašė:

„Yra šalis gyvųjų ir šalis mirusių, o tiltas tarp jų yra meilė... vienintelis būdas išlikti, vienintelė prasmė“. Pažinkite Tikrosios Meilės paslaptis ir surasite jų prasmę, pakeisite savo gyvenimą ir pasaulį.

- Kaip? – paklausė jaunuolis.

Senukas nusišypsojo ir padavė jaunuoliui popieriaus lapelį. Vyras atidžiai pasižiūrėjo į jį, bet pamatė tik dešimties vardų sąrašą ir telefono numerius. Apvertęs skiautę jis tikėjosi rasti ką nors daugiau, bet kita pusė buvo tuščia.

- Kas tai? - paklausė jaunuolis, pakėlęs akis, tačiau... senuko nebebuvo. Jis atsistojo ir apžvelgė visą salę, net užlipo ant kėdės, kad geriau matytų, bet pašnekovo niekur nesimatė. Kurį laiką dar laukė prie stalo, tikėdamasis, kad senasis kinas sugrįš, bet praėjus trisdešimčiai minučių suprato, kad senuko tą vakarą nebesutiks.

Palikdamas pokylį jaunuolis atsiseikino su jaunaisiais. Padėkojęs už kvietimą ir palinkėjęs geriausios kloties, pasiteiravo, ar jie pažįsta senąjį kiną. Jaunavedžiai patikino, kad tokio žmogaus nebuvo kviestinių svečių sąrašė. Jaunuolis nutarė, kad senukas, ko gero, buvo padavėjas. Išeidamas jis paklausė vyriausiojo tarnautojo, kur galėtų rasti pagyvenusį kiną – vieną iš jo pardavėjų. Tačiau šis taip pat nebuvo girdėjęs apie tokį žmogų.

Jaunuolis susidomėjo. Kas gi buvo tas senasis kinas? Iš kur jis? Ir kokios yra Tikros Meilės paslaptys, apie kurias jis kalbėjo? Grįždamas iš vestuvių pokylio ir gnauždamas rankoje piepieriaus skiautelę su dešimčia vardų ir telefono numerių, vyriškis suprato, kad yra tik vienas būdas sužinoti.

MINTIES GALIA

Kitą dieną jaunuolis paskambino visiems sąrašė išvardytiems žmonėms. Jis nervinosi ir jautėsi labai nepatogiai, nes skambino visai nepažįstamiems žmonėms ir klausinėjo juos apie Tikros Meilės paslaptis. Didelei jo nuostabai, tie žmonės puikiai žinojo, apie ką jis kalba, ir, atrodo, nuoširdžiai džiaugėsi, kad jis paskambino. Jaunuolis sutarė per keletą savaitių susitikti paeiliui su jais visais.

Jaunuolis ypač nekantravo susitikti su žmogumi, kurio vardas sąrašė buvo įrašytas pirmuoju. Doktoras Hugo Puchia buvo sociologijos profesorius, pensininkas, gerai žinomas akademinuose sluoksniuose dėl savo atvirų pasisakymų apie žmonių santykius. Šia tema jis parašė keletą populiarių knygelių ir dažnai buvo kviečiamas į radijo ir televizijos laidas. Doktoras Puchia teigė, kad žmonija, vaikydamasi mokslo ir ekonomikos progreso, nebekreipia dėmesio į svarbiausius gyvenimo dalykus.

Profesorius dažnai cituodavo senovinę Kri indėnų pranašystę:

Tik po to, kai bus nukirstas paskutinis medis,

Tik po to, kai bus užnuodyta paskutinė upė,

Tik po to, kai bus pagauta paskutinė žuvis,

Tik tada jūs suprasite, kad pinigai yra nevalgomi.

Doktoras Puchia buvo mėgstantis draugiją, šešiasdešimt penkerių metų vyras. Jis buvo aukštas, plačių pečių, besiplaikstančiais žilais plaukais ir turėjo švelnų, veik berniokišką veidą, kuris jį jaunino. Doktoras pasitiko jaunuolį plačiai ištiestomis rankomis ir apkabino kaip seniai matytą bičiulį. Jaunuolis nežinojo, kaip reaguoti. Jis niekada nesiglebėsiuodavo su nepažįstamais žmonėmis, juo labiau nebandė apkabinti net šeimos narių. Šiaip jis sveikindavosi santūriai paspausdamas ranką.

- Taigi vakar jūs susitikote su senuku, - tarė doktoras Puchia, kviesdamas jaunuolį sėstis. – Kaip jis laikosi? – netikėtai paklausė.

- Galiu pasakyti, kad puikiai, - atsakė jaunuolis sėsdamasis. – Kas jis toks? Iš kur atvyko?

- Jūsų spėlionės tolygios manosioms. Aš mačiau jį tik kartą daugiau nei prieš trisdešimt metų. Tačiau jis visiškai pakeitė mano požiūrį į mokymąsi ir gyvenimą.

Sutikau jį netrukus po to, kai pradėjau dėstyti čia, universitete. Man buvo paskirtos šešios pirmakursių grupės. Po dešimties savaitių pastebėjau, kad trūksta vienos studentės. Ji buvo miela, simpatiška ir protinga mergina, kurios darbas rodė jos jautrumą. Jau trečia savaitė ji nesirodė grupėje. Paklausiau studentų, ar jie žino, kur ji; keista, bet niekas nežinojo, niekas net tuo nesirūpino. Bendramoksliai nežinojo netgi jos vardo!

Tą dieną, po paskaitų, nuėjau pas administratorių, mėgindamas sužinoti, kur yra studentė, ir kodėl ji nebesimoko.

- Man labai gaila, aš maniau, jūs žinote, - pasakė administratorius, pasivedėjęs mane į šalį. Jis nusivedė į savo kabinetą ir pasakė, kad studentė prieš dvi savaites nusižudė. Puiki jauna mergina nušoko nuo dešimties aukštų namo stogo.

Sėdėjau vestibulyje, sukrėstas šios naujienos. Stebėjau, kas privertė studentę, kurios gyvenimas tik prasidėjo, nusižudyti. Nežinau, kaip ilgai ten sėdėjau, kai pastebėjau jį šalia savęs.

- Ką? – pertraukė jaunuolis.

- Seną kiną, - pasakė doktoras Puchia. – Jis paklausė, kas mane slegia, ir aš papasakojau jam šią istoriją. Kelias minutes jis sėdėjo tyliai, paskui pasisuko į mane ir pasakė tai, ko aš niekad neužmiršiu.

„Žinote, - tarė jis, - mes mokome studentus skaityti ir rašyti, sudėti ir atimti, mes mokome juos, kaip mums atrodo, pagrindinių dalykų, bet nekreipiame dėmesio į patį svarbiausią mokslą – mokėjimą mylėti.“

Jo žodžiai trenkė kaip griaustinis. Aš intuityviai jaučiau tai, bet negalėjau išreikšti žodžiais. Kurį laiką mudu kalbėjome apie meilę ir gyvenimą. Aš pirmą kartą išgirdau apie Tikros Meilės paslaptis – dešimt neįkainojamų principų, kuriais remdamiesi galime pripildyti savo ir šalia esančių žmonių gyvenimus meile.

- Jūs norite pasakyti, kad šios paslaptys iš tikrųjų padeda? – pertraukė jaunuolis.

- Taip, jos padėjo man ir šimtams mano studentų, kurie gali patvirtinti, kad šios paslaptys pakeitė jų gyvenimus, - paaiškino doktoras Puchia.

- Tai skamba per daug gerai, kad tai būtų tiesa, - paprieštaravo jaunuolis. – Aš noriu paklausti, jeigu viskas taip paprasta, kodėl žmonės neseka jomis?

- Geras klausimas, - atsakė daktaras Puchia. – Giliai širdyse labiau už viską mes trokštame meilės, bet kartais, manau, paprasčiausiai apie tai pamirštame. Mus išmuša iš vėžių kiti tikslai – karjera, pinigai, turtas. Siekiame poilsio ir pasilinksminimų, pro šalį praslysta svarbesni gyvenimo dalykai. Kas gali būti svarbiau už meilę?

Jaunuolis užsirašė kelias pastabas, o daktaras Puchia tęsė:

- Prieš nueidamas senasis kinas padavė man popieriaus lapelį su vardų sąrašu ir telefono numeriais. Kelias savaites paeiliui susitikau su visais žmonėmis, išvardytais tame sąraše ir, jų padedamas, išmokau paprastų ir praktiškų būdų, kaip patirti tikrą meilę. Remdamiesi tais būdais, galime išmokti sukurti ilgalaikius meilės ryšius. Visos dešimt Tikros Meilės paslapčių yra vienodai svarbios, bet viena, kuri man padarė didžiausią įspūdį ir turėjo didžiausią reikšmę gyvenimui, buvo minties galia.

- Minties? – pakartojo jaunuolis.

- Taip. Paprastas, tačiau nenuginčijamas faktas – mes tampame tuo, apie ką galvojame. Jei tavo mintys piktos, tu patirsi pyktį, jei tavo mintys linksmos, patirsi džiaugsmą, jei tavo mintys laimingos, patirsi laimę,... o jei tavo mintys pilnos meilės, tu patirsi meilę. Pakeisk savo mintis, ir pakeisi savo patyrimą. Tai paprasta.

Jaunuolis pakėlė akis ir tarė:

- Lengva pasakyti, bet nesu tikras, kad lengva padaryti.

- Jūs teisus, tai ne visada lengva, todėl sakoma: „Didis tas, kuris nugali miestus, bet dar didesnis tas, kuris nugali save“. Mes pasirenkame savo mintis, bet kartais, kai augame, mus moko pasirinkti neteisingas mintis. Mus moko teisti kitus, žeminti ir išnaudoti tuos žmones, kurie skiriasi nuo mūsų. Vaikų nejaudina tikėjimas ar odos spalva, jie mato paprasčiausius žmones. Mylėkite vaiką, ir vaikas taip pat jus mylės, nes tai dalis mūsų prigimties – mylėti vienas kitą. Problema ta, kad vaiko meilės supratimą formuoja tėvai.

- Ką jūs norite tuo pasakyti? – nesuprato jaunuolis.

- Tai, kaip tėvai elgiasi vienas su kitu ir su savo vaikais, formuoja meilės supratimo pagrindą. Jei vaikai nuolat barami ar net mušami, jie neišvengiamai galvos, kad toks yra mylinčių žmonių elgesys – šaukti ar muštis. Todėl dažnai turime mokytis iš naujo, nes nežinome, kas iš tiesų yra meilė, ir ką reiškia būti mylimam. Turime pakeisti savo požiūrį į meilę.

- Kaip jūs galite pakeisti tai, kas buvo diegta metų metus? – nenusileido jaunuolis.

- Jei norite pakeisti savo požiūrį, reikia įsiminti ir įtvirtinti sąmonėje teigiamas nuostatas.

- Ką reiškia teigiamos nuostatos?

- Teigiamos nuostatos – tai formuluotės, kurias garsiai ar mintyse kartojate, palaiapsniui jos pakeis jūsų mintis ir įsitikinimus. Pavyzdžiui, jei manote, kad negalite užmegzti ilgalaikių meilės ryšių, savo nuomonę galite pakeisti pasitelkę atitinkamas nuostatas:

„Mylėdamas kitus aš kuriu meilę savo gyvenime. Šiandien aš mylėsiu kiekvieną žmogų, kurį sutiksiu“.

„Mano gyvenime lengvai atsiranda meilės ryšiai“.

Arba:

„Galiu lengvai užmegzti meilės ryšius savo gyvenime“.

Jei netikite, kad kada nors surasite idealų partnerį arba artimą draugą, galite sau tvirtinti:

„Mano idealus partneris ateis į mano gyvenimą tinkamu laiku ir deramoje vietoje“.

Šie teiginiai pakeis jūsų mintis ir sąmonės įsitikinimus, nes mintys formuoja veiksmus, veiksmai – poelgius, o elgesys – likimą.

- Kaip dažnai reikia kartoti teiginius, kad jie pradėtų veikti? – paklausė jaunuolis, suintriguotas šios saviitaigos.

- Kiek įmanoma dažniau. Žmonės net užsirašo juos ir pasideda matomose vietose automobilyje ar ant šaldytuvo, kad neužmirštų. Reikėtų kartoti bent tris kartus per dieną – rytą pabudus, papietavus ir paskutinį kartą prieš miegą.

- Vadinasi, kad pakeisčiau savo mintis, privalau tik kartoti teiginius? – nustebo jaunuolis.

- Ne. Teiginiai padės pakeisti jūsų įsitikinimus, bet, kita vertus, jūs turite sąmoningai suvokti, ką reiškia meilė ir ką reiškia ką nors mylėti. Tai atrodo gana akivaizdu, tačiau, kiek patyriau, tik nedaugelis žmonių atkreipia į tai dėmesį. Na, o kaip jūs manote, ką reiškia mylėti?

Jaunuolis užsikirto:

- Hm... na... sakykim... mylėti ką nors reiškia rūpintis juo, būti šalia tuomet, kai jam to reikia, padėti jam.

- Puiku, - pasakė daktaras Puchia. – Kitaip tariant, veikti jo gerovei. Tačiau, ar galite tai padaryti – taip sakant, ar galite pasirūpinti kuo nors, ar padėti, jei nežinosite, ko jiems reikia?

- Manau, kad ne.

- Vadinasi, jei mes norime mylėti ką nors, pirmiausias ir svarbiausias dalykas, kurį turime padaryti, - tai galvoti apie kitą žmogų ir atsižvelgti į jo norus ir troškimus.

- Karjeros pradžioje,- tęsė daktaras Puchia, - aš naiviai galvojau, kad mokytojas privalo išmokyti specialybės dalykų: matematikos, fizikos, geografijos ar sociologijos, tačiau greitai supratau, kad geras mokytojas nemoko atskirų dalykų, jis moko studentus. Kiekvienas studentas turi asmeninius poreikius, skirtingą suvokimo lygį ir būdus, taigi geras mokytojas į tai atsižvelgia, nes kitaip studentai jausis apvilti.

Taip pat yra ir gyvenime; jei norime turėti meilės ryšių, turime atsižvelgti į kitų žmonių poreikius, privalome pažiūrėti į daiktus jų akimis. Pavyzdžiui, dauguma žmonių jaučiasi pakliuvę į meilės spąstus ir skundžiasi, kad partneris jų nemyli. Jei jie paklaustų savęs: „Ką aš galiu savo partneriui padaryti“, užuot klausę: „Kodėl jis (ji) nedaro man to ir to“, parodytų partneriui meilę ir sulauktų atsako. Problema ta, kad mes daugiau galvojame apie savo poreikius. Jei negalvojame apie kitų žmonių poreikius, sunku juos mylėti.

- Matote, - tęsė daktaras Puchia, - viskas prasideda nuo minties: mintys, kupinos meilės, skatina veiksmus ir išgyvenimus, pripildytus meilės.

- Taip, bet yra viena problema, - nenurimo jaunuolis. – Jūsų mintys negali padėti surasti ar užmegzti meilės ryšių.

- Jūs nustebsite, - atsakė daktaras Puchia. – Atvirkščiai, jūsų mintys ne tik padės užmegzti meilės ryšius, bet ir leis atpažinti svajonių moterį tuomet, kai ji pasirodys jūsų gyvenime.

- Nesuprantu, - gūžtelėjo jaunuolis.

- Kiekvienas tikisi surasti tą vienintelę meilę, kuri tęstusi amžinai, tiesa?

Jaunuolis linktelėjo.

- Taigi kas jūsų vienintelė meilė?

- Aš nežinau. Čia ir visa bėda, - atsakė jaunuolis. – Aš tokios neturiu.

- Turite, - spyrėsi daktaras Puchia. - Patikėkite. Tik jūs dar jos nesutikote. Atvirai pasakykite, kai toji mergina pasirodys jūsų gyvenime, kaip atpažinsite ją?

- Ar apskritai kas nors gali žinoti, ar sutiktasis žmogus skirtas jam?! – sušuko jaunuolis.

- Vienintelis tikras būdas, kurį aš žinau, - pasakė daktaras Puchia, - yra tas, kad privalote suvokti, kas yra jūsų idealas prieš jį sutikdamas. Ir vienintelis būdas tai padaryti – galvoti apie savybes, kurias turėtų tas žmogus.

- Apie kokias savybes? – perklausė jaunuolis.

- Apie fizines, protines, emocines ir dvasines. Pavyzdžiui, ar ji bus tamsiaplaukė ar šviesiaplaukė? Aukšto ar žemo ūgio? Kokios spalvos jos akys? O galbūt jos fizinės savybės ne tokios svarbios. Gal svarbiau – koks jos darbas, pomėgiai? Ar ji turės konkrečius įsitikinimus? Koks jos temperamentas? Ar norite, kad ji būtų protinga?

- Aš niekada iš tiesų nekreipiau į tai dėmesio, - prisipažino jaunuolis. – Ar tai iš tikrųjų labai svarbu?

- Žinoma, - patikino daktaras Puchia. – Jei nežinote, koks turėtų būti žmogus, su kuriuo norite praleisti savo gyvenimą, kaip rengiatės jį atpažinti, kai jis pasirodys?

- Nejaugi iš karto nepajusiu, ją sutikęs, kad tai ta moteris? – paprieštaravo jaunuolis.

- Kai kurie pajunta, - sutiko daktaras Puchia, - tačiau netgi jie iš anksto yra mintyse sukūrę idealaus partnerio įvaizdį. Jei numosite į tai ranka, jus gali sužavėti seksualinis patrauklumas, aistra ar paprasčiausia vienišumo baimė, ir jūs užmėgsite ryšius ne su tuo žmogumi.

Pavyzdžiui, jums gali būti svarbu, kad partnerė mylėtų gyvūnus. Jūs sutinkate žmogų, kuris jums iš karto patinka, bet netrukus pastebite, kad ji nekenčia gyvūnų. Tuomet žinosite, kad, nepaisant seksualinio patrauklumo, tai nėra ideali jūsų partnerė.

Žinote, meilė nėra akla, bet aistra ir seksualinis potraukis akli, - jei jūs negalvojate apie savybes, kurias turės partneris, jūs galite prisirišti prie visai jums netinkančio žmogaus. Kita vertus, jei mintyse sukursite žmogaus, su kuriuo norėtumėte dalytis savo gyvenimu, paveikslą, sutikęs jį greičiau atpažinsite.

- Bet ar užtenka vien susikurti įsivaizduojamo partnerio paveikslą? – pasiteiravo jaunuolis. – Aš turiu galvoje, ar iš tiesų įmanoma, kad sutiksiu idealų partnerį?

Daktaras Puchia nusišypsojo:

- Tai visiškai įmanoma... tai neišvengiama! Tokia yra minties galios esmė, jei norite pritraukti ką nors į savo gyvenimą, jūs pirmiausia turite įsivaizduoti, kad jis jau yra su jumis. Žinoma, kai kurios jūsų idealaus partnerio savybės gali nebūti labai svarbios, bet, galiausiai kurdami paveikslą mintyse, galėsite nuspręsti, kokios savybės jums svarbiausios.

Tai panašu į prekių apsipirkimą didelėje parduotuvėje. Jeigu nežinote, ko norite, jus lengvai gali paveikti reklama, todėl galite įsigyti tokių prekių, kurių jums visai nereikia. Galite grįžti namo nenusipirkęs nė vienos reikalingos prekės. Jei iš anksto žinote, ko norite, eisite tiesiai į atitinkamą skyrių ir nusipirksite. Tas pats tinka ir tarpusavio santykiams. Jei gyvename negalvodami apie kito žmogaus savybes, mus gali paveikti fizinis ar seksualinis patrauklumas, o vėliau, kai poveikis išblės, atrasime, jog partneris, kurį pasirinkome, neturi tokių savybių, kurios mums svarbios. Jei galvosime apie savybes, kuriomis turėtų pasižymėti mūsų partneris, greičiau atpažinsime tą žmogų, vos tik sutikę.

Jaunuolis užsirašė kelias pastabas, o daktaras Puchia tęsė:

- Meilė nėra laimėjimas ar prizas, dėl jos reikia gerokai padirbėti, nes reikia tam tikrų sąlygų, kad meilė būtų sukurta. Manau, apie jas byloja visos Tikros Meilės paslaptys; jos primena mums esminius dalykus, prie kurių privalome padirbėti, kad sukurtume meilę.

- Aha, vadinasi, pasirinkti teisingas mintis yra viena iš tų paslapčių?

- Taip. Jūsų sugebėjimas mylėti ir būti mylimam, užmegzti ilgalaikius meilės ryšius ar patraukti idealų partnerį, - viskas prasideda nuo minties galios.

Vėliau jaunuolis apibendrino pastabas, kurias užsirašė susitikimo su daktaru Puchia metu.

Pirmoji Tikros Meilės paslaptis – minties galia.

Meilė prasideda mūsų mintyse.

Mes tampame tuo, apie ką galvojame. Mintys apie meilę kuria meilės išgyvenimus ir meilės ryšius.

Teiginiai apie mus pačius bei kitus gali pakeisti mūsų įsitikinimus ir mintis.

Jei norime ką nors mylėti, turime rūpintis jo poreikiais ir troškimais.

Mintyse sukurtas idealaus partnerio portretas padės atpažinti jį tikrovėje.

Nejučiomis jaunuolis ėmė svajoti, kokia turėtų būti jo ideali partnerė, - apie jos išvaizdą, asmenybę, ką ji mėgsta, kuo tiki, apie ką svajoja. Kai užsimerkė, prieš akis iškilo ryškus moters paveikslas: ji buvo nuostabi, kiek žemesnė už jį, kaštoniniais žvilgančiais plaukais, siekiančiais pečius, žaliomis akimis ir žavinga šypsena. Atrodė pasitikinti savimi, miela, dosni, protinga, nors nepernelyg rimta, švelni ir gailėtinga. Ji mylėjo gyvūnus, rūpinosi aplinka ir mėgo paprastus gyvenimo malonumus: pasivaikščiojimą miške, pasisėdėjimus prie židinio šaltais žiemos vakarais.

Jaunuolis užsirašė šias savybes ant lapo, ir atsilošęs kėdėje, dar kartą perskaitė. „Hm, - sumurmėjo jis, - jei tik...“ Sulankstęs lapą, atsargiai padėjo jį ant lentynos.

PAGARBOS GALIA

Kitas žmogus jaunuolio sąrašė buvo moteris – daktarė Millie Hopkins. Daktarė Hopkins buvo miesto universiteto psichologijos profesorė, pirmoji moteris universiteto istorijoje tapusi profesore. Ji buvo labai populiari, ją mylėjo ir gerbė tiek studentai, tiek bendradarbiai. Iš balso intonacijos jaunuolis suprato, kad moteris apsidžiaugė skambučiu ir patikino rasianti laiko kitą dieną su juo susitikti. Jie nutarė susitikti universitete, daktarės Hopkins kabinete.

Nors jai ėjo 64 metai, ponja Hopkins atrodė kaip energinga pirmakursė. Jos balsas pagyvėjo ir suskambo sodriau, kai jaunuolis paminėjo seną kiną. Profesorė buvo žemo ūgio, plačių pečių, gerai sudėta moteris, vilkinti elegantišką tamsiai mėlyną kostiumą ir baltą palaidinukę. Jos žvilgantys kaštoniniai plaukai siekė pečius, o veidas, nors ir išvogotas raukšlių, švietė nuoširdumu ir draugiškumu.

- Aš sutikau seną kiną maždaug prieš 20 metų, - pasakė ji jaunuoliui. Tada buvau visiškai kitas žmogus – narkomanė, valkataujanti gatvėse.

Iš nustebimo jaunuolis net išsižiojo.

- Jūs juokaujate, ar ne? – paklausė jis ūmai susinervinęs.

- Visai ne, - atsakė moteris, nemaž nesumišusi ir nesusigėdusi. – Aš jau nepamenu, kiek kartų gulėjau ligoninėse dėl perdozuotų narkotikų, bet kiekvieną kartą grįždavau į gatvę, ir vėl viskas kartojo.

Vieną dieną atsibudau ligoninės lovoje po eilinio skrandžio plovimo; šalia manęs sėdėjo gydytojas ir laikė mano ranką. Jis buvo malonaus, gero veido, nuoširdžiai susirūpinęs, švelniai kalbėjo su manimi. Tai buvo pirmas žmogus, kuriam aš iš tiesų rūpėjau. Pirmą kartą po daugelio metų kažkas kalbėjo su manimi kaip su žmogumi. Štai dėl ko aš niekada neužmiršiu senojo kino.

Mes ilgai kalbėjomės, aš papasakoju jam apie tokius dalykus, apie kuriuos niekam anksčiau neprasizhodavau – apie savo šeimą, vaikystę, gyvenimą gatvėse. Viską! Ir žinote, vien tik pasikalbėjus su juo apie visa tai, man palengvėjo. Senukas pasakė turįs keletą draugų, kurie galėtų man pagelbėti. Jis davė man jų vardus ir telefono numerius, ir aš susitikau su jais. Ačiū Dievui, kad taip padariau, nes jie patarė man, kaip pradėti gyvenimą iš naujo.

- Jūs turite galvoje Tikros Meilės paslaptis? – paklausė jaunuolis.

- Taip. Aš supratau, kad pagrindinė priežastis, dėl kurios mano gyvenimas stokojo meilės, buvo ta, kad aš nemylėjau savęs. Todėl antroji Tikros Meilės paslaptis man buvo labai svarbi – tai pagarbos galia.

Matote, aš negerbiau nei kitų, nei savęs. Jei nėra pagarbos, nėra ir meilės. Jūs negalite mylėti kitų, kol neimate jų gerbti. Pirmasis žmogus, kurį privalu gerbti, esate jūs pats. Jei negerbiate savęs, negalite savęs mylėti, o jei nemylite savęs, sunku mylėti kitus.

Jaunuolis kažką užsirašė, o Millie tęsė:

- Tai buvo mano didžiausia problema – aš nei mylėjau nei gerbiau save.

- Kodėl?

- Manau, to priežastys slypi vaikystėje, - paaiškino moteris. – Aš buvau nesantuokinis vaikas, o motina ištekėjo, kai man ėjo treči metai. Mama visad gėdijosi manęs, o patėvis dėl man nežinomų priežasčių atvirai nekontroliavo manęs. Prisimenu, kai man buvo šešeri, motina apkabino mano seseris, aš irgi pribėgau, kad ji apkabintų ir mane. Staiga pajutau stiprų smūgį į nugarą ir nuvirtau ant grindų. Aš niekada neužmiršiu patėvio veido, žiūrinčio į mane iš viršaus, kuomet jis iškošė:

- Dabar ji mano vaikų motina, išgama!

- O ką pasakė jūsų mama? – paklausė jaunuolis, sunkiai tikėdamas tuo, ką išgirdo.

- Visiškai nieko! Ji nekreipė į mane jokio dėmesio ir toliau laikė apkabinusi mano seseris, tarsi manęs ten nė nebūtų. Sunku tikėti, kad tėvai gali būti tokie žiaurūs, bet patikėkite, aš pažįstu žmones, kurie nuo savo tėvų kentėjo dar labiau nei aš. Nesakau, kad buvau nuolat mušama, tačiau nejaučiau nei meilės, nei švelnumo. Iš esmės mano šeima atstūmė mane ir nekreipė jokio dėmesio.

Jaučiausi nereikalinga, nemylima ir nekenčiau gyvenimo. Žinote, tai aktuali problema. Daugelis žmonių negerbia savęs. Jiems nepatinka jų išvaizda, balsas ar protas, jie ima negerbti savęs, nes mano esą nepilnaverčiai. Turėjau išmokti gerbti ir mylėti save, prieš patirdama kito meilę.

- Kaip jūs išmokote gerbti save? – susidomėjo jaunuolis. – Aš nemanau, kad tai lengva.

Millie nusišypsojo.

- Jūs teisus. Tai ne visada lengva, bet įmanoma. Mes turime išmokti suprasti save, vertinti save, nepaisydami, ką kiti žmonės kalba apie mus. Turime išmokti suprasti, kad kiekvienas šioje žemėje turi savo vietą. Kiekvienas iš mūsų yra unikalus. Pavyzdžiui, ar jūs žinojote, kad niekada nėra buvę tiksliai tokio kaip jūs ir niekada nebus tokio kaip jūs? Šis nuostabus faktas padaro kiekvieną gyvą būtybę – turtingą ar vargšą, juodaodį ar baltaodį, vyrą ar moterį – vertą pagarbos. Yra sena puiki žydų patarlė: „Tas, kuris išgelbsti vieną žmogų, išgelbsti visą pasaulį“. Tai reiškia, kad kiekvienas yra neįkainojamas – nesvarbu, kokia jo odos spalva, kokia religija – kiekvienas turi teisę čia būti.

- Teoriškai tai skamba puikiai, bet iš tikrųjų yra kitaip, - nenusileido jaunuolis.

- Žinoma, - sutiko Millie. – Tačiau nereiškia, kad tai neįmanoma. Jei aš galiu taip elgtis, esu tikra, kad gali kiekvienas. Klausimas tik tas, kaip atrasti tuos bruožus, kuriuos galėtumėte gerbti savyje ir kituose.

- Ką jūs norite pasakyti? – sukuso jaunuolis.

- Žmogaus smegenys yra nepaprastas mechanizmas; net šiandien, toli pažengus šiuolaikinei medicinai, apie jų galimybes žinoma labai nedaug. Beje, viena iš neįtikinamiausių galimybių yra ta, kad smegenys gali rasti atsakymą į kiekvieną iškeltą klausimą. Žinoma, atsakymas gali būti neteisingas, bet jis bus pateiktas. Pavyzdžiui, jei paklausite savęs, kokie dalykai jums patinka ir už ką gerbiate save, smegenys bemat pateiks atsakymą. Būtent šį klausimą man uždavė senasis kinas. Iš pradžių atsakiau, kad nėra nieko, kas man patiktų ar už ką gerčiau save, tada jis pasakė:

- Suprantu, tačiau, jei būtų kas nors, kas tai galėtų būti?

Šiek tiek pagalvojau, ir man į galvą šovė keli dalykai. Žinojau, jog turiu šviesų protą, nes visad pirmaudavau mokykloje, gerbiau save už tai, kad sugebėjau nepasimesti būdama viena, kad, nepaisydama beviltiškų gyvenimo aplinkybių, niekada nevogiau ir neplėšikavau. Palengva ėmiau galvoti apie save geriau.

Jaunuolis užsirašė kelias pastabas ir vėl pažvelgė į daktarę Hopkins:

- Vadinasi, reikia klausti savęs, už ką save gerbi, toks yra būdas išmokti savipagarbos?

- Tai iš tiesų man padėjo. O jei padėjo man, gali padėti kiekvienam. Štai kodėl, kai jūs klausiate: „Už ką aš gerbiu save?“, jūsų smegenys pateiks jums atsakymus.

- O jei nieko nėra?

- Visada kas nors atsiras. Pavyzdžiui, gali būti, kad gerbiate save už tai, kad turite darbą, kad reguliariai darote mankštą. Nesvarbu, kas tai būtų, jei tik galite rasti kažką, ką gerbiate savyje. Netrukus kyla noras paklausti savęs apie kitus žmones, ypač tuos, kurie jums nepatinka.

- Kodėl? – susidomėjo jaunuolis.

- Todėl, kad jūsų smegenys labiau susikoncentruos į tuos dalykus, kuriuos gerbiate, negu į tuos, kurie jums nepatinka. Kai tai įvyks, jūs mieliau galėsite juos priimti.

- Ką turite galvoje, sakydama mieliau?

- Elgtis su jais švelniai ir dėmesingai. Matote, dauguma žmonių elgiasi su kitais, tarsi jie būtų menkystos, - tęsė daktarė Hopkins, - tačiau mus sukūrė vienas Kūrėjas, mes visi esame sukurti pagal jo paveikslą. Viena didžiausių klaidų, kurią jūs galite padaryti gyvenime, - tai neįvertinti atskiros žmogaus galios. Kiekvienas žmogus turi galios keisti pasaulį, todėl kiekvienas jį ir keičia savaip. Kuomet mes gerbsime žmogų, insime elgtis su juo kitaip.

Prisimenu, kai aš miegodavau tiesiog gatvėse, vieną naktį pabudusi pajutau, kad man ant veido šlapinasi policininkas.

- Ką?! – sušuko jaunuolis. – Kaip, kaip jis galėjo šitaip elgtis?

- Be abejonės, jis jautė tik panieką tokiems benamiams kaip aš, - atsakė daktarė Hopkins. – Jis nejuto man, kaip žmogui, jokios pagarbos, ir aš niekad neužmiršiu, kaip jis stovėjo ir juokėsi. Jam tai buvo smagi pramoga.

Esu įsitikinusi, jog daugiausia problemų pasaulyje kyla dėl to, kad prarandame pagarbą patiems sau, kitiems žmonėms, gyvenimui. Todėl neturime ir meilės. Vieni kitų nemėgsta arabai ir žydai, juodaodžiai ir baltaodžiai, protestantai ir katalikai; jei tik gerbtume vieni kitų įsitikinimus, galėtume pakeisti vienas kitą.

Kai jūs pajusite savo vertę, tuomet imsite justi kitų žmonių vertę ir juos gerbti. Jei gerbiate kažką, galite jį pamilti. Pavyzdžiui, kai išmokau gerbti ir mylėti save, man pasidarė malonu bendrauti su kitais žmonėmis. Supratau, kad ieškau tų žmonių savybių, už kurias galėčiau juos gerbti. Taip keitėsi mano požiūris į žmones ir pajutau, kad galiu eiti pas juos su meile.

Jaunuolis, žymėdamas savo pastabas, nusišypsojo. Tai atrodė be galo paprasta ir kartu itin prasminga, tačiau jis niekada iš tikrųjų negalvojo apie pagarbos svarbą kuriant meilę ir meilės ryšius.

- Pasakykite man štai ką, - tarė jis. – Kaip gyvendama gatvėse sugebėjote tapti profesore?

Daktarė Hopkins nusišypsojo:

- Vienas iš žmonių, pažymėtų senojo kino sąrašė, buvo vienuolė. Ji buvo nuostabus žmogus ir man labai padėjo. Paėmusi mane iš gatvės, surado man būstą vietiniame vienuolyne. Mudvi sutarėme, kad aš galėsiu ten gyventi, o mainais dirbsiu pagalbinius darbus – virsiu valgyti, dirbsiu sode ir tvarkysiu namus. Dirbau viską, kas pasitaikydavo. Tad nuo pirmos dienos mane priėmė kaip vieną iš seserų, kaip jų šeimos narį. Jos niekada nelaikė manęs menka girtuokle ar puolusia moterimi, joms aš buvau tiesiog artimas žmogus, kuriam reikėjo padėti, ir jos tai darė. Man tai buvo naujas išgyvenimas – pirmą kartą pasijutau reikalinga.

Ši vienuolė ir paskatino mane mokytis. Ji sakė, kad esu apdovanota puikiu protu ir turėčiau jį išnaudoti. Niekas anksčiau manęs neskatino, bet aš sugrįžau į vakarinę mokyklą. Visos vienuolės palaikė mano pastangas, ir po septynerių metų aš pagaliau gavau savo pirmąjį diplomą su pagyrimu. Kitais metais įsigijau magistro, o dar po trejų metų – daktaro laipsnį. Tai buvo džiugiausia ir įsimintiniausia mano gyvenimo diena. Visos vienuolyno seserys atvyko į ceremoniją, todėl niekad neužmiršiu tos akimirkos, kai, ištarus mano vardą, atsistojau ir žengiau pasiimti diplomą. Paėmusi diplomą, atsisukau į tuos, kurie sėdėjo galerijoje. Šią akimirką prisiminiau visą savo gyvenimą – dvidešimt vienuolių stovėdamos švilpė, plojo ir šypsojosi. Ir tada, kai lipau nuo scenos, pamačiau dar vieną žmogų, stovintį salės gale. Tai buvo mažasis kinas, jis plojo aukštai iškėlęs rankas, jo veide švietė šypsena.

Tos dienos vakare jaunuolis apibendrino pastabas, kurias užsirašė susitikęs su Millie Hopkins.

Antroji Tikros Meilės paslaptis – pagarbos galia.

Kol neišmoksite gerbti, negalėsite pamilti kito žmogaus.

Pirmasis žmogus, kuriam reikia jūsų pagarbos, esate jūs pats.

Jei norite gerbti save, paklauskite: „Kokios mano savybės vertos pagarbos?“

Prieš pradėdami gerbti kitus, net tuos, kurie jums nepatinka, paklauskite savęs: „Dėl ko aš juos gerbiu?“

DOVANOJIMO GALIA

Misis Geraldine William gimė be kojų ir tik su viena ranka. Ji buvo viena iš tūkstančio kūdikių, išsigimusių dėl talidomido poveikio septintajame dešimtmetyje. Gydytojai labai mėgo skirti nėščioms moterims šias tabletes, nežinodami, kad jos sukels baisiausius kūdikių išsigimimus. Jaunuolis jautėsi sumišęs, kai misis Williams, sėdinti invalido vežimėlyje, ištiesė jam protezuotą ranką.

- Man buvo labai malonu, kad jūs paskambinote, - pasakė misis Williams, nekreipdama dėmesio į jaunuolio sumišimą ir lydėdama jį į kambarį. – Praėjo daugiau kaip dešimt metų nuo tada, kai sutikau senąją kiną, bet prisimenu tarsi tai būtų vakar. – Misis Williams pakvietė jaunuolį atsisėsti ant sofos, o savo vežimėlį pasistūmė priešais. – Vieną vasaros vakarą sutikau jį parke. Vyko koledžo šokiai. Prisimenu, sėdėjau leidžiantis saulei ir galvojau, kad niekas, išskyrus mano tėvus, niekada manęs tokios nemylės. Aš net negalėjau įsivaizduoti, kad kas nors kada nors iškviestų mane šokti. Ir tada pradėjau verkti.

Staiga išgirdau balsą, klausiantį, ar viskas gerai. Pakėliau akis ir pamačiau stovintį šalia pagyvenusį kiną. Jis padavė man nosinę, kad nusišluostyčiau ašaras, ir atsisėdo šalia. Paskui ištiesė ranką ir, švelniai palietęs manąją, tarė:

- Galbūt aš galiu jums padėti?
- Niekas negali man padėti, - sumurmėjau aš.
- Kodėl? – paklausė jis.
- Niekas negali išspręsti mano problemos, - atsakiau.
- Mano šalyje, - pareiškė kinas, - mes tikime, kad su kiekviena problema kartu gauname ir didelę dovaną, kuri gali praturtinti mūsų gyvenimą.

- Patikėkite, mano problema tikrai nepraturtina manosios būties, - pasakiau.

- Aš turėjau draugą, - tęsė jis, - puikų žmogų. Prieš dešimt metų jis važiavo motociklu, kai prieš jį iššoko sunkvežimis. Nebuvo laiko pasukti ir išvengti susidūrimo. Kad išsigelbėtų, jam teko virsti ant šono ir stengtis praslysti po sunkvežimiu. Jam pasisekė, bet, kai jis slydo keliu, užsidegė benzino bakas ir per sekundės dalį jis jau liepsnojo. Po trijų dienų draugas atgavo sąmonę, visą kūną degino skausmas, - buvo apdegęs 70 procentų odos. Veidas buvo subjaurotas, pirštai iki strampgalių apanglėję, o apatinė kūno dalis paralyžiuota. Bet bičiulis išsaugojo tai, ko trūksta daugeliui žmonių - nenuramdomą dvasią. Net po to, kai žmona paliko jį, nes nenorėjo gyventi, kaip ji sakė, su „iškeptu invalidu“, jis neprarado noro gyventi ir netgi tapo milijonieriumi. Jis gyveno baisiai subjaurotas, prikaustytas prie invalido vežimėlio, neturėjo pirštų, nes jie sudegė iki strampgalių. Sunku net įsivaizduoti baisesnį luošį. Niekas netikėjo, kad jis galės normaliai gyventi, o juo labiau patirti meilę. Žinoma, sakė jie, jis bus žiaurus, apmaudus ir piktas dėl savo likimo. Tiek iškentėjęs turbūt net nenorės gyventi, manė aplinkiniai. Bet žinote, jie visi buvo neteisūs. Jis niekada netapo žiaurus, apmaudus ar piktas, nes žinojo, kad jo siela liko tokia pati kaip ir anksčiau. Jis turėjo svajones, kurias siekė įgyvendinti, ir jas įgyvendino. Jis tapo labai sumanus verslininkas ir skatindavo visus, kurie jį pažinojo. Dar daugiau – jis sutiko tą, kurią apibūdino kaip savo svajonių moterį, ir ją vedė!

Aš atsigrėžiau ir pažvelgiau į senąją kiną.

- Ar iš tikrųjų yra toks žmogus? – norėjau pasitikslinti.

- Jo požiūris į gyvenimą buvo paprastas: jūs galite pasirinkti gyvenimą arba mirtį, - o jis nenorėjo mirti.

Tada paklausiau senuko, kaip jo draugas galėjo užmegzti meilės ryšius. Kinas atsakė taip, tarsi tai būtų savaime suprantama:

- Kaip kiekvienas kitas. Jis laikėsi Tikrosios Meilės paslapčių.

Tai buvo pirmas kartas, kai aš išgirdau apie paslaptis, dešimt principų, kurie kiekvienam – kaip tvirtino senasis kinas – padeda atrasti gyvenime ne tik paprastą, bet ir didelę meilę.

- Tai skamba per daug gerai, kad būtų tiesa, - nenusileido jaunuolis.

- Aš irgi taip maniau, tačiau tos dešimt paslapčių man padėjo. O jei padėjo man, - pasakė misis Williams, - manau, gali padėti kiekvienam.

Viena paslaptis, kuri pakeitė mano gyvenimą, buvo... dovanojimo galia.

- Dovanojimo? – pakartojo jaunuolis.
- Tai labai paprasta, - jei norite, kad jus mylėtų, turite dovanoti meilę. Ir kuo daugiau dovanojate, tuo daugiau gaunate.
- Aš ne visiškai jus suprantu, - pratarė jaunuolis, išsitraukdamas savo ištikimąjį bloknotę ir rašiklį. – Ar galite duoti pavyzdį?
- Žinoma. Jei jūs nusišypsote žmogui, ką jis paprastai daro?
- Nusišypso man, - atsakė jaunuolis.
- O jei jūs apkabinate ką nors, jis būtinai apkabina jus. Malonus žodis, dovana, telefono skambutis ar laiškas – parodytas dėmesys sugrįš šimteriopai.
- Bet juk ne visi taip elgiasi, - suabejojo jaunuolis.
- Ne, ne visi, bet dauguma žmonių elgiasi būtent taip. Meilė – tarsi bumerangas, ji visada grįž atgal pas jus. Gali būti, kad ne visada iš to paties žmogaus, kuriam ją dovanojate, bet ji vis tiek sugrįš. Ir sugrįš šimteriopai.

Prisiminkite, kad meilės atsargos beribės. Kai ją dovanojame, neprarandame – vienintelis būdas prarasti meilę – visiškai jos nedovanoti.

- Bandyti mylėti kai kuriuos žmones yra tuščias laiko ir energijos švaistymas, - tarstelėjo jaunuolis.
- Kodėl? – paklausė misis Williams.
- Todėl, kad dauguma žmonių kupini neapykantos, jų širdys tuščios.
- Leiskite paklausti, - nenurimo misis Williams, - jei jūs turite sėklų, iš kurių išauga nuostabūs žydintys augalai ir medžiai, kur pasodinsite jas? Nuostabiuose miškuose, puikiose pievose ar tuščiuose laukuose?

- Aš ne visai suprantu, kur jūs lenkiate, - susidomėjo jaunuolis.
- Paaiškinsiu. Kuriai žemei labiausiai reikia sėklų ir kurioje žemėje jūsų sėklos geriausiai sudygs?
- Tuščiuose laukuose.
- Būtent! O jei sėklos – meilė, kam jos labiausiai reikia? Ar tiems, kurių širdys jau pilnos meilės, ar tiems, kurių širdys atšiaurios ir vienišos?
- Suprantu, apie ką kalbate, - nusišypsojo jaunuolis. – Tačiau tai ne visada taip lengva.
- Nusišypsoti, pasakyti draugišką ar padrąsinantį žodį reikia tiek pat laiko, kiek susiraukti ir sukritikuoti. Mes lengvai galime pasirinkti meilę arba abejingumą.

Svarbiausia problema yra ta, kad dauguma laukia meilės, bet nenori jos dovanoti pirmieji. Esame linkę kelti meilės sąlygas: „Aš mylėsiu tave, jei tu mylėsi mane“. Visą laiką laukiame, kad kas nors žengtų pirmą žingsnį. Tai viena iš priežasčių, kodėl daugelis žmonių retai patiria meilę, - jie laukia, kol kas nors pirmas juos pamils. Tačiau jie primena man tą muzikantą, kuris sako: „Aš imsiu groti tik tuomet, kai žmonės pradės šokti“.

Tikroji meilė yra besąlygiška, ji nieko neprašo sau. Kadais skaičiau nuostabią istoriją apie mažą mergaitę, kuriai reikėjo persodinti kaulų čiulpus. Laimei, jos jaunesnysis broliukas puikiausiai tam tiko. Gydytojai paaiškino mažam berniukui, kad jo sesuo mirs, jei negaus naujo kraujo. Ir ne bet kokio kraujo, o būtent jo. Be jokių svyravimų broliukas sutiko padėti savo vyresniajai seseriai. Bet prieš pat narkozę mažylis pakėlė akis į chirurgą ir paklausė: „Ar man skaudės, kai aš mirsiu?“ Dar neturintis septynerių metų mažasis berniukas galvojo atiduosiąs visą kraują, vadinasi, ir savo gyvybę, kad išgelbėtų vyresniąją seserį. Dabar jūs vargiai rasite tokią tyrą ir tikrą meilę kaip toji, kurią mažasis broliukas jautė savo seseriai.

- Taip. Bet mylėti šeimos narius daug lengviau, - tarė jaunuolis.
- Nebūtinai. Kai kurie žmonės nekenčia savo šeimos.

Jaunuolis linktelėjo. Jis prisiminė Millie Hopkins, kurią niekino artimieji, kol ji dar buvo vaikas. Išaugusi ji nekenė visos šeimos.

- Visus mus sukūrė tas pats Dievas, - tęsė misis Williams. – Mūsų gyslomis teka tas pats kraujas, mes turime tą patį kūną. Iš tiesų mes esame vienos šeimos nariai. Aš manau, kad reikia sugebėti matyti kituose save.

Tikiuosi, kad supratote; jei norite patirti Tikrą Meilę, turite ją dovanoti patys ir nieko nereikalauti mainais. Kitaip tai nebus meilė. Tikras dovanas teikiame laisva valia, tikrą meilę taip pat reikia dovanoti be išankstinių sąlygų. Jei norite patirti meilės džiaugsmą, turite be atlygio daryti gerus darbus.

- Ką tu norite pasakyti? – paklausė jaunuolis.

- Spontaniškai, be jokios priežasties, nelaukdami atlygio darykite gerus darbus. Pamatę gatvėje liūdną žmogų, įteikite jam puokštę gėlių. Pasakykite kam nors komplimentą ar pagirkite kieno darbą. Tokie poelgiai nustebina žmogų ir priverčia jį šypsotis, jie kuria meilę, kurią žmogus išsaugo visą gyvenimą.

Jaunuolis trumpai pasižymėjo kelias pastabas. Jis įsidėmėjo keistą frazę: „Gerų darbų praktika be jokio atlygio“.

- Vadinasi, jūs iš tikrųjų galvojate, kad tik dovanojimas ir geri darbai be atlygio padėjo jums surasti gyvenime meilę? – pasitikslino jis.

- Be abejo. Dovanojimas pakeitė mano požiūrį į save. Visą gyvenimą galvojau, kad esu auka, tačiau dovanojimo galios dėka supratau: nors ir esu invalidė, yra daugybė dalykų, kuriuos aš galiu daryti, galiu net keisti kitų žmonių gyvenimus.

Ar kada nors pasirinkote kitu be jokių savanaudiškų paskatų?

Jaunuolis linktelėjo:

- Žinoma.

Jis prisiminė, kaip kartą, vos prieš kelias savaites, pamatė jauną moterį, kuri specialiai skirtoje laiptų dalyje sunkiai stūmė į viršų vežimėlį. Buvo piko valanda, ir žmonės skubėjo pro šalį. Jis sustojo ir padėjo moteriai užkelti vežimėlį ant laiptų.

- Kaip jautėtės? Jūs didžiavotės savimi, tiesa?

Jaunuolis vėl linktelėjo. Jis labai didžiavosi savimi. Ši pagalba moteriai tarsi suteikė jam energijos.

- Tai ir yra dovanojimo galia, - pasakė misis Williams. – Ji padeda jums pajusti meilę ir kurti meilės ryšius. Ji niekada nenuvilia. Iš tiesų dovanojimas yra tikra ilgalaikės dviejų žmonių meilės garantija.

- Kodėl? – nesuprato jaunuolis.

- Tai labai paprasta: jei jūs labiau trokštate dovanoti nei gauti, jūs negalite suklysti. Turbūt sutiksite, kad visi tarpusavio santykiai yra dovanojimas ir gavimas.

- Taip.

- Jei norite daugiau gauti nei dovanoti, neišvengiamai susidursite su problemomis.

Jei galvosite, ką galite duoti savo partneriui, niekada nesuklysite. Dar nepradėję bendrauti žmonės jau svarsto, ką partneris galės padaryti. Jie turėtų paklausti savęs: „Ką aš galėsiu padaryti gera savo partneriui?“, tuomet jie suprastų tikrą tiesą. Toks požiūris gali padėti kurti meilės ryšius.

Kuo ilgiau jaunuolis galvojo apie tai, tuo protingesnės jam atrodė šios mintys. Jis visad galvojo, kad meilė yra kažkas, ką žmogus gauna iš kitų žmonių. Jam niekada neatėjo į galvą, kad gali patirti meilę, dovanodamas ją kitam. Galbūt dėl to nepasisekė ankstesni jo ryšiai, nes visad galvojo tik apie tai, ko nori iš savo partnerės, o ne ką gali duoti.

- Leiskite man papasakoti tiesiog neįtikėtiną atsitikimą, kuris įvyko prieš penkerius metus. Aš žiūrėjau per televizorių dokumentinį filmą apie skandalą Meksikoje. Jis kilo dėl talidomido, vaistų, kurie buvo prieš 25 metus uždrausti Vakaruose, o Meksikoje vis dar skiriami.

- Tai siaubinga, - pasakė jaunuolis purtydamas galvą.

- Žinau. Aš negalėjau patikėti savo akimis. Regėjau daug beprasmiškai ir žiauriai subjaurotų mažų vaikų. Ypač mano dėmesį patraukė viena maža mergaitė. Ji buvo septynerių ar aštuonerių metų ir taip pat kaip aš gimė be kojų, be to, ir jos veidelis dar buvo subjaurotas. Nors ji išmoko nereaguoti, bet kas dieną ją kankino dideli skausmai, ateitis atrodė labai niūri.

Mergaitė gimė neturtingoje šeimoje. Tėvai neturėjo lėšų nei geriems kojų protezams, nei kosmetinei operacijai. Protezai, kuriuos ji turėjo, buvo sunkūs, blogai pritaikyti ir labai nepatogūs. Vaikščiodama su jais mažoji kentėjo skausmą, negalėjo atsistoti jų nenusiėmusi. Mokyklos autobuso vairuotojas atsisakė ją vežti į mokyklą, nes ji negalėjo atsistoti nenusiėmusi savo dirbtinių kojų.

Jaunuolis netikėdamas papurtė galvą.

- Supratau, kad turiu jai padėti. Kartą skaičiau, kad meilė yra savęs atradimas kituose ir savęs pažinimo džiaugsmas. Iki tos dienos niekada iš tikrųjų nesupratau, ką tai reiškia. Aš mačiau ne mažą nelaimingą invalidę mergaitę, - aš regėjau save. Mus siejo vienodas likimas. Pirmą kartą gyvenime pagalvojau, kad ir mano kentėjimai galėtų turėti kažkokį tikslą.

Keletą mėnesių organizavau pinigų rinkimo kampaniją, kad galėčiau nupirkti mergaitei naują protezą ir nusiųsti gydytis fizioterapija. Aš taip pat labai norėjau, kad jai padarytų kosmetinę operaciją ir pataisytų subjaurotą veidą.

Organizavau vakarėlius, loterijas, labdaros pardavimą ir prašiau visus aukoti. Po aštuoniolikos mėnesių surinkau pakankamai pinigų, be to, man pavyko įkalbėti garsų chirurgą atlikti kosmetinę operaciją nemokamai.

Po gydymo, pritaikius naujus protezus, aš nuvažiauvu pas tą mergaitę; tik pamačiusi ji pribėgo ir apkabino mane. Apsiašarojusi ji nepaliaujamai šaukė: „Ačiū, ačiū“. Pirmą kartą patyriau tokią didžiulę meilę, kad nesusilaikiau ir pati apsiverkiau.

Niekada anksčiau taip neverkiau iš džiaugsmo kaip tąsyk, laikydama rankose mergaitę.

Tada pradėjau suprasti, ką turėjo galvoje senasis kinas sakydamas: „Kieno likimas sunkesnis? Žmogaus, kuris negali vaikščioti, kalbėti, girdėti ir matyti, ar žmogaus, negalinčio juoktis, verkti ir mylėti?“ Aš pirmą kartą įsitikinau, kad būdama invalidė iš tiesų niekuo nesiskyrčiau nuo kitų. Tą dieną sužinojau, kad nepaisant sunkumų, melo ir sunkaus darbo, gyvenimas gali būti puikus, kai širdis prisipildo meilės.

Po metų sutikau gerą, švelnų, nuostabų vyrą. Jis dirbo socialiniu darbuotoju vietiniame bendruomenės centre, kurį lankiau. Mes iš karto patikome vienas kitam. Greitai tapome artimi draugai, o po kelių mėnesių įvyko stebuklas, apie kurį svajojau, - jis pakvietė mane šokti.

Po metų mudu apsivedėme ir dabar auginame du puikius vaikus. Taigi matote, senasis kinas buvo teišus – kiekviena problema pateikia dar didesnę dovaną, kuri gali praturtinti mūsų gyvenimą. Kol galite dovanoti save, kol galite kuo nors padėti, esate pajėgus atrasti meilę.

Vėliau jaunuolis perskaitė pastabas, kurias užsirašė susitikimo su misis Williams metu:

Trečioji Tikros Meilės paslaptis – dovanojimo galia.

Jei norite, kad jus mylėtų, paprasčiausiai turite dovanoti meilę kitiems.

Kuo daugiau meilės dovanojate, tuo daugiau jos gausite.

Mylėti – reiškia besąlygiškai, laisva valia dovanoti save, be atlygio daryti gerus darbus.

Prieš užmegzdami meilės ryšius, paklauskite savęs, ką galite dovanoti kitam žmogui.

Visada kreipkite dėmesį į tai, ką jūs galite duoti, o ne ką paimti – tokia yra paslaptinga laimingų, ilgalaikių meilės ryšių formulė.

DRAUGYSTĖS GALIA

Ketvirtuoju jaunuolio sąrašė buvo įrašytas Williamas Bochmanas. Misteris Bochmanas buvo nepriklausomas žurnalistas, kurio straipsniai nuolatos pasirodydavo nacionalinėje spaudoje, jis parašė populiarią knygą „Draugai ir įsimylėjęliai“. Tai buvo aukštas, liesas, aštrių, kampuotų veido bruožų žmogus, jo akyse švietė džiaugsmas, kai jis sutiko jaunuolį savo namuose.

- Tikros Meilės paslaptys, - prisipažino misteris Bochmanas, - visiškai pakeitė mano gyvenimą. Praleidau beveik dešimt metų, veltui ieškodamas to vienintelio ryšio, to vienintelio žmogaus, su kuriuo dalinčiausi gyvenimu, buvo laikas, kai galvojau, kad tai niekada neįvyks. Bet po metų, suvokęs Tikros Meilės paslaptis, ne tik radau savo svajonių moterį, bet pasikeitė mano santykiai su šeima bei draugais.

- Kaip pasikeitė? – paklausė jaunuolis.

- Suprantate, visi mano santykiai tapo artimesni ir tvirtesni.

Jaunuolio akys išdavė abejonę.

- Ar šios paslaptys taip stipriai paveikė jūsų gyvenimą? – neatlyžo jis.

Misteris Bochmanas nusišypsojo.

- Labai stipriai. Aš žinau, kad visa tai skamba pernelyg fantastiškai, bet kai išbandysite, pamatysite, kad jos iš tiesų veikia.

Nors visos paslaptys man tikrai padėjo, bet buvo viena, kurią, manau, privalėjau išmokti labiausiai – tai draugystės galia.

- Draugystės galia? – pakartojo jaunuolis. – Ką turite galvoje?

- Suprantate, paprastai galvojau, kad meilė yra romantiški dviejų žmonių ryšiai, bet nesupraskite manęs klaidingai, jie tokie ir yra. Kita vertus, jie reiškia kur kas daugiau. Aš turiu galvoje rūpinimąsi, buvimą šalia, kai kitam reikia tavęs... Štai kodėl tikra meilė yra daugiau nei vien tik romantiški ryšiai, - tai yra *draugystė*.

Jaunuolis paėmė bloknotą ir pradėjo užsirašinėti, o misteris Bochmanas tęsė:

- Kaip ir dauguma kitų žmonių, visur ieškojau tos, kurią galėčiau pamilti. Eidavau į kavines vienišiams, į vakarėlius ir naktinius klubus, kur sutikau daug moterų, joms skyriau pasimatymus, bet niekada neradau tos, kurios man reikėjo. Buvau bepradedęs galvoti, kad niekada tokios ir nesurasiu. Prisimenu, sėdėjau vienas bare miesto centre, buvo vakaras ir staiga šalia prisėdo nedidelis senas kinas.

Jis pakėlė savo stiklą ir tarė „Sveikas“, aš pakėliau savąjį. Mudu pradėjome kalbėtis. Jis paklausė manęs, ar esu vedęs. Atsakaiu, kad ne. „Ar turite merginą?“ – nenurimo jis. Ir vėl atsakaiu ne. „Kodėl?“ – pasiteiravo jis. Atsakaiu, kad „dar nesutikau tinkamo merginos“. Ir tada jis tarė žodžius, kurie privertė mane rimčiau pagalvoti, - jis pasakė: „Gal jūs ieškote jos ne ten, kur reikia“?

- Ne ten, kur reikia? – pakartojo jaunuolis. – Ką reiškia „ne ten, kur reikia“?

- Aš irgi šitaip reagavau, - šyptelėjo misteris Bochmanas. – Papasakojau jam, kad vaikščiojau į kavines ir naktinius klubus, kur buvo daugybė vienišų moterį. Jis nustebeęs pažiūrėjo į mane ir pratrūko kvatotis. Aš paklausiau, kas čia taip juokinga, o jis paklausė: „Ar kada nors susipažinai su kuo nors kavinėje ar naktiniame klube?“

Su keliomis moterimis, atsakaiu, bet kai jis ėmė manęs klausinėti, turėjau prisipažinti, kad nė viena iš tų pažinčių nesitęsė ilgiau nei kelias savaites.

- Kodėl negalima vaikščioti į kavines ir naktinius klubus, kad sutiktum ką nors?

- Visai ne, - atsakė misteris Bochmanas. – Kartais jums gali pasisekti, tačiau, kaip pasakė senasis kinas, jei ieškai ilgalaikių meilės ryšių, tai prieblandoje ir dūmuose skendintis kambarys, kuriame tiek daug triukšmo, jog turi rėkti, kad tave išgirstų, nėra pati geriausia vieta rimtai pažinčiai.

- Tuomet kokia geriausia vieta? – pareikalavo atsakymo jaunuolis, kuris dažnai vaikščiodavo į kavines ir naktinius klubus, tikėdamasis susipažinti su mergina.

- Ką gi, tai priklauso nuo jūsų.

- Ką tu norite pasakyti?

- Suprantate, man taip aiškino senukas: „Jei jūs norite susirasti tikrą meilę, pirmiausia turite rasti tikrą draugą“. Tai labai paprasta, tačiau niekada anksčiau apie tai nepagalvojau. Mes dažnai sakome, kad stipri fizinė trauka yra pirmasis meilės požymis. Neneigiui, kad fizinė trauka yra svarbi meilės ryšiams,

bet jei norime tikros meilės, jei norime meilės, kuri tęstųsi visą gyvenimą, turime žiūrėti, kad glūdi po žmogaus išore.

Tikros meilės pagrindas yra ne fizinė trauka, bet draugystė. Kaip sakė prancūzų rašytojas Antuanas de Sent Egziuperi: „Mylėti – tai ne žiūrėti vienas į kitą, bet kartu žiūrėti viena kryptimi“. Net ir Biblijoje parašyta, kad „du žmonės negali keliauti drauge, jei jie nesutaria“. Bendras požiūris, tikslai ir interesai, abipusė pagarba ir susižavėjimas yra ilgalaikių meilės ryšių pagrindas.

- Ar tai iš tikrųjų svarbu? – paklausė jaunuolis, pakėlęs akis nuo bloknoto.

- Be abejonų. Kartą viename Amerikos universitete sociologų grupė pademonstravo, kokia svarbi meilės ryšiams yra draugystė. Jie apklausė šimtus vedusių porų, kurios po penkiasdešimties ar daugiau metų vis dar laimingai gyveno kartu, kur glūdi jų sėkmingo gyvenimo priežastis; jų atsakymai parodė vieną bendrą vienijančią veiksnį – draugystę. Kiekvienas sakė, kad partneris buvo geriausias jo draugas. Jie visi dalinosi bendrais įsitikinimais, bendrais interesais, bendrais tikslais ir bendra gyvenimo kryptimi. Visa kita, įskaitant fizinį grožį ir materialinį turtą, galiausiai pasidarė ne taip svarbu. Draugystė stiprina ilgalaikius meilės ryšius.

Tai įkvėpė mane parašyti knygą „Draugai ir įsimylėjėliai“. Dauguma žmonių iki šiol klysta, tikėdami, kad meilė gimsta dėl fizinio patrauklumo, bet mūsų išvaizda nėra amžina – ji blėsta kiekvieną dieną.

Kita vertus, meilė, pagrįsta draugyste ir pagarba, stiprėja diena iš dienos. Beje, ar gali žavėti graži mergina, kuri meluoja ir apgaulinėja, ar gali patikti patrauklus vyriškis, mušantis savo merginą?

Taigi, matote, užuot kreipę dėmesį vien į fizinį patrauklumą, verčiau ieškokite partnerių, kuriems nesvetimi jūsų įsitikinimai, jūsų vertybės ir jūsų tikslai.

Jaunuolis pritariamai linktelėjo. Jis instinktyviai jautė, kad čia yra tiesa. Po susitikimo su daktaru Puchia jis užsirašė savybes, kuriomis turi pasižymėti ideali partnerė, viena jų buvo ta, kad ji turėjo pritarti jo pomėgiui vaikščioti gamtoje.

- Suprantu, - pasakė jaunuolis. – Bet pirmiausia vis tik turite surasti tą draugą, ar ne?

- Tiesa, - atsakė misteris Bochmanas. – Kad turėtumėte draugą, reikia draugiškai elgtis su tais žmonėmis, kurie dalinasi jūsų interesais ir įsitikinimais.

- Lengviau pasakyti nei padaryti, - pasakė jaunuolis.

- Kodėl? Ką labiausiai mėgstate veikti?

- Na, man patinka savaitgaliais keliauti ir plaukioti burlente. Taip pat mėgstu klausytis operos.

- Taigi, kur, jūsų manymu, greičiau surasite draugų – prirūkytame bare ar turistų grupėje, kuri žavisi burlentėmis, arba operos mėgėjų draugijoje?

- Suprantu, apie ką jūs kalbate, - atsakė jaunuolis. – Tačiau kaip elgtis tiems žmonėms, kurie neturi jokių interesų ir pomėgių?

- Jie turėtų pagalvoti apie tai, kas jiems labiausiai patinka; nesvarbu, kas tai būtų – sportas, pavyzdžiui, futbolas, tenisas, plaukimas ar važiavimas dviračiu, o gal platesnė veikla – šokiai, teatras ar kelionės, ar net politika. Kai tik aptinkame dalykus, kurie mus sudomina, lengvai randame ir draugų, kurie dalijasi mūsų interesais, nes turime kažką bendra. Jei neturite nieko bendra su kitu žmogumi, vargu ar galėsite su juo palaikyti glaudžius santykius.

- Kaip jūs šitaip aiškinate, atrodo labai paprasta.

- Tai tikrai paprasta, tačiau mes dažnai tą užmirštame. Žmonės pernelyg susirūpinę partnerio, vyro ar žmonos ieškojimu, jei jie ieškotų draugystės, tai pamatytų, kad vėliau sektų ir meilė.

- Bet tai, kad jūs draugaujate su kuo nors, dar nereiškia, kad tas žmogus jums patinka ir kad užsimegs meilės santykiai, - nenusileido jaunuolis.

- Jūs esate absoliučiai teisus – žinoma, ne. Bet jei nesate draugai, vargu ar jūsų santykiai tęsis ilgai.

- Bet kartais būna taip, kad du žmonės įsimyli vienas kitą ar yra fiziškai patrauklūs ir tik vėliau tampa draugais, - gynė savo nuomonę jaunuolis.

- Taip. Žinoma, taip gali būti, - prisipažino misteris Bochmanas. – Neretai taip atsitinka. Esmė ta, kad draugystė yra svarbiausias bet kokių ilgalaikių meilės ryšių elementas, taigi ji lemia meilę. Kai svarstote, ar tai tas žmogus, su kuriuo norėtumėtės dalytis savo gyvenimu, galite paklausti savęs: „Ar ji yra geriausia mano draugė?“ Jei atsakote, kad ne, turite labai atsargiai pagalvoti, prieš susiedami su tuo žmogumi gyvenimą.

Jaunuolis užsirašė kelias pastabas ir pakėlė akis:

- O kaip tie žmonės, kurie jau susieti vedybiniais ryšiais? – paklausė jis. – Manau, jiems jau per vėlu pradėti svarstyti apie draugystės galią?

- Visai ne, - atsakė misteris Bochmanas, - daugelis šeimų neiširo tik draugystės galios dėka. Draugystę galima užmegzti; viskas, ko jums reikia, tai paprasčiausiai surasti bendrą pagrindą, bendrus interesus, dalykus, kuriuos galite daryti drauge. Du žmonės vėl gali tapti draugai ir atnaujinti savo santykius. Kai stiprėja draugystė, neišvengiamai stiprėja ir meilės jausmas.

- Dar vienas klausimas, - nenurimo jaunuolis, rengdamasis išeiti. – Ar jūs kada nors sutikote savo svajonių moterį?

Misteris Bochmanas nusišypsojo.

- Žinoma, - pasakė jis. – Ir vedžiau ją. Sutikau Rachelę turistų klube. Iš pradžių ji netraukė manęs fiziškai, manau, nepatikau jai ir aš, bet kai pažinome vienas kitą, kažkas ėmė keistis. Mes puikiai jautėmės drauge, ji buvo pirmoji moteris, su kuria galėjau kalbėtis apie dalykus, kurie man svarbūs. Atradome labai daug bendrų interesų, o mūsų įsitikinimai buvo tokie panašūs, kad pasijutome esą bendraminčiai. Mudu tapome labai artimi draugai; vieną dieną supratau, kad aš ją myliu ir noriu su ja dalytis savo gyvenimu.

Grįžęs namo, jaunuolis perskaitė pastabas, kurias užsirašė susitikęs su misteriu Bochmanu.

Ketvirtoji Tikros Meilės paslaptis – draugystės galia.

Norėdami rasti tikrą meilę, pirmiausia turite rasti tikrą draugą.

Meilė – ne žiūrėti vienas kitam į akis, o drauge žiūrėti viena kryptimi.

Iš tikrųjų mylėti ką nors, vadinasi, mylėti jį už tai, kas jis yra, o ne už tai, kaip jis atrodo.

Draugystė – tai dirva, kurioje sudygsta meilės sėklos.

Jei norite mylėti ir būti mylimi, pirmiausia turite užmegzti draugystę.

PRISILIETIMO GALIA

Kitą rytą jaunuolis atvyko į miesto ligoninę susitikti su dar vienu žmogumi, kurio vardas buvo pažymėtas sąraše, - daktaru Peteriu Youngu. Daktaras Youngas buvo vyriausias ligoninės chirurgas. Jis buvo aukštas, gražus, juodaodis vyras, trumpai kirptais blizgančiais plaukais ir giliomis, tamsiai rudomis akimis. Kai jaunuolis įėjo į kabinetą, daktaras Youngas pakilo nuo stalo ir pasveikino svečių švelniu, bet tvirtu rankos paspaudimu.

- Sveiki, malonu jus matyti, - tarė daktaras.
- Man taip pat, - atsakė jaunuolis. – Dėkui, kad radote laiko susitikti su manimi.
- Smulkmena, - nusišypsojo daktaras Youngas, kviesdamas jaunuolį sėstis. – Ar gersit ko nors?
- Gal būtų galima arbatos? – paprašė jaunuolis.
- Luktelėkite valandėlę, - tarė daktaras ir, atidaręs duris, nurodė sekretorei paruošti du puodelius arbatos.

- Dabar smulkiau papasakokit, - paprašė daktaras Youngas, - kur ir kaip sutikote senąjį kiną?

Kai jaunuolis baigė pasakoti savo istoriją, sekretorė atnešė arbatos. Daktaras Youngas padavė jaunuoliui puodelį.

- Aš sutikau senąjį kiną prieš 15 metų, - pradėjo pasakoti daktaras. – Tada buvau ką tik įgijęs chirurgo kvalifikaciją ir galvojau, kad viską žinau. Maniau, kad svarbiausia – gerai valdyti skalpelį. Man puikiai sekėsi, tačiau aš niekada nesėdėdavau prie paciento lovos.

- Iš tiesų? Kodėl? – nustebo jaunuolis.

- Man atrodė, kad sėdėti ir kalbėti su pacientais tėra laiko švaistymas. Tai medicinos seserų darbas. Aš netgi bardavau studentus, jei jie leisdavo pernelyg daug laiko su pacientais. Žinau, kad tai skamba keistai, tačiau mane visad mokė, kad gero chirurgo meistriškumas slypi rankose. Man prireikė senojo kino pagalbos, jog suprasčiau klydęs – gero chirurgo meistriškumas glūdi ne jo rankose, o širdyje.

Jaunuolis atidžiai klausėsi, o daktaras Youngas tęsė:

- Vieną dieną anksti ryte lankiau ligonius. Tą rytą neįvyko nieko neįprasto, kol įėjęs į vienos pacientės palatą ir radau sanitarą, kuris sėdėjo šalia ir laikė jos ranką.

- Ar jums nereikia dirbti savo darbo? – paklausiau.

Vyriškis lėtai atsisuko į mane, aš niekada neužmiršiu jo veido išraiškos. Tamsiai rudos akys įsmigo tiesiai į mane, tada jis tarė:

- Taip. Tačiau, jei jūs neatliekate savojo, kažkas turi jį padaryti už jus.

Žinoma, aš supykau.

- O dabar paklauskite manęs... – buvau bepradedęs jį barti, bet jis, neleidęs man baigti, pakėlė ranką ir sušnibždėjo:

- Prašau, ne dabar. Šiai moteriai reikia padėti.

Aš įsiutau, kaip sanitaras drįsta su manimi taip kalbėti! Pacientė sirgo nepagydomu vėžiu. Mes aptikome jos smegenyse neoperuotiną auglį.

- Ji greitai... – pasakiau aš, bet, man nespėjus baigti sakinio, senasis žmogus vėl pakėlė ranką ir dar kartą pasakė:

- Prašau, ne dabar. Ne dabar.

Aš laukiau jo už palatos durų, pasiruošęs išdrožti viską, ką galvoju. Išėjęs jis pažvelgė tiesiai į mane ir tarė:

- Ji gyvens, daktare.

- Ką jūs turite galvoje sakydamas, kad ji gyvens, - pasitikslinau. – Ji turi neoperuotiną smegenų auglį.

- Ar niekada nebuvote liudininkais, kai pacientai pasveikdavo, nors jūs ir galvodavote, kad jie mirs? – paklausė jis.

- Žinoma, buvau, - atsakiau. – Bet ...

- Kaip galvojate, kodėl jie pasveikdavo?

- Aš neturiu nė mažiausio supratimo, - atsakiau nekantraudamas. – Tai nepaaiškinami reiškiniai.

- Ne, daktare, - pasakė jis. – Tai stebuklai! O kas gimdo tuos stebuklus? Meilė! Meilė, - kalbėjo jis, - yra stipriausia gydančioji jėga Visatoje, galingesnė už bet kokius vaistus. Chirurgas be meilės yra ne daktaras, tik mechanikas.

Tada padavė man popieriaus lapą ir pasakė:

- Jei norite išmokti būti tikras gydytojas, privalote susitikti su šiais žmonėmis.

Žvilgtelėjau į lapą – jame tebuvo dešimties žmonių sąrašas ir jų telefonų numeriai; kai pakėliau akis, senasis vyras buvo dingęs.

Aš buvau taip įpykęs dėl to, ką pasakė šis žmogus, kad nuėjau tiesiai į administratoriaus kabinetą, tikėdamasis rasti senuką ir pasakyti jam viską, ką apie jį galvoju. Bet administracija neturėjo jokių žinių apie kiną, dirbantį mūsų ligoninėje. Iš pradžių pagalvojau, kad įsivėlė klaida, - kaip kartais padaro kompiuteris ar dar kas nors, - bet niekur neradau jokio įrašo pagal mano apibūdintą senąjį kiną. Taigi palikau viską... iki kitos dienos.

- Kas atsitiko? – pasidomėjo jaunuolis.

- Mane pašaukė medicinos sesuo, kad tučtuojau ateičiau... moteris, kuri turėjo neoperuotinę auglį, sėdėjo, jos apetitas pagerėjo, ji sakėsi, kad jaučiasi daug geriau. Aš negalėjau patikėti savo akimis, - mėnesių mėnesius ji kentėjo nuo pykinimo ir galvos svaigimo ir tik prieš porą dienų jai buvo padaryta smegenų operacija. Ji net padėkojo man ir pasakė, kad operacija greičiausiai puikiai pasisekė. Tai buvo neįtikėtina, tai buvo stebuklas! Aš negalėjau nė įsivaizduoti, ką senasis kinas padarė šiai moteriai, bet supratau, kad jis kažką padarė. Pagalvojau, kad vienintelis būdas sužinoti apie jį daugiau, susisiekti su tais žmonėmis, kurių sąrašą jis man padavė.

Žinoma, visi tie žmonės buvo sutikę senąjį kiną ir kalbėjo apie Tikros Meilės paslaptis. Anksčiau aš niekada negirdėjau apie šias paslaptis ir, aišku, buvau nusiteikęs labai skeptiškai, bet kartu pajutau norą sužinoti, kaip senukas padėjo mano pacientei. Aš niekada nesusimąsčiau apie meilės įtaką sveikatai ir gydymui, be to, medicinos mokykloje mūsų nemokė, kad meilė ir sveikata yra susiję. Taip yra iš tikrųjų. Senukas buvo visiškai teišus, - meilė yra stipriausia gydančioji galia.

- Iš tikrųjų? – nepatikėjo jaunuolis.

- Taip. Buvo atlikti tyrimai, kurie tai patvirtino. Pavyzdžiui, bandymai parodė, kad žmonės, kurie gyvena laimingą šeimyninį gyvenimą, mažiau serga sunkiomis ligomis, o tie pacientai, kurie jautėsi mylimi, pasirodė, sveiko daug greičiau ir sėkmingiau.

- Neįtikėtina! – šūktelėjo jaunuolis.

- Taip, neįtikėtina, - nusišypsojo daktaras Youngas. – Tai labai jaudinantis dalykas žmonėms, kurie susiję su gydymu. Kai sužinojau apie šias Tikros Meilės paslaptis, palengva ėmiau stebėti, kaip mano gyvenimas keičiasi.

- Kaip keičiasi? – nustebo jaunuolis.

- Mano santykiai su tėvais ir draugais pagerėjo, dar labiau suartėjau su savo mergina, tačiau didžiausią skirtumą pamačiau darbe. Ėmiau žiūrėti į pacientus kaip į žmones, ne tik kaip į ligos istorijų numerius, bet visų svarbiausia man buvo viena paslaptis – prisilietimo galia.

- Ką bendra prisilietimas turi su meile? – paklausė jaunuolis.

- Prisilietimas slepia neįtikėtiną galią. Jis sujungia žmones ir laužo barjerus taip, kaip niekas kitas, mes visi į jį reaguojame.

Prisilietimas turi energijos, kuri daro stebuklus.

Ne taip seniai Londono ligoninėje tyrinėtojai atliko įdomų eksperimentą. Vyriausias chirurgas paprastai lankydavo kiekvieną pacientą vakare prieš operaciją, kad atsakytų į visus klausimus ir paaiškintų bendrą operacijos eigą. Kalbėdamas chirurgas kelias minutes laikė kiekvieno paciento ranką. Ar patikėsit, kad tie pacientai sveiko tris kartus greičiau nei kiti!

Matote, kai mes rūpestingai prie ko nors prisiliečiame, mūsų ir to žmogaus fiziologija ima keistis – sumažėja streso hormonų, nervų sistema atsipalaiduoja, mūsų imuninė sistema pagerėja, tai veikia netgi mūsų emocijas bei nuotaiką.

Kai visa tai sužinojau, pradėjau ligoninės palatose vykdyti „prisilietimo“ programą. Visus darbuotojus skatinau paliesti pacientus, palaikyti juos už rankų ar apkabinti. Ši programa buvo tokia sėkminga, kad paplito ir psichiatrinėse palatose. Prisimenu vieną pacientą, mažą berniuką, kuris sirgo cerebraliniais

paralyžiumi ir buvo prikaustytas prie invalido vežimėlio. Kai jį sutikau, atsiklaupiau ir apkabinau; staiga berniukas pabandė kažką pasakyti, jo akys prisipildė ašarų, jis apsvijęs rankomis mano kaklą. Personalo žmonės sakė, kad tai buvęs pirmasis kartas per trejus metus, kai berniukas pamėgino atsakyti.

- Nuostabu, - susižavėjo jaunuolis.

Daktaras Youngas nusišypsojo:

- Psichologijos fakultetas taip susidomėjo prisilietimo galia, kad prieš porą metų surengė eksperimentą gatvėje. Šalia telefono būdelės jie pastatė moterį, kuri prašė praeivių, kad duotų smulkių pinigų paskambinti. Tik keli žmonės pasiūlė jai padėti. Tada toji pati moteris, prašydama pagalbos, prisiliesdavo prie žmogaus rankos, ir – tik pamanykit! – dauguma žmonių, kurių prašė – vyrų ir moterų – noriai sutiko jai padėti.

Taigi matote, kodėl prisilietimas, apkabinimas ir laikymas už rankų yra tokie svarbūs, jei norime dovanoti ar sulaukti meilės. Ji mus pakeičia fiziškai, protiškai ir emociškai, todėl prisilietimas toks svarbus, jei norime dovanoti ar pajusti tikrą meilę.

Jaunuolis palingavo galvą ir pažvelgė į šalį, galvodamas apie tai, kiek mažai kontaktų jis turėjo su savo šeima ir draugais. Labai mažai prisilietimų ir apkabinimų. Paprastai jis pakštelėdavo mamai į žandą, kai susitikdavo, paspausdavo ranką tėčiui, bet iš tikrųjų tarp jų nebuvo šilumos ir švelnių santykių.

- Paliesti ar apkabinti nėra lengva, - pasakė jis, atsisukdamas į daktarą Youngą.

- Kodėl? – paklausė šis. Tereikia ištiesti rankas. Kiekvienas tai gali padaryti.

- Taip, bet jūs nežinote, kaip į tai kitas reaguos. Jis gali jus atstumti ar net pasižiūrėti priešiški.

- Tuo daugiau priežasčių sulaužyti tuos barjerus. Prisiminkite, meilė reikalauja drąsos. Žinoma, rizikuojate būti atstumtas ar įskaudintas, tačiau dažniausiai laimėsite. Žmonės ims atsiverti. Jei lauksime, kad pirmą žingsnį žengtų kitas, praeis daug laiko.

Tereikia ištiesti rankas žmonėms, ir pamatysite, kaip atsivers ir jūsų širdis. Ir tuomet patirsite meilės energiją, įžiebtą prisilietimo galios.

Vakare jaunuolis perskaitė savo užrašus:

Penktoji Tikros Meilės paslaptis – prisilietimo galia.

Prisilietimas yra viena galingiausių meilės išraiškų, laužantis barjerus ir stiprinantis tarpusavio santykius.

Prisilietimas pakeičia fizinę ir emocinę būseną. Pajutę prisilietimą sugebame geriau priimti meilę.

Prisilietimas gali padėti išgydyti kūną ir sušildyti širdį.

Kai ištiesite rankas, atversite ir širdį.

LAISVĖS GALIA

Po dviejų dienų jaunuolis sėdėjo mažoje kavinėje miesto centre ir bendravo su šeštuoju sąrašo asmeniu – Judith Renshow.

Misis Renshow buvo jauna trisdešimties metų moteris, ištekėjusi ir auginanti du mažus vaikus. Ji buvo gana aukšta, puikiai sudėta, nors neatrodė klasikinio stiliaus gražuole, tačiau jos veido bruožai buvo simpatiški – didelės šviesiai rudos akys, maža riesta nosis ir atvira šypsena.

- Pirmą kartą išgirdau apie Tikros Meilės paslaptis prieš vienuolika metų, - pasakojo ji jaunuoliui. – Man tada buvo sunkus metas; aš ką tik išsiskyriau su vaikinu po to, kai susitikinėjome ilgiau nei pusmetį. Kai jis pasakė, kad mums nebereikia daugiau susitikinėti, pasijutau visiškai nusivylusi. Negalėjau nei valgyti, nei miegoti, negalėjau dirbti ir netekau tiek daug svorio, jog kai kurie žmonės manęs net nepažindavo. Net praėjus mėnesiui, sunkiai galėjau susitaikyti su mintimi, kad mūsų santykiai nutrūko.

Vieną dieną sėdėjau ant suolo bažnyčios parke, kai priėjo senas kinas ir atsistojo šalia. Jis išsiėmė iš kišenės nedidelį popierinį maišelį ir ėmė šerti balandžius. Balandžiai skraidė aplink jį ir lesė duonos gabalėlius, kuriuos mėtė vyriškis. Jis atsigrėžė į mane ir pasisveikino.

- Ar jums patinka balandžiai? – paklausė jis.

Aš trūktelėjau pečiais.

- Nelabai, - atsakiau. – Bet matau, kad jums patinka.

Jis nusišypsojo.

- Kai buvau mažas berniukas, mano kaime gyveno vyras, kuris augino balandžius. Vyras labai didžiavosi savo paukščiais ir dažnai pasakodavo savo draugams, kaip juos myli. Bet vieną dieną, kai žmogus rodė man ir kitiems vaikams savo balandžius, aš negalėjau suprasti, kodėl, jei jam taip patinka paukščiai, jis laiko juos narvuose, kur jie negali išskleisti savo sparnų ir skraidyti. Paklausiau, o jis atsakė: „Jei jie tupėtų ne narvuose, nuskristų ir paliktų mane“. Aš vis dar nesupratau. Kaip galima ką nors mylėti ir laikyti už grotų? Mūsų šalyje yra patarlė, kuri sako: „Jei ką nors myli, suteik jam laisvę. Jei jis grįš atgal, jis jūsų, jei ne – jis niekada nebuvo jūsų“.

Jaunuolis išsiėmė bloknotą ir rašiklį ir kažką užsirašė, o misis Renshow tęsė:

- Mane apėmė keistas jausmas, kad senuko pasakojime glūdi kažkokia ypatinga žinia man. Nesupratau kodėl, nes jis negalėjo žinoti mano sunkumų. Bet jo pasakojimas pernelyg tiko mano situacijai. Bandyčiau priversti savo draugą grįžti. Aš visad maniau, kad viskas bus gerai, jei tik mano draugas liks su manimi. Dabar, žvelgdama atgal, manau, kad paprasčiausiai nenorėjau likti viena. Bet tai ne meilė, ar ne? Tai tik vienišumo baimė.

Senukas nususuko ir toliau maitino balandžius. Pamaščiūsi kelias minutes apie tai, ką jis pasakė, pareiškiau, kad kartais nėra lengva suteikti laisvę tam, kurį myli. Jis linktelėjo ir tęsė savo mintį:

- Jei jūs negalite suteikti jam laisvės, jūs nemylite.

Mes truputį pasikalbėjome, ir tuomet jis paminėjo Tikros Meilės paslaptis. Jo žodžiai skambėjo man pernelyg neįtikinamai, nes visad galvojau, kad meilė skirta arba neskirta likimo.

Aš negalėjau patikėti, kad meilę ir meilės ryšius mes kažkaip galime paveikti. Tik vėliau supratau, kad patys rašome gyvenimo knygą. Ne tiek žvaigždės, kiek mūsų mintys, sprendimai ir veiksmai valdo mūsų likimą. Aš visad įsivaizdavau, kad patirsiu meilės džiaugsmą, kai užmegsiu meilės ryšius. Bet viską apverčiau aukštyn kojom. Kai patys patirsime meilės džiaugsmą, vadinasi, sukursime ir meilės ryšius.

- Prieš nueidamas senukas padavė man popieriaus lapą, - tęsė misis Renshow.

- Sąrašą su dešimčia vardų ir telefono numeriais? – pertraukė jaunuolis.

Misis Renshow nusišypsojo:

- Žinoma. Aš susitikau paeiliui su kiekvienu ir palengva sužinojau kur kas daugiau apie Tikrą Meilę. Ir nuostabiau, kad tos paslaptys veikia!

- Kaip veikia? – sukluso jaunuolis.

- Aš manau, pats supratimas, kad galiu kažką pakeisti, kad esu savo likimo šeimininkė, o ne auka, man labai padėjo.

Visos jos man vienaip ar kitaip buvo naudingos, bet viena, galvoju, padėjo labiausiai. Tuo metu mano gyvenimą pakeitė laisvės galia.

Negalima versti mylėti. Turime žmonėms, kuriuos mylime, suteikti laisvę, kitaip būsimė ne geresni nei tas balandžių augintojas. Jei ką nors mylime, turime duoti jiems laisvę. Laisvai priimti sprendimus, laisvai gyventi gyvenimą taip, kaip nori, o ne taip, kaip nori kiti.

Ne visad lengva suteikti laisvę tam, kurį myli, bet kito kelio nėra. Jei jūs to nepadarysite, būsite niūrus, piktas ir prislėgtas. Aš kalbu ne vien tik apie laisvę pasibaigus meilės ryšiams, - mums jos reikia ir tarpusavio santykiuose.

- Ką tu norite pasakyti? – paklausė jaunuolis. – Jei užmezgėte santykius, kodėl reikia suteikti laisvę kitam žmogui?

- Mums visiems reikia erdvės. Žmonės turi jaustis laisvi, kitaip jie greitai pajus patekę į spąstus. Jei mes iš tikrųjų ką nors mylime, turime gerbti jų norus ir poreikius.

Kai mes ką nors persekiojame, galime emociškai prislėgti; paprastai tai būna iš pavydo, netikrumo ar baimės jausmo, bet ne iš meilės.

- Vadinasi, paleisti į laisvę – reiškia suteikti žmogui šansą laisvai gyventi, - pasakė jaunuolis.

- Taip. Tačiau tai dar ne viskas. Mes privalome išlaisvinti ir išsilaisvinti ne tik iš fizinio prisirišimo, ne, turime išsilaisvinti iš visko, kas trukdo meilei.

- Kokių? – paklausė jaunuolis.

- Na, pavyzdžiui, turime atsisakyti išankstinių nuostatų ir priešiško kitų žmonių atžvilgiu.

- Nesu tikras, ar supratau, - pasitikslino jaunuolis.

- Jei mes iš anksto nusistatę prieš žmogų ar žmonių grupę, tai būtinai atsilieps žmonių santykiams. Vargu ar mes meiliai elgsimės su žmogumi, jei laikysimės išankstinės priešiškos nuomonės. Jei esate iš anksto nusistatę prieš kokį nors žmogų, tai net nesusipažinęs su juo, pradedate jį teisti. Daugelis prietarų yra neteisingi kokios nors žmonių kategorijos apibendrinimai. Net neįtikėtina, kai pagalvoji, kiek daug prietarų turi žmonės.

- Kokių?

- Pavyzdžiui, „visi juodieji yra nusikaltėliai“ arba „visi airiai yra kvailiai“, arba „visos moterys yra blogos vairuotojos“, arba „visi žydai yra šykštuoliai“, arba „visi, išskyrus žydus, yra antisemitai“. Tai nesąmonės, kurios kliudo mums palankiau vertinti kitus žmones.

Dar vienas dalykas, iš kurio reikia išsilaisvinti, tai mūsų ego. Tik nedaugelis supranta, kad jų ego yra didžiausia kliūtis Tikrai Meilei.

- Kodėl? – paklausė jaunuolis.

- Tikriausiai pažįstate žmonių, kurie ginčijasi dėl smulkmenų. Jiems nesvarbu, kad ginčijasi dėl smulkmenų, jiems svarbu pats procesas, kurio metu jie pamiršta patį ginčų objektą. Jie yra pasirengę įrodyti savo tiesą, pasiryžę aukoti tarpusavio santykius.

- Bet sutikite, kad kartais reikia tiesiog pataisyti kitą žmogų, - prieštaravo jaunuolis. – Jei jis dėl ko nors klysta, jam reikia pasakyti.

- Aš neteigiu, kad nereikia pasakyti savo nuomonės, - nusišypsojo misis Renshow, - ypač jei tai susiję su jus jaudinančiais dalykais, bet jei iš tikrųjų neturi reikšmės, kas teisybė, tai kam švaistyti laiką ir energiją ginčams? Jūs nieko nelaimėsite, tik įrodysite, kad esate teisybė, o kitas klysta. Jūs turite paklausti savęs, ar iš tiesų svarbu tai, kuo įsitikinęs kitas žmogus? Ar verta griauti santykius, kad įrodytum savo teisybę? Jei atsakote į tuos klausimus neigiamai, kam ginčytis?

Jaunuolis pritarė. Tai buvo labai paprasta. Jis susigūžė, prisiminęs, kiek kartų ginčijosi su draugais ir pažįstamais dėl menkniekių.

- Yra viena patarlė, - tęsė misis Renshow, - kad gyvenime kartais reikia pasirinkti, ar būti mylimam, ar būti teisiam. Jūs galite stengtis laimėti ginčą arba laimėti meilę. Jei teikiate pirmenybę meilei, jums nereikia įrodinėti, kad kažkas kitas klysta, o jūs esate teisybė. Jūs galite išsilaisvinti.

Atminkite, jei norite meilės, turite išsilaisvinti iš visko, kas jai trukdo. Mūsų ego yra tik viena iš kliūčių. Aš galvoju, kad svarbiausi dalykai, kurių mums reikia atsikratyti, yra pyktis, nuoskauda ir niūrumas.

- Bet kaip išsilaisvinti iš pykčio ir nuoskaudos? – paklausė jaunuolis.

- Atsakymą slepia vienas žodis: atleisti. Jei norite patirti Tikrą Meilę, turite sugebėti atleisti.

- Bet ar ne paprasčiau suvesti sąskaitas, atkeršyti? Akis už akį, dantis už dantį?

- Jei visi sektume šia filosofija, pasaulyje gyventų vien tik aklieji ir bedančiai. Nuoskauda ardo dvasią, atleidimas išlaisvina sielą meilei.

Nė vienas žmogus negali vadintis tobulu, tačiau mokydami atleisti galime sukurti tobulus tarpusavio santykius. Visi darome klaidų ir, jei norime, kad žmonės mums atleistų, turime būti pasirengę jiems atleisti. Net labiausiai užkietėjęs nusikaltėlis kažkada buvo nekaltas kūdikis. Gal kitaip auklėjamas jis būtų geresnis – tai klausimas, į kurį nėra atsakymo.

Žinoma, suteikti laisvę yra tik viena iš dešimties paslapčių; visos jos svarbios, tačiau laisvės galia padeda mums dovanoti meilę kitiems, kai jos labiausiai reikia.

- Bet jūs netvirtinate, kad žmonės turi užgniaužti pyktį ir baimę?- nepatikliai paklausė jaunuolis.

- Žinoma, ne, - pasakė misis Reshow. – Pyktis, baimė, nuoskauda yra natūralios žmogaus emocijos ir kiekviena iš jų turi savo vietą. Aš manau, jei mes norime patirti meilę, turime būti pasirengę išsilaisvinti iš neigiamų emocijų. Kai jas patiriame, tai patys įkaliname save į jausmų kalėjimą, kuris neleidžia mylėti.

Tais senais laikais laisvės galia padėjo man įveikti emocijų skausmą, o vėliau jos padedama įveikiau ir kitus sunkumus. Aš prisimenu dieną, kai ligoninėje mirė mano tėvas. Jis sirgo paskutine vėžio stadija ir kentė didžiulius skausmus. Tai buvo liūdniausia mano gyvenimo diena, - aš labai troškau, kad jis gyventų, bet nenorėjau, kad ilgiau kakintųsi. Savo širdy žinojau, kad kartais meilė reiškia „leisti eiti“.

Tą vakarą jaunuolis atsisėdo ir perskaitė savo užrašus. Netikėtai prisiminė tėvų skyrybas, kai jam buvo vos šešeri, prieš akis iškilo nesėkmingi susitikimai su merginomis per pastaruosius kelis metus. Po susitikimo su senuoju kinu jis suprato, kad bijo ir vienatvės, ir pastovių ryšių. Jis negalėjo toliau gyventi, kęsdamas praeities skausmą. Atėjo laikas išsivaduoti ir pradėti viską iš naujo. Bet kaip? Jaunuolis peržvelgė savo pastabas, kurias užsirašė susitikęs su daktaru Puchia, ir rado būdą, kaip įveikti praeities nesėkmes. Jis pasakė sau „Šiandien aš išsilaisvinu iš visų savo baimių, praeitis man neturi galios, - šiandien yra naujo gyvenimo pradžia“.

Jis užrašė šį teiginį po visų pastabų, kurias pasižymėjo susitikęs su misis Renshow, ir tada perskaitė dar kartą:

Šeštoji Tikros Meilės paslaptis – laisvės galia.

Jei jūs mylite ką nors, paleiskite jį į laisvę. Jei jis sugrįžta atgal, jis yra jūsų, jei ne – jis niekada nebuvo jūsų.

Net ir tarpusavio santykiams reikia erdvės.

Jei norime išmokti mylėti, pirmiausia turime išmokti atleisti ir išsilaisvinti iš praeities nuoskaudų ir liūdesio.

Mylėti – vadinasi, išsilaisvinti iš savo baimių, prietarų, atsikratyti savo ego.

„Šiandien aš išsilaisvinu iš savo baimių, praeitis neturi man galios, - šiandien yra naujo gyvenimo pradžia“.

BENDRAVIMO GALIA

- Viena didžiausių daugelio žmonių problemų ne ta, kad jie nesugeba mylėti, bet ta, kad jie nesugeba išreikšti ir perduoti savo meilės. Jei norime patirti meilę ir užmegzti meilės ryšius, turime mokėti išreikšti savo jausmus. Tai buvo didžiausia mano problema. Todėl man didžiausia Tikros Meilės paslaptis yra bendravimo galia.

Jaunuolis sėdėjo priešais septintąjį savo sąrašo žmogų, vardu Chrisas Palmeris. Misteris Palmeris buvo nedidelio ūgio, liesas vyras, žilais plaukais ir šviesiai mėlynomis akimis, iš pažiūros apie 50 metų amžiaus. Buvo vidurdienis, abu vyrai sėdėjo ant suolo gatvėje šalia taksi sustojimo vietos ir valgė sumuštinis.

- Nuostabiausia, kad aš nė nesupratau turįs problemą, kol nesutikau senojo kino, - pasakė misteris Palmeris. Vieną vėlų vakarą grįžau namo, kai jis sustabdė mane. Senukas paklausė, ar nenuvežčiau jo į geležinkelio stotį, nes jam reikią suspėti į Jorko traukinį, išvykstantį 11.20. Nors man buvo nepakeliui, vis dėlto sutikau jį ten nuvežti. Mes pradėjome kalbėtis apie įprastus tokiam pokalbiui dalykus – naujienas, orą, sportą. Kažkaip pamažu perėjome prie žmonių tarpusavio ryšių ir meilės temos. Aš paprašiau jo nekalbėti apie meilę, nes mums su žmona tada buvo sunkus metas ir nenorėjau apie tai galvoti. Tuomet jis pasakė tai, kas mane ilgam paveikė. Kinas pareiškė: „Viena iš didžiausių ligų, kuriomis serga žmonija, yra nemokėjimas bendrauti“.

Aišku, aš paprašiau paaiškinti; pasisukęs į mane, jis tarė:

- Aš pažįstų vyrą, kuris neprisimena, kada paskutinį kartą sakė žmonai, kad ją myli. Jis net neatsimena, kada paskutinį kartą dėkojo žmonai už tai, kad juo rūpinasi. Šis vyras galvoja apie save kaip apie labai stiprų žmogų, tačiau neturi drąsos pasakyti savo žmonai, kad ją myli. Ar jūs galite tai įsivaizduoti?

Aš galėjau tai įsivaizduoti, nes to žmogaus apibūdinimas pašėlusiai tiko man.

- Bet aš esu tikras, kad jo žmona žino, jog vyras ją myli, - pratariau.

- Gal žino, o gal ir ne, - atsakė kinas. - Galbūt jai retkarčiais reikia priminti. Jūs nepatikėsit, kaip svarbu išgirsti, kai kas nors padėkoja ir pasako, kad myli. Tai žmogaus prigimties dalis, - kiekvienas nori jausti, kad yra vertinamas.

Prisipažinau, kad niekada anksčiau apie tai negalvojau. Jis pasižiūrėjo į mane ir tarė:

- Viena Tikros Meilės paslapčių... bendravimo galia.

Norėjau prašyti paaiškinti, bet kaip tik tuo metu privažiavome stotį. Senukas išlipo ir, atsisukęs į mane, pasakė:

- Ačiū, kad atvežėte. Jūs puikiai vairavote. Su tokiu vairuotoju buvo malonu važiuoti.

Pasijutau priblokštas. Per visus tuos metus, kai važinėju taksi, niekada niekas nepadėkojo man už tai, kaip vairuoju automobilį. Po to sumokėjo ir tarė:

- Ačiū jums dar kartą.

Kai suskaičiavau pinigus, pamačiau, kad jis sumokėjo dvigubai. Riktelėjau, kad jis permokėjo, tačiau senasis kinas atsisuko ir nusišypsojęs pasakė:

- Ne, nepermokėjau.

- Nebegaišdamas nusigręžė ir nuėjo tolyn.

Aš vėl žvilgtelėjau į pinigus, pamačiau raštelį ir pavadinimą: „Tikros Meilės paslaptys“, o žemiau dešimt vardų ir telefonų numerių. Iššokau iš taksi ir nubėgau paskui senuką, nes galvojau, kad raštelis gali būti jam svarbus. Įėjau į stotį ir pasukau tiesiai prie informacijos langelio sužinoti, iš kurios platformos išvyksta 11.20 Jorko traukinys, tikėdamasis dar jį pamatyti. Informacijos tarnautojas patikrino tvarkaraštį ir pasakė, kad aš klystu – 11.20 traukinio į Jorką nebuvo!

- Traukinio į Jorką nebus iki pat ryto.

Kitą dieną paskambinau visiems žmonėms, išvardytiems senuko sąrašė, ir buvau nustebintas, kad jie viską žino apie senuką ir Tikrą Meilę. Per keletą savaičių susitikau su kiekvienu sąrašo žmogumi ir sužinojau daugiau apie meilės paslaptis. Tuo metu buvau nusiteikęs labai skeptiškai, tačiau jos iš tiesų padėjo. Jos daug ką pakeitė iš tikrųjų, - ypač bendravimo galia.

Ar žinote, kad paklausus žmonių, kurie turi bendravimo problemų, kokia, jų manymu, yra priežastis, visi atsako vienodai: mums sunku bendrauti. Ir tai tiesa, mes nemėgstame pasakoti vienas kitam apie savo jausmus, nesiklausome, ką iš tikrųjų kitas mėgina mums pasakyti. Daugybė žmonių užuot kalbėję, sėdi

priešais televizorių. Kai šitaip tęsiasi diena iš dienos, žmonės iš tikrųjų nustoja bendrauti, o galiausiai nustoja ir mylėti.

Jaunuolis šį bei tą užsirašė, o misteris Palmeris tęsė:

- Jei norime išmokti mylėti, pirmiausia turime išmokti bendrauti, ko aš niekada gerai nemokėjau. Aš slėpdavau savo problemas ir retai reikšdavau jausmus.

Po to, kai sutikau senuką, nusprendžiau pasakyti žmonai, kad ją myliu. Negalėjau prisiminti, kada paskutinį kartą sakiau jai šiuos tris žodžius. Bandžiau keletą kartų, tačiau kažkodėl negalėjau ištarti šių paprastų žodžių. Pagaliau giliai įkvėpiau ir išpyškinau: „Aš tave myliu“. Žmona pažiūrėjo į mane taip, tarsi būtų ištikta šoko. Iš tiesų ji buvo taip priblokšta, kad paprašė manęs pakartoti tai, ką pasakiau. Šį kartą man buvo lengviau. Jos akyse pasirodė ašaros ir, apsvijusi mane rankomis, ji tarė: „Aš taip pat myliu tave“.

Nors jau buvo vėlus vakaras, paskambinau sūnui, kuris mokėsi koledže, kad pasakyčiau kaip jį myliu. Nemanau, kad nuo pat vaikystės esu jam sakęs šiuos paprastus žodžius. Jis atsiliepė, ir aš pasakiau:

- Simonai, aš tau skambinu tik tam, kad pasakyčiau, jog myliu tave. Aš pagalvojau, kad pats laikas tau tai pasakyti.

Kitam laido gale stoji tylą, o po to sūnus paklausė:

- Tėti, ar tu girtas? Ar žinai, kelinta dabar valanda?

Aš užmiršau, kad ten, kur jis mokėsi, skyrėsi laikas. Vis tiek pasakiau:

- Atsiprašau, kad prikėliau tave, sūnau. Aš esu visiškai blaivas, tik noriu, kad tu žinotum – aš myliu tave.

Tada jis tarė:

- Aš žinau, tėti, bet malonu girdėti. Tarp kitko, aš taip pat myliu tave. O dabar, ar galiu pamiegoti?

Kai kurie žmonės sakys, kad juokinga galvoti, jog tie trys žodžiai gali šitaip paveikti, bet, matyt, jie niekam nebandė jų sakyti.

Jaunuolis giliai atsiduso. Jis buvo vienas iš tų žmonių. Jis niekada nėra šių žodžių sakęs netgi savo mamai ir, žinoma, draugams.

- Jei nemokame bendrauti ir reikšti savo jausmų, - tęsė misteris Palmeris, - mes negalime nei dovanoti, nei sulaukti meilės. Kuo ilgiau apie tai galvojau, tuo aiškiau supratau, kaip tai svarbu. Aš perkračiau savo elgesį ir pamačiau, kad aš ne tik niekada niekam nesakydavau, kad myliu, bet taip pat retai išspausdavau komplimentus. Daugiau kaip dvidešimt metų mano žmona man skalbė ir virė, bet aš nė karto jai nepadėkojau.

Ir žinote, įvyko kažkas nuostabaus; netrukus po to, kai ėmiau reikšti savo jausmus ir leidau suprasti žmonai bei aplinkiniams, kaip juos vertinu ir jai rūpinuosi, jų elgesys pasikeitė. Jie ėmė dažnai man sakyti, kad myli ir vertina mane, todėl labai greitai mūsų santykiai ėmė keistis, - ir tik dėl to, kad pradėjau bendrauti atvirai ir sąžiningai.

- Jūs minėjote, kad niekada su niekuo nesidalijote savo problemomis, - pasakė jaunuolis. - Ar tai svarbu?

- Taip. Džiaugiuosi, kad priminėtė. Mylėti reiškia dalytis ir bendrauti. Bet nepakanka vien to, ką jaučiate kam nors; tai susiję su mūsų viltimis, baimėmis, problemomis. Jei užsklęsite jausmus savyje, jūs ne tik pasijusite prislėgtas ir uždaras, bet ir neleisite kitiems jums padėti, palaikyti, užjausti.

Jaunuolis prisiminė senojo kino žodžius:

„Kiekviena problema suteikia dovaną, kuri gali praturtinti jūsų gyvenimą“. Misis Williams irgi sakė tą patį. Galbūt čia iš tiesų yra teisybės, pagalvojo jaunas vyras.

- Aš nė kiek neabejoju, - tarė misteris Palmeris, - kad jei žmonės nori sustiprinti meilę ir pagerinti tarpusavio santykius, jie turi išmokti bendrauti. Žmonės nori žinoti, kad juos vertinam nori jaustis mylimi. Vienas didžiausių mano atradimų yra tas, kad meilė nėra fiksuotas dalykas. Žmonės dažnai sako, jei ką nors myli, tai atsiveria laimingas gyvenimas. Bet tiesa ta, kad meilė niekada nebūna pastovi, ji kaip augalas, kuri auga ir žydi arba vysta ir miršta. Viskas priklauso nuo to, kaip mes ja rūpinamės. Bendravimas yra vanduo, be kurio meilės augalas neišgyventų.

Jaunuolis nusuko akis į šalį, jis prisiminė tuos kartus, kai paprasčiausiai vengė pasakyti žmonėms, kaip juos myli ir jais rūpinasi.

- Aš suprantu, apie ką jūs kalbate, - ištarė jaunuolis, atsisukęs į misterį Palmerį, - tačiau kaip išmokti bendrauti, jei tau niekada nesiseka?

- Aš pats nelabai mokėjau bendrauti, todėl bendravimo galia padėjo man šito išmokti, - pasakė misteris Palmeris. – Aš manau, kad kiekvienas gali išmokti bendrauti. Reikia tik nugalėti savo baimę. Kai kurie žmonės bijo, kad atrodys kvailai ir kiti juos atstums. Esu gavęs labai gerą patarimą ir visad jį prisimenu: „ Jei turėtum greitai mirti ir galėtum paskambinti tam, kuriam nori, kam skambintum ir ką sakytum... ir kodėl lauki?“

Visada prisimink, kad kiekvienas kartas, kai ką nors sutinki, gali būti paskutinis. Taigi pasakyk tai, ką nori, kol dar gali. Vienas iš didžiausių gyvenimo nusivylimų – tai gailėstis dėl to, kad nepasakėte kam nors, ką jaučiate ir koks jis jums svarbus, kol tas žmogus dar nenumirė. Mes privalome bendrauti, kad įveiktume iškilusias problemas. Dauguma tarpusavio problemų kyla dėl partnerių nesugebėjimo išsakyti vienas kitam mintis ir jausmus. Todėl kaupiasi nuoskauda ir pyktis, kol galiausiai kas nors neišlaiko. Jei išmoksime bendrauti, galėsime susidoroti su smulkiais problemomis, kol jos dar nedidelės ir jas įmanoma išspręsti. Vadinasi, reikia išmokti rodyti savo jausmus tiems, kuriuos mylite, ir sugebėti išgirsti, ką apie savo jausmus sako kiti. Žmonės klausosi, tačiau dažnai neišgirsta, kas sakoma.

Jei neišreiškiame savo jausmų, - toliau aiškino misteris Palmeris, - mes net negalime užmegzti santykių. Aš turiu galvoje, kad būtų sunku pakviesti merginą į pasimatymą, jei neišdrįstum prisipažinti, jog tai tau svarbu.

Jaunuolis linktelėjo ir vėl nusuko akis į šalį. Kiek daug galimybių jis praleido, bijodamas išsakyti savo jausmus.

- Ar viskas gerai? – paklausė misteris Palmeris po minutėlės tylos, kai jaunuolis tuščiu žvilgsniu spoksojo į kitą gatvės pusę.

- Taip. Viskas gerai. Aš tik galvoju, - atsakė jaunuolis, vėl sukaupęs dėmesį į misterį Palmerį.

- Žinote, - tęsė misteris Palmeris, - kai mes išmokstame bendrauti ir atvirai bei sąžiningai dalijamės savo jausmais, gyvenimas keičiasi. Tai panašu į istoriją apie žmogų, pasiklydusį miške.

- Kokią istoriją? – susidomėjo jaunuolis.

- Vienas žmogus pasiklydo miške. Jis mėgino eiti keliais takais, kas kartą tikėdamasis, kad kelias išves jį iš miško, bet vėl atsidurdavo toje pačioje vietoje, kur pradėjo savo ieškojimus.

Be abejo, galėjo išmėginti dar daug kelių, bet žmogus, pavargęs ir alkanas, atsisėdo pasvarstyti, kuriuo keliu pasukti kitą kartą. Kol mąstė, pamatė kelevį, ateinantį priešais. Žmogus sušuko: „Gal galite man padėti? Aš pasiklydau“. Kitas žmogus atsiduso su palengvėjimu ir tarė: „Aš taip pat pasiklydau“. Kai jie papasakojo vienas kitam, kas nutiko, pasirodė, kad abu jau išvaikščiojo daugybę kelių. Taigi jie galėjo padėti vienas kitam išvengti klaidingo takelio, kuriuo vienas ar kitas jau buvo ėję. Greitai jie ėmė juoktis iš savo kelionės ir, užmiršę nuovargį ir alkį, keliavo mišku drauge.

Gyvenimas yra tarsi miškas; kartais mes pasiklystame ir nežinome, kaip elgtis, tačiau jei išsakome savo patyrimą ir jausmus kitiems žmonėms, kelionė neatrodo tokia sunki, o kartais randame geresnių takų ir kelių.

Vakare jaunuolis perskaitė, ką buvo užrašęs tą dieną:

Septintoji Tikros Meilės paslaptis – bendravimo galia.

Kai mes išmokstame atvirai ir sąžiningai bendrauti, gyvenimas pasikeičia.

Mylėti ką nors, vadinasi, su juo bendrauti.

Pasakykite žmonėms, kad juos mylite ir vertinate. Niekada nebijokite ištarti šių trijų stebuklingų žodžių: „Aš jus myliu“.

Niekada nepraleiskite progos ką nors pagirti.

Visada pasakykite meilės žodžius tam, kurį mylite, nes tai gali būti paskutinis Jūsų susitikimas.

Jei jūs esate pasmerktas mirti, bet galite paskambinti tiems, kuriuos mylite, kam paskambintumėte ir ką jiems pasakytumėte... tai kodėl dar laukiate?

IŠTIKIMYBĖS GALIA

Kitą dieną jaunuolis nutarė pasimatyti su aštuntuoju žmogumi iš sąrašo. Stenlis Konranas buvo nedidelės mokyklos direktorius. Mokykla priklausė priemiesčio rajonui, kuriame klestėjo bedarbystė ir nusikaltimai. To rajono pastatai buvo tušti, parduotuvių vitrinose užkaltos lentomis, o šaligatviai pilni šiukšlių. Žinoma, tai nebuvo rajonas, kuriame jaunuolis norėtų dirbti ar gyventi. Atvykęs į mokyklą ir įėjęs pro vartus, pajuto, kad pateko į visiškai kitą pasaulį. Švarūs takeliai tarp nepriekaištingai nušienautų vejų ir spalvotų klombų buvo visiškai priešingybė aplinkui stūksantiems aplesiems kvartalams.

Jį nuvedė į misterio Konrano kabinetą. Direktorius buvo aukštas, petingas vyras, didelę veido dalį dengė akiniai, dėl kurių akys palyginti su veidu atrodė visai mažos. Misteris Konranas pakilo nuo kėdės ir nuoširdžiai pasveikino jaunuolį.

- Ar lengvai radote kelią? – paklausė jis.
- Be jokių problemų, - atsakė jaunuolis.
- Prašom sėstis, - pasiūlė direktorius. – Nagi papasakokite, kada sutikote seną kiną?
- Prieš kelias savaites, - atsakė jaunuolis. - Kas jis yra iš tikrųjų?
- Aš iš tiesų nežinau, kas jis ir iš kur atvyko. Žinau tik tiek, kad jei ne jis, šiandien čia manęs nebūtų.

- Kodėl? – pasiteiravo jaunuolis, kuris smalsavo sužinoti daugiau.

- Aš sutikau senuką maždaug prieš dvidešimt metų, - paaiškino misteris Konranas. – Tai buvo prieš Kalėdas, aš sėdėjau vienas vakarėlyje ir gurkšnojau vyną, kai mažas senas kinas atsirado šalia manęs. Pasiūliau jam stiklą vyno, bet jis mandagiai atsisakė.

Mes pradėjome kalbėtis, ir netrukus atvėriau jam savo širdį. Mano gyvenimas atsidūrė aklavietėje. Nors ir buvau vos trisdešimties, paprasčiausiai plaukiau pasroviui iš vieno darbo į kitą, nuo vienos meilės prie kitos. Tuomet jis paminėjo Tikros Meilės paslaptis. Prisimenu, pamaniau, kad jis tik juokauja ir kitą rytą kaip per miglą prisiminiau pokalbį. Vieną akimirką net pagalvojau, kad susapnavau senuką, bet, kai išnaršiau kostiumo, kuriuo vilkėjau, kišenes, radau popieriaus lapą su dešimčia vardų sąrašu ir telefonų numeriais.

Jaunuolis nusišypsojo. Tai jau pažįstama istorija.

- Neverta ir kalbėti, kad smalsumas nugalėjo. Aš norėjau sužinoti apie senuką daugiau, taigi susisiekiu su žmonėmis iš sąrašo ir sužinojau apie Tikros Meilės paslaptis. Žvelgdamas atgal matau, kad tos paslaptys pakeitė mano gyvenimą. Aš pradėjau kitaip vertinti žmones ir save. Nešvariai pilkas pasaulis virto spalvotu.

Jaunuolis ėmė užsirašinėti, kai misteris Konranas pasakojo savo istoriją.

- Viena paslaptis, kuri man tuo metu labiausiai padėjo, - pasakojo misteris Konranas, - buvo ... ištikimybės galia. Žmonės dažnai teigia, kad meilė yra tik romantika ir švelnūs jausmai, bet iš tikrųjų ji yra daug daugiau. Meilė yra ištikimybė.

- Gal galite paaiškinti, - paprašė jaunuolis, pakėlęs akis nuo užrašų.

- Iš tikrųjų tai visiškai paprasta; jei jūs iš tiesų norite patirti tikrą meilę, jei norite mylėti ir būti mylimas, jei iš tiesų trokštate ilgalaikių meilės ryšių, turite būti ištikimas. Aš supratau, kad viena iš priežasčių, dėl kurių neturėjau ilgalaikių meilės ryšių, buvo ta, kad bijojau įsipareigojimų.

- Kodėl? – paklausė jaunuolis.

- Galiu atsakyti vienu žodžiu: baimė!

- Per pastarąsias kelias savaites jaunuolis girdėjo šį žodį keletą sykių. Jis prisiminė senuko žodžius: „Baimė yra didžiausia meilės kliūtis“. Atrodo, didesnė dalis Tikros Meilės paslapčių buvo susijusi su baime, tiksliau su jos nugalėjimu, nes labiausiai žmones gąsdina pajuoka, praradimas ir atstūmimas.

- Manau, kad mano baimės šaknys glūdi vaikystėje, - paaiškino misteris Konranas. – Mano tėvai išsiskyrė, kai buvau dešimties metų, aš mačiau ir jaučiau išsiskyrimo skausmą. Niekada iš tikrųjų nežinojau, kas yra tvirti, saugūs namai ar šeimos gyvenimas. Manau, kad tai suvaidino nemažą vaidmenį, nes negalėjau prie nieko prisirišti, neturėjau nei pastovaus darbo, nei pastovių ryšių.

Nežinojau, kad tol, kol neužmegsiu normalių santykių, negalėsiu sukurti ilgalaikių meilės ryšių. Kai iš tiesų ką nors myli, esi atsidavęs tam žmogui, palaikai glaudžius ryšius. Darai viską, kas tik įmanoma, kad jam

padėtum ir vertini jį labiau nei kitus. Aš tikiu, kad jei ko nors norime, - tęsė misteris Konranas, - jei siekiame meilės, turime įveikti baimę ir būti pasirengę aukotis dėl brangių žmonių.

Žinote, ištikimybės stoka yra plačiai paplitusi problema. Be to, jei jūs praeityje buvote atstumtas, išjuoktas ar įskaudintas, visai natūralu, kad dabar mėginate to išvengti. Žmonės, kurie praeityje buvo įskaudinti, nesąmoningai vengia pernelyg suartėti su kitais. Jie nėra pasirengę patirti išsiskyrimo ar praradimo emocines traumas. Jų baimė yra didesnė už meilės troškimą, jie gyvena pilkame pasaulyje be meilės, niekada nepatiria nei praradimo skausmo, nei meilės džiaugsmo. Galų gale jie numarina savo jausmus ir gyvena tylioje neviltyje, žinodami, kad meilė yra, tačiau nerizikuoja patirti praradimo skausmą.

- Bet jie iš dalies teisūs, ar ne? – perklausė jaunuolis.

- Ne, jie neteisūs. Jie panašūs į vaikus, kurie sako, kad nenori kalėdinių dovanų, nes gali jas prarasti. Aš galvoju, kad žmonių nesugebėjimas atsiduoti yra viena svarbiausių priežasčių, dėl kurios atsiranda bendravimo problemų.

- Kodėl? – nenurimo jaunuolis.

- Visi tarpusavio santykiai turi savų pakilimų ir nuopolių, visi išgyvena gerus ir sunkius laikus.

Jaunuolis pritariamai linktelėjo.

- Ir nuo to, kaip mes tokiais momentais elgiamės, priklauso mūsų santykių likimas. Pavyzdžiui, jei sutuoktiniai kas kartą ginčijasi, grasindami nutraukti santykius, anksčiau ar vėliau jie nutrūks, nes jų nebrangina. Meilė jiems nėra didžiausia vertybė, kurią reikia saugoti.

Kad tarpusavio santykiai būtų sėkmingi, jie turi būti svarbesni už karjerą, pinigus, svarbesni už automobilius ar drabužius. Trumpai tariant, apie išsiskyrimą bet kuriuo atveju negali būti nė kalbos. Nesvarbu, koks bebūtų ginčas, nė viena pusė neturi grasinti, kad nutrauks santykius. Jei ateina mintis apie išsiskyrimą, nesvarbu, koks tolimas jis beatrodytų, bėdos neišvengiamos.

Jei jūs kam nors atsidavę, nesvarbu, kas tai būtų – darbas, tarpusavio santykiai ar net futbolo komanda, tai reiškia, kad atsiradus sunkumų, išsiskyrimas niekada nebus išeities taškas. Problema ta, kad kartais mes paprasčiausiai nenorime pasiaukoti, todėl ir pasiduodame.

Kiekvienas nori meilės ir meilės ryšių, bet kyla klausimas: „Ar esate atsidavę, kad žiūrėtumėte į kitus su meile ir rastumėte tą vieną ypatingą ryšį?“

- Ką jūs turite galvoje? – paklausė jaunuolis, pakėlęs akis nuo savo bloknoto.

- Na gerai, sakykim taip: ar jūs esate pasiryžę įveikti nesėkmės baimę, baimę būti atstumtam ir padaryti viską, kas įmanoma, kad sukurtumėte savo gyvenimo meilę? Jei norite patirti meilę ir užmegzti tikrus meilės ryšius, tik šitaip galite juos pasiekti. Spręsdami, ar šie santykiai jums tinka, užduokite sau paprastą klausimą: „Ar esu atsidavęs šiam žmogui ir branginu šiuos santykius?“

Suprantate, ištikimybė yra esminis gyvenimo elementas. Mylinti mama nesako vaikui: „Šiandien aš tave myliu, bet nežinau, ką jausiu rytoj“. Ne, ji myli vaiką visada – ir sunkiais, ir gražiais gyvenimo momentais. Problemos kyla tada, kai mes negalime užtikrinti tokios ištikimybės. Pateiksiu pavyzdį. Aš pažįstu du vyrus, abu turi žmonas ir vaikų. Vienas iš jų visą laiką praleidžia darbe arba golfo aikštelėje, kitas specialiai ieškojo tokio darbo, kuris leistų kuo daugiau laiko skirti žmonai ir vaikams. Nereikia būti labai protingam, kad atspėtum, kuris iš jų greičiau sukurs meilės santykius šeimoje.

- Taigi jūs sakote, - tarė jaunuolis, - kad reikia rūpintis tais dalykais, kurie yra svarbūs, jei norite sukurti sau ir savo artimiesiems pastovią meilės atmosferą.

- Aš pats nebūčiau geriau pasakęs, - nusišypsojo misteris Konranas. – Viskas rodo, kad meilė ir meilės ryšiai turi būti už viską svarbesni. Ištikimybė skiria meilę nuo eilinės simpatijos. Prisimenu, kaip per televiziją mačiau interviu su Amerikos senatoriumi, kuris pasakojo, kaip per Antrąjį pasaulinį karą buvo stipriai sužeistas į nugarą. Kai vyras pradėjo pasakoti, jo akyse pasirodė ašaros.

Mano tėvas, - pasakojo jis, - keliavo traukiniu daugiau nei tris dienas, kad pasimatytų su manimi. Jis buvo senas, jo kojos sužalotos artrito, bet vis dėlto stovėdamas važiavo traukiniu tris dienas. Tuo metu senatoriaus balsas sudrebėjo:

- Jis tikriausiai kentėjo baisius skausmus, nes, kai atvažiavo, jo kulkšnys buvo ištinusios ir ant jų iškilusios pūslės... tačiau jis atvažiavo.

Štai koks būna tikrasis atsidavimas! Tačiau jis ne didesnis nei tų milijonų tėvų, kurie diena iš dienos aukojasi, kad padarytų viską, ką gali, dėl savo vaikų. Vaikų poreikius ir norus jie iškelia aukščiau už viską. Atsidavimas yra pats tikriausias meilės patikrinimas. Čia slypi paprasta tiesa – jei tu nesi atsidavęs tam žmogui, tu iš tikrųjų jo nemyli.

- Įdomus požiūris, - pasakė jaunuolis. – Ar nėra išimčių?
- Aš manau, kad nėra. Beje, turiu grįžti atgal ir papasakoti, kodėl tapau mokytoju. Kaip jau minėjau, gyvenime plaukiu pasroviui, niekam tikrai neatsiduodamas. Po to, kai sutikau senuką ir sužinojau Tikros Meilės paslaptis, nusprendžiau, kad noriu nuveikti kažką prasminga ir pasidalyti žiniomis, kurios man padėjo.

Kai ėmiausi šio darbo, šiek tiek abejoju, - prisipažino misteris Konranas. – Praeityje, prieš dvidešimt metų, mes turėjome didelių problemų: kai kurie vaikai vartojo arba net padavinėjo narkotikus, kasdieną vykdavo gaujų susirėmimai tiek šiapus, tiek anapus mokyklos sienų, dauguma vaikų, baigę mokyklą, vos mokėjo skaityti. Tačiau būtent dėl to aš ir norėjau čia ateiti.

- Kodėl jūs norėjote čia dirbti? – nesuprato jaunuolis.

- Tai buvo išbandymas. Norėjau pakeisti šių vaikų gyvenimą. Perskaičiau pasakojimą apie tyrimus, atliktus viename iš baisiausių Baltimorės užkampių. Universiteto sociologijos profesorius susitarė, kad jo studentai aplankys tas mokyklas ir įvertins kiekvieno vaiko ateitį. Visos atskaitos, be jokių išimčių, buvo gražintos su tokiu atsakymu: „neturi jokių galimybių“. Praslinkus 25 metams, kitas sociologijos profesorius nusprendė užbaigti pradėtą tyrimą ir pavedė studentams išsiaiškinti, koks tų vaikų likimas. Dvidešimt buvusių vaikų buvo išvykę iš gimtosios vietos ir jų niekur nebuvo galima surasti, tačiau iš likusių 180 vaikų, 176 padarė puikiausią karjerą, įgijo teisininkų, gydytojų ir kitas gerbiamas profesijas. Profesorius buvo taip nustebęs, kad nusprendė praplėsti savo tyrimą. Susitikęs paeiliui su kiekvienu žmogumi, klausinėjo jų: „Kas turėjo įtakos jūsų sėkmei?“ Ir kiekvieną sykį skambėjo tas pats atsakymas: „Mano mokytoja“.

Neįtikėtina, tačiau jų mokytoja dar buvo gyva, nors turėjo beveik devyniasdešimt metų, bet dar buvo stipri ir šviesaus proto moteris. Profesorius nuvyko jos aplankyti ir paklausti, ko ji mokė tuos vaikus, kad 176 iš buvusių 180 – visi iš tos atkampios vietovės nepaisant gyvenimo sąlygų taip puikiai įsitvirtino gyvenime.

- Čia viskas labai paprasta, - pasakė senoji ponja linksmai nusijuokusi, - aš mylėjau tuos vaikus.

- Kai perskaičiau tą istoriją, tęsė misteris Konranas, - ji taip su jaudino mane, kad įkvėpė sekti tos nuostabios mokytojos pavyzdžiu. Aš žinojau, kad atsidavimo galia padės pasiekti viską, taigi vėl ėmiau mokytis ir, tapęs mokytoju, dirbau šio atkampaus rajono mokykloje. Iš pradžių buvo nelengva, daug kartų jaučiau, kad pasiduodu, tačiau visad primindavau sau, jei esi kam nors atsidavęs, pakelti rankas – ne išeitis. Dabar, kaip matote, mes didžiuojamės savo mokykla. Pagaliau šie vaikai turi progą išbandyti sėkmę, ir ne todėl, kad gauna labai gerą išsilavinimą, o todėl, kad mes rūpinamės jais, mylime juos ir esame pasiryžę padėti jiems realizuoti galimybes.

Vakare po susitikimo jaunuolis perskaitė savo užrašus:

Aštuntoji Tikros Meilės paslaptis – ištikimybės galia.

Jei norite patirti tikrą meilę, jūs turite būti jai ištikimi. Jūs mintys ir poelgiai turi atspindėti tą atsidavimą.

Ištikimybė yra tikrasis meilės išmėginimas.

Jei norite turėti tikrus meilės ryšius, jūs privalote dėl jų pasiaukoti.

Kai esate kam nors pasiaukoję, išsiskyrimas niekada nebus išeitis.

Pasiaukojimas skiria stiprų ryšį nuo silpno.

AISTROS GALIA

Kitą dieną jaunuolis sėdėjo devintojo žmogaus, įrašyto į sąrašą, kabinete. Misteris Serjeantas buvo didžiulės reklamos agentūros vadovas ir turėjo erdvų kabinetą viršutiniame aukšte, pro langus matėsi pietrytinė miesto dalis.

- Apie Tikros Meilės paslaptis pirmą kartą išgirdau prieš dešimt metų, - pasakė misteris Serjeantas. – Prisimenu, tarsi tai būtų vakar. Vėly vakarą, maždaug apie aštuntą valandą, dirbau savo kabinete. Tvarkydamas stalą, galvojau apie tai, kaip pranešti žmonai, kad noriu skirtis. Kažkada mes buvome beprotiškai įsimylėję vienas kitą, nežinau, kodėl viskas ėmė taip griūti. Ar buvo momentų, kai mes liaudavomės mylėję vienas kitą – akimirksniams, valandai ar net dienai? Negalėjau prisiminti. Tik žinojau, kad praradome tai, ką turėjome ir nemėginome ką nors pakeisti. Mūsų gyvenime daugiau nebeliko meilės, mes tik plaukėme pasroviui. Net savaitgaliais retai praleisdavome laiką drauge. Tą vakarą nusprendžiau baigti vaidinimą. Vienintelė išeitis buvo skyrybos.

Pamenu, kabineto durys atsivėrė ir įėjo valytojas, senas kinas, švilpaudamas Penktąją Bethoveno simfoniją.

Jaunuolis nusišypsojo.

- Paklausiau vyriškio, kodėl jis toks linksmas, ir jis atsakė: „Negali būti nelaimingas, kai esi įsimylėjęs“. Įsimylėjęs? – nustebau. – Argi jums tai ne praeitis? „Meilė, - atsakė jis, - verčia mane jaustis jaunu ir gyvybingu“. Turbūt tai puikus jausmas, - pralemenau. „Taip, - sutiko jis. – Bet manau, kad toks žmogus kaip jūs žino, ką reiškia būti įsimylėjusiam“. „Tiesą sakant, tai buvo labai seniai“, - atsakiau. „Jūs kalbate kaip vienas mano pažįstamas, - tarė jis. – Bičiulis turi šeimyninių problemų. Jis nori palikti savo žmoną“.

Man suspaudė gerklę ir užgniaužė krūtinę, o senukas tęsė:

- Kadaisė jie labai mylėjo vienas kitą, bet laikui bėgant nutolo. Žinote, kodėl?

Papurčiau galvą.

- Jie užmiršo Tikros Meilės paslaptis.

- Tuomet aš pirmą kartą apie jas ir išgirdau. Jis paaiškino, kad tai dešimt neįkainojamų principų, kurių dėka galima rasti tikrą meilę ir užmegzti meilės ryšius.

Buvau nusiteikęs gan skeptiškai. Negalėjau patikėti, kad kažkokios paslaptys padėtų pakeisti mano santykius su žmona. Kiek prisimenu, mano vedybinis gyvenimas jau seniai buvo baigtas, tačiau iš mandagumo, o gal ir smalsumo klausiausi senojo kino. Turiu prisipažinti, kad daug kas, ką jis sakė, buvo tiesa. Prieš išeidamas senukas padavė man popieriaus lapą su dešimties vardų sąrašu ir telefonų numeriais. Jis pasakė, jei noriu daugiau sužinoti apie meilės paslaptis, turiu susitikti su tais žmonėmis.

Įsikišau lapą į kišenę ir, susirinkęs daiktus, ruošiausi išeiti, kai durys vėl atsidarė ir įėjo kitas valytojas, šį kartą moteris. Pasakiau, kad jos bendradarbis jau sutvarkė kambarį, bei ji pareiškė – nuo jos žodžių man nugara pagaugais nuėjo – kad neturinti jokių bendradarbių. Ji buvo vienintelė šių kambarių valytoja.

Tučiuojau paskambinai į buitinių paslaugų kompaniją, kuri informavo mane, kad jų sąrašuose tokio žmogaus nėra. Pastaruoju metu tai buvo pirmas jaudinantis įvykis mano gyvenime. Aišku, jis mane sudomino, turėjau kam nors apie tai papasakoti. Paskambinai iš kabineto žmonai, tą retai darydavau. Iš pradžių ji pagalvojo, kad kažkas atsitiko, bet papasakojau jai savo nutikimą ir ji susijaudino beveik taip pat kaip ir aš. Parėjau namo, mes kartu vakarieniavome ir nuoširdžiai kalbėjomės, tai buvo pirmas kartas po ilgo nebendravimo dienų. Mes tarsi papuolėme į kažkokį nuotykių, bandydami išsiaiškinti, kas buvo senasis kinas ir kas iš tikrųjų tos Tikros Meilės paslaptys.

Per kelias savaites mudu su žmona susitikome su žmonėmis, kurių pavardės buvo surašytos senuko sąrašė, ir abu nustebino tas poveikis, kurį šios paslaptys turėjo mūsų bendram gyvenimui. Mums nutiko įvairiausių dalykų – pagerėjo tarpusavio santykiai, į vedybinį gyvenimą sugrįžo kadaisė mus vienijusi meilė, pasikeitė bendravimas su draugais, giminėmis ir bendradarbiais. Vieną rytą atsibudęs supratau, kas įvyko – aš vėl buvau įsimylėjęs, ir ne tik savo žmoną, - buvau įsimylėjęs gyvenimą.

- Ar šios paslaptys iš tikrųjų padarė tokį stebuklingą poveikį? – nepatikėjo jaunuolis.

- Taip. Šių paslapčių dėka pažvelgiau į pasaulį kitomis akimis. Viena paslaptis, kuri man tada labiausiai padėjo, buvo... aistros galia.

- Aistros? – šūktelėjo jaunuolis, pakėlęs akis nuo savo bloknoto. - Aš galvojau, kad meilė neturi nieko bendro su seksualiniu potraukiu.

- Sutinku, - pritarė misteris Serjeantas. – Aistra neapsiriboja vien seksu. Aistra – tai gilus susidomėjimas ir entuziazmas. Kai jūs ką nors aistringai mylite, nesvarbu ką, jūs nuoširdžiai rūpinatės juo ir nuolatos domitės jo gerove. Kai prarandame aistrą, netenkame savo jausmų ir meilės. Jei prarandate entuziazmą ar susidomėjimą kuo nors, vargiai galėsite mylėti.

- Taip, sutinku, - nusileido jaunuolis.

- Meilės ryšiams reikia aistros, - paaiškino misteris Serjeantas. – Daugelis tarpusavio santykių prasideda tikrai gerai. Kai užsimezga meilės ryšiai, du žmonės dažnai aistringai myli vienas kitą. Abu paprastai jaučia pakylėjimą, entuziazmą, ir domisi vienas kitu. Problema ta, kad paprasta seksualinė aistra ilgai nesitęsia. Ji tampa nuobodi.

Aistra – tai stebuklinga kibirkštis, kuri uždega meilę ir ją palaiko; jei prarasite tą kibirkštį, tarpusavio santykiai pamažu apmirs. Jūs įsimylite, ir visas pasaulis atrodo stebuklingas, bet vieną rytą pabundate, o aistros nebėra, jūs jau nebemylite.

Taip nutiko ir mudviem su žmona – visa aistra, stebuklas ir romantika dingo.

- Jei ji dingsta, ką galima daryti, kad ji grįžtų? – paklausė jaunuolis.

- Sukurti ją! – šūktelėjo misteris Serjeantas.

- Kaip galima sukurti aistrą? – nustebo jaunuolis. – Aš galvojau, kad ji panaši į cheminius kūno procesus. Arba ji yra, arba ne.

- Aistra yra didžiulis džiaugsmas ar entuziazmas, kuris sukonzentruoja visą dėmesį, - paaiškino misteris Serjeantas. – Ją gali stimuliuoti cheminiai mūsų kūno procesai ar stiprus seksualinis potraukis, fizinė aistra ilgai nesitęsia ir negali būti ilgalaikių meilės ryšių pagrindas. Kur kas stipresnę aistrą sukuria mūsų mintys ir jausmai, o ne cheminiai kūno procesai. Kai mes kuo nors susidomime, dėl ko nors susijaudiname ar pajuntame entuziazmą, mus apima aistra. Meilės ryšiuose tai reiškia – visada kreipti dėmesį į tas kito žmogaus savybes ir ypatybes, kurios mus jaudina ir džiugina.

- Visa tai gražiai skamba, - pasakė jaunuolis, - bet kartais atsitinka taip, kad žmogus tavęs visai nebedomina ir nebedžiugina.

- Tada turite surasti tuos dalykus, kurie sudomintų ir pradžiugintų. Kitu atveju tarpusavio santykiai neteks aistros, o tuomet vargu ar kuri nors pusė bus laiminga.

- Žinote, - balsu mąstė jaunuolis. - Didesnė dalis mano santykių pasibaigė vos tik prasidėję, nes man pasidarydavo nuobodu, aš nustodavau domėtis kitu žmogumi. Iš pradžių viskas būdavo įdomu, nauja, džiugu, tačiau, kai pažindavome labiau vienas kitą, santykiai atvėsdavo. Ką reikia daryti, kad taip neatsitiktų. Kaip elgtis, kad aistra neužgestų?

- Yra keletas būdų, kaip sužadinti aistrą, - paaiškino misteris Serjeantas. – Pirmiausia jūs galite sužadinti aistrą atkūrę tuos praeities momentus, kuomet ją jausdavote. Pavyzdžiui, galite pakviesti partnerį į tą patį viešbutį, kuriame lankėtės medaus mėnesį arba į tą patį restoraną, kuriame įvyko pirmasis jūsų pasimatymas.

- Galite pradėti elgtis šiek tiek spontaniškai. Retkarčiais nustebinkite savo partnerę, padarykite ką nors, kas priverstų ją šypsotis, ir įvyks nuostabus dalykas... ji būtinai atsakys ir padarys tai, kas privers nusišypsoti jus. Labai greitai jūsų santykiai bus kupini siurprizų.

Mes su žmona stengiamės bent kartą per mėnesį nueiti į pasimatymą. Vieną mėnesį aš nusprendžiau, ką mudu darysime, ir mano žmona tik po to sužinojo, kur mes ruošiamės; užtat kitą mėnesį iniciatyvos ėmėsi ji ir parengė man siurprizą. Mes pasižadėjome, kas benutiktų, visada kas mėnesį skirsime vienas kitam pasimatymą.

Kai pirmą kartą sužinojau apie aistros galią, sąmoningai ėmiau daryti tai, kas patinka mano žmonai. Aš pirkau jai mažytes dovanėles, praleisdavau namuose su ja daugiau laiko ir domėjausi jos gyvenimu.

- Jūs norite pasakyti, kad anksčiau nesidomėjote jos gyvenimu? – paklausė jaunuolis.

- Žinoma, iš pradžių domėjausi, tačiau po to viskas man virto rutina. Kiekviena diena buvo tokia pati kaip vakarykštė, todėl spėjau, kad metams bėgant monotonija užmušė aistrą, kurią jautėme vienas kitam. Aš taip užsiėmiau savo darbu ir nekreipiau dėmesio į žmonos gyvenimą. Niekada net nepaklausdavau, kaip jai sekėsi tą dieną, ką ji veikė, kur buvo; kai ėmiau domėtis jos gyvenimu, kažkas pasikeitė... ir ji ėmė labiau domėtis manuoju. Nuo tada šie geri dalykai ėmė kauptis kaip sniego pusnis.

Mums reikia tokių dalykų ir žmonių, kuriuos galėtume aistringai mylėti, jei norime būti laimingi. Galime mėgti savo darbą, laikytis savo įsitikinimų, bet labiausiai trokštame aistringai mylėti žmones, kurie mums rūpi. Meilės ir laimės esmė ta pati – kiekvieną dieną reikia pragyventi aistringai.

Vėliau jaunuolis dar sykį perskaitė savo užrašus, kuriuos žymėjo susitikimo su misteriu Serjeantu metu:

Devintoji Tikros Meilės paslaptis – aistros galia.

Aistra įžiebia meilę ir ją palaiko.

Ilgalaikė aistra neatsiranda vien dėl fizinio potraukio, ji kyla dėl nuoširdaus atsidavimo, entuziazmo, susidomėjimo ir džiaugsmingo susijaudinimo.

Aistrą galima atnaujinti sukūrus tokias situacijas, kurių metu praeityje ją patyrėte.

Spontaniškumas ir siurprizai gaivina aistrą.

Meilės ir laimės esmė ta pati – kiekvieną dieną reikia pragyventi aistringai.

PASITIKĖJIMO GALIA

Praėjo truputį daugiau kaip mėnuo nuo tada, kai jaunuolis sutiko seną kiną ir pirmą kartą išgirdo apie Tikros Meilės paslaptis. Neliko abejonių – jo gyvenimas pasikeitė į geresnę pusę... bet jis vis dar jautėsi vienišas, negalėjo atrasti to vienintelio ryšio, apie kurį visad svajojo ir net tam tikrais momentais abejojo, ar kada nors jį atras. Vaikinas norėjo tikėti, kad kažkur kažkas laukia jo, tačiau nebuvo tuo įsitikinęs.

Paskutinis žmogus jaunuolio sąrašė buvo Doris Cooper. Pagyvenusi moteris gyveno nedideliame namelyje kaime, esančiame 20 km už miesto šiaurės kryptimi. Ankstų vakarą jaunuolis išvažiavo automobiliu ir po 45 minučių atvyko į vietą.

Misis Cooper, būdama 87 metų amžiaus, vis dar dirbo konsultante vedybų klausimais. Ji buvo gyvybinga moteris, pilna energijos ir aistringai atsidavusi savo darbui. Daug kuo ji priminė jaunuoliui seną kiną. Šypsena buvo plati, o šviesios akys kibirkščiaavo ir švietė gera sveikata. Joje jaunuolis įžvelgė kažką labai pažįstamą. Jis buvo tikras, kad kažkur anksčiau yra ją matęs, tačiau negalėjo prisiminti, kur.

Misis Cooper maloniai pasitiko jaunuolį.

- Dėkui, kad atėjote, - pasakė ji. - Tikiuosi, kad gerai atvažiavote.
- Puikiai. Kelionė truko mažiau nei valandą, - patikino jaunuolis.
- Prašau užėiti ir jaustis kaip namie, - tarė misis Cooper, vesdama jaunuolį į namus.
- Jūs man labai matyta, - neiškentė jaunuolis. – Ar mes buvome susitikę anksčiau?
- Man atrodo, kad ne, - šyptelėjo misis Cooper. – Nors kartais aš rašau straipsnius moterų žurnalams.

Misis Cooper palydėjo jaunuolį į kabinetą, kuriame konsultuodavo klientus.

- Ar gersite ko nors? – paklausė ji. Mes turime obuolių ir apelsinų sulčių, įvairios arbatos. Tik pasakykit, ko norėtumėt.

- Dėkui, norėčiau apelsinų sulčių, - atsakė jaunuolis.

Misis Cooper išėjo atnešti sulčių ir paliko jaunuolį vieną. Apžiūrėjęs kambarį, jis nustebo išvydęs daugybę knygų, kurios, sukrautos misis Cooper kambario lentynose, užėmė dvi sienas. Didesnė jų dalis buvo susijusi su psichologija, tarpusavio santykiais ir meile. Kambaryje, kuriame vyravo šiltos persiko ir abrikoso spalvos, stovėjo ažuolinis stalas, sofa ir trys minkštos kėdės. Ant sienų kabėjo paveikslai su ryto aušros ir vandenyno vaizdais, o ant tolimiausios sienos – didelė dekoratyvinė lenta, kurios užrašo jaunuolis negalėjo įžiūrėti. Jis jau rengėsi atsikelti ir perskaityti iš arčiau, kai atsidarė durys ir įėjo misis Cooper, nešina ašočiu su apelsinų sultimis ir dviem stiklinėmis.

Moteris atsisėdo ant laisvos kėdės šalia jaunuolio ir padavė gėrimą.

- Pirmą kartą apie Tikros Meilės paslaptis išgirdau beveik prieš penkiasdešimt metų, - pradėjo misis Cooper, kai abu atsisėdo. – Buvau ištekėjusi tik dvejus metus, tačiau jaučiausi labai nelaiminga. Man nepatiko, kai vyras nors trumpam palikdavo mane namie. Dabar juokingai skamba, bet labai nusimindavau, kai vyras norėdavo praleisti vakarą su draugais ar savaitgaliais žaisti golfą. Man atrodė, kad šitaip jis atstumia mane. Mes nuolatės dėl to ginčydavomės, aš jausdavausi nereikalinga, jei jis darydavo ką nors be manęs, o jis priekaištaudavo, kad neleidžiu jam laisvai kvėpuoti.

Vieną savaitgalį, kai ilsėjomės pajūryje, aš neištvėriau ir pratrūkau. Nepraėjus nė dešimčiai minučių, kai atvažiavome, mano vyras jau kalbėjo su sekretore, miela blondine. Aišku, pasijutau labai sudirgusi, ir mes smarkiai susiginčijome viešbučio fojė, - aš visiškai nesivaldžiau. Išbėgau pro duris ir nulėkiau į viešbučio parką. Parko gale stovėjo suolas, nuo kurio matėsi jūra; atsisėdau ir ėmiau raudoti. Išvykome savaitgaliui, norėdami pagerinti santykius, bet, nepraėjus nė dešimčiai minučių, susipykome.

Nežinau, kiek ten prasėdėjau, staiga išgirdau už nugaros balsą:

- Atleiskite, ar viskas gerai?
- Atsigręžusi pamačiau stovintį seną kiną.

Sumurmėjau:

- Viskas gerai, ačiū.

Jis pažvelgė į jūrą ir tarė:

- Gražu, ar ne?

Pakėliau akis ir pamačiau horizonte purpurinį dangų. Vaizdas buvo nuostabus, bet neturėjau nuotaikos, kad įvertinčiau vakarinio dangaus grožį, jaučiausi pernelyg prislėgta. Tada senukas pasakė:

- Mūsų šalyje yra patarlė: „Kiekvienas patyrimas duoda pamoką, kuri gali praturtinti gyvenimą“.

Aš tylėjau, jis kalbėjo toliau:

- Net tuomet, kai tarpusavio santykiuose kyla problemų, tai visada yra pamoka, reikia tik ją suprasti.

Pažvelgiau į senuką. Jis tikriausiai girdėjo mano ginčą su vyru.

- Klausykite, - tarčiau, - aš tikiu, kad jūs norite man padėti, bet man iš tiesų...

- Kadaisė aš turėjau draugę, - pertraukė jis, - nuostabią moterį, kuri ištekėjo už puikaus vyro.

Jie buvo beprotiškai įsimylėję vienas kitą, bet po kelerių metų ėmė pyktis – beveik kasdieną. Ar žinote, kokia buvo jų nesantarevės esmė? Ji nepasitikėjo, ji įgijo savininkiškumo ir pavydėjo, kai šis nebūdavo kartu ar kalbėdavosi su kita moterimi. Rezultatas buvo toks: vyras pajuto, jog varžoma jo laisvė, kad jis pakliuvo į pinkles. Savo baimėmis ji atstūmė tą, kurį mylėjo.

Atsigrėžiau į senuką:

- Kodėl ji taip darė? – paklausiau. - Turbūt turėjo tam priežasčių.

- Visiškai ne. Jos vyras nedarė nieko bloga. Ji paprasčiausiai juo nepasitikėjo. Ir tai suprantama; moters tėvas mėgo moteris ir po daugybės meilės nuotykių paliko jos motiną. Taigi svarbiausias vyras jos gyvenime paliko ją ir motiną, todėl pasąmonėje liko nepasitikėjimo jausmas.

Pajutau deginantį karštį krūtinėje. Atrodė, kad senukas pasakoja mano gyvenimą.

- Žinote, nors ir juokinga, tačiau sunkumai, kurie atsiranda tarpusavio santykiuose, dažnai yra problemų, kurias patyrėme vaikystėje, rezultatas.

- Gal jūs ir teisingas, - sutikau.

- Mes vadovaujamės vaikystės patyrimais ir kartais leidžiame, kad mus kontroliuotų praeitis, - pasakė jis. – Tai svarbi pamoka, kurią ji išmoko susidūrusi su vedybinio gyvenimo problemomis. Ateitis nebūtinai turi būti tokia kaip praeitis. Kokia bebūtų praeitis ar patyrimai, visi turime galios pasikeisti.

Paklausiau senuko, ar toji moteris sugebėjo pasikeisti. Ar išsaugojo šeimos gyvenimą? Jis pasakė, kad moteris ne tik išsaugojo jūdviejų santuoką, bet dabar jie myli vienas kitą labiau nei tą dieną, kai vedė.

- Kaip jai tai pavyko? – nekantriai paklausiau.

- Tikros Meilės paslaptys, - pasakė kinas.

Nesupratau, apie ką kalba senukas, bet tada jis padavė man popieriaus lapą. Greitai žvilgtelėjau į jį ir pamačiau, kad jame buvo dešimties žmonių pavardžių sąrašas ir telefono numeriai, o, kai pakėliau akis, jo jau niekur nebemačiau.

Grįžau į viešbučio fojė, norėdama surasti kambarį, kuriame buvo apsistojęs kinas. Moteris, su kuria anksčiau kalbėjosi mano vyras, vis dar stovėjo prie stalo. Atsiprašiau už nesusivaldymą, ir ji pasakė, kad mano vyras tik paklausė, ar ji negalinti rekomenduoti šioje vietoje kokio nors restorano. Jis norėjo padaryti man siurprizą ir pakviesti ypatingų pietų! Senukas buvo teisingas. Visa mano problemų priežastis – išsikerojęs nesaugumo jausmas.

Paprašiau pasakyti, kuriame kambaryje apsistojo senasis kinas, ir moteris pasakė, kad viešbutyje nėra jokio kino. Netgi personale netarnavo joks kinas.

Tada nuėjau į kambarį ir suradau vyrą. Jis vis dar buvo labai sudirgęs. Atsiprašiau už savo isteriją ir pasakiau, kad man labai gėda, kai sužinojau, kad jis kalbėjosi su sekretore tik norėdamas surasti restoraną, kur pakviestų mane pietų. Po to papasakojau jam apie savo susitikimą su senuoju kinu ir apie Tikros Meilės paslaptis. Vyras pasakė, kad kažkas turi pasikeisti, nes mes negalime gyventi taip, kaip gyvenome pastaruosius dvejus metus nuolat pykdamiesi ir ginčydamiesi.

Kitą savaitę paskambinau žmonėms, išvardintiems senuko sąrašė, kad sužinočiau apie paslaptis ir įsitikinčiau, jog tai, ką sakė senukas, iš tiesų įmanoma.

- Kas įmanoma? – nesuprato jaunuolis.

- Kad mes visi turim galios pasikeisti.

- Ar iš tiesų turime? – paklausė jaunuolis.

- Žinoma. Visos Tikros Meilės paslaptys yra svarbios, nes jos padeda kurti meilę ir užmegzti meilės ryšius, bet viena iš jų padarė mano gyvenimui didžiausią poveikį – pasitikėjimo galia.

- Pasitikėjimo? – pasitiksino jaunuolis. - Ką tai turi bendro su meile?

- Jei mes kuo nors nepasitikime, negalime mylėti.
- Kodėl? – paklausė jaunuolis.
- Nepasitikėdami tampame įtarūs, neramūs ir nuolatos bijome, kad partneris mūsų nepaliktų.

Tai gali labai iškreipti tarpusavio santykius, - vienas partneris jaučiasi neramus, kitas – pakliuvęs į pinkles.

Jūs turite atsiminti, kai sužinote ir perprantate Tikros Meilės paslaptis, jūsų sėkmingos santuokos galimybės labai padidėja, nes žinote dalykus, kurie būtini kuriant tikrą meilę. Jūs vedate arba ištekate tik tada, kai esate ištikimi tiems ryšiams. Vargu ar jūsų partneris jausis prislėgtas, nemylimas ar įtarinėjamas, jei bendrausite su juo ir rodysite jam savo meilę.

- Vadinasi, jūs tvirtinate, kad jei negali kuo nors pasitikėti, tai santykiai su juo yra pasmerkti? – paklausė jaunuolis.

- Žinoma. Todėl vienas svarbiausių klausimų, kurį galite sau užduoti, jei nesate tikras savo pasirinkimu: „Ar visiškai ir besąlygiškai pasitikiu?“. Jei atsakote ne, turėtumėte rūpestingai apmąstyti savo santykius prieš įsipareigodami kitam žmogui. Žinoma, turi būti abipusis pasitikėjimas, - kitas žmogus taip pat turi visiškai pasitikėti jumis.

Viena svarbiausių pamokų, kurią išmokau, yra ta, kad pasitikėjimas – visų meilės santykių esminė sudedamoji dalis. Jūs ne tik privalote pasitikėti kitu žmogumi, bet taip pat turite pasitikėti jūsų tarpusavio santykiais.

- Ką turite galvoje? – pasidomėjo jaunuolis.

- Matote, kai kurie žmonės jaudinasi, kad ryšiai gali nutrūkti. Jie galvoja: „Tai pernelyg gerai, kad būtų tiesa. Tai negali tęstis.“. Turiu galvoje, kad šiais laikais daugelis žmonių paprasčiausiai nervinasi dėl savo santuokos, nes žino apie daugybę skyrybų. Jie baiminasi, kad jų santykiai nutrūks anksčiau nei sustiprės.

Jaunuolis pajuto, kad veidą išmušė raudonis. Tai buvo žodžiai, kuriuos jis pasakė tuomet, kai sutiko seną kiną. Vaikinas užsikosėjo.

- Taip, tačiau jie tam tikra prasme teisūs, ar ne?

- Kuria prasme? – paklausė misis Cooper.

- Juk skyrybų iš tiesų labai daug ir sėkmingos santuokos galimybė gana menka.

- Taip, tačiau galimybės sėkmingai santuokai yra didesnės, nei galimybės, kad santuoka baigsis skyrybomis. Baimindamasis skyrybų, Jūs tarsi priartiniate jas. Todėl svarbu pasitikėti vienam kitu. Gyventi taip, kad nei gaisras, nei potvynis nenutrauktų jūsų santykių.

- Kuo tai gali padėti? – nustebė jaunuolis.

- Atminkite, kad mintys ir baimės gali virsti tikrove vien todėl, kad apie tai galvojate. Jei įsivaizduosite sunkumus, jūsų baimė atsispindės jūsų elgesyje, ir tada jūs patys susikursite problemas. Lygiai taip nutiko ir man. Aš nepasitikėjau savo vyru, todėl tapau nepakenčiamai pavydi ir beveik atstūmiau jį.

- Suprantu, - pasakė jaunuolis.

- Dauguma žmonių sukuria problemas anksčiau, nei jos atsiranda. Šitoks požiūris neatitinka meilės ir laimės supratimo. Vienintelė išeitis – išmokti pasitikėti savimi, savo partneriu ir gyvenimu. Kita vertus, svarbu ir pačiam elgtis taip, kad jūsų partneris neturėtų priežasčių nepasitikėti jumis.

- Kaip išmokti pasitikėti žmonėmis, jei problemos glūdi vaikystėje? – paklausė jaunuolis. – Tikriausiai prireiks ištisų terapijos metų?

- Nebūtina. Eime, - pasakė misis Cooper, kviesdama jį į kitą kambario galą. Moteriškė parodė lentelę, kurią jaunuolis pastebėjo anksčiau. Jos viršuje buvo parašyta: „Gyvenimas pasikeičia tada, kai keičiamės patys“.

- Šis užrašas – viena geriausių citatų, kokias tik žinau, nes jis sako, kad neturime būti praeities aukomis. Visi turime galios pasikeisti. Senukas man sakė: „Ateitis neprivalo būti lygi praeičiai“. Mes patys rašome Gyvenimo knygą. Kitas puslapis neturi būti toks pats kaip ankstesnis. Galime pradėti naują skyrių ir tai mus įgalina Tikros Meilės paslaptys. Galime pasikeisti! Nesvarbu, kas įvyko praeityje, ar turite tarpusavio problemų, ar jums sunku užmegzti rimtus meilės ryšius – Tikros Meilės paslaptys padės jums pasikeisti.

Sutikau daug žmonių, kurie jautėsi visiškai prislėgti savo vienišumo ir galvojo, kad niekada neužmegs ilgalaikių meilės ryšių. Taip pat pažinojau daugybę žmonių, kurie jautėsi patekę į spąstus, jie jautėsi nelaimingi ir nemylimi. Kartais jie netekdavo vilties, būdavo nusiminę, ciniški ir šurkštūs. Jie galvodavo esą aukos ir iš tikrųjų jomis tapdavo, gyveno izoliuoti ir vieniši, pakliuvę į pinkles, vildamiesi, kad

vieną gražią dieną kas nors įžengs į jų gyvenimą ir viskas pasikeis. Bet tiesa ta, kad vienintelis žmogus, kuris gali ką nors pakeisti jūsų gyvenime, esate jūs pats. Niekas daugiau.

Kaip tik tada atsidarė durys ir įėjo pagyvenęs vyriškis ilgu paltu. Misis Cooper supažindino jaunuolį su savo vyru. Kai vyriškis nusivilko palatą, jaunuolis staiga prisiminė, kur anksčiau buvo sutikęs misis Cooper ir jos vyrą.

- Dabar aš prisimenu, - pasakė jis spragtelėjęs pirštais. – Ar jūs buvote vestuvėse prieš mėnesį?

Marko Elkino ir Sonios Spaid?

Misis Cooper pakėlė antakius:

- Taip, mes ten buvome? Kodėl klausiate?

- Aš jus tenai mačiau. Pastebėjau, kai jūs abu šokote. Prisimenu, galvojau, kad atrodote įsimylėję ir stebėjaisi, kur slypi jūsų paslaptis?

- Na, ką gi, dabar jau žinote, - pasakė šypsodamasi misis Cooper.

- Vadinasi, ir jūs matėte seną kiną vestuvėse, - pasakė jaunuolis.

- Senasis kinas buvo Marko ir Sonios vestuvėse? – šūktelėjo misis Cooper.

- Aš jį ten sutikau, - pasakė jaunuolis.

Vėlai vakare jaunuolis perskaitė savo užrašus:

Dešimtoji Tikros Meilės paslaptis – pasitikėjimo galia.

Pasitikėjimas yra visų meilės ryšių esmė.

Be jo žmogus tampa įtarus, neramus ir kupinas baimės, o partneris mano pakliuvęs į pinkles ir jaučia, kad varžoma laisvė.

Negalite ko nors mylėti, jei nors truputį juo abejojate.

Elkitės taip, tarsi Jūsų santykiai su žmogumi, kurį mylite, niekada nepasibaigs.

Vienas iš būdų sužinoti, ar tas žmogus jums tinka, paklausti savęs: „Ar aš visiškai ir besąlygiškai juo pasitikiu?“. Jei atsakote ne, gerai pagalvokite prieš įsipareigodami.

EPILOGAS

Jaunuolis sėdėjo vienas ir žvalgėsi po kambarį. Tai nebuvo didelės ir ekstravagantiškos vestuvės, kuriose jis dalyvaudavo, bet čia tvyrojo šilta ir draugiška atmosfera, o daugiau kaip šimtas žmonių atrodė iš tiesų linksmai nusiteikę. Kai ėmė groti ansamblis, jaunuolis prisiminė prieš dvejus metus vykusias vestuves, kuriose sutiko seną kiną.

Nusišypsojo prisiminęs savo apsilankymus pas žmones, kurie buvo išvardyti senuko sąrašė. Jie kalbėjo nuoširdžiai, su įkvėpimu, bet giliai širdyje jaunuolis šiek tiek abejojo. Jis ne visai tikėjo, kad Tikros Meilės paslaptys jam padės. Nebuvo jokių abejonių, kad jos padėjo kitiems – žmonėms, kurie kaip ir jis ieškojo meilės ir tikrų meilės ryšių, žmonėms, kurie buvo nusivylę ir gyveno šaltą, vienišą gyvenimą.

Jaunuolis įrašė savo nedideliame bloknote tris įrašus, kurie apibendrina Tikros Meilės paslaptių išvadas, ir kaip jas būtų galima pritaikyti įvairiose gyvenimo situacijose; visur su savimi nešiojosi bloknotą, kad galėtų pasisemti iš jo įkvėpimo sunkiais gyvenimo momentais ir perduoti šias paslaptis kitiems.

Išvados buvo tokios:

Dešimt Tikros Meilės paslaptių, kaip sukurti tikrą meilę.

1. Visuomet galvokite apie meilę.
2. Išmokite gerbti save ir kitus.
3. Labiau domėkitės tuo, ką galite dovanoti, o ne tuo, ką norite gauti.
4. Norėdami rasti meilę, pirmiau raskite draugą.
5. Išmokite apkabinti žmones. Ištieskite rankas ir atverkite širdį.
6. Atsikratykite baimių, prietarų ir noro teisti kitus.
7. Rodykite savo jausmus.
8. Būkite ištikimi – suteikite meilei pirmą vietą.
9. Gyvenkite aistringai.
10. Pasitikėkite kitais, pasitikėkite savimi, pasitikėkite gyvenimu.

Dešimt Tikros Meilės paslaptių, kaip atpažinti gyvenimo draugą.

1. Ar jis (ji) pasižymi tomis fizinėmis, emocinėmis, intelektualinėmis ir dvasinėmis savybėmis, kuriomis turėtų pasižymėti jūsų gyvenimo draugas?
2. Ar gerbiate jį (ją)?
3. Ką galėtumėte dovanoti jam (jai), kad patenkintumėte jo (jos) poreikius?
4. Ar jis (ji) yra jūsų geriausias draugas? Ar turite bendrų tikslų ir siekių, bendrų vertybių ir įsitikinimų?
5. Kai apkabinate vienas kitą, ar jaučiatės esąs vienas asmuo?
6. Ar pakankamai suteikiate vienas kitam erdvės ir laisvės, kad galėtumėte augti ir tobulėti?
7. Ar galite bendrauti vienas su kitu atvirai ir sąžiningai?
8. Ar abu vertinate tarpusavio santykius?
9. Ar esate aistringas jo (jos) atžvilgiu?
10. Ar visiškai pasitikite vienas kitu?

Dešimt Tikros Meilės paslapčių, kaip grąžinti meilę į tarpusavio santykius.

1. Galvokite apie partnerio poreikius ir norus taip pat kaip ir apie savo.
2. Išmokite gerbti save ir partnerį. Paklauskite: „Už ką gerbiu save ir savo partnerį?“
3. Išmokite domėtis ne tik tuo, ką norėtumėte gauti iš tarpusavio santykių, o tuo, kaip galite juos tobulinti.
4. Tapkite savo partnerio draugu. leškokite bendrų interesų, bendrų siekių.
5. Švelniai lieskite ir apkabinkite savo partnerį.
6. Pamiškite praeitį ir atleiskite vienas kitam. Pradėkite naują gyvenimą.
7. Atvirai ir sąžiningai išsakykite savo jausmus.
8. Tausokite tarpusavio santykius. Tegul Jūsų partneris būna Jums svarbiausias.
9. Atgaivinkite tarpusavio aistrą.
10. Išmokite pasitikėti partneriu, pasitikėti tarpusavio santykiais, elkitės taip tarsi jie niekada nesibaigtų.

Kai jaunuolis ėmė pamažu naudotis dešimčia Tikros Meilės paslapčių, bemat pastebėjo pasikeitimus. Nejvyko nieko labai aiškaus ar ypatingo. Niekas nepasikeitė jo išvaizdoje, neatsitiko nieko konkretaus, o vis dėlto atsirado gilūs ir svarbūs pokyčiai.

Šeima, draugai ir net bendradarbiai pastebėjo, kad jaunuolio elgesys pasikeitė. Sveikindamasis jis apsikabindavo, užuot santūriai paspaudęs ranką. Kalbėti su žmonėmis ėmė kitaip – dėmesingai, pagarbiai žiūrėdami į akis. Visada rasdavo laiko, visada nuoširdžiai ir rūpestingai jais domėjosi. Jaunuolis prisimindavo kitų žmonių gimtadienius, paskambindavo kam nors, ką seniai buvo matęs, kad jie žinotų, jog apie juos galvoja. Keisčiausia buvo tai, kad jis lyg tarp kitko ėmė spontaniškai daryti gerus darbus. Retkarčiais nupirkdavo gėlių puokštę ir, nesakydamas nė žodžio, įteikdavo nepažįstamai merginai tik todėl, kad pamatytų sumišimą ir nuostabą jos veide. Jam buvo paprasčiausiai malonu matyti, kaip žmogus šypsosi.

Artimiausi draugai pastebėjo, kad jaunuolis nesirūpino susirasti mylimą merginą. Jie nežinojo, kad jaunuolis sukaupe visą dėmesį į meilų elgesį su kitais žmonėmis, tikėdamas, kad jo meilė grįš, kad reikiamu metu ir tinkamoje vietoje jis sutiks svajonių merginą.

Kai kurie bendradarbiai ir draugai klausė, kas sukėlė šitokius pasikeitimus. Ar jis patikėjo nauja religija, ar tapo turtingas? Gal vartojo kokius nuotaiką pakeliančius vaistus? Mažai kas juo patikėjo, kai jaunuolis pasakojo apie susitikimą su senuoju kinu ir apie Tikros Meilės paslaptis. Buvo ir tokių, kurie klausėsi jo pasakojimo atvira širdimi; visi jie po kelių mėnesių skambino jam ir dėkojo, pasakodami, kokias permainas jų gyvenime padarė šios paslaptys.

Po to kaip griaustinis iš giedro dangaus atsitiko kažkas nuostabaus. Vieną vakarą jis sėdėjo namuose; kažkas paskambino. Tai buvo jauna mergina, kuri paklausė, ar negalėtų su juo susitikti. Ji paaiškino, kad gavo jo telefono numerį iš senojo kino ir nori pasikalbėti „kažką apie Tikros Meilės paslaptis“. Jie susitiko kitą dieną, ji iš karto jam patiko, - ne tik dėl šilto akių žvilgsnio ar gražaus veido. Kai jie kalbėjosi, jis pajuto, tarsi pagaliau būtų sutikęs artimą sielą, kažką, su kuo laisvai galėjo kalbėti apie svarbius dalykus.

Kai mergina priėjo prie jo ištiesusi ranką, jos fizinį grožį galėjai prilyginti švelniai ir gražiai jos sielai. Viskas vyko tarsi sulėtintai. Žiūrėdamas į ją, jaunuolis akimirksniai sulaukė kvėpavimą, priblokštas kilusio meilės jausmo. Tai buvo akimirka, kuri įsiminė visam gyvenimui, - pirmą kartą jis suprato, ką reiškia tikrai mylėti.

Tai buvo momentas, apie kurį jis nuolat svajojo, bet kuriuo iki susitikimo su senuku niekada iš tikrųjų netikėjo. Vyras labai norėjo sutikti senuką, kad galėtų jam padėkoti, kad pagaliau jis sužinotų, kaip padėjo pakeist jaunuolio gyvenimą. Jis labai norėjo pakviesti senąjį išminčių į vestuves!

Visi salėje atsistojo šypsodamiesi ir plodami, kai jaunuolis paėmė nuotakos ranką ir pakvietė šokiui. Jis vilkėjo šviesiai pilku puikiai pasiūtu kostiumu, kai paėmė jos ranką, visų akys nukrypo į moterį. Ji vilkėjo paprastą, bet elegantišką baltą suknelę atidengtais pečiais, kuri papildė jos grožį.

Kai jie pasiekė šokių aikštelės vidurį, pasisuko vienas į kitą ir žiūrėjo į akis. Šūksniai ir aplodismentai nutilo, užgrojo ansamblis.

Jaunuolis pakėlė akis į besišypsančią savo šeimą ir draugus, kurie stovėjo plodami ir drąsindami juos. Kai apžvelgė visą salę, jaunuolio dėmesį patraukė vienišo žmogaus figūra, stovinti salės gale prie durų. Senasis kinas stovėjo vienas ir šypsojosi.

Patirti meilę ir džiaugtis meilės santykiais –
labai dažnai atrodo nepasiekiamo
svajonė, tačiau kiekvienas sugeba
mylėti, būti mylimas ir puikiai bendrauti.
Gamtą ir žmogaus gyvenimą valdo
visuotiniai dėsniai, kurie slepia
tikros meilės paslaptis.
Pirmieji apie tai pasakojo senovės išminčiai,
šias amžinąsias vertybes pripažįsta ir
brangina viso pasaulio
gydytojai ir psichologai.
Siūlome Jums istoriją apie vienišą
nusivylusį jaunuolį, kuris, norėdamas
atskleisti tas paslaptis,
leidžiasi į nuostabią kelionę.
Jam padeda senas paslaptingas kinas.
Ši knyga – tai nepakartojama, įkvepianti ir
dvasią kelianti šiuolaikinė alegorija
apie išmintį ir meilę.
Ji suteiks viltį ir nušvies
Jūsų gyvenimo kelią.

Adam J. Jacson –
Žymus sveikos gyvensenos skelbėjas,
rašytojas bei puikus lektorius.

Kitos Adam J. Jacson knygos:

Tikros LAIMĖS paslaptys

Tikro TURTO paslaptys

Tikros SVEIKATOS paslaptys

Kiekvieno žmogaus gyvenime ateina akimirkos, kai jis pradeda kitaip vertinti gyvenimo įvykius. Visi mes keičiamės, jei judame pirmyn. Bet ne pats tas faktas, kad mes keičiamės, yra svarbus, o tai, KAIP mes įsiliejame į mus bekeičiantį Gyvenimo judėjimą. Jei mes ramiai ir susitvardę pasitinkame pasitaikančius dienos eigoje išorinius įvykius, mes galime nugirsti juose mūsų Gyvenimo akimirkos išmintį. Mes galime pamatyti nepaliojamą visos Visatos judėjimą, suvokti esantys jos dalimi ir suprasti, kaip giliai mes esame susiję su visu jos judėjimu.

Visur viso gyvenimo pirmoji grandis – ramybė širdyje. Kuo didesnėje taikoje žmogus eina per gyvenimą, tuo plačiau ir toliau jis mato.

Kelias – tai nepertraukiamas judėjimas, kur negali būti nei akimirkos sustojimo. Kai tik pyktis ir susierzinimas įsibrauna į kelią, tai yra į paties žmogaus veiksmus, visas kelias sustoja. Nebeskamba jo harmonija ir vėl reikia ieškoti, kaip įsilieti į Visatos simfoniją, nužengusią savo kūryboje į priekį, kol žmogus mindžikavo vietoje. Niekam nėra galimybės kilti Visatos laipteliais, jei jo būdas sunkus sutiktiesiems, jei jo susierzinimo šūksnis ar pamokoma, nepatenkinta kalba nepadeda sutiktajam nusiraminti, bet iššaukia jame protestą.

Visur viso gyvenimo pirmoji grandis – ramybė širdyje. Kuo didesnėje taikoje žmogus eina per gyvenimą, tuo plačiau ir toliau jis mato.

Niekada nepamirškite, kad visa veikla, kokia kilni ji bebūtų, daugeliu atveju bus sunki jūsų sutiktiesiems, jei pats būsite maište ir nesantaikoje. Vertingiausias darbas nebus prieinamas masėms, jei pats dirbantysis buvo nuolat ties riba prarasti savitvardą. Jo darbas, net genialus, liks prieinamas tik nedaugeliui, nes įgyvendinti didžią ar mažą idėją liaudies masėse gali tik tas, kurio jėgos yra nuolatinėje pusiausvyroje.

Visur viso gyvenimo pirmoji grandis – ramybė širdyje. Kuo didesnėje taikoje žmogus eina per gyvenimą, tuo plačiau ir toliau jis mato.

Neturint ramybės savo širdyje, negalima jos perduoti kitam. Duoti galima tik tai, ką turi pats. Kitu atveju, visos pastangos atnešti žmogui taiką ir paguodą bus tik tuščias žiedas, protavimo spiralė, žodžiai, be prasmės ir tikslo paleisti į eterį, kur ir be šito daugybė šiukšlių. Jei pamokslas apie naujas idėjas mažai efektingas, tai tik dėl to, kad jis yra visiškai formalus. Kviesdami žmones aukoms ir netektims dėl aukštų tikslų, pamokslininkai dažniausiai padaro išimtis sau. Tuos iš jų, kurie neša pamokslą ne žodžiu, bet gyvu pavyzdžiu, visada lydi sėkmė.

Visur viso gyvenimo pirmoji grandis – ramybė širdyje. Kuo didesnėje taikoje žmogus eina per gyvenimą, tuo plačiau ir toliau jis mato.

Ieškokite žinojimo, kad suprastumėte, jog nelaimės kaip tokios nėra. Viskas, visi stebuklai ir nelaimės yra pačiame žmoguje. Kai žmogui atsiveria žinojimas, jis tampa ramus, nes jame atgyja išmintis. Neieškokite stebuklų, jų nėra. Ieškokite žinojimo – jis yra. Ir visa tai, ką žmonės vadina stebuklais, tai tik vienas ar kitas žinojimo lygmuo.

Visur viso gyvenimo pirmoji grandis – ramybė širdyje. Kuo didesnėje taikoje žmogus eina per gyvenimą, tuo plačiau ir toliau jis mato.

Perspektyva, atveriamą žinojimu, atsiveria kiekvienam ne iš karto, kaip perspektyvos pojūtis dailininkui. Dvasinių žinių knyga nėra išorėje, ji žmogaus širdyje. Ir skaityti ją gali tik tas, kuris mokosi gyventi kiekvieną naują dieną, kurią pradėjo, vis keldamas savo kūrybos lygį.

Ištraukos iš Konkordija Antarova „Mokslas apie džiaugsmą“