

Robin **SHARMA**

Kas verks, kai tu mirsi?

Kai gimei, pasaulis džiaugėsi,
nors tuo metu verkei.
Nugyvenk gyvenimą taip,
kad pasaulis verktų, kai tu jį paliksi.



Turinys

Pratarmė	10
1. Raskite savo pašaukimą	12
2. Kiekvieną dieną būkite geri nepažįstamiesiems	15
3. Matykite savo gyvenimo perspektyvą	17
4. Išpažinkite negailestingą meilę	19
5. Rašykite asmeninį žurnalą	21
6. Ugdykitės sąžiningumo filosofiją	23
7. Gerbkite savo praeitį	25
8. Gerai pradėkite dieną	27
9. Išmokite taktiškai pasakyti „ne“	29
10. Vieną savaitės dieną ilsėkitės	31
11. Bendraukite su savimi	33
12. Rūpesčiams skirkite trisdešimt minučių per dieną	35
13. Mokykitės iš vaikų	38
14. Įsidėmėkite: genijus – tai 99 procentai įkvėpimo	40
15. Pasirūpinkite šventykla	42
16. Išmokite tylėti	44
17. Kas jie, tavo idealūs kaimynai	46
18. Pabuskite su pirmuoju saulės spinduliu	48
19. Nemalonumus priimkite kaip palaiminimą	51
20. Daugiau juokitės	53
21. Pragyvenkite dieną, nekreipdami dėmesio į laiką	55

22.	Daugiau rizikuokite	57
23.	Gyvenkite, kaip galite	59
24.	Mokykitės iš gerų filmų	60
25.	Palaiminkite savo pinigus	62
26.	Susitelkite į svarbiausia	64
27.	Padėkokite raštu	67
28.	Visada turėkite po ranka knygą	69
29.	Atidarykite „einamąją meilės sąskaitą“	72
30.	Pažvelkite į pasaulį kito žmogaus akimis	74
31.	Susirašykite savo problemas	76
32.	Įpraskite veikti	78
33.	Atminkite: vaikai – likimo dovana	80
34.	Mylėkite kelią, o ne tai, ką gausite, jį nuėję	82
35.	Atminkite: permainos plečia sąmonę	84
36.	Perskaitykite knygą „Antradieniai su Moriu“	86
37.	Būkite savo laiko šeimininkai	88
38.	Išlikite ramūs	90
39.	Suburkite savo direktorių tarybą	92
40.	Sutramdykite savo beždžionišką protą	94
41.	Išmokite prašyti	96
42.	Ieškokite prasmės	98
43.	Surinkite „herojiškų“ knygų biblioteką	100
44.	Lavinkite savo talentus	102
45.	Pajuskite ryšį su gamta	105
46.	Išnaudokite kelionių laiką	107
47.	Laikykitės „informacinės dietos“	109
48.	Nusibrėžkite konkrečius tikslus	111
49.	Įsidėmėkite „dvidešimt vienos dienos“ principą	113
50.	Mokėkite atleisti	115
51.	Gerkite šviežių vaisių sultis	116

52.	Susikurkite švarią gyvenamąją aplinką	118
53.	Pavaikščiokite po mišką	120
54.	Susiraskite mokytoją	121
55.	Išeikite trumpų atostogų	123
56.	Nesavanaudiškai padėkite žmonėms	125
57.	Suraskite savo šešias atskyrimo pakopas	127
58.	Kasdien klausykitės muzikos	129
59.	Parašykite testamentą	131
60.	Susiraskite tris tikrus draugus	133
61.	Perskaitykite knygą „Menininko kelias“	135
62.	Mokykitės medituoti	137
63.	Atminkite, kad mirsite	139
64.	Liaukitės dejavę ir pradėkite gyventi	141
65.	Padidinkite savo darbo vertę	143
66.	Būkite geresni tėvai	145
67.	Nebūkite ortodoksai	147
68.	Susirašykite savo gyvenimo tikslus	149
69.	Valdykite savo nuotaikas	151
70.	Mėgaukitės paprastais dalykais	152
71.	Neteiskite	154
72.	Kad diena būtų kaip gyvenimas	156
73.	Organizuokite „protų sąjungą“	158
74.	Susidarykite kasdienio elgesio kodeksą	160
75.	Nuspalvinkite savo regimą pasaulį	162
76.	Tapkite savo gyvenimo šeiminkais	164
77.	Būkite kuklūs	166
78.	Ne kiekvieną knygą perskaitykite iki galo	168
79.	Nesikrimskite	169
80.	Duokite tylos įžadą	171
81.	Neskubėkite atsiliepti į skambučius	173

82.	Atminkite: ilsėtis – tai atgauti jėgas	174
83.	Rinkitės savęs vertus varžovus	175
84.	Stenkitės mažiau miegoti	177
85.	Vakarieniaukite su šeima	179
86.	Gudraukite!	181
87.	Užsirašykite į iškalbos meno kursus	182
88.	Negalvokite apie smulkmenas	184
89.	Susitarkite su tuo, ko negalite pakeisti	186
90.	Nepamirškite pasivaikščioti	187
91.	Perrašykite savo gyvenimo istoriją	189
92.	Pasodinkite medį	190
93.	Raskite priebėgą savo sielai	191
94.	Dažniau fotografuokite	193
95.	Pamėkite nuotykius	195
96.	Blogas emocijas palikite už savo namų durų	196
97.	Gerbkite savo instinktus	198
98.	Kolekcionuokite įkvepiančias citatas	200
99.	Mylėkite savo amatą	202
100.	Tarnaukite pasiaukojamai	204
101.	Gyvenkite prasmingai – mirsite laimingi	206

Pratarmė

Dėkoju, kad įsigijote šią knygą. Tokiu būdu jūs patvirtinote savo ryžtą gyventi sąmoningiau, džiaugsmingiau ir prasmingiau. Jūs nusprendėte gyventi tikslingai ir nepasikliauti atsitiktinumais. Jūs pasiryžote laikytis tam tikro plano, o ne atsiduoti likimo valiai. Sveikinu!

Nuo tada, kai buvo išleistos pirmos dvi knygos apie vienuolį, kuris pardavė „Ferrari“, gavau daugybę skaitytojų laiškų. Iš jų sužinojau, kad idėjos, aptariamose mano knygoje, jau spėjo iš esmės pakeisti į gera daugelio žmonių gyvenimą. Skaitytojų atsiliepimai mane labai sujaudino ir įkvėpė. O svarbiausia yra tai, kad visa ta gausybė laiškų paskatino mane apibendrinti gyvenimo meno pamokas ir šią informaciją pateikti atskirais skyriais. Taigi ėmiausi darbo: atrinkau pačius svarbiausius dalykus, kurie galėtų padėti žmonėms gyventi geriau, ir sudėjau juos į šios knygos puslapius.

Visa, ką jūs sužinosite iš šių puslapių, esu išgyvenęs ir patikrinęs pats, todėl dabar nuoširdžiai viliojusi, kad jūs ne tik pajusite ryšį su čia sudėta senovės išmintimi, bet ir ja pasiremsite siekdami visokeriopos gyvenimo sėkmės. Aš tvirtai žinau vieną dalyką: žmogui negana žinoti, kuo užsiimti – jis turi realizuoti šias žinias, kad gyvenimą galėtų tvarkyti savo nuožiūra.

Tikiuosi, kad puslapis po puslapio skaitydami trečią vienuolio, kuris pardavė „Ferrari“, knygą, jūs rasite tikrai išmintingų

idėjų lobyną ir praturtinsite savo profesinį, asmeninį ir dvasinį gyvenimą. Būsiu labai dėkingas, jeigu man parašysite laišką, atsiųsite žinutę elektroniniu paštu arba apsilankysite viename iš mano seminarų ir papasakosite, ar veiksmingos buvo mano idėjos.

Stengsiuosi asmeniškai atsakyti į kiekvieną laišką. Linkiu jums dvasinės ramybės, klestėjimo ir daugybės laimingų dienų, kurias gyvendami jūs sieksite garbingų tikslų.

Robin S. Sharma

e. paštas: wisdom@robinsharma.com

e. adresas: www.robinsharma.com

Raskite savo pašaukimą

Buvau dar paauglys, kai tėvas man pasakė nepamirštamus žodžius: „Sūnau, kai tu gimei, pasaulis džiaugėsi, o tu tada verkei. Nugyvenk gyvenimą taip, kad pasaulis verktų, kai tu, džiaugsmo lydimas, jį paliksi.“

Nukamuoti beprotiškų šiuolaikinio gyvenimo tempų, mes nustojome suvokti savo tikrąją paskirtį. Šiandien žmogus gali nuskristi į Mėnulį, bet niekaip neranda laiko pereiti į kitą gatvės pusę ir pasisveikinti su nauju kaimynu. Galime paleisti balistinę raketą į tolimiausią planetos kampelį, bet nerandame laisvos valandos nuvesti vaikų į zoologijos sodą.

Žmonės tarpusavio ryšį palaiko elektroniniu paštu, fakais ir skaitmeniniais telefonais, tačiau dar niekada jie nebuvo tokie susvetimėję. Netekome žmogiškumo pradų, nebeatome savo tikrųjų gyvenimo tikslų. Mes liovėmės kreipę dėmesį į pamatinės žmogiškąsias vertybes.

Dabar, kai jau atsivertėte šią knygą, leiskite paklausti: kas verks, kai jūs mirsite? Kiek žmonių jaudina tas paprastas faktas, kad jums suteikta garbė vaikščioti šioje žemėje? Kaip jūsų

gyvenimas paveiks ateinančių kartų likimus? Ką paliksite ai-
niams, kai su paskutiniu atodūsiu išeisite iš gyvenimo?

Remdamasis asmenine patirtimi, padariau tokią išvadą: *jeigu nevaldai savo gyvenimo aplinkybių, tai tavo gyvenimo aplin-
kybės būtinai ima valdyti tave*. Dienos nepastebimai subėga į savaites, savaitės – į mėnesius, mėnesiai – į metus. Laikas sku-
ba prie neišvengiamos atomazgos, ir labai greitai su skaudama siela pradedame suvokti, kad gyvenimas jau nugyventas.

Kai Džordžas Bernardas Šou (George Bernard Shaw) gulėjo mirties patale, jo paklausė: „Kas norėtumėte būti, jeigu savo gyvenimą galėtumėte pradėti iš naujo?“ Šiek tiek pagalvojęs, su giliu nusivylimo atodūsiu jis atsakė: „Norėčiau būti žmogus, kuriuo galėjau tapti, bet taip ir nesugebėjau.“

Štai kodėl aš ir parašiau šią knygą – kad jums taip niekada neatsitiktų.

Keliaudamas po Šiaurės Amerikos miestus aš rengiu semi-
narus, per kuriuos pasakoju savo klausytojams apie kertinius gyvenimo dėsnius, dalinuosi su jais savo supratimu apie lyde-
riavimą – tiek asmeniniame gyvenime, tiek profesinėje veiklo-
je. Nors žmonės, su kuriais susitinku, priklauso skirtingiems visuomenės sluoksniams, jiems rūpi tie patys klausimai: „Kaip rasti gyvenimo prasmę?“; „Ar darbas mano gyvenimą gali pa-
daryti prasmingesnį?“; „Kaip spėti pasimėgauti gyvenimo ke-
lione, kol dar ne per vėlu?“

O aš visada atsakau taip pat: ***Ieškokite savo pašaukimo.***

Neabejoju, kad kiekvienas mūsų turi nepaprastą dovaną, kuri tarsi snaudžia ir laukia progos visiškai atsiskleisti. Kiekvienas žmogus siekia kilnių tikslų, kiekvienas trokšta su kaupu rea-
lizuoti savo žmogišką) į potencialą ir drauge praturtinti kitų žmonių gyvenimą. Pašaukimo ieškojimas visiškai nereiškia,

kad privalote atsisakyti šiuo metu turimo darbo. Atvirkščiai – skirkite jam dar daugiau jėgų, ypač sutelkite dėmesį į tą veiklą, kuri jums labiausiai sekasi.

Nesitikėkite, kad jūsų likimą pakeis kiti žmonės. Mahatma Gandis sakė: „*Pats tapk ta permaina, kurią labiausiai nori matyti savo gyvenime.*“

Ir kai tik tai atsitiks, jūsų gyvenimas pasikeis.

Kiekvieną dieną būkite geri nepažįstamiesiems

Gulėdamas mirties patale britų rašytojas Aldas Hakselis (Aldous Huxley) mąstė, kokią išmintingiausią gyvenimo pamoką jis yra išmokęs. Ir jis išreiškė ją štai tokiais žodžiais: „Būkime geresni vieni kitiems.“

Pernelyg dažnai mums atrodo, jog privalome siekti atlikti kokį nors didelį arba didvyrišką darbą, kad mūsų portretai sumirgėtų pirmuosiuose laikraščių puslapiuose ir žurnalų viršeliuose. Nežinau, ar galima skaudžiau klysti. Noriu jums pasakyti, kad prasmingas gyvenimas susideda iš kasdienių gerų poelgių, kurie, nors ir kuklūs, pamažėle kuria tikrąją žmogaus didybę.

Kiekvienas sutiktasis gyvenimo kelyje duoda mums pamoką, kurią privalome išmokti. Kiekviena diena susidaro iš trumpų susitikimų su žmonėmis, kurie suteikia mums galimybę juos atjausti ar padaryti jiems paslaugą, – tuo būdu mes realizuojame savo žmogiškumą.

Didysis mūsų tikslas yra daryti visa, kas įmanoma, kad pasaulis taptų geresnis.

Jeigu sugebėjote sukelti šypsena nors viename veide ar praskaidrinote nepažįstamam žmogui nuotaiką, tai tą dieną pragyvenote ne veltui. Viskas labai paprasta: gerumas – tai savotiškas mokestis, kurį visi turime mokėti už teisę gyventi šioje planetoje. Atjausdami kitą žmogų, būkite išradingi. Rodykite gerumą įprastose gyvenimo situacijose: važiuodami automobiliu per tiltą, sumokėkite važiavimo mokestį už vairuotoją, judantį jums iš paskos, metro vagone užleiskite vietą vyresniam žmogui arba tiesiog pasisveikinkite su pirmu sutiktu praeiviu.

Neseniai iš Vašingtono valstijos gavau laišką. Jo autorė buvo moteris, neseniai perskaičiusi ankstesnes knygas apie vienuolį, kuris pardavė „Ferrari“. Štai ką ji rašė:

„Užuot mokėjusi bažnyčiai dešimtinę, aš siunčiu pinigų žmonėms, kurie padėjo man dvasiškai tobulėti. Prašau priimti prie šio laiško pridedamą 100 dolerių čekį – tai yra mano dėkinimo jums ir palaiminimo ženklas.“

Jos dosnumas mane sujaudino, todėl nedelsdamas jai išsiunčiau kasetę su vienos mano radijo kalbos įrašu. Šios moters dvasios polėkis yra ryškus pavyzdys, kaip svarbu nuoširdžiai ir neapsimestinai rūpintis artimu.

Matykite savo gyvenimo perspektyvą

Kartą judėti negalintį žmogų paguldė į ligoninės palatą, kur lovoje prie lango jau gulėjo kitas pacientas. Greitai jie susidraugavo. Pacientas prie lango žiūrėdavo į gatvę, o paskui, norėdamas kaip nors pralinksminėti savo prie lovos prikaustytą palatos draugą, valandų valandas jam vaizdingai pasakodavo, koks puikus pasaulis už ligoninės sienų. Kartais jis apsakydavo parko prieš ligoninę grožį, kalbėdavo, kaip vėjyje virpa medžių lapai. Kitomis dienomis jis linksmindavo savo draugą smulkiai pasakodamas, ką daro gatvė einantys žmonės. Ir štai ilgainiui prie lovos prikaustytas pacientas pradėjo jausti kartėlį, kad negali matyti tų paprastučių gyvenimo stebuklų, apie kuriuos pasakoja draugas. Galiausiai šis jausmas virto antipatija plepiam kaimyniui.

Kartą naktį prie lango gulintį pacientą ištiko labai stiprus kosulio priepuolis, vėliau sustojo jo kvėpavimas. Užuoat pakvietęs medicinos seserį, jo kaimynas nusprendė apsimesti, kad nieko nepastebėjo. Kitą rytą gydytojai oficialiai konstatavo jo palatos

kaimyno mirtį. Lovą su velionio palaikais iš ligoninės palatos išvežė. Atsikratęs savo kaimyno, silpnadvasis žmogus iš karto paprašė, kad prie lango dabar nustumtų jo lovą. Budinti sesuo prašymą iš karto išpildė. Tačiau pažvelgęs pro langą į gatvę, jis sudrebėjo iš siaubo: jam prieš akis iškilo visą pasaulį užstojanti aklina kito namo plytų siena. Pasirodo, turėdamas lakią vaizduotę ir skatinamas nesavanaudiškos meilės, jo velionis draugas išsigalvodavo neįtikėtinus vaizdus, kad sunkiu metu suteiktų jam bent kiek džiaugsmo.

Ši istorija man visada padeda koreguoti gyvenimo viziją. Norint gyventi laimingą ir visavertį gyvenimą, ypač sunkiu laiku, būtina iš naujo įsivaizduoti savo perspektyvą ir savęs paklausti: „Ar galiu pasielgti išmintingiau ir rasti išeitį iš šios nemalonios situacijos?“

Žinomas anglų fizikas Stefanus Haukingas (Stephen Hawking) kartą pasakė, kad „mes gyvename visatos pakraštyje mažoje planetoje šalia visai paprastos žvaigždės, o aplink mus plyti milijonai kitų galaktikų.“ Kaip jums patinka toks perspektyvos matas? Pažvelkite į begalinį dangų – ar jo fone labai siaubingi jums atrodo asmeniniai nemalonumai? praeities problemos? sudėtingi šios dienos uždaviniai?

Mes ateiname į šį pasaulį trumpam. Visa mūsų būtis yra tik menkas taškelis Amžinybės radaro ekrane. Todėl būkite išmintingi ir žingsniuodami per gyvenimą iki soties juo pasidžiaukite.