

福
DZENAS,
祿
壽

arba
Laimės menas



Chris Prentiss

3 | Nauja patirtis

KAIP PAKEISTI SAVO ĮSITIKINIMUS, JEI JIE GRINDŽIAMI MŪSŲ PATIRTIMI?

Atsakymas – kitokia patirtimi.

Geriausias būdas tai pasiekti – kitaip reaguoti į įvykius. Pagal priežasties ir pasekmės dėsnį, naujoji reakcija sukels naujas pasekmes, jas patirsite kaip naują tikrovę.

Norėdami tapti laimingi elkitės taip, tarsi šis teiginys būtų neabejotinai teisingas: *visa,*

kas man nutinka, yra geriausia, kas tik gali nutikti. Tai taip paprasta ir tikslu, kaip dukart du lygu keturi.

Elgsena, grindžiama įsitikinimu, kad jums nutinka geriausia, kas tik gali nutikti, plius naujos pasekmės lygu laimė.

Kai esate įsitikinę, kad visa, kas nutinka, yra geriausia, kas tik gali būti, gyvenimas darosi smagesnis, tarsi tiesiog atvėrus duris į laimę.

Laimė čia pat, ji laukia jūsų. Jums tereikia laikytis laimingumo recepto. Nepasitenkinimas irgi yra čia pat, ir lygiai taip pat jūsų laukia. Jūsų reakcija lemia, katrą jų patirsite.

Štai pavyzdys. Tarkime, norite atidaryti kavinę, o jūsų biudžetas – 100 000 dolerių. Įsivaizduokite, tiek pinigų yra jūsų banko sąskaitoje. Taigi galite pasidairyti vietos kavinei, kviesti būsimus darbuotojus pasikalbėti dėl darbo. Neprošal sužinoti įrangos kainas, paskui ieškotis baldų, susisiekti su iškabų gamintojais, tiekėjais, tada galima parengti planą ir daryti visa, ko reikia verslui pradėti.

O dabar įsivaizduokite, kad jūsų sąskaitoje tokių pinigų nėra. Jei pradėtumėte elgtis atsižvelgdami vien į tai, nedarytumėte nieko kito, tik galvotumėte, iš kur jų gauti verslui pradėti. Žinojimas, kad neturite pinigų, jus paralyžiuotų.

Tarkime, užuot galvoję vien apie tai, kad pinigų nėra, elgtumėtės tarsi turėtumėte jų savo sąskaitoje. Imtumėte veikti – ir žinote, kas nutiktų? Sudarytumėte prielaidas pinigams atsirasti. Galbūt vienas iš būsimų darbuotojų panorėtų tapti jūsų verslo partneriu, vienas iš tiekėjų sumanytų jus finansuoti, jūs arba jūsų idėja patiktų pastato savininkui ir jis nutartų prisidėti arba iškabų gamintojo svainis imtų ieškoti, kur investuoti kapitalą.

Tokią požiūrį į gyvenimą puikiai perteikia posakis iš senovinio, kupino išminties kinų teksto „I čing“ (Permainų knyga), kuriam daugiau negu šeši tūkstančiai metų.

Visa nutinka tam skirtu laiku.

Nebūtina sukaupti visus reikiamus išteklius iš pat pradžių. Savo laiku jų atsiras. Svarbu tik

žengti į priekį ir veikti, kol ateis skirtasis laikas. Veikdami taip, tarsi turėtumėte pinigų verslui pradėti, sukuriate energiją, ir ši išjudina vedančių į sėkmę įvykių seką. Jūsų veiksmai sudaro „energijos sūkurį“, įtraukiantį visa, ko reikia jūsų sumanymui.

Iš tiesų visa tai, ko jam reikia, jau yra ir laukia jūsų – jums telieka prisitraukti. Tai apima ir laimę. Jei veikiate pagal principą, kad visa, kas jums nutinka, išeis tik į gera, sukuriate energijos sūkurį, ir per jį visa darosi jums naudinga. Apimantis laimės jausmas rodo, kad taip iš tiesų yra, imate tikėti, jog viskas galiausiai baigsis gerai. Žinodami, kad tai tiesa, galime atsidusti iš palengvėjimo.

Ar elgiatės taip, tarsi visa, kas nutinka, būtų geriausia, kas tik gali nutikti, suvoksite tada, kai po truputį ar staiga pasijusite dažniausiai esantys laimingi, net turėdami nemalonumų ar veikiami nepalankių aplinkybių.

Geriausia, kas tik gali būti

Jei iš tiesų mokame gyventi, ar galime pasitikti dieną geriau nei su šypsena? Šypsena padės ją leisti romiai ir supratingai... Šypsokimės visa savo esybe.

TIK NAT HANAS

Siekiant naujų pasekmių gyvenime sunkiausia prisiminti, kad visa, kas nutinka, kuo geriausiai mums pasitarnaus. Įsitraukę į įvykius pamirštame turintys reaguoti taip, tarsi tai, kas vyksta, yra geriausia, kas tik gali vykti. Tam prisiminti reikia pastangų, bet jos šimteriopai atsiperka. Vienas puikiausių būdų to nepamiršti – užsirašyti ant daugybės popieriaus lapelių stebuklingąjį sakinį:

Visa, kas man nutinka, yra geriausia, kas tik gali nutikti.

Priklijuokite tų lapelių visur, kur tik būnate, kad nuolat kristų į akis – pavyzdžiui, ant veidrodžio vonios kambaryje, automobilio sa-

lone, savo darbo vietoje, ant piniginės, ant tualetinio staliuko, portfelio viduje, spintoje, ant šaldytuvo, ant lubų virš lovos, ant sienos priešais rašomąjį stalą ir kitose svarbiose vietose.

Atsidūrę sunkioje padėtyje stenkitės prisiminti šią svarbią tiesą ir *elgtis taip, tarsi iškilę sunkumai turėtų išeiti jums tik į gera*.

Nusišypsokite. Įsivaizduokite, kad aplinkybės jums pasitarnaus. Elkitės, tarsi būtumėte ką tik sužinoję nuostabią naujieną arba gavę puikią dovaną. Bet kokią neigiamą energiją, kylančią iš jūsų įsitikinimo, kad tai, kas su jumis vyksta, yra blogai, paverskite teigiama energija. Sakykite sau, kad tai, kas vyksta, jums ypač pravers. Pagal Visatos dėsni, šios naujos mintys ir veiksmai kreips tolesnę įvykių seką trokštamo tikslo – laimės – link.

Visata nedaro klaidų.

Visa vyksta, kaip ir turėtų vykti. Tik mūsų požiūris į sunkumus verčia mus sielotis ir juos patirti. Be to, vertindami įvykius kaip blogus, nematome mūsų laukiančios naudos.

Vienas mano pažįstamas prarado darbą. Jis prakeikė savo dalį, pradėjo gerti ir vartoti kokainą. Tris mėnesius lėbavo. Tada sulaukė skambučio iš bendrovės, kurioje visada troško dirbti. Jos vadovybė sužinojo, kad žmogus neturi darbo, ir ketino tuoj pat jį pasiūlyti. Bet pirmiau prašė atlikti narkotikų testą. Vadovybė savo darbuotojams kėlė aukštus reikalavimus ir nenorėjo, kad bendrovėje dirbtų narkotikų vartotojai.

Žmogus negalėjo išpildyti jų reikalavimo, todėl darbo negavo. Bet tikroji priežastis, dėl ko taip įvyko, buvo ta, kad jis nustojo tikėti Visata, prakeikė savo, kaip jam atrodė, nesėkmę – darbo netektį, užuot tikėjęsis, kad Visata yra parengusi kai ką geresnio. Tai, kad jis prarado senąjį darbą, buvo ne netikėta nelaimė, o tikslingas įvykis, tarsi „brandos atestatas“, leidžiantis siekti geresnių dalykų. Žmogus tiesiog to nežinojo.

Jeigu Visata, kurioje gyvenate ir jūs, ir aš, nebūtų gyva, sąmoninga ir puikiai mus pažįstanti, gal ir galėtų būti, kad viskas vyksta bet kaip, atsitiktine tvarka. Vis dėlto esame ne-

atskiriama gyvos, sąmoningos ir puikiai mus pažįstančios Visatos dalis. Kaip tik Visata parūpina, ko mums reikia, kad atskleistume visas savo galimybes.

Jūs esate Visata... Jūs – jos dalis.

Nelaimė ar sėkmė?

Išminčius viską sujungia į darnią visumą. Jis nepaiso sumaišties ir tamsos, sulygina paprastus ir prakilnius dalykus.

DŽUANGDZI

Kiekvienas gyvenimo įvykis, net ir skausminga patirtis, iš esmės suteikia jums tik dvi galimybes: galite prakeikti įvykį ir laikyti nelaimingu arba galite vadinti jį laimingu. Patyriau, kad tik viena šių galimybių gali padaryti mus laimingus ir padėti mums suteikti laimės kitiems. Supratau, kad blogų įvykių tiesiog nebūna. Buvau priverstas tai įsisąmoninti gulėdamas veidu į purvą gilaus tarpeklio dugne.

Su sūnumi Paksu iškeliovome rinkti akmenų sodui papuošti. Važiuodamas Malibu kanjonu pastebėjau įdomų akmenį, išsišovusį apie 20 centimetrų virš tarpeklio krašto. Išlipęs iš sunkvežimio pamačiau, kad apie pusmetro ilgumo akmuo įstrigęs apie 10 metrų gylio tarpeklio sienoje. Ėmiau lipti žemėtu tarpeklio šlaitu žemyn. Įsispyriau koja į jį, kad galėčiau

atsiremti, palįsti po akmeniu ir kilstelėti. Avėjau lygiapadžius sportinius batelius, o tarpekliis buvo drėgnas nuo ryto rasos.

Akmuo svėrė veik penkiasdešimt kilogramų, bet man pavyko jį išjudinti. Tada kilstelėjau, kad nustumčiau jį ant kelio, bet staiga paslydau. Ėmiau slysti žemyn stačias ištiestomis rankomis kabindamasis už tarpeklio sienų. Nė nenumaniau, kad akmuo nenukrito ant kelio, bet pasišokinėdamas dėl savo trikampio pavidalo puolė garmėti žemyn į tarpeklių.

Plokščioji akmens pusė trenkė man tiesiai per viršugalvį. Tėškiausi ant žemės taip smarkiai, kad lūžo du kairės rankos kaulai, smarkiai susimušiau kelius. Gulėjau veidu įgrimzdęs į purvą, negalėjau kvėpuoti ir judėti, nes visi mano stuburo slanksteliai buvo suspausti; mane paralyžiavo.

Kaip manote, ką galvojau gulėdamas purve, paralyžiuotas ir negalėdamas kvėpuoti? Kad mano atsakymas būtų suprantamesnis, kad pradėtumėte suvokti, ką turiu omeny kalbėdamas apie Visatos dėsniais grindžiamą filosofiją, prieš atsakydamas turiu grįžti į praeitį.

Paauglystėje ir ankstyvoje jaunystėje neturėjau jokių moralinių principų. Mano mama Bėja gimė 1900 m. Niujorke, neturtingoje vokiečių šeimoje. Kai mamai buvo penkiolika, vyresnis vyras ją išprievartavo, ji pastojo. Tas žmogus buvo priverstas vesti Bėją, ir taip prasiėjo tikras pragaras. Mano mama nekentė savo vyro už tai, ką šis jai padarė; jis nekentė jos už griežtumą ir šiurkštumą iškart po vedybų, nors tokia tebuvo jos savigyna.

Pirmuosius kelerius santuokos metais ji siuvo marškiniams sagas, kad užsidirbtų bent skatiką. Kai po trejų metų išsiskyrė su vyru, buvo tapusi visiškai šiurkšti ir žengė nusikalstamo gyvenimo keliu. Dar po kelerių metų Bėja jau vadovavo automobilių vagių gaujai Naujajame Džersyje ir sukčių gaujai Niujorke. Įsigaliojus sausajam įstatymui, ji tapo kontrabandininke ir tiekė viskį vietos klubams.

Vėliau, man gimus, ji auklėjo mane vieninteliu būdu, kokį mokėjo – kad tapčiau toks, kaip ji. Visada reikalavo, kad vadinčiau ją Bėja, nesileido vadinama mama. Pirmoji taisyklė, kurios ji mane išmokė, kai man buvo

maždaug treji su puse: „Niekada nesakyk tiesos.“ Kalbėjo: „Tik kvailiai sako tiesą. Jei taip elgsies, tik papulsi į bėdą.“ Jos devizas buvo: „Niekada nesakyk tiesos, jei užtenka gerai pameluoti.“ Todėl melavau, sukčiavau, vogiau ir už tai buvau giriamas.

Ji išmokė mane vagiliauti parduotuvėse, kai buvau vos ketverių. Tai buvo vienas jos mėgstamų žaidimų. Ji taip pat man sakė, kad niekuo negalima pasitikėti, ypač moterimis, ir mokė nepaisyti autoritetų. Aiškino man, esą svarbiausioji taisyklė ta, kad nėra jokių taisyklių, išskyrus „auksinę taisyklę“, skelbiančią: „Taisykles nustato tie, kurie turi aukso.“ Paūgėjęs nuolat užsiėmiau tamsiais reikalais.

Laimei, buvau nepasotinamas skaitytojas ir iš šimtų perskaitytų knygų sužinojau apie kitokį gyvenimo būdą. Sulaukusiam dvidešimt penkerių knygos padėjo suprasti, kad Bėja, nuostabi moteris, kurią labai mylėjau, pastūmėjo mane žengti visiškai klaidingu gyvenimo keliu, kad tasai kelias tikrai padarys nelaimingą ir mane, ir visus aplinkinius. Iš pradžių buvo sunku tai suprasti, nes jai itin sekėsi, ji tapo

labai įtakinga. Be to, Bėja buvo linksma ir labai dosni. Man irgi sekėsi, nors sėkmę pelniau nesažiningais būdais.

Taigi nusprendžiau pasukti kitu keliu. Supratau, kad gyvenant šalia Bėjos tai neįmanoma, todėl 1965 m. susikroviau daiktus ir persikrausčiau į Kaliforniją. Buvau nutaręs pakeisti savo gyvenimą. Pirmiausia pasiryžau visada sakyti tiesą. Taip pat pasižadėjau sau niekada nebeišnaudoti žmonių. Iš pradžių tai buvo nelengva, mat iki tol visą gyvenimą melavau ir neturėjau jokių moralinių principų, todėl teko juos susikurti pačiam.

Metams bėgant padariau šiokią tokią pažangą. Jei kam nors pameluodavau, prisiversdavau dar sykį aplankyti tą žmogų ir pasakyti tiesą. Buvau nuvykęs į Naująjį Džersį, kad kiek įmanydamas atlyginčiau žalą tiems, kuriuos buvau nuskriaudęs ir apgavęs. Man sunkiai sekėsi, bet prisiverčiau tai daryti tol, kol susitikau su visais, kam tik, kiek atsimenu, buvau pakenkęs.