

# JŪSŲ VIDINĖ ERDVĖ

• *Stephanie Bennett Vogt* •

ATSIKRATYKITE DAIKTŲ IR  
MINČIŲ BALASTO



Alma littera

# PRATARMĖ

Pasiryškime atsikratyti tokio gyvenimo, kokį suplanavome, kad nugyventume tą, kuris mūsų laukia.

– **Joseph Campbell**

Atrodė, kad užtrokšiu. Kur tik pažvelgdavau – visur *daiktai daikteliai...* ir visi jie baudėsi mane pamažu mirtinai sutraiškyti.

O tada mane ir vėl užpuolė gerklės skausmas, matyt, nuo švenčių sukkelto streso. Jis perėjo į karščiavimą ir niekaip nepraeinantį kosulį, siaubingą nemigą ir mano pirmąjį sinusitą – tokį skausmingą, kad maniau išprotėsianti. Vaistai nuo galvos skausmo sukeldavo baisius skrandžio negalavimus. Užlopius vienur, prakiurdavo kitur. Jaučiausi it laivas, užplaukęs ant seklumos.

Trokšdama pagerinti savijautą, griebiausi visko, kas tik pakliuvo po ranka: antibiotikų, homeopatinių vaistų, arbatų ir tinktūrų, vitaminų. Aimanavau, blaškiausi ir prakaitavau. Niekas nepadėjo. Negalėjau pakęsti tokios liguistos būsenos. Neįmanoma buvo ištvirti tokio tysojimo lovoje *nieko kito neveikiant*, tik kosint, kol imdavau žiaukčioti. Ir sunku buvo susitaikyti su tuo, kad nežinojau, kas man darosi.

Tuo metu, susidūrusi su koku nors gyvenimo iššūkiu, laikiausi logiškos veiksmų sekos: tai, kas neveikia, reikia pataisyti. Randi

sprendimą ir prireikus mėginį padėti keisti. Ko nors *imiesi*. Aš nė nenumaniau, kad mano kūnas, pasitelkęs savąją beribę išmintį, pats kuo puikiausiai žino, kaip sau padėti ir atkurti pusiausvyrą. Kūnai tarsi namai yra nuolatinės persitvarkymo būsenos, jie kuria ir prisitaiko laviruodami tarp mūsų pasirinkimų ir gamtos dėsnų. O mano darbas, jei tik būčiau teikusiai įsiklausyti, buvo nestoti jam skersai kelio!

Mėnesį mane kamavusias negandas, regis, kuo puikiausiai vainikavo viso kūno bėrimas. Šis paskutinis lašas, perpildęs kantrybės taurę, buvo toks siaubingas, kad net juokinga. O kai pagaliau man pavyko iš to pasijuokti, pamažu atsipalaidavau ir... (staigmena, staigmena) ėmiau taisyti.

Deja, tik vėliau supratau, kad mano kūnas paprasčiausiai norėjo mane perspėti apie didžiulę streso naštą, kurią sėkmingai metų metus ignoravau. Stresas susikaupė per dvidešimt metų, praleistų klasėje, dar per ketverius taikant invazinius nevaisingumo gydymo būdus ir per itin reikšmingą kraustymąsi iš devynerius metus buvusios mano namais vietos į naują būstą nepažįstamame mieste, iš kur tekdavo kur kas ilgiau važiuoti į darbą ir iš jo. Be abejo, nuolatos pildoma daiktinio mano šlamšto kolekcija buvo pagrindinis veiksnys, labiausiai prisidedantis prie šios besitelkiančios „tobulos audros“, prie kurios aš taip pat prikišau nagus. Tada man buvo keturiasdešimt dveji, buvau motina, žmona, mokytoja ir visiškai išsekusi moteris! Nebežinojau, nei kas aš, nei ką myliu. Praradau orientyrus ir ryšį su tuo, ko troško mano širdis. Pamečiau savąjį kelią.

Kartais esame taip susitelkę į savo mintis, kad tik didžiulis sukrėtimas gali atkreipti mūsų dėmesį į tai, kas vyksta aplink. Tą žiemą mane ištikusi sveikimo krizė atskleidė, kad man išties nebepavyksta žengti išvien su savo tikroju „aš“. Žinojau, kad jei numosiu ranka į tuos pirminius įspėjamuosius ženklus, tai yra *tuoj pat* ko nors nesiimsiu, reikalai gali tikrai pablogėti.

Tad pasielgiau neįtikėtinai – atsižvelgiau į perspektywą. Pasitraukiau iš mokytojos pareigų vienoje iš žymiausių Bostono mokyklų. Man sekėsi kuo puikiau, ir štai šast, tarsi mostelėjus burtų lazdele, atsiveikindama pamojavau dvidešimties metų darbui, aukštoms pareigoms, kas mėnesį gaunamai algai su visais priedais ir bendruomenei, kuri man buvo lyg šeima... kad stačia galva pasinerčiau į siaubą varančią nežinios tuštumą.

*Ką aš sau galvoju?*

Ogi nieko. Štai dėl ko man ir pavyko tai padaryti.

Taip viską mesti – nemenkas iššūkis žmogui, stipriai supančiotam kasdienės rutinos, profesinio tapatumo ir finansinio saugumo saitų. Išėjusi iš darbo, pirmuosius keletą mėnesių tegalėjau gedėti senųjų savo esybės dalelių, kurių sąmoningai nusprendžiau atsikratyti nenutuokdama, kad menkas gerklės peršulys tarsi akmenukas sukels apvalančią ir skatinančią keistis griūtį, tebetrunkančią iki šiol.

Atsiveikinusį su nemaža savo asmenybės ir profesinio tapatumo dalimi, gavau progą prisiliesti prie tų dalykų, nuo kurių širdis dainavo (ir gūžėsi): savo aistrų, troškimų, baimių... savo *chaoso!* Pasakytinysis atradimas tarsi smūgis kūju sudrebino tokios neapsakomai organizuotos tvarkinguolės kaip aš savivaizdį ir pasaulio suvokimą.

Kaip kartą pasakė mano vyras, pokyčiai prasideda pamažu, o paskui užgriūva visi vienu metu. Kai išėjau iš darbo, mėnesių mėnesius paprasčiausiai vadovavausi savo žinojimu ir imitavau gyvenimą – kartkartėmis nevykusiai mėgindama susitvarkyti stalčių, kartais darydama tai, kas verčia širdį plazdėti iš džiaugsmo, o kartais imdamasi to, kas visiškai beprasmiška. Neturėjau konkretaus gyvenimo modelio, visoms gyvenimo sritims tinkamo bendro principo ar plano. Leidau mažiutei savo gelbėjimosi valtelei, dabar jau sutaisytai ir kur kas geresnės būklės, ramiai plūduriuoti laukiant kitos stiprios srovės.

---

Nors ir labai pamažu pradėjau kratytis sukaupto šlamšto, regis, tai natūraliai išsismarkavo ir ėmė plėtotis geometrine progresija: parkerio paieškos stalčiuje, kimšte prikimštame įvairiausių rašymo priemonių (įskaitant ir neatidarytą dėžutę asmeniškai man skirtų pieštukų, kuriuos gavau vidurinėje mokykloje), paskatino susitvarkyti šį ir žemesnį stalčius, o tai savo ruožtu sukėlė norą imtis knygų spintos ir krūvos žurnalų su apetitiškais receptais, kurių taip ir neprisiruošiau išmėginti.

Bandymas rasti plastikinę dėžutę maistui įmagino atiduoti perdirbti galybę nereikalingų, be dangtelių likusių jogurto indelių, kuriuose laikiau pagardus šaldytuve, išmesti lauk iš šaldiklio neatpažintus, storu ledo sluoksniu apšalusius objektus. Nukabinti lipnius raštelius nuo skelbimų lentos, atsikratyti skrajučių susiraičiusiais kampeliais, nebegaliojančių kuponų, atsibodusių meno šedevrų ir guminių šaldytuvo magnetukų (reklamuojančių kovos su parazitais paslaugas) – visa tai davė pradžią jau pernelyg ilgai atidėliotam remontui, o šis atvėrė virtuvę skiriančią sieną, suteikė šviežumo, spalvingumo ir naujo gyvenimo pojūtį.

Paprasti darbeliai paragino imtis sudėtingesnių, pavyzdžiui, peržiūrėti drabužius, į kuriuos gal kada nors dar įtilpsiu (tikrai ne), mielus dukters kūdikystės drabužėlius, susitvarkyti popierinių degtukų paketėlių kolekciją, visus magistrantūros kursinius darbus, konspektus ir per dvidešimt metų susikaupusią mokymo medžiagą.

Man nespėjus net susivokti, mėginimas susitvarkyti peraugo į šį tą daugiau nei geriau pasijusti leidžiančių pratimų virtinę. Tai tapo kelione – kelione, labiau susijusia ne su daiktų, o su mano *prisirišimo* prie jų sutvarkymu.

Atsikračius daiktų pertekliaus tiek namuose, tiek gyvenime, apsisivalymo potyrio *išgyvenimas* man suteikė nušvitimą. Valandą padė-

liojusi daiktus, pajutau sunkumą, vangumą ir net pasišlykštėjimą. Skaudėjo kojas, jaučiau troškulį ir tingulį. Suvokiau, kaip sunku, skausminga ir gėdinga atsikratyti kai kurių daiktų. Bet sukrovus visą šlamštą į šiukšliadėžę ir išboginus ją ant šaligatvio, iš kur penktadienio rytą bus viskas išvežta, pajutau, kaip gera namuose. Patyriau visus jausmus, be reikalo nedramatizuodama ir nepriimdama visko asmeniškai.

Kad rasčiau save, pasirodo, visai nereikėjo leistis į piligriminę kelionę ar medituoti ant kalno. Mano namai tapo mano šventove, netvarka – mokytoja, o kelionė į savęs atradimą prasidėjo sutvarkius stalčių. Jei gyvenimo prasmė, kaip byloja sufijų išmintis, yra pamiršti, kas išmokta, ir prisiminti, kas pamiršta, aš netyčia atradau savąją. Atmintyje pamažu iškilo tai, kas seniai pamiršta: kad man neapsakomai patinka kurti nuostabias, žmones įkvepiančias namų erdves, kuriose gera leisti laiką. Net būdama maža mergaitė aš nuolat statydavau šventoves sau, lėlėms ir kaimynystėje gyvenantiems draugams. Galėjau net kartoninę dėžę paversti rūmais.

Svarbiausius pastarųjų dviejų mano gyvenimo dešimtmečių įvykius galima būtų apibendrintai traktuoti kaip savarankišką nenuoseklių studijų programų tyrimą. Susidomėjusi rimtesniais klausimais – kaip mūsų gyvenamosios erdvės mus atspindi, veikia ir palaiko, atradau ir ėmiausi kur kas intuityvesnės (ir tuo metu nedaug kam žinomos) *fengšui* atšakos, vadinamos erdvės išvalymu. Užsiėmimai su geriausiais pasaulyje šios srities ekspertais paskatino gauti du pažengusiosios pažymėjimus, imtis mokymo ir konsultavimo praktikos ir sukėlė begalinį norą rašyti (šito aš mažų mažiausiai tikėjau).

Mane žavinčiais moteriškumo principais – nuolaidumu, imlumu, rūpinimusi savimi ir paslaptinumumu – ir grindžiami mano pamokymai, tad skyriau nemažai laiko moterų dvasingumui, jo-

gai, meditacijai ir gydymui energija tyrinėti: atnaujinau metafizines nuotolinio gydymo studijas, kurias buvau pradėjusi paauglystėje Meksike, kur gimiau ir augau.

Remdamasi studijomis, gyvenimiška patirtimi ir man gyvenimo suteiktomis galimybėmis, turiu pripažinti, kad vertingiausia pamoka, kurią gavau ne vienus metus praleidusi tvarkydamosi, yra tai, kad niekas negali pakeisti išminties, sukauptos gyvenant čia ir dabar, priimant šešėlį, vos tik jis pasirodo, ir smalsiai pasitinkant kiekvieną akimirką.

Intensyvių kursų, kurie padėtų tobulėti, nėra. Nerasite aiškumo ir išminties parduotuvėje, nesukursite to laboratorijoje ar neįgysite per treniruotes. Gyvenimas ne visuomet leidžiasi išvalomas ir patraukliai pateikiamas, o mūsų išgyvenimai ne visada suprantami. Jokie, nors ir kaip gerai suformuluoti, santraukos punktai negali perteikti kelionės esmės, ypač kai reikalas susijęs su savojo chaoso tvarkymu. Štai kodėl man prireikė daugybės metų šiai knygai parašyti.

Bet jeigu man reikėtų trimis žodžiais apibūdinti tvarkymosi kelio, kurį aš nuėjau, esmę, tai būtų: sužadink, išsivaduo, atskleisk.

Vadinu juos „trimis R\*“. Tvarkymasis *sužadina* sąmoningumą. Tvarkymasis padeda *išsivaduoti* nuo prisirišimo. Be to, tvarkymasis *atskleidžia* erdviąją mūsų asmenybės dalį. Šie trys reiškiniai natūraliai sudaro darnią visumą. Kuo geriau įsisąmoniname tai, ko laikomės įsitvėrę, tuo lengviau jų atsisakyti. Kuo daugiau atsisakome, tuo daugiau erdvės pajuntame. O kuo laisvesni ir ne tokie suvaržyti jaučiamės, tuo lengviau su kuo nors susitvarkyti ar įveikti problemą. Skamba neblogai?

Jei viskas būtų taip paprasta, nereikėtų ir šios knygos. Galėtumėte tiesiog dabar viską mesti ir keliauti daryti tvarkos. Tačiau esmė

---

\* *Raise, release, reveal* (angl.) – sužadink, išsivaduo, atskleisk (čia ir kitur *vert. past.*).

ta, kad chaosas toli gražu ne tokia paprasta sąvoka. Tvarkymosi kelias sudėtingas ir vingiuotas, kupinas įvairiausių netikėtumų. Atsikratyti netvarkos nėra tai, ką galima paprastai imti ir padaryti, kaip nueiti į pamoką ar pradėti laikytis dietos. Tai kelionė, kurios beveik neįmanoma išmatuoti, įvertinti ar net apibūdinti.

Bet juk aš užsigrūdinusi, tikrus iššūkius mėgstanti mokytoja. Man patinka išgvildinti gilesnius dalykus ir perteikti juos paprastai ir suprantamai, kad žmonės galėtų tai pritaikyti kasdienybėje. Turiu kone keturiasdešimties metų mokymo ir tvarkymo patirtį, tad, manau, perpratau šio slidaus dalyko subtilybes. Esu pasirengusi pasidalyti tuo, ko išmokau, ir pasiūlyti tvarkymosi modelį, iš esmės radikalų ir elegantiškai paprastą; modelį, išbandytą ir paremtą *mano* gyvenimu kaip pagrindiniu šaltiniu.

Taigi, štai ji – iš mano namų į jūsiškius – knyga, parašyta mokytojos, kuri iš tiesų yra – ir visada bus – mokinė tvarkymosi kelionėje. Šioje knygoje taip išmoningai susilieja senovinė erdvių išvalymo išmintis su šiuolaikiniu chaoso tvarkymo praktiškumu, kad kiekvienas ras ką nors tinkamo, pritaikys ir džiaugsis *kiekvieną dieną*.

Lai ši knyga atskleidžia įdomias užvalgas kaskart, kai ją atsiversite, ir padeda jums sušvelninti išgalėjusius įpročius ir atsisakyti tų, kurių laikotės įsitvėrę. Tegul ji veda, įkvepia ir palaiko jus ieškant ir atrandant tai, kas iš tiesų esate.