



meilēs  
paslaptis

TRAUKOS DĒSNIS:  
KAIP SUSIRASTI  
ŠIRDIES DRAUGA

arielle ford

Alma littera

## Stefanės istorija

*Sudužusi širdis ir netikėjimas*

**B**uvau beprotiškai įsimylėjusi ir visa širdimi tikėjau, kad jis yra tas vienintelis. Prieš pradėdami vaikščioti į pasimatymus draugavome penkiolika metų ir idealiai tikome vienas kitam. Jis buvo ambicingas Holivudo prodiuseris, mes puikiai sutarėme ir net buvome pradėję ieškoti namo ir kalbėtis apie santuoką. Tuomet sužinojau, kad jis turi romaną su kita. Mano širdis taip sudužo, kad atrodė, jog nustos plakusi. Laikiau jį antrąja savo puse ir verkiau taip, kaip niekad nebuvau verkusi nutrūkus santykiams. Nutarusi, kad visi geri vyrai jau turi porą arba bent jau gyvena ne mano mieste, pagalvojau: gal keisti gyvenamąją vietą? Man buvo sunku patikėti, kad rasiu žmogų, kuris vertintų (ir mylėtų) mane tokią, kokia esu: ir rimta, dalykiška moteris, ir linksma mergina, ir švelni meilužė. Aš nuleidau rankas.

[Ši istorija turi tęsinį... ir ji baigiasi labai laimingai!]

• • •

Stefanės istorija atkartoja tai, ką daugelis jautėme kuriuo nors gyvenimo metu. Po keleto (ar daugelio) nevykusių santykių taip nesunku užsisklęsti, pasiduoti ir nebetikėti, kad yra jums tinkamas žmogus. Širdis trokšta mylėti, bet protas atkakliai tvirtina, kad tai neįmanoma, ir mes imame kovoti patys su savimi. Tarsi viena dalis šauktų: „Taip! Esu vertas nuostabių santykių!“, o kita dalis priešintųsi: „Niekada nesutiksiu jo ar jos!“ Kai įsitikinimai ima prieštarauti norams, išgyvename vidinį konfliktą, ir jis ne tik neleidžia veikti, bet ir kliudo pastebėti meilę, kuri visada netoliese.

Pagal visuotinį traukos dėsnį, mes pritraukiame tokius žmones, įvykius ir aplinkybes, kokie atitinka vidinę mūsų būseną. Kitaip tariant, pritraukiame išgyvenimus, kurie dera su mūsų įsitikinimais. Jei tikime, kad pasaulyje daugybė meilės ir esame verti ją duoti ir gauti, pritraukiame vienokius santykius, o jei manome, kad stokojame meilės, ar jaučiamės neverti laimės – kitokius. Jei tikime, kad pasaulis pilnas meilės ir mums palankus, tą dažniausiai ir išgyvensime. O jei tikime, kad pasaulis chaotiškas, pilnas sunkumų ir gąsdinantis, tai greičiausiai ir taps mūsų tikrove. Todėl tikėti ir žinoti, kad antroji jūsų pusė iš tiesų egzistuoja, yra pirmas esminis žingsnis įmenant mįslę, kaip surasti mylimąjį.

Jei visu šimtu procentų dar netikite, kad tikrosios meilės esama, ieškokite įrodymų, ir jie padės išsklaidyti abejones. Kai giliai širdyje patikėsite, kad antroji jūsų pusė egzistuoja, jam ar jai atversite visus kelius į savo gyvenimą. Pavyzdžiui, mano draugė Trudė sutiko būsimąjį vyrą prekybos centre rinkdamasi melioną. O buvusią mano bendradarbę Patriciją geriausia

draugė iš lovos ištempė į vakarėlį ir ten prie drabužinės ji susipažino su savo būsimuoju. Ką jau kalbėti apie tai, kas nutiko Geilei Seminarai-Mandel (Gayle Seminara-Mandel), kurios istoriją rasite tolesniame skyriuje. Naujųjų metų išvakarėse ji, neturėdama kvietimo į pasimatymą, užėjo į sporto salę ir dėmėmis išmuštu veidu, mūvėdama treningo kelnėmis, atsėdo ant dviračio treniruoklio šalia būsimąjo savo vyro. Šonas Roučas (Sean Rouche), kurio istoriją taip pat galėsite perskaityti, po trijų savaičių kelionės Australijoje skrido namo ir galvojo, ar kada nors sutiks tinkamą moterį, ves ir sukurs šeimą. Netikėtai salone kilus triukšmui, jis atsistojo ginti stiuardės nuo pikto, storžievio keleivio ir susivokė žvelgias į būsimosios žmonos akis. Kaip manote, ar anglas Deividas Braunas (David Brown) nujautė, kad vieną dieną pabus su mobiliojo telefono numeriu galvoje, pasięs tuo numeriu žinutę ir su jo savininke užmegs draugiškus santykius, kurie vėliau peraugs į meilę?

Jums nebūtina žinoti, kaip, kur ir kada sutiksite širdies draugą. Šiuo metu turite pradėti puoselėti tikėjimą, kad jis ar ji iš tikrųjų yra ir kad jūs rasite vienas kitą, kai ateis tinkamas metas.

Be to, jums reikia sugriauti tam tikrus neigiamus įsitikinimus apie save, kuriuos galbūt nesąmoningai sukaupėte bėgant metams. Tarkime, ar giliai širdyje tikite, kad esate vertas meilės? Jei dabar skaitote šiuos žodžius, neabejoju, kad esate vertas. Kodėl? Todėl, kad verti meilės žmonės visada trokšta gyvenime jos patirti kuo daugiau. O jei manote, kad nesate jos vertas, turite suabejoti šitokiomis mintimis. Pažįstu daug patrauklių, puikiai besitvarkančių vienišų žmonių,

kurie širdies draugo klausimu turėjo labai negatyvių, varžančių įsitikinimų. Tokių įsitikinimų sąrašas paprastai atrodė maždaug taip.

Aš per senas.

Aš per storas.

Mano širdis pernelyg sužeista.

Aš velku per didelę praeities našta.

Man pernelyg nesiseka daryti karjerą.

Man pernelyg sekasi daryti karjerą.

Visi geri vyrai (moterys) jau užimti.

Nė vienas iš tų, kurie man patinka, nesidomi manimi.

Tai tik keletas nesąmoningų pasiteisinimų, kurie laiko mus nelaisvėje. Daugybė pavyzdžių rodo, kad meilė prieinama kiekvienam, nesvarbu amžius, svoris, pajamos – nesvarbu niekas, kas, mūsų nuomone, mus varžo. Kad ir kokia būtų asmeninė santykių istorija, galime tikėti, kad visa, ką patyrėme, tebuvo pasiruošimas tikrajai meilei.

Mano draugė Linda Sivertsen, kuri, būdama keturiasdešimt trejų, apraudojo savo devyniolika metų trukusios santuokos griūtį, yra gyvas pavyzdys, kad tikėjimas, jog trokštamos meilės esama, yra pirmas svarbus žingsnis pritraukiant ją į savo gyvenimą.

**F**ilme „Pokalbiai su Dievu“ personažas Nilas sako Dievui: „Aš tik noriu susigrąžinti savo gyvenimą“, o Dievas atsako: „Ko *nori*, negali *turėti*.“ Toliau – ilgas dialogas, Dievas paaiškina Nilui, kad ko nors norėdami gauname tik noro jutimą ir išgyvenimą.

Nesupraskite manęs klaidingai. Žinau, kad *norite* sutikti širdies draugą, tai faktas. Noras, kurį jaučiate, išties yra galin-ga jėga, išjudinanti visą pritraukimo veiksmą. Tačiau jei tai, ką Dievas išaiškino Nilui – kad norai gimdo tik dar daugiau norų, – yra tiesa, vadinasi, suvokę, ko trokštame, turime išmukti pakeisti savo būseną iš ko nors norėjimo į turėjimą. Paprasčiau tariant, tai yra gyvenimas „tarsi“.

Gyventi „tarsi“ reiškia žengti iš dabartinės tikrovės į tikrovę, apie kokią svajojate. Tai reiškia, jog kasdieniai jūsų veiksmai turi atspindėti ir atitikti jūsų tikėjimą, kad jūsų antroji pusė yra tikras žmogus ir kad jis jau jūsų. Geriausią tokio požiūrio pavyzdį man pateikė garsi aktorė (kurios pavardės, deja, negaliu atskleisti, nes prisiekiu neišduoti paslapties). Vos tik supratusi, kad jau yra pasirengusi dalytis gyvenimu su kitu žmogumi, ji ėmė gyventi taip, tarsi tas žmogus jau būtų su ja. Ji grodavo muziką, kuri, jos įsivaizdavimu, turėjo jam pa-

tikti, vilkėdavo gražius naktinius marškinius, užuot dėvėjusi įprastus marškinėlius ir treningo kelnes. Ji kasryt elgdavosi taip, tarsi jie kartu nubustų ir pradėtų dieną, prie vakarienės stalo uždegdavo žvakes ir paruošdavo jam vietą. Pasak šios aktorės, galiausiai jis pasirodė. Ji pasiuntė aiškų signalą visatai ir visata ją išgirdo.

Gal jūs ir nenorėsite kas vakarą dengti stalo dviem, bet pasvarstykite, ką galite padaryti, kad pasijaustumėte taip, tarsi jau gyventumėte su mylimuoju. Pavyzdžiui, nupirkite bilietus į koncertą ar spektaklį po kelių mėnesių, ketindami apsilankyti jame per pasimatymą. Pirkdami sveikinimo atvirukus išsirkinkite kelis tinkamus dovanoti mylimajam per gimtadienį ar švenčiant judviejų sukaktuves ir tikėkite, kad netrukus ši diena ateis.

Galbūt kol kas nenusipirkote kokių nors daiktų namams (tikėtės gauti kaip vestuvinę dovaną?). Tuoj pat nusipirkite! Jei jūsų princesė ar princas po kelių mėnesių ar savaitių žengs pro jūsų namų duris, ką daryti, kad būtumėte tam pasiruošę? Gal reikia nusipirkti naujos patalynės, rankšluosčių, indų? Išvalyti vonios kambarį? Pasodinti gėlių? Kai visose gyvenimo srityse jums taps svarbiausia sukurti erdvę kitam žmogui, pajusite, kad visiškai tikrai tikite, jog jūsų širdies draugas netrukus pasirodys.

Prisimenu, kaip nusipirkau pirmąjį butą. Man buvo per trisdešimt ir jaučiausi kiek nejaukiai, nes visada įsivaizdavau, kad pirmuosius namus pirksiu su sutuoktiniu. Bet tas metas man buvo finansiškai palankus investuoti, todėl žinojau, kad turiu tai padaryti. Nakvodama bute pirmąsias naktis jaučiau kartė-

lį, užplūsdavo ilgesys ir liūdesys. Tuometinę mano būseną tikrai galima pavadinti *norėjimu*, o ne *turėjimu*. Žinodama, kad tokia būseną neišeis į gera, naująją savo erdvę nutariau paversiti meilės rūmais, kurie įėjus pro duris žadintų meilės, šilumos, romantikos jausmus ir džiaugsmingą mylimojo laukimo nuojautą. Visas sienas ir net lubas nudažiau pasteline rausva spalva, apstačiau butą sodriai žaliais augalais ir didžiuliais baltais baldais, kuriuose galima tiesiog paskęsti. Užuot kėlę šaltos vienatvės jausmą, mano namai tapo jaukiu, viliojančiu lizdeliu, kuriuo didžiudavausi pabudusi ir dar labiau didžiudavausi rodydama jį kitiems.

Kai gyvenate taip, tarsi tai, ko trokštate, jau tapo tikrove, į savo gyvenimą pradėdote žiūrėti visiškai kitaip. 8-ajame dešimtmetyje, vos prasidėjus žmogaus potencialo judėjimui\*, tyrimai parodė, kad žmogaus nervų sistema negali atskirti tikro ir įsivaizduojamo įvykio. Įsivaizduodami pojūčius, kuriuos turėtume jausti dalydamiesi gyvenimu su kitu žmogumi, ne tik keičiame savijautą – taip galime pakeisti ir savo požiūrį, nuomonę, net elgesį. Dėl įdomumo atlikite tokį eksperimentą: pagalvokite apie kokią nors teigiamą savybę, kurios norėtumėte turėti daugiau, kad ir pasitikėjimą, kantrybę, seksualumą ar humoro jausmą. Tada pagalvokite apie ką nors (tai gali būti pažįstamas žmogus, draugas ar šeimos narys, o gal žmogus, kurio nepažįstate, kokia nors garsenybė), kuris yra tos savy-

---

\* Visuomeninis judėjimas, kilęs JAV, kuris rėmėsi asmenybės tobulėjimo koncepcija ir kėlė tikslą realizuoti nepaprastas savybes, kurias potencialiu pavidalu turi visi žmonės.



Meilē nuplėšia kaukes –  
tas, be kurių bijome gyventi,  
ir tas, su kuriomis negalime  
gyventi.

*Dėeimsas Boldvinas*  
(*James Baldwin*)

bės įsikūnijimas. Giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite, kad susilieiate su tuo žmogumi ir į pasaulį žvelgiate jo akimis. Jūs matote pasaulį pro to žmogaus minčių ir nuostatų filtrą. Ar pasaulis atrodo bent šiek tiek kitoks? Ar jaučiatės kitaip? Jei taip jaustumėtės visą lai-

ką, gal tai įkvėptų jus kitaip elgtis?

Laukiant, kada širdies draugas pasirodys jūsų gyvenime, yra gera proga pažiūrėti į save iš šalies. Pasvarstykite: jei mylimasis galėtų dabar stebėti jūsų gyvenimą, ar jūs (ir jūsų širdies draugas) džiaugtumėtės tuo, ką matote? Pradėkite gyventi taip, *tarsi* jūsų mylimasis jau būtų čia. Tai ir yra paslaptis, kaip suaktyvinti traukos dėsnį! Jei iš tikrųjų žinotumėte, kad jūsų širdies draugas pakeliui pas jus, greičiausiai išsikeltumėte sau didesnius uždavinius nei dabar, tad kam gi laukti, kol tas žmogus pasirodys? Gal geriau viską susitvarkyti dabar? Galvokite ne tik ką veiksime šiandien, bet ir apie tai, ką save rodote kitiems. Dabar pats metas nustoti skųstis, kad visi geri vyrai (moterys) jau užimti, ir uždrausti sau laikyti savęs senmerge (ar senberniu), užkietėjusiu vienišiumi ar taikyti sau kokius nors kitokius menkinančius apibūdinimus. Atminkite, kad pritrauksite žmogų, kuris energijos požiūriu atitinka jūsų savivertę. Jei darote ką nors, ko nenorėtumėte parodyti savo būsimam mylimajam, nustokite taip darę. Tarkime, tai gali būti buvusio mylimojo persekiojimas arba atsitiktinis seksas su kaimynu.

Likus šešeriams metams iki to laiko, kai sutikau savo antrąją pusę, susipažinau su vyru, kurį vadinsiu Bilu. Mes jautėme didelę trauką, bet vos jį pamačiusi iškart supratau, kad tai ne tas vienintelis. Buvau girdėjusi, kad jis tikras donžuanas, ir nenorėjau dėl jo švaistyti laiko ir energijos. Bet Bilas buvo labai žavus ir patrauklus, o kai kur nors išeidavau su draugėmis, jis vis atsidurdavo netoliese. Bilas leido aiškiai suprasti, kad nori su manimi patirti meilės nuotykių, ir be atvangos flirtavo. Buvo ir taip, kad vos nesutikau... ir tada supratau, kad visata nori mane patikrinti. Pasakyti Bilui „taip“ būtų buvę tarsi laikantis dietos užvalgyti grietininio torto. Akimirka malonumo, bet žinojau, kad iškart pasigailėsiu. Užuot pamiršusi didžiausią savo troškimą, nusprendžiau „mėgautis laukimu“ ir dėmesį nukreipiau į būsimą širdies draugo paiešką. Tai buvo nelengva, bet labai didžiavausi, kad atsilaukiu prieš pagundą.

Leiskite kai ką pabrėžti: „tarsi“ technikos nereikėtų naudoti kaip tvarsčio depresijai užmaskuoti – taip galima dar sustiprinti šią būseną. Neslėpsiu, kartais patirsite liūdesį ar net neviltį dėl to, ko trokštate, bet neturite. Jei jau sukilo tokie jausmai, patariu jiems pasiduoti. Duokite sau penkias minutes patirti pačią didžiausią depresiją. Įsivaizduokite save gilioje, tamsioje, niūrioje duobėje ir užrašykite arba net garsiai išsakykite, koks jūs nelaimingas ir koks tuščias jūsų gyvenimas. Visiškai tam atsiduokite. Jei norite dar labiau sustiprinti įspūdį, darykite tai prieš veidrodį. Spėju, kad tas penkias minutes vos ištversite, o paskui būsite nusiteikęs produktyviau. Kai atsikratysite liūdesio, pažiūrėkite nuotaiką keliantį filmą ir pasisemkite vilties, tikėjimo ir meilės. Tarp mano mėgstamiausių visų laikų

meilės istorijų yra filmai „Graži moteris“, „Pamišėliai“, „Tegyvuoja meilė“ ir klasikinis „Kažkur laike“.

Atminkite, kad širdies draugo pritraukimas grįstas magneto principu. Jei nusprendžiate gyventi taip, tarsi jūsų antroji pusė jau būtų su jumis, visatai siunčiate kuo aiškiausią signalą, kad *jau* esate pasirengęs. Ne signalą, kad būsite pasirengęs ateityje – kai mažiau dirbsite, apsišvarinsite namuose ar numesite penkis svarus! Gal atsimenate svarbius žodžius, kuriuos pasakė Kevino Kostnerio (Kevin Costner) herojus 1989 metų filme „Svajonių laukas“? „Jei jį pastatysite, jie ateis.“ Gyventi „tarsi“ – lyg uždegti savo širdies šviesą. Ta šviesa rodys mylimajam kelią pas jus.

Toliau aprašytas pajautimo pratimas parodys jums, kaip širdyje įžiebtį šviesą, kad galėtumėte visatai pasiųsti aiškų signalą, jog esate pasirengęs priimti meilę, kuri jau jūsų.

## *Pajautimo pratimas*

### *Šviesos širdyje įžiebinimas*

Lėtai užsimerkite, įkvėpkite pro nosį ir pajuskite, kaip pranyksta dienos rūpesčiai. Lėtai įkvėpdami ir iškvėpdami, likite kūne, o mintis atjunkite. Leiskite sau visiškai pasinerti į šią akimirką.

Kai pajusite ramybę, tylą ir taiką, prisiminkite tas akimirkas, kai patyrėte meilę ar supratimą. Tai gali būti visai paprastas dalykas, tarkime, kai žiūrėjote į akis kūdikiui, naminiam gyvūnėliui, brangiam draugui. Leiskite sau šią akimirką iš naujo patirti tą meilę ir supratimą... o jausdami šiuos jausmus perkelkite dėmesį į sritį apie širdį ir įsivaizduokite, kad ji ima plėstis. Įkvėpkite tuos prisimintus meilės ir supratimo jausmus į širdį ir aplink ją.

Dabar įsivaizduokite, kad meilė ir supratimas, kuriuos jaučiate, padeda rasti jūsų asmeninę širdies šviesą. Ji nuostabi, kad ir kaip atrodytų. Jums ji gali atrodyti kaip šviesos jungiklis, deglas, žibintas ar net kaip GPS prietaisas. Galbūt jaučiate ją kaip dilgčiojimą ar šilumą. Kad ir kokį poveikį justumėte, kad ir ką galvotumėte, žinokite, kad turite vidinę širdies šviesą. Pamatykite ją, pajuskite... ištieskite ranką ir ją įjunkite. Įkvėpkite į širdį, vis dar prisimindami meilės ir supratimo jausmus, ir leiskite jiems stiprėti, augti.

Leidus sau įkvėpti šių jausmų, dingsta visos abejonės ir mintys, kad tai tik pramanai.

Stipriai jusdami vidinę širdies šviesą įsivaizduokite, kad galite perduoti šiuos meilės ir supratimo jausmus pasauliui – visoms kitoms pasaulio širdims, bet kuriam vyrui, moteriai, vaikui, delfinui, paukščiui, kiekvienam jaučiančiam padarui. Pratinkitės pasauliui spinduliuoti tyriausią meilę ir įjungdami savo širdies šviesą žinokite, kad duodate signalą savo mylimojo širdžiai, jog esate pasirengęs ir norite, kad jis ar ji ateitų į jūsų gyvenimą.

Toliau regėkite tą šviesą sklindant iš jūsų širdies, ta šviesa kupina pasitikėjimo ir supratimo, pamatykite, kaip ta šviesa pasklinda erdvėje aplink jūsų kūną ir švyti išoriniam pasauliui... Kvėpuokite ta šviesa, tuo meilės jausmu, ir toliau skleiskite šviesą iki tolimiausių visatos pakraščių.

Giliai pasinerkite į supratimą, kad jūsų mylimąjį dabar palietė jūsų širdies šviesa. Įkvėpkite gilaus žinojimo, kad jis ar ji *jau* pakeliui pas jus. Tikėkite, nes dabar kiekviena savo dalele žinote, kad mylimasis jau artinasi prie jūsų.

Jums nereikia žinoti, kada, kur ir kaip susitikssite... Tiesiog tikėkite, sakydami „taip“ savo širdies draugui. Ir leiskite šiai minčiai sukelti šypseną jūsų veide.

Dabar turite save įtikinti, kad gyventi uždegus širdies šviesą saugu. Patvirtinkite sau, kad esate mylimas, saugomas ir pasirengęs. Atminkite, kad turite daug meilės duoti ir galite daug jos priimti. Be to, žinokite, kad jei gy-

venate taip, tarsi jūsų širdies draugas jau būtų su jumis, galite dovanoti savo meilę visiems, kuriuos tik sutiksite. Su kiekviena meilės kupina mintimi jūsų širdies šviesa spindi vis stipriau ir šviesiau.

Kai būsite pasirengę, atsimerkite prisimindami, kad dabar turite gyventi atvira širdimi.



Kad jūsų gyvenime atsirastų žmogus, kuris jus mylėtų, brangintų ir saugotų, pirma turite tapti aistringiausiu savo paties gerbėju. Tai reiškia, kad norėdami sutikti žmogų, kuris mylėtų jus, turite mylėti patys save! Jei laukiate dienos, kai su tuo ypatingu žmogumi galėsite dalytis džiaugsmu ir nuotykiiais, dabar pat leiskitės į džiaugsmingus nuotykius! Prieš sutikdamas Brajaną įsivaizduodavau, kad su širdies draugu mokausi nardyti su akvalangu. Ilgainiui pavargau nuo laukimo ir užsirašiau į nardymo kursus. Kai gavau pažymėjimą, su būreliu moterų, su kuriomis susipažinau per kursus, suplanavome ilgą nardymo kelionę į Karibus. Vos tik ėmiausi įgyvendinti savo planus, vyras, su kuriuo susitikinėjau porą savaitių, staiga be galo manimi susidomėjo ir pradėjo nertis iš kailio, kad tik galėtų važiuoti kartu.

Nors ir paaiškėjo, kad tas vyras nėra mano vienintelis, jo reakcija man apsisprendus tapo patvirtinimu, kad einu teisingu keliu. Gyvendami „tarsi“ pareiškiate visatai, kad nenorite atidėlioti savo džiaugsmo tolimai ateičiai. Kuo labiau kiekvieną dieną gyvensite, tarsi jau būtumėte stipriai, aistringai įsimylėję, tuo lengviau bus meilei jus surasti.