



MAN PATINKA MANO SIENA

ALAN COHEN

Alanas Koenas yra 23 populiarių saviugdų knygų autorius. Jo knygos „Drakonas čia nebegyvena“, „Visada tai turėjau“ ir „Gilus gyvenimo kvėpavimas“ jau yra tapusios klasika. Alanas Koenas taip pat yra knygų serijos „Sielos maistas“ bendraautoris, jo saviugdų temai skirti straipsniai dažnai pasirodo periodinėje spaudoje. Šiuo metu Alanas Koenas gyvena Havajuose, kur veda dvasinio ugdymo seminarus.

Vieną šeštadienį mudu su dešimtmete krikšto dukra Samanta pavalgėme picerijoje, pasivaikščiojome prieplaukoje, pažiūrėjome kino filmą. Tada mergaitę nuvežiau į naująją jos šeimos gyvenamąją vietą. Kai iš greitkelio pasukome į purviną keliuką, kuris vedė link Samantos namų, man suspaudė širdį – jos namai buvo senas laukuose paliktas mokyklinis autobusas.

Samanta man aprodė savo buveinę, o aš dar labiau nusiminiau, kad ši maža mergaitė, kurią labai mylėjau, gyvena tokiomis bai-

* Knygų serija „Sielos maistas“ (*Chicken Soup for the Soul*) pradėta leisti JAV 1992 metais. Jos bendra autoriai yra Džekas Kenfildas (Jack Canfield) ir Markas Viktoras Hansenas (Mark Victor Hansen). Dabar jau yra išleista apie 200 šios serijos knygų (vert.).

siomis sąlygomis. Kai žvilgsnis užkliuvo už aprūdijusių metalinių sienų siūlių, kiaurų langų ir varvančio stogo, supratau, jog jų šeima atsidūrė „duobėje“, iš kurios išsikapstyti bus sunku. Ėmiau svarstyti, kaip išvaduoti mergaitę iš tokios beviltiškos padėties.

Žvelgdama į mane didelėmis rudomis akimis, Samanta paklausė, ar nenorėčiau pamatyti jos kambario. Neryžtingai sutikau.

Mergaitė paėmė mane už rankos ir nusivedė į medinį priestatą, įrengtą ant autobuso stogo. Pamatęs jos kambarėlį paširpau – jis buvo be galo vargas ir visiškai nepritaikytas gyventi. Tiesa, ten buvo viena gan patraukli detalė – spalvingas gobelenas, kuris tarsi siena patalpą dalijo į dvi dalis.

„Kaip jautiesi čia gyvendama?“ – paklausiau Samantos, tikėdamasis niūraus atsakymo. Tačiau jos veidelis nušvito. „Man patinka mano siena!“ – atsakė ji džiaugsmingai.

Apstulbau. Samanta nemelavo. Jai iš tikrųjų patiko kambarys, nes jame buvo tas spalvingas gobelenas. Vaikas tame pragare rado dangaus properšą, apie kurią tik ir tegalvojo. Samanta buvo laiminga.

Namo važiauvau sukrėstas. Dešimtmetė mergaitė džiaugėsi gyvenimu ir tuo skyrėsi nuo kitų žmonių. Prisiminiau visus dalykus, dėl kurių skundžiausi, ir supratau, kad galvodamas apie tai, ko neturiu, neįvertinau visų turimų dalykų. Sutelkęs dėmesį į sutriušusias sienas, nepastebėjau spalvingo gobeleno. Pagalvojau, kad Samantos žodžiai „man patinka mano siena“ galėtų būti mano meditacijos tema.

Sugebėjimas jausti dėkingumą nėra mums duotas – jį reikia ugdytis. Kuo dažniau dėkosime, tuo dažniau rasime, kam ir už ką dėkoti. Prisiminiau vieną moterį, vardu Sara, kuri gulėjo ligoninėje po automobilio avarijos. Ji buvo puolusi į juodą neviltį, nes negalėjo pajudinti savo kūno, išskyrus mažąjį vienos rankos pirštelį. Tada Sara



nusprendė, kad bus geriau, jei ji liausis graužtis dėl to, ko neturi, ir išnaudos, kas jai buvo likę. Ji pradėjo dėkoti savo mažajam piršteliui, tada susikūrė bendravimo sistemą – tuo piršteliu rodydavo ženklus „taip“ ir „ne“. Galėdama bendrauti, moteris pasijuto daug geriau. Kiekvieną kartą, kai padėkodavo ir pajudindavo pirštelį, jis darėsi vis lankstesnis. Netrukus Sara pradėjo judinti plaštaką, tada ranką ir pagaliau – visą kūną. Dejonės virto padėka.

Harvilio Hendriko (Harville Hendrick) knyga „Kaip gauti meilę, kurios nori“ tapo populiariu bendravimo vadovėliu. Norėdami gauti trokštamą meilę, turime *įvertinti meilę, kurią turime. Visata visada duoda daugiau nei prašome*. Jėzus pamokslavo: „Kiekvienam, kas turi, bus duota, ir jis turės su pertekliumi, o iš neturinčio bus atimta ir tai, ką jis turi.“ Tai labai svarbi metafizikos taisyklė ir gausybių skrynios raktas. Jėzus mokė, jog reikia galvoti ne apie tai, ko neturime ir ko nenorime, o apie jau turimus dalykus – ir tada jų rasis dar daugiau.

Žvelgdami į pasaulį galime matyti nepriteklių ir galime regėti gausą. Nepriteklių mato baimė. O meilė visuomet regi galimybes. Tad rinkitės ne baimę, o meilę. Tuomet kad ir kur eisite, jausite meilės paramą. „Stebuklų kurse“^{*} rašoma: „Meilė neatskiriama nuo dėkingos širdies ir proto. Tik mylėdami galėsite iš tikrųjų sugrįžti namo.“

* „Stebuklų kursas“ (*The Course of Miracles*) – amerikiečių psichologų Helenos Šukman (Helen Schucman) ir Viljamo Tetfordo (William Thetford) dvasinio ugdymo sistema, padedanti išsivaduoti iš kaltės jausmo ir pagerinti tarpusavio santykius. Knygoje kiekvienai metų dienai pateikiama frazė, į kurią įsigilinus keičiasi mąstymas ir požiūris (vert.).