

BIRŽELIO 10

Aš noriu turėti langus į savo sielą, kad tu galėtum pamatyti kai kuriuos mano jausmus.

– Artemusas Wardas

Argi nebūtų nuostabu, jei žmonės galėtų matyti mūsų jausmus? Viskas, ką turėtume padaryti, tai įeiti į kambarį, o kas nors galėtų pasakyti: „Aš matau, kad tau dabar liūdna. Leisk tau padėti.“

Daugelis iš mūsų užaugo tikėdami, kad kiti skaitys mūsų mintis. Neišreikšdami savo jausmų ir neprašydami pagalbos mes manėme, kad kiti sugebės pastebėti, kaip mes jaučiamės. Kai jie to nesuprasdavo, paprastai supykdavome, įsižeisdavome ir jausdavomės prislėgti. Mes niekada nesuvokdavome, kokie buvome tylūs ir kokius didelius lūkesčius turėjome kitų atžvilgiu, kol kažkas mums apie tai nepasakė.

Jei neatskleisime savo jausmų, jie niekada nebus suprasti, ir jei nepaprašysime pagalbos, mes jos ir negausime. Jei nuspręsimė atidaryti langus į savo sielą, pamatysime, jog žmonės turi ausis, kad girdėtų, ir rankas, kad mus palaikytų.

Aš galiu kam nors pasakyti, kaip jaučiuosi. Aš galiu paprašyti pagalbos, jei man jos reikia. Jei aplinkiniai atrodo liūdni, galiu būti šalia, bet skaityti jų minčių nebandysiu.

BIRŽELIO 11

Taigi aš negaliu nusilpti ir leistis, kad mane įveiktų mano tikrojo buvimo laikas, nes jei bandau ir akimirką nematau krypties, negaliu pasakyti, kur einu, – mane apima panika, išgąsdina tuštuma. Aš turiu kažką daryti...

– Joann Field

Trumpam įsivaizduokime, kad neturime jokių planų rytdienai. Nėra darbo, į kurį atsikeltume eiti, nėra pamokų, nėra įsipareigojimų, kuriuos vykdytume. Iš pradžių galime pamanyti, kad tai malonu, tačiau turime prisiminti paskutinį atvejį, kai teko leisti laiką vieniems.

Ar mes patogiai sėdėjome apvalydami savo protą nuo visų minčių ir įtampos, kad galėtume įsiklausyti į savo vidinį „aš“? O gal tuoj pat įjungėme televizorių, pasiėmėm knygą ar dykinėjome?

Galbūt mes bijome ramiai pasėdėti vieni. Tačiau leisdami savo vidui išgirsti be pašalinio triukšmo, nenukrypdami į projektus ar pomėgius mes suprasime, kad mūsų vidinės mintys yra kūrybingos, stimuliuojančios ir intuityvios. Mes pradėsime atrasti save.

Šianakt aš galiu skirti penkiolika minučių ramiai pagulėti, paskendęs savo mintyse. Jei turėčiau atsakyti, apie ką aš galvosiu, žinau, kad galiu atsipalaiduoti ir leisti veikti Dievui.

RUGPJŪČIO 6

Aš nesiūlau tau apdovanojimo už ištikimybę ir, žinoma, negąsdinu tavęs skausmu, bausme ar baisia nelaimė, jei esi man abejingas.

– *Elbertas Hubbardas*

Iš naminių gyvūnų mes galime daug sužinoti apie nesavanaudišką meilę. Katinas ar šuo pasilieka su mumis – ar juos kviestume, ar varytume, kai jie mums trukdo. Jie yra visada šalia ir nieko nelaukia už tai mainais.

O mes ar esame tokie patys ištikimi savo draugams, ar reikalaujame, kad jie būtų šalia mūsų, kai mums jų reikia? Gal juos „nurašome“, jei jie neatsiskleidžia mums, mus nuvilia arba mums nepritaria? Pačiam būti draugu arba turėti draugą nereikia reikalauti. Tai nereikia ir keršyti, jeigu mūsų reikalavimai nepatenkinami.

Kitiems mes galime leisti būti draugiškiems ir nekelti jiems jokių reikalavimų. Tai reiškia priimti ne tik jų dėmesį ir meilę, bet ir nedėmesingumą bei tylėjimą. Draugai nėra pažadai, kurie turi būti ištesėti, ar tarnaujantys garbintojai. Draugai – tai palaiminimas. Kuo daugiau elgsimės su jais kaip su palaiminimu, tuo gausiau būsime jais palaiminti.

Kaip aš šiandien elgiausi su draugais? Aš galiu leisti savo draugams būti savimi, savaip rodyti meilę ir pagarbą.

RUGPJŪČIO 7

Aš būnu taip užvaldyta minčių apie Jį, kad niekada iš tikrųjų nepastebiu, ką daro Dievas. Nepastebiu nei kukurūzų burbuolės (kaip ji padaryta), nei purpurinės spalvos (iš kur ji atsiranda), nei laukinių gėlių. Nieko.

– *Alice Walker, „The Color Purple“
(„Purpurinė spalva“)*

Kiekviena krintanti snaigė turi vis kitokią formą. Kiekvienas lapų kritimo laikas yra įspūdinga oranžinės, raudonos ir geltonos spalvų paletė. Milžiniškų sekvojų aukštis pribloškia. Vaivorykštė po liūtis, vabzdžių bei gyvūnų natūralus maskavimasis ir kalnų didybė – tai tik nedaugelis iš gamtos stebuklų.

Kaip dažnai mes juos pastebime? Kaip dažnai nukrypstame nuo savo kelio, kad surastume naująjį, keičiame planus, kad įtrauktume į savo gyvenimą naują užsiėmimą, užduotį ar žmogų?

Šiąnakt galime sulėtinti savo tempą ir pastebėti tai, kas yra aplinkui. Jei keletą minučių galime ramiai apie šiuos dalykus pamąstyti, mes tarsi priartėjame prie jų dvasiškai. Galime pradėti pastebėti Aukščiausiosios galios kūrinis ir vertinti jų grožį.

Ar aš esu dėkingas už Aukščiausiosios galios kūrinis?

RUGSĖJO 28

Uždaręs duris ir savo kambaryje išjungęs šviesą, prisimink, kad niekada neturi sakyti esąs vienas, kadangi tavo viduje yra Dievas ir tavo dvasia – kam jiems reikia šviesos, kad matytų, ką tu darai?

– Epiktetas

Suaugę mes turbūt nelinkę pasakoti apie tai, kaip užmiegame. Kai kurie iš mūsų palieka kambaryje neužgesintą šviesą, užmiega klausydamiesi muzikos ar stipriai apkabinę pliušinį žaisliuką. Kiekvienas būdas skirtas tam, kad jaustumėmės saugiau, ne tokie vieniši tamsoje.

Mes niekada nebūname vieni, o ypač naktį. Metodai, kuriais naudojames, kad ramiai užmigstume, yra geri, tačiau turime nuolat prisiminti, kad mūsų miegą saugo trys angelai.

Pirmasis angelas yra Aukščiausioji galia. Antrasis – mūsų proto teigiama pusė, kuri tiki mumis. Trečiasis – švelni, vilties suteikianti dvasia, esanti mūsų viduje. Ne taip svarbu žinoti, kad jie su mumis dieną, svarbiau žinoti, kad jie yra šalia naktį. Mes ramiai miegame, nes žinome, jog jie yra čia, kad mus saugotų.

Aš žinau, kad naktį niekada nebūnu vienas. Mane saugo trys angelai. Aš saugus šią ir kiekvieną naktį.

RUGSĖJO 29

Gyvenimas gali būti suprastas tik atsigręžus atgal, bet gyventi reikia tik einant pirmyn.

– Sorenas Kierkegaard'as

Viename iš įdomiausių Marko Tveno kūrinių teigiama, jog mes turime gyventi priešinga kryptimi – nuo aštuoniasdešimties metų iki to laiko, kai buvome tik atspindys kažkieno akyse. Jis manė, kad mes daug daugiau pasimokytume, jei iš anksto žinotume, kaip gyventi.

Kartais mes galime svajoti apie sugrįžimą programos priemonėmis į savo šeimas, baigiamąsias mokyklos klases, pasimatymų metus. Gali būti malonu mąstyti, kokie „pilni“ būtume žinodami tai, ką žinome dabar.

Tačiau mes negalime gyventi priešinga kryptimi. Kiekvienais metais didėja mūsų amžius, patirtis, branda ir išmintis. Kartais tokį augimą matome tik per gimtadienius, kai atsigręžiame į praėjusius metus, į tai, kas buvome tada ir kas esame dabar. Mūsų metai žengia į priekį, mes – taip pat. Kartais mums reikia trumpam atsigręžti atgal, kad tai pamatytume.

Šiąnakt aš prisiminsiu, jog norėdamas pamatyti savo augimą turiu pažiūrėti, kur buvau prieš metus. Aš pažengiau į priekį ne tik savo amžiumi, bet ir išmintimi bei branda.