

## PRATARMĖ

Jei tektų vienui vienam atsidurti negyvenamojoje saloje ir galėčiau turėti tik vieną knygą, tikriausiai pasirinkčiau Luizos Hei „Pamilk save ir būk laimingas“. Joje ne tik išdėstyta didžios mokytojos mokymų esmė, bet ir aprašytas iškilios moters kelias į pilnatvę.

Šioje knygoje Luiza atvirai dalijasi savo potyriais ir išgyvenimais, pasakoja, kaip ir kokį raidos tašką pasiekė. Jos istorija, kurią, mano galva, būtų verta aprašyti ir išsamiau – galbūt net sudarant atskirą knygą, – sužadino manyje ir pasigėrėjimą, ir atjautą.

Čia yra viskas. Viskas, ką reikia žinoti apie gyvenimą, jo pamokas ir darbą su savimi. Be to, Luiza įtraukė savo sudarytą ligų ir mentalinių jų priežasčių sąrašą, kuris, manding, yra išties nepaprastas ir unikalus. Radęs šį rankraštį, susuktą ir įkištą į butelį, negyvenamojoje saloje dienas leidžiantis asmuo gautų visas reikiamas žinias pilnatvei pasiekti.

Gyvenate saloje ar ne, jums tikrai pasisekė, jei net ir visiškai atsitiktinai užtikote Luizą Hei. Jos knygos, nuostabūs gydomieji garso įrašai ir įkvepiantys seminarai yra stebuklingos dovanos nerimastingam pasauliui.

Pats su Luiza susipažinau padėdamas ŽIV sergantiems asmenims ir, turiu pasakyti, labai sėkmingai naudojausi jos idėjomis bei darbais. Visi pacientai, kuriems įjungiau pasiklausyti Luizos įrašą Pozityvus požiūris į ŽIV, iš karto suvokdavo jo žinią, o kai kurie pavertė jo klausymąsi kasdieniu gydymo ritualu. Vienas vyriškis papasakojo štai ką: „Guluosi miegoti su Luiza ir keliuosi visada su ja!“

Mano pagarba ir meilė šios knygos autorei užgimė stebint mano mylimų ŽIV pacientų virsmus, jiems susipažinus su Luiza ir jos mokymu. Nesuklysiu teigdamas, kad dauguma šių žmonių nusiramino, prisipildė meile ir atlaidumu sau bei visiems kitiems, pasiekė vidinės pilnatvės būseną.

Gyvenimas man padovanojo daug puikių mokytojų, kai kuriuos jų drąsiai galiu vadinti šventaisiais ar net dieviškumo įsikūnijimais. Tačiau Luiza yra žmogus, turintis neeilinį gebėjimą išklaudyti ir besąlygiškai mylėti kitą, todėl su ja nepaprastai gera bendrauti plaunant indus. (Antai kitas ne mažiau mano gerbiamas mokytojas gamina iš koto verčiančią bulvių mišrainę.) Luiza moko pavyzdžiu ir pati gyvena savo mokymu.

Man didžiausia garbė pasiūlyti jums šią knygą – tegul ji tampa jūsų gyvenimo dalimi. To esate verti ir jūs, ir ši knyga!

Dave Braun  
Dana Pointas, Kalifornija