A scenic landscape with rolling hills and trees under a hazy, golden sky. The foreground is dominated by a large, dark tree with intricate branches. The background shows a vast, open landscape with more trees and hills in the distance, all bathed in a warm, golden light.

*Mes visi siekiame  
to paties. Mus vienija  
troškimas kuo labiau  
atsiskleisti kaip  
tikroms žmogiškosioms  
būtybėms.*

*– Oprah*



I Ž A N G A

---

Manau, kad viena iš  
mano užduočių šiame  
gyvenime – padėti  
žmonėms plačiau  
suvokti, kas jie iš *tiesų*  
yra ir kuo gali tapti.

Štai dėl ko sukūriau laidą *Super Soul Sunday*. Nufilmavus per du šimtus valandų širdį virpinančių pokalbių, pradėjau įsivaizduoti išties nepaprastą knygą – kupiną apčiuopiamų, įkvepiančių ir visą amžinybę jus lydėsiančių žodžių.

Nuotraukos man taip pat turi gilią prasmę. Dauguma vaizdų, kuriuos išvysite šios knygos puslapiuose, buvo nufotografuoti mano namuose Santa Barbaroje, kur ypač giliai jaučiu Dievo buvimą ir ryšį su visu Tuo, kas didingiau už mane. Rytiniai pasivaikščiojimai su šunimis man tarsi savotiška malda, kai galiu neskubėdama mėgautis mane supančios gamtos didybe. Gulsčioji soleirolija, it nėriniai juosianti akmenimis grįstą takelį, nukritusios gilės, paukščio

lizdas – šios nuotraukos man simbolizuoja mūsų visų pasaulio gausą ir didybę, nepastebimas smulkmenas, kurias dažnai pražiūrime gyvenime. Pagarbiai žvelgiant į paprasčiausius dalykus, jie, kaip ir dvasingumas, įgyja visiškai naują reikšmę. Staiga gležnas žolės stiebelis iš paprasto virsta gyvu, iš gyvo – ryškiu, o galiausiai stebuklingu visame savo gražume.

Iš visos širdies trokštu, kad skaitydami *The Wisdom of Sundays* atrastumėte savo gyvenime mažytes erdves, rastumėte jose paguodą, išvelgtumėte jų prasmę ir atverstumėte naujo, nepaprasto gyvenimo puslapį.

Į šią knygą sudėjau įspūdingiausias *Super Soul Sunday* dvasines pamokas, neapsakomos išminties kupinas įžvalgas, nušvitimo akimirkas, net ir dabar randančias atgarsį mano širdyje.

Tikrai žinau, kad vertingiausia dovana, kurią galite įteikti sau, tai skirti laiko nepakartojamos sielos – savęs – puoselėjimui. Jūsų, o ir mano pačios, gyvenimas sukasi pagal jūsų

tiesas. Nė vienas nepatyrė to, ką patyrėte jūs, ir tikrai kitaip nei jūs visa tai išgyveno. Vis dėlto visų skausmas yra toks pats. Mūsų liūdesys ir sielvartas, džiaugsmas ir triumfas yra mus vienijančios žmogiškos savybės, būdingos kiekvienam iš mūsų. Kuo anksčiau perprasime šį ryšį, tuo pakilesnis bus mūsų gyvenimas.

Dvasiniai mokytojai padės suvokti, kad sulig kiekvienu sprendimu jūs artėjate prie unikalaus reiškinių, vadinamo jūsų gyvenimu, esmės.

Garsus amerikiečių mitologas, rašytojas ir filosofas Josephas

Campbellas kartą pasakė:  
*„Didžiausias viso gyvenimo malonumas yra būti tuo, kuo esi.“*

Tikiu, kad tikroji jūsų užduotis šioje žemėje yra veikti išvien su galinga dvasine jėga, paklusti savo dieviškajam vidiniam kompasui, rodančiam kryptį jūsų gyvenime.

Viliuosi, kad ši įkvepianti knyga nušvies jums kelią, vedantį į virsmą tuo, kuo skirta būti.

Atsiverkite kelionei ir mėgaukitės ja!

– *Oprah*



*Man dvasingumas –  
tai gebėjimas  
pripažinti, jog esu  
susijusi su visos  
kūrinijos energija,  
esu to dalis, o visa  
tai visuomet bus  
dalimi manęs.*


*– Oprah*

# TONY ROBBINSAS


OPRAH: *Kokį svarbiausią patarimą galėtumėte duoti žmogui, norinčiam, kad jo tikrasis aš taptų tikrove? Juk iš tiesų mes visi to siekiame. Kaip dar labiau tapti savimi?*

TONY ROBBINSAS: Manau, svarbiausia yra leisti sau reaguoti spontaniškai, užuot elgusis taip, kaip, jūsų manymu, turėtumėte elgtis. Visi turime tapatybę, įsivaizdavimą, kas, mūsų manymu, mes esame ir kas nesame. Save apibrėžiame ne tik per tai, kas per žmonės įsivaizduojame esą, bet ir per tai, kuo manome nesą. Tačiau šie apibrėžimai buvo suformuluoti prieš dešimt, dvidešimt, trisdešimt ar net keturiasdešimt metų. Mes retai kada juos peržvelgiame ir atnaujiname, nebent kokia nors sukrečianti patirtis priverčia mus iš naujo įvertinti savo gyvenimą. Tad svarbu yra sąmoningai nuspręsti:

„Kas aš šiandien? Kas aš toks? Kodėl aš šioje žemėje? Ką aš galiu duoti pasauliui? Ko aš galiu pasimokyti? Kaip galiu patobulėti? Kuo galiu pasidžiaugti?“ O tuomet spontaniškai išbandyti šiuos dalykus. Mano manymu, svarbiausias sprendimas yra pasakyti: „Aš čia ir dabar pasimėgausiu šia akimirka. Tai vienintelis tikras ir užtikrintas dalykas mano gyvenime. Gyvenimas per trumpas, kad kentėčiau.“ Jei tai darysiu kiekvieną akimirką, viskas ims klostytis kone stebuklingai. Tai lengva pasakyti, deja, kur kas sunkiau praktiškai pritaikyti, tačiau tai savotiška disciplina. Ėmę tai taikyti, vertinti kiekvieną akimirką, tapsite nuo to priklausomi. Toji priklausomybė bus teigiama, nes išsilaisvinimas pranoksta tai, ką galima apibūdinti žodžiais. Tai reikia patirti.



Jūsų vizija skirta jums.  
Daugybę kartų kiti žmonės  
nesugebės jos išvelgti. Tai  
nėra kažkas baisaus, nes jei  
Dievas davė jums viziją, duos  
ir priemones jai įgyvendinti.



Dievas nesuteiks jums  
priemonių per jūsų sesers  
viziją. Viskas atkeliaus jums,  
bus skirta jums, ateis per jus  
vos tik pašalinsite kliuvinius.



– *Iyanla Vanzant*