



Įsivaizduokite, kad gyvenimas – tai teatro scena. Ir kas rytą lipdami į ją mes turime teisę suvaidinti geriausią savo gyvenimo spektaklį. Pasinaudokime šia teise. Nes teatre ir gyvenime galioja kitos taisyklės nei kine – čia nėra antro dublio.

## Turinys

- 9 Ižanga
- 13 Apie nuogas tiesas ir grožį iš praeities
- 20 Apie vagiantį laiką
- 25 Apie meilės ir vienatvės receptus
- 33 Apie metų pirmus kartus ir norus
- 38 Apie grožį po kojomis
- 39 Apie vidinės karūnos švytėjimą
- 45 Apie mažų tikslų didelę galią
- 49 Apie baimes
- 51 Apie pasimėgavimą ir tiksliai svajones
- 54 Apie saulėtekis
- 56 Apie gerosios fėjos nebuvimą
- 58 Apie iškalbingą tylą
- 61 Apie laimę turėti knygų ir namus
- 63 Apie citrinas
- 64 Apie nepavydą ir genėjimą
- 67 Apie rūkus
- 69 Apie karūnos blizginimo rutiną
- 75 Apie laimės treniruotes
- 77 Apie pomėgį kentėti dėl meilės
- 80 Apie *cum panis*
- 83 Apie mamas
- 85 Apie katinų dzen ir komforto zonas
- 87 Apie gyvenimo lapo piešinį
- 88 Apie nesijaudinimo naudą
- 91 Apie santykių sėkmę
- 93 Apie įkvėpimą, Simoną ir du Jokūbus
- 97 Apie vienatvės prisijaukinimą
- 100 Apie vampyrus ir kopimą į šviesą
- 102 Apie džiaugsmą turėti stiklinę
- 105 Apie supermoteris
- 108 Apie tris beždžionėles
- 111 Apie meilės meną
- 112 Apie pasaulio mažumą ir mus, skruzdėliukus
- 114 Apie nedžiuginančius balionėlius
- 117 Apie klaidas
- 122 Apie Kandidą ir optimizmą
- 124 Apie ilgesį
- 131 Apie žalių vynuogių teoriją
- 135 Apie svarbą pabusti laimingam
- 137 Apie meilės investicijas
- 140 Apie sekmadienį
- 143 Apie blogas austres
- 145 Apie problemų harmoniją
- 146 Apie grandiozines moteris
- 149 Apie mokėjimą džiaugtis lietumi

- 151 Apie mūsų šešėlinę pusę
- 152 Apie medžius ir mintis
- 154 Apie savanorišką optimizmą
- 156 Apie pagautas akimirkas
- 157 Apie dabar arba per vėlu
- 159 Apie karmines malkas
- 162 Apie juoko raukšles
- 164 Apie nokautus ir vidinę šviesą
- 167 Apie rožę širdyje
- 169 Apie pasirinkimą
- 171 Apie (ne)niūrų lapkritį
- 174 Apie *boeuf burguignon*  
ir neskubėjimą
- 176 Apie kokoną ir meną pasiūsti
- 178 Apie *art de vivre*
- 180 Apie pralaimėjimo meną
- 183 Apie meną skirtis
- 185 Apie išvermę
- 187 Apie „gerai valgyk,  
daug keliauk“ svarbą
- 189 Apie žagrenį ir bendrystę
- 190 Dar kartą apie katinus džen  
meistrus
- 192 Apie mokėjimą būti savimi
- 195 Apie gyvenimo eleganciją
- 197 Apie stilių ir dramas
- 199 Apie gyvenimo atidėliotojus
- 201 Apie vorų megztą suknelę
- 202 Apie investicijas į kasdienybę
- 204 Apie akimirkas
- 205 Apie italų humorą ir *dolce vita*
- 208 Apie mažas pėdutes
- 211 Apie pabaigos pradžią
- 213 Apie meilės pasirinkimus
- 216 Apie bangas
- 217 Apie rudens pamokas
- 221 Dar kartą apie rudenį
- 223 Apie galimybes
- 226 Apie draugystę
- 231 Apie prancūzų humorą
- 235 Apie Paryžių
- 237 Apie Vilniaus babytes
- 239 Apie sielas
- 241 Apie pažadų kartumą
- 243 Apie pabaigas
- 244 Apie polinkį žaisti
- 246 Apie metų laikus
- 248 Apie pastangų galią
- 250 Dar kartą apie paleidimą
- 253 Kodėl norėčiau Vėlines sutikti  
Meksikoje
- 261 Apie Neapolio *memento mori*  
pamokas
- 264 Apie tirpstančias paslaptis
- 269 Apie pasakų princus
- 271 Apie nevykėlių laimę
- 273 Apie papuošalų galią
- 276 Blogas humoras žudo labiau  
nei lašas nikotino
- 282 Apie Kalėdas
- 283 Apie metų pabaigą
- 285 Apie tik tak



## I ž a n g a

Japonai turi tūkstantmetę literatūrinę tradiciją – rašymo stilių džiuhihicu. Išvertus šis žodis reiškia „sekti teptuką“, tai yra aprašyti viską, ką matai, ką maštai, ką pastebi ir pajauti, nuo ko labiau suplazda tavo širdis, nuo ko akies kamputyje pasirodo gal džiaugsmo, gal liūdesio ašara.

Atsitiktinai atklydusi dienos mintis ar sutiktas žmogus, net buities scena, prisiminimas ar nuotykis, o galbūt rimta filosofinė įžvalga apie gyvenimą, parašyta lengvai, neverčiant savęs, raidėse užfiksuota gyvenimo proza ir poezija – tai ir yra japoniškas džiuhihicu.

Nes tai, kas mus supa kasdienybėje, ir yra dalis gilos gyvenimo prasmės, jos pamatas. Tik mes dažnai to nevertiname, nepastebime, prabėgame, nurašome viską nekenčiamai rutinai, nes būname klaidinškai įsitikinę: tik didingi dalykai, įvykiai verti mūsų dėmesio.

Rašydama „Lūpdažio pamokslus“ sėmiausi įkvėpimo iš šios japoniškos literatūrinės tradicijos ir bandžiau išmokti pamilti kasdienybę, rasti poeziją mažmožiuose, susidraugauti su bėgančiu laiku ir nors trumpam jį sustabdyti savo minčių dienoraščio puslapiuose.

Tad tikiuosi, ir tau, mielas skaitytojau, šioje knygoje per keletą metų sukauptos mano istorijos, išvalgos, mintys bus lyg ta Prusto madlena, kurią skanaudamas lengviau pakelsi tiek kasdienybės žavesį, tiek jos svorį.

Nemokysiu gyventi, nes ir pati nemoku, klaidžioju ir mokausi kasdien. Tik viliuosi, kad „Lūpdažio pamokslai“ kam nors bus tarsi žibintas, kuris nušvies kelią beieškant atsakymų.

Tiesa, turiu įspėti, nieko naujo ar revoliucingo jums nepasakysiu. Bet savo gynybai pasitelksiu prancūzų rašytoją Nobelio premijos laureatą André Židą (André Gide) ir jo atsitiktinai perskaitytą mintį: „Viskas, ką reikėjo pasakyti, jau buvo pasakyta. Bet kadangi niekas neklaūsė, viskas turi būti kartojama dar ir dar kartą.“





## Apie pomėgį kentėti dėl meilės



Atrodo, kad tikrai visiems pilnatis ir pavasaris galvose ir širdyse. Paukščiai siautėja krūmuose ir medžiuose, čiulbėdami gražiausius pažadus būsimiems sekso partneriams. Taip taip, jeigu galvojote, kad jų trelės visiškai nekaltos, turiu jus pradžiuginti: tai pačios nešvankiausios erotinės giesmės, kurių poezija ir žodžiai suprantami, deja, tik plunksnotiems lovelasams. Bet būtent taip jie prisivilioja partnerius daugintis.

Lyg neužtektų paukščių sekso ir meilės problemų, jau keletą vakarų iš eilės nenustoju klausytis sudužusių širdžių ašarų ir maldavimų duoti patarimą ar atsakymą į klausimą „kaip?“

Eroto aukos dažniausiai apsimeta, kad klausia, kaip pamiršti. Bet tuojau pat atsiveja ir kitas klausimas, išduodantis jų tikrąsias viltis ir ketinimus: „Kaip susigrąžinti?“

Lyg būčiau kokia burtininkė ar vudu ragana, galinti grąžinti visus paklydėlius ir išsimylėjusius personažus atgal, prigirdyti amžinos

meilės eliksiro, prirakinti grandinėmis jų širdis ir pažadėti, kad visi gyvens ilgai ir laimingai.

„Aš jo taip ilgiuosi“, – sako draugė, kurios romanas neatlaikė net ir mitais apaugusių trejų metų. „Tai ir nuostabu, ilgesys labai taurus jausmas. Tai įrodo, kad tu gyva, vis dar gali jausti. Eik į joga, negalvojus per daug apie jį. Arba nusipirk šunį ir jį mylėk. Arba eik savanore į senelių prieglaudą – jiems labai reikia tavo neišmylėtos meilės, o tu pasijusi ne tokia *miserablė*, kai pamatysi, ką reiškia aštuoniasdešimtmetės našlės „aš jo taip ilgiuosi“, – ciniškai sumurmu, o ji atsako, kad taip, supranta, bet... Mane tas „bet“ labai knisa. Kartais atrodo, kad mes įsikibę kančios it kokie sdomazo... kad mums patinka ta būseną.

Kita irgi porina panašią trėlę jau kelintus metus. Nepiktai atšauku: „Tu džiauškis, kad išsiskyrei – pažiūrėk, minus dvidešimt kilogramų be jokių pastangų. Argi tai ne skyrybų stebuklas ir teigiama pusė?“ Ji bent pradeda juoktis.

Tapau net draugių buvusių mylimųjų išpažinčių, kaip jie „vis dar myli“ jas, klausytoja. Ir man nuoširdžiai skauda širdį už abu, net jei logiškai suprantu, kad jiems abiem geriau atskirai nei kartu, ką supranta ir patys.

Nežinau atsakymo į klausimą „kaip?“ ir net, atvirai sakant, nežinau, ar verta susigrąžinti tą, kuris pasirinko išeiti. O kad skauda, tai taip, širdis ir siela tokios jautrios, jas žmogui skauda.

Aš tai jaunystėje, šluostydama sielą bei liūlį ir bandydama nuskaudinti sielperšą kokiame nors nemineraliniame gėrime, gydydavau sužeistą širdį mantra: „Jeigu jam manęs, tokios nuostabios ir nepakartojamos, nereikia, tai jis manęs išvis nevertas. Ir dar nežino, kokį lobį praranda.“ Dvidešimt tūkstantąjį kartą kartojant, pamažu pradeda tuo

tikėti ir širdis – nustoja skausmingai ilgėtis. Ir lieka tik gražių prisiminimų nostalgija.

Dar man mama davė patarimą, kurį supratau kiek vėliau: „Nebūk egoistė. Jeigu myli žmogų, turi džiaugtis, kad jis laimingas, ir paleisti. Nes gal jam metas eiti kitu keliu. Nesvarbu, kad ne su tavimi.“

Šias meditacijas sunkiausia pritaikyti praktikoje, bet jei pasiseka, pakylėji save karmos laipteliais gerokai aukščiau ir išmoksti valdyti beprasmiškai ilgai trunkančią meilės širdperšą. Kenti trumpiau ir tauriai. Nes juk tu valdai situaciją, o ne jos auka esi. Juk tai tu pasirenki paleisti žmogų, o ne esi jo apleista; juk tai tu nuolat sau primeni, kokia nuostabi, nepaisydama, tikėkimės – trumpai ir laikinai, sopančios, nemeilės kiaurai suvarpytos širdies, dabar ir visados esi.

O iš tiesų tai nėra vieno recepto. Gal išvis nėra vaistų ar klijų sudužusioms širdims.

Tiesiog reikia nepamiršti: gyvenimas per trumpas, o sienos per storos, kad jas nuolat daužytum galva, ir dar toje pačioje vietoje. Tik mes paprastai mylime savo klaidas labiau negu save pačius. Ir kone nuolat panašias kartojame, neslėpkime šio gėdingo fakto bent nuo savęs.

Ir nepamirškime, sienos daužymas ar neprieinamo, manipuliatyvaus, jums abejingo meilės objekto siekimas turi panašumų su sado-mazo žaidimais – kuo ilgiau tai tęsiasi, tuo skausmingiau, o netrukus iš saldžios kančios malonumo lieka tik skausmas.

Be to, guodžia viltis, ir iš patirties žinome: meilės kančios, jeigu jų nekurstai, nelaukai įsikibęs, netrunka amžinai. Nes nelaiminga meilė kažkuo panaši į batus. Vieną dieną iš jų išaugama (kad ir morališkai) arba jie tiesiog nusibosta. Ir tada nebegaila atsisveikinti. Net galvoji: ir kodėl... o... bet... tačiau... kaip tai mane išvis galėjo vežti?

## Apie cum panis



Mano mama mokėjo lenkų kalbą. Nykais ir pilkais sovietiniais laikais, mūsų abiejų laimei, tai buvo raktas į platesnius vandenis – knygas, madas, kinus ir kiek laisvesnę informaciją iš užsienio. Bet aš ne apie tai.

Aš apie vieną lenkų patarlę, kurią ji nuolat man kartodavo, mat mane irgi mokė lenkų kalbos, kad jei kartais okupacijos košmaras niekada nesibaigtų, turėčiau bent tokią lingvistinę priemonę įkvėpti sąlyginai laisvo oro gūsi. *Do ludzi po rozum, do matki po serce*. Motina išmoko mylėti ir jausti, žmonės – proto (laisvas vertimas skambėtų maždaug taip).

Išties, jeigu gerai apsižvalgysime, kiekvienas žmogus mums gali dovanoti išminties ir įkrestį patirties ar proto krislelį. Kasdien galime užbaigti dieną išmintingesni, nei atsibudome.

Taip taip, net ir koks ne itin nušvitęs ir ne itin gudrus žmogelis mus praturtins – bus tolerancijos pamoka ar savo elgesiu ir mūsų reakcija į tai atskleis kokią netikėtą gyvenimo tiesą ar įžvalgą apie mus

pačius. Taigi neapsigaukite ir nenuvertinkite nė vieno, o ypač tų, kurie mus erzina ir skriaudžia. Geriau apsidairykite ir mokykitės. Kada nors pravers. Nes vieni žmonės, sutikti kelyje, tai mūsų palaima, mūsų turtai, o kiti – mūsų pamokos, niekas nesusitinka šiaip sau.

Pavyzdžiui, šįryt per pusryčius bevalgydama žavių nepažįstamų keliautojų atvežtos lietuviškos juodos duonos sužinojau, kad žodis „kompanija“ lotyniškai tą ir reiškia: dalintis duona – *cum panis*.

Ir kas gi gali būti prasmingiau, nei dalintis su nepažįstamuoju duona – kasdienine, šventine, paskutine, pirmą kartą iškepta, sunkiai ar lengvai uždirbta.

Dalintis įspūdžiais, patirtimi, šypsena, linkėjimais, receptais, įžvalgomis, komplimentais, vakariene, dovanomis, žodžiais, rudens gėrybėmis ar pavasariniais sodinukais – bet kuo.

Ir išvis pradėdu tikėti, juoda duona daro stebuklus – atveda į tavo pasaulį netikėtų svečių ir jų išmintį.

Ir dar tikiu, dalindamiesi turtėjame.