

Gyvenimo bučiny s rūpesčių nugairintai sielai

Džiugė, gyvybinga 50 metų moteris. Mudvi susipažinome pakeliui į susitikimą su žymia knygos autore iš JAV. Prasilenkusi su Džiuge gatvėje, lengvai pamanyčiau, kad jai netoli 40-ies... Besišypsanti, entuziastinga, energinga ir be galo graži moteris. Kai sužinojau, kiek jai metų, iš nuostabos netekau žado ir vedama moteriško smalsumo paprašiau pasidalyti savo jaunystės paslaptimi. Ji tai padarė.

„Dabar atrodau jaunesnė nei prieš 10 metų. Kai žiūriu į savo nuotraukas, padarytas anuomet, į mane žvelgia nužudytos moters akys. Prisikėliau gyvenimui ir atjaunėjau. Daug mirčių per savo gyvenimą patyriau, vieną po kito palaidojau savo artimuosius, slaugiau juos, auginau vaikus, šeimoje trūko pinigų, o karjera labai klostėsi – tai aš vis bėgau, bėgau, bėgau... Nuo vieno žmogaus prie kito, nuo vienos bėdos prie kitos, kol vieną dieną prieš kelerius metus gydytojai man diagnozavo onkologinę ligą, trečią stadiją, su metastazėmis.

Kad kas bent numanytų, kaip aš viduje apsidžiaugiau sužinojusi diagnozę. Pamaniau – pagaliau galėsiu pasirūpinti savimi... Liga man suteikia pakankamą pasiteisinimą kitų akyse skirti laiko sau. Bendradarbiai, šeimos nariai, artimieji nebegali iš manęs reikalauti dėmesio, tad visą jį galiu nukreipti į save.

Taip ir padariau. Kiekviena nedarbingumo diena man buvo šventė – traukdavau į mišką, mėgavausi žeme po kojomis, gėrėdavau paukščių balsais... Ak, nuostabūs, prasmingi metai, praleisti su savimi ir savo tikraja, vidine prigimtimi...

Nutildžiau savo artimųjų gailestį ir ašaras – aš juk dar nesu mirusi, aš gyva ir ketinu gyventi. Kai visi mane laidojo, aš kaip niekad jaučiausi gyva, energinga, įkvėpta ir laiminga. Paukščių giesmės išgydė mano sielą, miško medžiai – kūną, o onkologinė liga grąžino pasitikėjimą savo instinktais, kurie visada veda į gyvenimą ir niekada nuo jo. Jaučiuosi dėkinga savo ligai, net gailiuosi, kad ši pamoka neatėjo pas mane anksčiau.

Dabar aš visada pasikliauju intuicija. Supratau, jog man nebereikia ligų, kad vaduodamasi jomis galėčiau pabėgti nuo socialinių įsipareigojimų. Susitvarkiau savo gyvenimą taip, kaip man liepė širdis. Einu ten, kur mane veda dvasia – pasinėriau į vidines paieškas, lankau seminarus, praktikuoju sąmoningumą, keičiu mitybą ir gyvenimo būdą, rūpinuosi savimi ir leidžiu vidinei išminčiai mane vesti...“

Bendraudama su įvairiais saviugdos specialistais pastebiu, kiek daug žmonių į sąmoningumo kelią stoja paskatinti ligų, skyrybų ir kitų fizinių ar dvasinių sukrėtimų. Smalsu, ar žmogus kada išmoks siekti laimės kokiais kitais būdais, ne vien tik ieškodamas išeičių iš asmeninės nelaimės. Vis klausiu savęs, ar mums būtina laukti tol, kol mūsų gyvenimas subyrės į šipulius?

O jei išties yra taip, kaip pastebėjo rašytoja Debra Moffitt, ir krizės mus ištinka dėl to, kad per mažai save mylime? Tuomet šitaip samprotaujant peršasi išvada, kad sunkumai mums duodami kaip dovanos, padedančios gyvenimą praturtinti meile.

Štai kad ir šioje įstabioje vienos paprastos moters istorijoje. Džiugė mirtiną ligą pavertė priežastimi gyventi, o meilę

sau – ištikima kasdiene bendražyge, taip savo pavyzdžiu parodydama, kad išmokti vertinti save niekada nebūna nei per vėlu, nei per sunku. Surinkti save visada galime iš naujo. Svarbu tai daryti su meile sau ir gyvenimui, kuris be paliovos per mus reiškiasi – su visais sukrėtimais, paklydimais, netikėtais kelio posūkiiais ir už jų lūkuriuojančiais gyvais laimės potyriais.

Kas mums sukliudė užaugti save vertinančia asmenybe?

Aš ilgą laiką svarsčiau, kaip taip nutiko, kad mes, moterys, būdamos jau suaugusios, turime mokytis iš naujo save vertinti. Ir pradėdame nuo nulio, tarsi mokytumės vaikščioti, lyg iki šiolei būtume visai nepažinusios laimės, kylančios iš asmeninio vertės pajautimo. Pradedame būdamos jau įvairaus amžiaus ir nebūtinai vejamoms ligų. Kartais gimus pirmiems vaikams, kartais, kai mus ir vėl palieka vyrai, kartais, kai metai iš metų vienišaujame... O kartais tai nutinka tuomet, kai užauga ir išskrenda iš lizdo vaikai, o mes vienos pasiliegame ištuštėjusiuose namuose.

Mūsų visavertis augimas, leidžiantis mums evoliucionuoti fiziškai, emociškai, intelektualiai ir dvasiškai, nuo pat mažumės buvo sutrikdytas. Auklėjimo ribotumai ir klaidos, nedarinūs tėvų tarpusavio santykiai, neretai pernelyg dideli šeimos reikalavimai, vėliau mokytojai, bendraamžiai, žiniasklaida ir kitais būdais diena dienan mus pasiekianti visuomenės įtaka palieka ryškių įspaudų mūsų asmenybėje. Kartais įgyjame net labai gilių, ilgai negyjančių emocinių žaizdų. Daugelio moterų šaknys daugiau ar mažiau sužalotos, tad natūralu, kad nesugebame elgtis laisvai ir drąsiai santykiuose ir gyvenime.

Yra ir tokių skaudulių, trikdančių mūsų sveiką savęs suvokimą, kuriuos paveldėjome kartu su motinos pienu. Savaimė suprantama, negali išmokyti vaiko to, ko pati nemoki – mylėti gyvenimo ir savęs, jį gyvenančios. Išties motinų kartos perduoda šias neišmoktas pamokas savo dukroms. Mums, šių dienų moterims, tenka gydytis savivertę, sužalotą ne tik asmeninėje gyvenimo kelionėje. Turime atsisakyti plėšrių ir neteisingų įsitikinimų apie save, išmokdamos pamokas, kurių negebėjo išmokti mūsų mamos ir močiutės.

Jei šių klaidingų įsitikinimų apie moteriškumą neperduosime savo dukroms ir sūnams, mes išties be galo pasitarnausime visuomenei. Tai taps labai svarbiu ir šiandien žmonijai labai reikalingu pokyčiu – sugrąžinsime į ją visais egzistenciniais lygmenimis sveiką, laisvą, mylinčią, kuriančią ir orią moterį. Žmonija pasikeis, kai pasikeis žmonės. Tapkime pokyčiu, kurį norime matyti pasaulyje. Tapkime ateitimi, kokios linkime savo vaikams.

Moteris nėra tik vyro, vaikų, senstančių tėvų poreikių tenkintoja, kaip manė mūsų mamos ir močiutės. Nesame tik žemė, kuri nešioja, augina ir maitina kitus, kad šie klestėtų savuose gyvenimuose. Taip, būdamos žemiškos ir derlingos prigimties, mes teikiame gyvybę ir prieglobstį visiems. Visiems, vadinasi, ir sau. Lygiai tokiomis pat dalimis. Taip, mūsų vyrų ir vaikų sėkmė išauga ne be mūsų indėlio. Tačiau ir mūsų asmeninė laimė sužydi įdėjus laiko, dėmesio ir pastangų atskleisti save.

Trumpam užsimerkite. Porą kartų giliau įkvėpkite ir iškvėpkite. Mintyse pagalvokite apie 5 svarbiausius savo gyvenimo žmones. Kas tie patys nuostabiausi, kuriems atiduodate daugiausia meilės ir šilumos? Nesvarbu, kaip paeiliui tie brangūs žmonės išsirikiuoja, svarbu, kad sąrašė būtų visi 5. Jei po ranka

turite rašiklį ir skiautelę popieriaus, neprošal būtų atsakymus aiškumo dėlei užsirašyti. Jei artimųjų tiek daug, kad niekaip netelpa į laimingųjų penketuką, surašykite pirmiausia į galvą šovusius vardus.

Kai jau turėsite prieš save sąrašą, atsakykite į šį klausimą: **AR ŠIŲ SVARBIAUSIŲ MANO GYVENIMO ŽMONIŲ SĄRAŠE ESU AŠ PATI?**

Jei jūsų nėra, nesistebėkite, kad jaučiatės pervargusi. Nesistebėkite, kad nejaučiate pilnatvės ir pasitenkinimo gyvenimu. Nesistebėkite, kad jūsų kūnas paženklintas netrumpa ligų istorija. Nesistebėkite, jei pagaunate save mąstančią, jog jūs tiek daug visiems padarėte, o jie vis tiek atsuko jums nugarą ir išėjo. Nesistebėkite, kad jaučiatės nepakankamai moteriška, deramai neįvertinta, nesistebėkite, kad jums nesiklosto santykiai su vyru ar apskritai ilgus metus esate vieniša...

Nesistebėkite, kad tik dabar jums tenka iš naujo mokytis save įvertinti. Bet kur kas geriau vėliau, negu niekada.

Kai kurios moterų saviugdų specialistės moko, kad privalome sau tapti prioritetu. Aš manau, kad pasieksime akivaizdžios pažangos, jei apskritai pateksime į svarbiausių gyvenimo žmonių penketuką. Bent tiek, mat daugelis net to kol kas nemokame.

Pasiukojimo spąstuose, arba kaip pačios sau surišame rankas

Kai kurios moterys pripažįsta, kad kitus mylėti joms yra kur kas svarbiau nei save pačią. Sveiką meilę sau mintyse jos prilygina liguistai savimeilei, o tokios tiesos apie save jos negalėtų pakelti. Būti apkaltintai savanaudiškumu mūsų kultūroje yra

didelė negarbė, tad visomis išgalėmis bodimės pasimatuoti šį neigiamą įvaizdį.

Kaskart sutikusi tokią moterį kviečiu ją minutei stabtelėti ir susimąstyti, ar bėgdama nuo neva savanaudiškumo ir nuolat aukodama save kitų labui ji slapčia nevengia prisiimti atsakomybės už savo gyvenimą? Ar nėra taip, kad įtikėjusios, jog kiti be mūsų rūpinimosi neišgyvens, mes slapstome savo vidinę tuštumą ir nepagarbą sau?

Taip, net per dažnai vengdamos asmeninio susireikšminimo kaip mirties nuosprendžio moterys puola į kraštutinumus ir neskiria savo gyvenimui nė menkiausios reikšmės. Šitaip ilgus metus mes diena dienon skausmingai išduodame save, sugriauiname sveikatą, į giliausius sielos užkaborius nukišame svajones, atsiduodame kitų poreikiams vien dėl to, kad nesijaučiame pakankamai vertos kurti gyvenimą savomis rankomis.

Liūdniausia, kad kai vyrai, vaikai ir draugės mus palieka, pasijuntame priblokštos, juk šitiek dėl jų paaukojome... O ar jie mūsų prašė? Ar nėra taip, kad, bijodamos priimti savarankiškus sprendimus, mes ir kitiems neleidome to išmukti? Kol moteris užsiėmusi savo gyvenimo reikalais, kitiems tenka pasukti galvas, kaip čia patiems atsakyti į gyvybiškai svarbius klausimus. Tikras paradoksas, kad leisdamos sau rūpintis savo pačių gyvenimu, atrišame rankas ir aplinkiniams, taip išlaisvindamos juos priimti atsakingus asmeninius pasirinkimus. Drąsiai galima pasakyti, kad leisdamos augti sau, leidžiame augti ir kitiems.

Besąlyginis pasiaukojimas visais laikais buvo ir yra vertybė, bet tik tada, kai kyla iš mylinčios ir atviros širdies, o ne iš baimės, kad aplinkiniai mus palaikys savanaudėmis, emancipuotomis, egoistėmis, suprask, visokiomis kitokiomis „negeromis“ mergaitėmis. Jei būdamos suaugusios vis dar vaikomės malo-

nios ir priimtinos mergaitės įvaizdžio, tampame vienpusiškos, blankios ir tuščios žmogystos, pykstančios ant savęs ir pasaulio, be atvangos kaltinančios kitus, kad nepakankamai mus vertina ir myli. Atsigręžkime į save – ar jaučiamės pačios sau vertingos? Jei vis dar ne, tuomet meilė sau yra patikimas ir daugybės moterų pasaulyje pripažintas kelias, vedantis nuo pernelyg menko savęs vertinimo į sveiką ir gyvybingą savivertę.

Rūpinkimės savimi karšta ir atvira širdimi!

Taip, vaikystėje be artimų žmonių rūpesčio mes nebūtume išgyvenusios. Tik mus auginusių žmonių dėmesys, pripažinimas, globa ir meilė užtikrino mūsų išlikimą. Šiuos poreikius jaučiame visą likusį gyvenimą. Prisiminimas apie tai, kad tik padedant kitam mes gyvename, išlieka mūsų ląstelėse. Suaugus vis dar gali atrodyti, jog tam, kad išliktume, mums būtina kažkieno kito globa. Mes ne tik tuo tikime, tačiau ir reikalaujame iš artimų žmonių.

Suaugusio žmogaus poreikiais niekas kitas neprivalo rūpintis, tik jis pats. Vaikystėje mus maitino, suaugusios mes tai darome pačios. Anuomet mus globojo ir gynė, suaugusios savo saugumu rūpinamės pačios. Vaikystėje mums reikėjo, kad kiti mus pripažintų, suaugusios pripažįstame save pačios. Joks kitas žmogus mums nieko neprivalo ne tik tam, kad išliktume, bet ir kad būtume laimingos, patenkintos savo gyvenimu ir jo kokybe. Bet mes pačios sau privalome viską! Įsidėmėkite – VISKĄ!

Atsikratykime nebrandaus poreikio rūpintis kitais slapčia viliantis, kad šie vėliau pasirūpins mumis. O jei jie to nedarys? Jei jie negalės, nenorės, nesugebės ar bus užsiėmę savo gyvenimu?

Santykiuose dažniausiai būna taip, kad kiti nė nesuvokia, jog mes kažką darome jiems, mainais tikėdamosi tokio paties atlygio iš jų. Ar ne per dažnai dėl šio nesąmoningo požiūrio liekame prie suskilusios savo lūkesčių geldos? Kai vyrai palieka, suaugę vaikai neaplanko, darbdaviai taip ir nepakelia atlyginimo, mes piktinamės: „O juk aš viską paaukojau dėl jų!“ Tai kam aukojomės? Ar tie žmonės mūsų prašė, ar mes tik nujautėme, kad jie be mūsų negali apsieiti?

Patikėkite, gali, ir dar kaip gali. Tik va jūs pati, be savo dėmesio ir šilto rūpesčio, tikrai smarkiai rizikuojate savo gyvenimo laime ir gerove.

Kas yra tas žmogus, kuris privalo mane mylėti?

Kristina, žavi riestanosė 35-metė, papasakojo, kaip ji išmoko meilės sau pamoką. Po 7 metus trukusios partnerystės ją paliko vyras. Ši žinia jautriai moteriai trenkė kaip perkūnas iš giedro dangaus. Ji pajuto, kad išeidamas vyras iš jos gyvenimo išsinešė egzistencijos prasmę, ateities viziją, širdies ramybę. Moteris jautėsi sudužusi, išduota, sugniuždyta. Būdama dvasingos prigimties, su būriu keliautojų gydytis širdies žaizdų nuvyko į Indiją.

Mergina tikrai negalvojo, kad skyrybos gali tapti galimybe pakreipti gyvenimą kur kas palankesne vaga. Savaitės Indijoje slinko lėtai, dienos buvo kupinos skausmo, o lūkesčiai, kad tolima kelionė nuramins geliančią širdį, taip ir neišsipildė. Kuo toliau, tuo labiau Kristina jautėsi tarsi nakties košmare, iš kurio jai niekaip nesisekė nubusti. Išdavystės skausmas merginą visiškai sužlugdė.

„Kai laikytis praeities yra daug lengviau, nei paleisti... Kai širdį gelia, tarsi ją būtų perdūrusi ledkalnio viršūnė... Kai savęs gaila taip, kad norisi, jog apkabintų visas pasaulis... Kai atsisveikinimas su vyru reiškia didžiosios gyvenimo dalies mirtį... Kai skauda taip, kad net sunku kvėpuoti... Kai nuo valandų verkimo pajunti, jog ašarų versmė turi dugną... Kai kartu su dar vienu pakeliu cigarečių pasibaigia ir noras gyventi... Aš pakėliau užverktas akis į dangų, jis beribis, neaprepiamas, šviesus, galingas, niekur neprasidedantis ir niekur nesibaigiantis... Tada ir supratau, kad metas ieškoti dvasinės pagalbos, nes pati savimi pasirūpinti nesugebu.“

Viename pietų Indijos kaime mergina išgirdo apie vietos išminčių, puikiai kalbantį angliškai ir mielai dalijantį patarimus visoms užklydusioms sieloms. Susitikti su guru merginai nebuvo sunku. Jau kitą rytą ji buvo maloniai pakviesta į išminčiaus namus. Užėjusi į spalvotais paveikslėliais išpuoštą ir aštriais smilkalais kvepiantį nediduką kambarėlį Kristina pajuto, kad nori iškart kalbėti apie esmę, mat buvo išvargusi nuo besikartojančių skausmingų minčių.

Prisėdusi priešais senyvo amžiaus žilabarzdį vyriškį, nudelbusi akis žemėn mergina ištare: „Aš maniau, kad bent vienas žmogus šiame pasaulyje mane myli!“ Tai tarusi ji pasikūčkiodama pravirko. Tamsiaakis išminčius laužyta anglų kalba pratarė: „Brangioji, bet juk taip ir yra!“

Geranoriškai nusišypsojęs jis atsistojo ir nuėjo prie komodos kambario gale. Minutėlę pasikrapštelęs po stalčių grįžo priešais ant grindų sėdinčią ir klausiančiomis akimis jį stebinčią atvykėlę. Rankoje jis laikė veidrodėlį. „Brangioji, – vėl pratarė, – štai tas vienintelis žmogus, kuris tave jau dabar myli ir visada mylės!“ Pakėlęs šiek tiek įskilusį veidrodėlį priešais Kristinos veidą, jis jai parodė jos pačios atvaizdą.

Tą akimirką jaunos moters viduje, kaip ji pati sako, aukštyn kojom apsivertė visas pasaulis. Užuoat ir toliau skendusi sudaužytos širdies skausme, Kristina suvokė, kad meilė iš jos gyvenimo neišėjo kartu su ją palikusiu vyru. Meilė, ta, kurios ji taip ilgėjosi, visada buvo jos širdyje. Tereikėjo ją pamatyti, pažinti, prisijaukinti ir daugiau niekada nepaleisti.

Kristina išsigydė skyrybų skausmą. Be to, visiems laikams savo viduje ji atrado židinį ir diena iš dienos kūrena, nes jaučia nepaprastą jo skleidžiamos šilumos vertę. Vidinė šiluma, kurią atiduodame pačios sau, guodžia mus perversmų laikais, gydo senas nuoskaudas, pripildo gyvybinių galių, padeda išmukti net ir labai sunkias pamokas, apdovanoja pasitikėjimu, kad tavo gyvenimo kelias teisingas.

„Tu nė nenumanai, kaip atidžiai aš
Ieškojau dovanos Tau.
Niekas neatrodė tinkama...
Kokia prasmė dovanoti auksą aukso kasyklai
Ar vandenį vandenynui?
Viskas, ką sumanydavau,
Būdavo tarsi prieskoniai Rytų kraštams.
Nebūtų gera mintis dovanoti net savo kūną ir sielą,
Nes tu pati jau juos turi.
Taigi, dovanoju Tau veidrodį.
Pažvelk į Save ir atmink mane.“

RUMI*

* Rumi (1207-1273) – persų poetas, sufijus ir dvasininkas. (Čia ir kitur – aut. past.)

Mylėti ištikimai, mylėti iki galo...

Ar kada susimąstėte, kad pati sau esate tas žmogus, kuris lydi jus gyvenimo kelionėje? Lydi ištikimai, lydi iki galo. Esate tas žmogus, kuris pasilieka laimėje ir varge, turte ir skurde, ramybėje ir nesantaikoje... Visada! Mylimieji išeina, vaikai užauga, draugai keičiasi, o jūs pasiliekatė. Akimirka po akimirkos, metai iš metų, nuo pirmo įkvėpimo iki paskutinio atodūσιο.

Ko linkite šiam žmogui, šiai ištikimai būtybei, šiai nepakartojamai moteriai? Negi tikrai linkite, kad iki savo dienų galo ji graužtųsi dėl neišsipildžiusių ir dažnai svetimų svajonių? Negi ji nugyvens sau skirtas minutes taip ir nepajutusi gilaus ir autentiško pasitenkinimo savo gyvenimu? Ar tikrai norite, kad ji kentėtų, kasdien save peiktų, kamuotųsi skausminguose santykiuose, eikvotų save nemielame darbe, be paliovos sirgtų kūno ir dvasios ligomis?

Nejaugi išties norite taip negailestingai pasielgti su šia vienuotele moterimi? Suteikime sau progą!

Įkyrus nepasitenkinimas savimi kaip niekas kitas atitolina mus nuo asmeninės laimės. Dažnos moters kasdienybėje žvilgsnis krypta į tai, ko jai stinga, užuot regėjęs, kuo ji jau yra savo nepakartojamoje gyvenimo kelionėje. Tik pradėjusios mylėti save už tai, kas esame, liausimės koneveikti save dėl to, kas nesame. Ir ne tik...

Mes, moterys, turime žalingą polinkį koneveikti save, kad vis dar nesame pakankamai „geros“, „lieknos“, „gražios“, „kompetentingos“ ir t. t. Vos ne kiekvienai moteriai toks trūkumų sąrašas puikiai pažįstamas. Bėda ta, kad daugelį mūsų jis užvaldo ir tampa įkyria dingstimi be atvangos save gniuždyti. Tuo metu mums skirtas, deja, ribotas gyvenimo laikas švaistomas

savigraužai, o ne taip išsiilgtam ir išties sužydėti leidžiančiam asmeninės laimės patyrimui.

Vaikomės iliuzijos, kad kada nors tapsime tokios, kaip reikia, ir tik tada jausimės vertos meilės ir būsim laimingos. Psichologai seniai pastebėjo, kad šis perfekcionistinis savęs persekiojimas niekada nesibaigia. Vaikytis to, ko mums vis dar trūksta, prilgsta donkichotiškoms kovoms su vėjo malūnais. Jei pagaunate save skausmingai lyginančią su kitais žmonėmis arba tuo, kas jūs neva *privalote* būti, tuomet apie laimę kalbėti beprasmiška. Pasitenkinimas savimi yra būtina laimės sąlyga.

Jei iki gyvenimo pabaigos lyginsime save su tuo, kas dar nesame ir niekada nebūsime, tuomet kada gyvensime? Šitaip su savimi besielgiančios moterys arba aprauda kadais žlugusias viltis, arba nuolat dalija tuščius pažadus sau ir diena iš dienos repetuoja šviesesnę rytojų. Pirmuoju atveju liekame įstrigusios praeityje, antruoju – įkaliname save ateityje. Kaip žinoma, gyvenimas yra tai, kas vyksta čia ir dabar, šiandien, šią akimirką.

Pradėkime mylėti ir gerbti save už tai, kas esame jau šiandien! Atverkime širdis sau ir sušilkime savo pačių šilumoje. Juk visada, kai namuose šalta, užkuriame židinį, ir erdvė išyla. Šiluma yra šalčio priešybė. Pripažinkime, kad neretai pasielgiame su savimi atšiauriai. Meilė sau yra nepasitenkinimo savimi priešybė. Su šalčiu nereikia kovoti, kaip ir su savęs nepriėmimu. Tereikia skirti dėmesio šilumai. Stiprėjant vienai, silpsta kita.

Apsispręskite jau šiandien regėti savyje tai, kuo jūs jau tapote. Atsigręžusios į save su meile aptiksite daug daugiau galimybių, nei kada jų manėte turinčios. Apie tas galimybes jums negali niekas papasakoti, jas reikia patirti, priimti, mėgautis ir puoselėti. Tai jūsų nepakartojama patirtis, autentiškas kelias, asmeninis laimės receptas. Psichologijos mokslas gali pateikti tik

apibendrintą asmenybės žemėlapi. Patikėkite – jūs esate kur kas daugiau, nei tai. Esate nepakartojama ir su niekuo nesulyginama moteris!

Visata iš peties paplušėjo, kad nebūtų dviejų vienodų žmonių. Išdrįskime savo patirtimi, charakteriu, polinkiais ir gebėjimais būti savitos. Būkime atviros savo asmenybei, atviros tokiai, kokia ji yra, kad ir kaip skiriamės nuo mus supančių žmonių ar susikurtų idealų. Nebijokime nesutikti su visuomenėje vyraujančiais stereotipais. Jei turime kitokią nuomonę nei daugumos, išmokime ją vertinti, o reikalui esant net ir apginti.

Tai pasirinkimas, kuris neišvengiamai grąžins savosios vertės pajautimą mums pačioms.

Kasdien į pilnakraujį ir širdingą gyvenimą!

Moterų su savomis rūpesčių, išsekimo ir nusivylimo istorijomis Lietuvoje apstu. Kada mūsų sąmonėje apsigyveno įsitikinimas, kad mūsų nuopelnai bus didesni, jei aukosime sveikatą, proto ramybę ir širdies džiaugsmą, aš nežinau. Žinau tik tiek, kad šis iš prosenelių paveldėtas įprotis mus niokoja kaip niekas kitas. Kai moteris neįstengia sąmoningai pasirinkti pilnatvės ir pusiausvyros, gyvenimas ją neprašytas įsuka į nesibaigiančių pareigų, reikalų ir įvykių karuselę, atimančią kūno ir sielos gerovę.

Pilnatvės ir pusiausvyros nesusigrąžinsime per naktį. Tai viso gyvenimo apsisprendimas, reikalaujantis viso gyvenimo pastangų. Svarbiausia iš jų – įsipareigojimas pasirūpinti visais savo egzistenciniais lygmenimis. Tik su atsidavimu ir motiniška šiluma kasdien atsiliepdamos į visus savo nepakartojamos

asmenybės poreikius, mes pradėsime gyventi visavertiškai, jausime, kad gyvybinės galios yra mūsų pusėje, kraujas venose teka aistringai, o širdis plaka meile gyvenimui.

Šis kelias prasideda nuo pagarbos savo gyvybei. Niekaip kitaip, tik vertindamos ir saugodamos gyvybę savyje, mes galime išreikšti jai pagarbą. Saviugdod mokslė ir praktikoje gyvybiniai poreikiai apima keturis egzistencinius lygmenis – kūniškąjį, jausminį, intelektualinį ir dvasinį. Jei norime gyventi gyvenimą plačiąja prasme, o ne vien vargais negalais išgyventi, privalome diena iš dienos puoselėti, atsakingai ir su meile rūpintis jais visais. Žvelgdamos į gyvenimą kaip į šventą dovaną, mes išmoksime su savimi elgtis kaip su šventove. Lygiai tą patį pradėdame regėti ir žmonėse aplink mus.

Noriu atkreipti jūsų dėmesį į visus keturis egzistencinius lygmenis. Pasidalysiu įžvalgomis apie tai, kokių akivaizdžių žaizdų mūsų gyvenimui padaro šių poreikių nepaisymas ir kokiomis kokybėmis mūsų gyvenimą praturtina atsakingas požiūris į save. Įgijusios kūnišką, jausminę, intelektualinę ir dvasinę nepriklausomybę, mes gražinsime sau teisę į autentišką gyvenimo būdą, buvimo savimi džiaugsmą ir natūralumą.

Gyvename taip, kaip elgiamės su savo kūnu

Informacijos apie sveiką mitybą, darbo ir poilsio režimą, mankštos naudą ir būdus yra apščiau, todėl šioje knygoje jų neliesiu. Harmoningos gyvensenos žinios lengvai prieinamos, tereikia ieškoti, eksperimentuoti ir išlavinti labiausiai su mūsų individualia prigimtimi derančius kasdienes įpročius. Vis dėlto daugelis moterų nesileidžia tyrinėti joms tinkamiausios

gyvensenos galimybių dėl vienos žalingos nuostatos. Apie ją ir noriu pakalbėti plačiau.

Bendraudama su moterimis suvokiu, kad dažnos iš mūsų santykis su savo kūnu yra kaip šeimininko ir vergo. Norime, kad kūnas mums tarnautų, paklustų įnoriams ir užgaidoms, atitiktų net ne pačių susikurtus, o žiniasklaidoje regimus įvaizdžius. Ypač skausmingai mus paveikia reiklumas kūno formoms. Aliname save dietomis ir persivalgymu vien dėl to, kad negebame būti palankios savo kūnui. O juk jis yra nepakartojamas sielos rūbas, padedantis mums patirti pasaulio grožį ir vientisumą.

Liaukimės peikti savo kūną, kad jis neatitinka mūsų lūkesčių ar visuomenėje priimtų standartų. Pamilkime jį už tai, kiek daug gero jis mums jau suteikė ir yra pasiruošęs suteikti mūsų gyvenimo kelionėje. Tai per jį mes patiriame pasaulį, regime jo įspūdingumą, mėgaujamės kvapais, persismelkiame garsais ir užpildome savo sielas didingais potyriais. Tik per kūną patiriame mylimų žmonių artumą, pajaučiame save kaip gamtos dalį, įsiliejame į regimojo ir neregimojo pasaulio vienovę.

Išmokime bendradarbiauti su savo kūnu. Pažinkime jį, įsiklausykime ir svarbiausia – išgirsime. Klaidingai manome, kad tai mūsų kūnas kaltas, jog nesame pakankamai tobulos, gražios, laimingos, klestinčios ir visokios kitokios. Kaip dažnai ir visai nepagrįstai pasielgiame su savo kūnu kaip su pikčiausiu priešu, nors iš tiesų jis – ištikimas bičiulis, jautrus ir ištvermingas, atlaidus ir visiškai sąžiningas. Taip, mūsų kūnas niekada nemeluoja! Kai įteigiame sau, jog privalome elgtis užtikrintai, mūsų drovumą išduoda žavus skruostų raudonis. Kai liepiame sau elgtis perdėm herojiškai, kūno nuovargis ir ligos praneša, kad veikiame ne pagal išgales.