

## PRATARMĖ

Mielieji skaitytojai, savo rankose laikote įrodymą, kad svajonės tikrai pildosi. Dar visai neseniai mintis parašyti knygą ir išleisti ją Amerikoje, tikintis taip pasiekti daugybės skaitytojų širdis, buvo didžioji mano svajonė. Buvo... Ir ji išsipildė – 2013-aisiais knyga „Attract Your Dreams“ išleista Jungtinėse Amerikos Valstijose. Nuoširdžiai tikėjau, kad jos lietuviškas atitikmuo pasirodys ir mūsų šalies knygynuose. Šis troškimas taip pat virto tikrove!

Knygos leidybą tiek JAV, tiek Lietuvoje, galima sakyti, užsisakiau, t. y. išsvajojau, būtent tokiais būdais, kuriuos joje ir aprašiau. Šie asmeniniai pasiekimai man dar kartą įrodė, kad viskas įmanoma, jei tiki ir drąsiai bei atkakliai eini savo svajonių link. Tikiuosi, kad mano sėkmė paragins tuo patikėti ir jus.

Rašydama savo pirmąją gyvenime knygą apie sąmoningą svajojimą, pradedančio svajotojo kelią, esminius savo gyvenimo posūkius ir dvasinius ieškojimus stengiausi būti nuoširdi ir atvira. Rašiau su didele meile ir tikėdama, kad mane lydi dieviškoji išmintis. Tikiuosi, kad ši knyga jus laimins, užkrės meile, ragins, skatins, žadins ir įkvėps siekti savo tikslų. Viliuosi, kad ji taps puikia pagalbininke ar vadovėliu pradedančiam svajotojui ir kiekvienam, siekiančiam pakeisti savo gyvenimą, ieškančiam savęs ir tikrojo kelio.

Šia knyga siekiau atskleisti skirtumą tarp sąmoningos ir nesąmoningos svajonės, kad žmonės patys įsitikintų ir suvoktų, jog svajoti sąmoningai yra naudinga. Ji apie tai, kaip

pradedančiam svajotojui susigaudyti svajonių labirintuose ir savo tikslų siekti sąmoningai, harmoningai, nesiblaškant. Knygoje aiškinu, kaip paversti realybe svajones apie laimę, sėkmę, sveikatą, tikrojo aš paieškas, finansinę laisvę, mėgstamą darbą, saviraišką, kaip sukurti svajonių partnerystę, nugalėti asmenines ydas, trūkumus ir pamilti save. Nuoširdžiai skatinu permąstyti savo gyvenimo vertybes ir patikėti, kad viskas yra įmanoma.

Meilę Dievui aš išreiškiu per meilę žmonėms. Rašydama šią knygą siekiu asmeniniu pavyzdžiu įkvėpti kitus pamilti save, norėti gyventi geriau, prasmingiau, džiaugsmingiau. Norėjau paskatinti patikėti, kad svajonės gali pildytis, ir paraginti keisti savo gyvenimą. Viliuosi, kad ši knyga jums padės išsiaiškinti savo tikruosius norus, gyvenimo tikslą ir pastūmės drąsiai to siekti.

Knyga paremta mano ir mano pažįstamų žmonių gyvenimo patirtimi. Visos joje pateiktos istorijos yra tikros. Žinios, kurias įgijau ieškodama savęs ir sveikdama, tapo neįkainojamos. Noriai, nuoširdžiai ir atvirai dalijuosi jomis su jumis, ieškančiais atsakymų į svarbiausius gyvenimo klausimus ir siekiančiais įgyvendinti asmeninius tikslus. Raginu jus: „Jei galiu aš, vadinasi, galite ir jūs! Tik tikėdami ir tobulėdami galite keisti savo gyvenimą ir paversti jį šedevru!“

Šios knygos simbolis – aguona. Dėl trumpo, tačiau įstabaus žydėjimo ši gėlė man tapo laikinumo simboliu. Ja įprasminau mintis apie dabarties svarbą ir suvokimą, kad turime būti sąmoningi ir gyventi tiesiog čia ir dabar. Aguona gležna ir trapi kaip mūsų svajonės, bet subrandina daug sėklų, iš kurių vėl išauga nuostabios gėlės, savo grožiu džiuginančios daugy-

bės žmonių širdis. Gyvenimas parodys, ar šiai aguonai lemta tapti tuo didingu žiedu, subrandinančiu daugybę sėklų ir paskleidžiančiu jas po visą pasaulį džiuginti kitų ir sėti gėrio...

Nuoširdžiai dėkoju visiems, prisidėjusiems prie šios knygos. Esu ypač dėkinga savo šeimai, artimiesiems, draugams, bendraminčiams, paskaitų klausytojams, buvusiems ir dabartiniams savo mokytojams, leidyklos atstovams, visiems, mane nuoširdžiai mylintiems ir manimi tikintiems, įkvėpusiems, paskatinusiems, rėmusiems, drąsinusiems, padėjusiems, patarinėjusiems, mokiusiems ir palaikiusiems. Ypatingą padėką reiškiu savo mylimai mamai. Taip pat nuoširdžiai dėkoju visiems, kurie pasidalijo išsipildžiusių svajonių istorijomis. Myliu jus ir dėkoju, kad buvote ir esate mano gyvenime.

O labiausiai esu dėkinga savo didžiausiam, brangiausiam ir mylimiausiam mokytojui – Kūrėjui. Nuoširdžiai dėkoju aukščiausiai dvasiai, įkvėpusiai man gyvybę, mane mylinčiai, lydinčiai kiekviename žingsnyje, globojančiai, saugančiai, skatinančiai mokytis, tobulėti, siekti aukštesnių tikslų, padedančiai kurti ir tarsi už rankos vedančiai per gyvenimą. Myliu ir dėkoju už tai, kad esu.

## SVAJONĖ

*Svajonę aš turiu – išmoks mylėti  
Karštai karštai, tyrai tyrai,  
Su visom sielom susilieti  
Plačiai, širdingai, atvirai.*


*Aš noriu meilę dovanoti  
Visiems visiems, visur visur,  
Ne tiktai gauti, bet ir duoti  
Visa širdim, visu vidum.*

*Mylėti taip, kad net pamirščiau,  
Kas aš esu ir kur einu,  
Bet prisiminusi suvokčiau,  
Kam gyvenu, dėl ko esu.*

*Mylėt aplink visus vienodai,  
Be išlygų, be išimčių,  
Mylėti taip, kad neieškočiau  
Nei sau naudos, nei dovanų.*

*Mylėt gyvenimą, man duotą,  
Širdingai, atvirai, tyrai.  
Atsidėkot už sielą dovanotą,  
Su meile pragyvent ilgai ilgai.*

***Su begaline meile ir pagarba  
Gintarė Davainienė (Amber Dayva)***



## ĮVADAS

Seniai svajojau užsiimti prasminga veikla – padėti kitiems gyventi geriau, sveikiau, prasmingiau, sąmoningiau. Svajojau paskatinti žmones siekti savo tikslų, padėti suprasti, kad kiekvienas galime tapti tikru stebukladariu, savo gyvenimo kūrėju. Reikia tik įtikėti, kad tai iš tiesų įmanoma. Ne tik svajojau – pastaruojau metu tuo ir gyvenu. Ši svajonė virto mano gyvenimo tikslu. Savo artimiesiems ir pažįstamiems tapau svajojimo mokytoja. Visada noriai ir džiaugsmingai dalijuosi sukauptomis žiniomis ir patirtimi, padedu kitiems suvokti minčių galią, mokau išgirsti širdies balsą, raginu siekti asmeninių tikslų ir gerovės. Tik niekada nemaniau, kad tokius savo siekius bandysiu įgyvendinti rašydama knygą.

Šios knygos idėja kilo stebuklingai ir man pačiai netikėtai. Tiesiog vieną nuostabią dieną suvokiau, kad noriu rašyti apie savo svajones, apie savo kelią jų išsipildymo link, apie sunkią to kelio pradžią, posūkius ir klystkelius, apie pakeliui surastas ramybės oazes ir regėtus mirazus, apie atradimus ir džiaugsmus, apie užklupusius netikėtumus, sunkumus ir išbandymus. Svarbiausia – apie savo meilę ir ištikimybę keliaujant link didžiojo gyvenimo tikslo.

Kaip aš džiaugiuosi, kad tai tik kelionės pradžia! Pradėjusi eiti šiuo keliu stipriai pamilau patį kelią. Supratau, kad būtent kelionė mane labiausiai džiugina. Pakiliai einu vis tolyn, svajodama apie tai, kas manęs laukia jos pabaigoje. Kartu veduosi ir būrį bendraminčių, tokių pat svajotojų.

Nors iki tikslo dar toli, tvirtai žinau, kad net ir susidūrusi su kliūtimis žingsniuosi pirmyn. Galbūt mane blaškys grėsmingi uraganai, bet tikiu, kad mano kelionė tęsis. Mano nuolatiniai palydovai – didelis noras pasiekti tikslą, nuoširdus tikėjimas, kad esu to verta, kantrybė, valia, vidinė ramybė, ištikima meilė siekiamas ir visam pasauliui. Džiaugiuosi net mažiausiais žingsneliais, padedančiais artėti prie kelionės tikslo, prie savo didžiosios svajonės.

Vien mintis apie tikslą verčia stipriau plakti mano širdį, o siela džiaugiasi kiekviena gyvenimo akimirka. Mėgaujuosi išaušusia nauja diena ir kiekvienu asmeniniu laimėjimu. Mano tikslas – lyg kelrodė žvaigždė, įkvepianti ir tarsi už rankos vedanti tuo ilgu vingiuotu keliu link laimės, sėkmės, meilės, vidinės ramybės ir išminties.

Nusprendžiau parašyti apie savo svajones – apie viltingą laukimą ir džiaugsmą joms išsipildžius, apie nusivylimą, kai nepasiseka, apie kelius ir klystkelius, laimėjimus ir stebuklo atradimą.

Kodėl apie savo? Tik suvokusi savo troškimus pažinau save, tik įgijusi asmeninės patirties ir ja dalydamasi galiu įkvėpti aplinkinius siekti svajonių, paskatinti eiti link savo didžiojo gyvenimo tikslo. Viešai gilindamasi į savo padarytas klaidas galiu padėti kitiems suprasti savąias. Skaitydami apie mano patirtį svajojant galėsite ją palyginti su savo patirtimi.

Šioje knygoje rasite atsakymus į daugelį rūpimų klausimų, susijusių su sąmoningu svajojimu, ir daug išsipildžiusių svajonių pavyzdžių. Galbūt norėsite ir galėsite juos pritaikyti praktiškai. Ši knyga – tai tikras svajotojo pradžiamokslis!

Jūs turbūt jau daug ką žinote, girdėjote, skaitėte, bet ar bandėte savo žinias pritaikyti? Ar tos žinios davė jums naudos?

Ar šiuo metu jaučiatės laimingi, turtingi, pripažinti, sveiki, mylimi? Ar iš tiesų naudojate gaunamais laimingo gyvenimo įrankiais? O svarbiausia – ar jūsų svajonės pildosi? Sukauptos žinios taps tikrąja patirtimi tik tada, kai jas pritaikysite. Žinios be praktikos – nieko vertos.

Drąsiai teigiu, jog esu didelė ir aistringa svajotoja, kuri ne tik tiki, bet ir siekia, kad svajonės pildytųsi. Mano šūkis: „Nuoširdžiai svajok, tikėk, kad svajonę galima įgyvendinti, ir drąsiai veik!“ To linkiu ir jums, mano mielieji skaitytojai.

Vieną dieną supratau, kad daugiau nebenoriu plaukti pasroviui. Aš pažinau savo prigimtį ir ryžausi pagal ją gyventi. Pagaliau radau savo gyvenimo tikslą ir pradėjau eiti jo link. Dabar mano džiaugsmas ir entuziazmas liejasi per kraštus. Aš noriu tuo dalytis. Myliu gyvenimą ir nuolat dėkoju, kad esu tokia, kokia esu.

Aklai nesivadovauju jokiais mokymais ar teorijomis. Nesu jokių mokytojų ar mokyklų šalininkė. Viską, apie ką skaitysite, sukaupiau iš įvairiausių šaltinių. Daugumą teorijų ir technikų išbandžiau praktiškai, todėl žinau, kur daroma klaidų, kokių pasitaiko kliūčių, sunkumų ir kaip juos įveikti. Aš puikiai žinau, kiek tam reikia laiko, kantrybės ir valios. Tai be galo didelis ir atsakingas darbas su savimi. Jis gali būti ilgas ir sudėtingas, tačiau labai reikalingas, nes tai didžiausia ir naudingiausia investicija į save.

Nuoširdžiai tikiu savo svajonėmis ir tuo, kad jos iš tikrųjų pildosi. Noriu, kad tuo patikėtumėte ir jūs. Jeigu galiu aš, galite ir jūs!

Mano tikslas – paprastais praktiniais pavyzdžiais parodyti, kad tikėdami ir norėdami galime keisti savo gyvenimą.



Noriu įkvėpti jus kurti savo gyvenimo scenarijų. Noriu atskleisti skirtumą tarp sąmoningo ir nesąmoningo svajojimo, kad patys pamatytumėte ir pajustumėte, jog svajoti sąmoningai yra naudinga.

Priartinkite savo svajones! Mylėkite save ir aplinkinius, mylėkite patį gyvenimą, dėjuokitės kiekviena akimirka, jauskite dėkingumą už viską, ką turite, ir laukite stebuklų. Jų tikrai būna, tik reikia tikėti ir juos pastebėti.

Linkiu jums visokeriopos sėkmės einant savo svajonių link!

7

MŪSŲ *norai* –  
*užsakymas* VISATAI



*Kai tu tikrai ko nors trokšti, visas pasaulis  
slapta padeda tau įgyvendinti šį troškimą.*

**Paulo Coelho**

Dariau viską, kad tik priartinčiau savo svajones. Kaip mokėjau, taip ir dariau. Kai mano svajonės pildydavosi, džiaugdavausi, o jei nepasisekdavo, klausdavau savęs: „Ką darau negerai? Ar mokausi iš savo klaidų? Ar tai tikrai klaidos? O gal tiesiog skaudi asmeninė patirtis?“

Analizuodama padarytas klaidas pradėjau suprasti, kad svajojimas – tai ne žaidimas. Suvokiau, kad su savo norais reikia būti labai atsargiems. Pildosi net patys netikėčiausi norai ir už juos gali tekti sumokėti labai didelę kainą. Todėl mūsų nesąmoningumas ir žinių stoka gali sukelti didelių bėdų.

Svarbiausia suvokti, kodėl apskritai norai pildosi ir kokie dėsniai čia veikia. Ieškodama atsakymų į šiuos klausimus ir bandydama suprasti visatos dėsnius susidūriau su įvairiausiais žinių šaltiniais ir teorijomis. Tiek kvantinėje fizikoje, kur viską bandoma pagrįsti mokslškai, tiek Biblijoje, tiek sanskrito traktatuose, kuriuose išminčiai išsamiai aprašė subtilius visatos dėsnius, – visur kalbama apie tai, kad egzistuoja nulinis (pradinis) taškas, iš kurio sklinda visa pasaulio sukūrimo energija.

Visatos atžvilgiu tas nulinis taškas yra tam tikra erdvė, kurioje skirtingais dažniais sklinda virpesiai, t. y. visa energija. Fizikoje tai vadinama vakuumu, dvasiniuose šaltiniuose – tiesiog dvasia. Tai yra bendras laukas, kuris viską persmelkia,

kuriame viskas vyksta, iš kurio viskas atsiranda. Jame nėra nei laiko, nei erdvės. Šis nulinio taško laukas su kiekvienu iš mūsų turi asmeninį ryšį ir reaguoja į visų gyvų būtybių norus. Visi mes esame jo dalelės, todėl kiekviena mūsų mintis daro įtaką viskam ir, atvirkščiai – viskas veikia mus. Kitaip tariant, nė viena mūsų mintis nepraeina be pėdsakų. Kiekvienas iš mūsų su tuo nuliniu tašku yra surištas amžiniais meilės saitais. Gal tai ir yra užuomina į Dievo buvimą? Dauguma šiuolaikinės kvantinės fizikos mokslininkų yra stipriai tikintys, nes anksčiau ar vėliau prieina išvadą, kad Dievas egzistuoja.

Pasaulis sukurtas tame Kūrėjo lauke. Kūrėjas ir jo kūrinys yra vienas ir tas pats. Mes esame kūrėjai ir kūriniai. Visa yra viena. Visata bendra ir laike, ir erdvėje. Vadinasi, praeitis, dabartis ir ateitis yra susijusios tarpusavyje. Todėl, jei aš sąmoningai ar nesąmoningai keičiu savo dabartį, tai automatiškai keičiu ir ateitį.

Kvantinės fizikos mokslininkai klausia, ar iš viso šis pasaulis yra realus. Juk viskas yra tik virpesiai, veikiantys mūsų jutimo organus. Jutimo organai perduoda signalus smegenims, o šios juos iškoduoja ir remdamosi turima patirtimi suvokia kaip spalvą, kvapą, kietumą ar panašiai.

Būta daug bandymų paaiškinti, kaip veikia mūsų pasaulis, tačiau kas gali pasakyti, kuri tiesa yra tikroji? Daug lengviau paaiškinti tai, ką galime suvokti protu ir įrodyti mokliškai, o kai susiduriame su metafiziniais dalykais (gyvenimo prasmė, egzistencija, Dievo buvimas, amžinybė ir panašiai), sutrinkame. Kas juos gali įrodyti? Kaip viskas vyksta iš tikrųjų? Kokios tikrosios žmogaus galios? Kai tik mokslininkai išaiškina kokį nors dėsnių ar teoriją, žiūrėk, po kurio laiko tai jau aiškinama kitaip arba iš viso paneigiama. Turbūt teisūs

visi, nes bet kokia teorija yra tik vienas iš daugialypės realybės aspektų ir turi teisę egzistuoti. Jos tikrumą ar teisingumą patvirtina tik laikas. Aš manau, kad kiekvieno iš mūsų tiesa bus tai, kuo patys įtikėsime. Kiekvienas, bandantis įrodyti savo tiesą, priešingą mūsiškei, yra savaip teišus, nes tai jo asmeniškai suvokta ir išgyventa tiesa, kuria jis tiki ir kuri jam priimtina, aiški.

Ir kasdieniame gyvenime informacija gaunama, pateikiama ir suprantama skirtingai. Juk nesunku pastebėti, kaip dažnai pasikeičia visų mus pasiekiančių ir protu suvokiamų naujienų pobūdis. Ar pastebėjote, kaip dažnai koks nors propaguojamas dalykas staiga imamas neigti, o tie, kurie sutiko su pirmine informacija, jau palaiko antrinę? Pavyzdžiui, teigiama, kad koks nors cheminis vaistas ar maisto papildas yra labai veiksmingas ir naudingas sveikatai, o po kurio laiko jau įrodinėjama jo žala. Vieni sako, kad reikia vartoti labai daug vandens, kiti tvirtina priešingai. Vieni teigia, kad gerti kavą ar valgyti šokoladą nesveika, kiti – kad sveika. Vieni sako, kad kažkas yra baltas, o kiti, kad tas kažkas yra juodas. Pavyzdžių – begalės. Kas gali pasakyti, kuris teišus iš tikrųjų? Kur yra tikroji tiesa? Ne veltui sakoma, kad lazda turi du galus. Kiek žmonių, tiek nuomonių. Kuo tikėti – spręsti mums, bet, kad tai padarytume, pirmiausia reikia patiems išbandyti. Tik tuomet galime įsitikinti, ar tai mums veikia ir kaip veikia, ar tai mums naudinga, ar kenksminga.

Nesu kvantinės fizikos žinovė ar juo labiau senovės išminčių traktatų specialistė. Žinau tiek, kiek man reikia žinoti, suprantu, kiek sugebu suprasti, ir tikiu, kad visi ten aprašyti visatos dėsniai egzistuoja ir veikia. Domėdamasi kvantine fizika priėjau išvadą, kad, ko gero, ir nebūtina jos perprasti iki galo. Dauguma

neišmano, iš kur atsiranda elektros srovė ir koks yra jos veikimo mechanizmas, bet paspaudus elektros jungiklį gaunamas norimas rezultatas – lemputė užsidega. Mes tiesiog žinome, kad tai veikia, pasitikime ir darome atitinkamus veiksmus.

Taip ir su visatos dėsniais. Yra daugybė protingų žmonių, kurie juos išmano ir bando išaiškinti kitiems. O aš manau, kad man pakanka žinoti, jog jie veikia ir veiks nepriklausomai nuo to, ar aš suvoksiu kaip. Aš tiesiog tikiu ir žinau, kad tai egzistuoja, todėl gyvenu su tuo, bet nesistengiu suvokti protu. Bandau tai pajusti širdimi.

Man labiausiai patinka toks mąstymo modelis: „Aš esu ne vien biorobotas (kūnas), bet ir dvasia. Esu to didžiojo vienio – dvasios ar Dievo – dalis, tad logiška, kad turiu tas pačias savybes. Galiu kurti, esu besąlygiška meilė. Nušvitimas, mano nuomone, ir yra susivokimas, kad esi dvasia, tai savasties susiskaldymo panaikinimas, susitapatinimas su pirmapradžiu aš ir kūryba iš vieno šaltinio. Kas trukdo tai suvokti? Ogi tai, kad mus valdo pašamonė. 95 procentai veiksmų yra nesąmoningi. Pašamonėje yra begalė įvairių programų, kurios veikia automatiškai. Jas pakeisti, perrašyti ir yra pagrindinė mūsų užduotis. Šių principų ir stengiuosi laikytis.

Taigi pradinis (nulinis) visatos taškas reaguoja į visų gyvų būtybių norus. Visa – tiek mes, tiek mus supantys daiktai – yra energija. Viskas vibruoja skirtingais dažniais. Materija – žemų vibracijos dažnių energija. Mūsų mintys taip pat sukurtos iš tos pačios energijos. Jos irgi yra energija, kuri nepaliaujamai siekia įgauti atitinkamą formą, bando pasireikšti materialiu ekvivalentu. Štai kodėl visi norai ir mintys materializuojasi. Dėl šių priežasčių norai ir mintys tampa svarbiausia mūsų likimo jėga. Pasaulis tiesiog taip sukurtas.

Mūsų norai – užsakymas visatai. Visata, Dievas ar aukščiausiai gali mus myli besąlygiškai ir duoda viską, ko prašome. Tik reikia išmokti prašyti, tikėti ir laukti. Dar reikia išmokti būti dėkingiems už tai, ką gauname, ir mokytis duoti. Bėda ta, kad mes geriausiai mokame ir norime tik prašyti, t. y. nuolat ko nors norėti. Dėl daugybės mūsų norų susidaro ilga eilė prie visatos norų išsipildymo durų. Norai laukia galimybės gauti visatos leidimą arba, kaip aš mėgstu sakyti, Dievo sankciją, įeiti pro tas duris. Kaip kartais netikėtai ir nelauktai tie norai išsipildo!

Paklauskite: „O kodėl norai kartais taip ir neišsipildo?“ Atsakau: „Jie vis dar laukia savo eilės.“ Vedose sakoma, kad su praeities noru gali tekti gimti iš naujo, jei tam norui nebėra galimybės išsipildyti šiame gyvenime. Ar įsivaizduojate, kiek norų iš mūsų buvusių gyvenimų dar stovi toje eilėje?

Visata laukia mūsų visiško tikėjimo ir pasitikėjimo, laukia tikrojo noro ir troškimo. Ji ne tik dalijasi gėrybėmis ir skleidžia mums besąlygišką meilę, bet ir laukia meilės, dėkingumo, grįžtamojo ryšio. Kūrėjas (Dievas) nori, kad Jo kūrinys (žmogus) taptų panašus į Jį, kad taptų tobulu paties Kūrėjo paveikslu, kad taptų Jam lygus. Ar mylime, ar esame dėkingi, ar esame laimingi? Jei ne, tai turime tokie tapti, o tada mūsų norai pradės pildytis!

Vis dėlto pirmiausia reikia suprasti ir atskirti, ar noras yra tikras, pagrįstas tikėjimu ir ryžtu, ar tik dar vienas noras ko nors norėti.

*Troškimas yra visų laimėjimų pradžių pradžia.  
Visada turėkite tai omeny. Silpni troškimai  
atneša menkus rezultatus. Juk maža ugnis  
taip pat skleidžia mažai šilumos.*

**Napoleonas Hillas**



Svarbiausia – išvis ko nors stipriai norėti, tačiau pastaruoju metu žmonės nežino, ko nori, arba, priešingai, žino, bet nori per daug arba per mažai. Kai kurie iš viso nedrįsta norėti daugiau, nei turi dabar. Viešpatauja tikras norų chaosas. Šiandien norime vieno, rytoj kitko. Vis norime, norime... Norime daug, norime dažnai, norime įmanomo ir neįmanomo. Galų gale patys nebežinome, ko norime ir kodėl.

Šiandienis noras rytoj virs praeitimi ir pradės lipti rytdienos norui ant kulnų. Vienam dar neišsipildžius mes jau trokštame kito. Kiekvieną sekundę mus aplanko įvairiausi norai. Jų tiek daug! Mes jau nesugebame susigaudyti, ar praeities norai išsipildė, nes viskas galvoje susimaišo, užsimiršta. Dėl norų gausos apsunkiname savo likimą, bet vis tiek laikomės jų įsikibę. Pradėti keisti savo likimą galime tik tada, kai sugebame iš naujo įvertinti ankstesnius norus ir sąmoningai nuspręsti, ko iš tikrųjų norime. Žmogus laimingas tik tada, kai gyvena santarvėje su savo norais ir sąmoningai juos valdo.

Praeities noras keičia mūsų gyvenimą iš pagrindų. Šiandien aš suvokiū, kad lyg ir nebenoriu to, ko norėjau vakar, bet, gali būti, kad tai gausiu, nes norėjau. Dažniausiai dabartiniai



norai pildosi sunkiai, dėl jų reikia labai pasistengti, o štai ankstesni pildosi lengvai. Taip yra dėl to, kad jie jau išsirikiavę eilėje ir laukia, kada galės išsipildyti. Praeities norų tiek daug, kad visų net nesugebame prisiminti.

Ankstesnių norų rezultatai mus užklumpa netikėtai ir nelauktai. Norėjome, svajojome, bet laiku negavome, todėl praradome tikėjimą ir galbūt visai pamiršome, užsinorėjome kitko, bet galų gale vis vien tai turime. Staiga suprantame, kad mums to jau nebereikia, todėl nenorime vykdyti išpareigojimų, susijusių su ankstesniais troškimais. O ką daryti? Kaip dabar su tuo gyventi?

*Pavyzdys. Mergina svajojo apie princą ant balto žirgo. Ji kantriai ir ilgai laukė, bet vis nesulaukė. Ilgainiui ji suprato, kad jau nori net ne princo, o paties karaliaus. Laukė toliau, bet irgi veltui. Praradusi tikėjimą ji nusprendė, kad nereikia nei princo, nei karaliaus, gerai bus bet kas, svarbiausia, kad iš viso būtų.*

*Vieną dieną, kai buvo jau pamirštas, noras išsipildė. Mergina sulaukė ne princo ant balto žirgo, ne karaliaus, o girtaujančio ir smurtaujančio kaimyno, vairuojančio nieko vertą automobilį. Ji nenori tokio ir nežino, kaip toliau gyventi.*

Žmonės nesupranta, ko jiems iš tikrųjų reikia, ir nesulaukė, kol vienas noras išsipildys, ima geisti kitko. Nekonkretumas, nesąmoningumas, aistra norėti ir turėti sukuria chaosą. Būtent dėl to mūsų norai taip ilgai ir sunkiai pildosi. Tiesa, kartais rezultata gauname greitai, bet ar jis tenkina? Ar gauname tikrai tai, ko norėjome?

Yra žmonių, kurie nenori nieko arba jų norai labai paprastai, primityvūs, buitiški. Tokie žmonės netiki nei savimi, nei

ateitimi. Jie visiškai netiki nei savo, nei kitų stebuklais, nepasitiki visata ir plaukia pasroviui, tenkinasi tuo, ką numeta gyvenimas. Manau, jie ne gyvena, o tiesiog egzistuoja. Tai tolygu norui numirti ir tai gąsdina.

*Žmonės nelaimingiausi tada, kai  
jų gyvenime nelieka vietos svajonėms.*

*Johnas F. Kennedy*



Kai kurie žmonės teigia, kad jiems viskas gerai. Ar tikrai gerai? Nežinau. Jiems spręsti. Aš visada džiaugiuosi tuo, ką turiu, ir jaučiuosi dėkinga, bet iš visos širdies trokštu daugiau ir geriau. Juk visatos gėrybių užteks visiems. Mes visi esame jų verti. Gausa – mūsų prigimtinė teisė!

Kai kurie žmonės didžiąją dalį gyvenimo netiki stebuklais ar kad jų svajonės gali pildytis, bet skaitydami tinkamą literatūrą, lankydami tam tikruose seminaruose ar klausydamiesi įkvepiančių istorijų supranta, jog naudodamiesi pašmonės galia gali pritraukti viską, ko užsimanys. Tada irgi puola bandyti, bet kartą kitą ištikus nesėkmei nusivilia. Tuomet jie vėl grįžta prie minties, kad svajonės ne jiems, ir pasiduoda daugybei neigiamų emocijų: nepasitikėjimui, nevilčiai, pykčiui, baimei, liūdesiui.

Visai neseniai gavau vienos moters laišką. Ji rašė: „Esu labai nusivylusi, nes mano norai nesipildo. Po savaitgalio su Jumis (po mano seminaro apie sąmoningą svajojimą) kitą

savaitgalį buvau kitos lektorės seminare. Ji taip pat mokė panašių dalykų. Atrodytų, dabar esu mokyta, smegeninė įkrauta, viskas lyg ir gerai, bet, deja, svajonės nesipildo! Ką daryti?“

Negaliu įlįsti į kitų žmonių kailį ir pasižiūrėti, kas dedasi iš tikro. Nežinau, kokie buvo tos moters norai ir kodėl jie neišsipildė, bet numanau, kad nesėkmę lėmė per mažas tikėjimas, pernelyg menkos pastangos ir nekantrumas. Neįgyvendinti norai išsirikiavo prie išsipildymo durų ir laukia eilės. Ar jai užteks ryžto ir tikėjimo juos įgyvendinti? Gal nauji norai nustumis juos į eilės galą, bet jie tikrai niekur neprapuls. Jie kantriai lauks savo eilės.

Man pačiai prireikė daug metų, kad įsitikinčiau, jog mano norai pildosi. Kartais ir aš suabejodavau savimi, tačiau vis vien svajodavau. O jei nesisekdavo, tai tik todėl, kad pritrūkdavo kantrybės ir tikėjimo galutiniu rezultatu. Jei kas nors klostosi ne taip, kaip norėjau, aš tiesiog paklausiu: „Viešpatie, ar ruoši man ką nors geresnio vietoj to, ko noriu dabar?“ Juk taip daug geriau nei manyti, kad mano norai paprasčiausiai nesipildo.

Svajonėms įgyvendinti kartais ir viso gyvenimo nepakanka, o ką jau kalbėti apie keletą savaitių. Tiesiog būtina bent kurį laiką išlaikyti susitelkimą į savo norus. Reikia labai gerai žinoti, ko nori, ir atkakliai to siekti. Jei nepavyko šiandien, reikia tikėti, kad pavyks rytoj. Svarbu neprarasti vilties, tikėti tiek savimi, tiek visata. Tai būtina noro išsipildymo sąlyga.

Tikėjimas yra daugiau nei noras. Tai užtikrintumas dėl dalykų, kurių negalime matyti, kaip ir negalime nuspėti ateities. Todėl, kitaip nei svajodami, tikėdami nebandome įsivaizduoti ar pakreipti įvykių kita linkme. Tikėdami mes atmetame norą

kontroliuoti savo ir kitų gyvenimą, jaučiamės dėkingi už tai, ką turime, ir susitaikome su situacija, kaip susitaikome su prastu oru ar gamtos stichijomis.

Praradę tikėjimą, viltį, bijodami neigiamų emocijų kai kurie žmonės iš viso atsisako savo tikrojo noro ir sugalvoja alternatyvų.

***Pavyzdys.** Nepasitikėdamas savimi ir laikydamas save nevertu trokštamo darbo žmogus puola prie pirmo pasitaikiusio. Arba svajoja apie laimingą santuoką, bet netiki, kad tai įmanoma, todėl savo gyvenimą susieja su, jo manymu, visai neblogu variantu arba apskritai išsižada tokios galimybės ir ima kopti karjeros laiptais.*

Kiti priima daugumos norus, sklindančius iš įvairiausių žinių šaltinių (televizijos, spaudos, radijo), arba stengiasi įgyvendinti kitų, t. y. artimųjų, bendramokslų, bendradarbių ar apskritai visuomenės, siekius. Dar kiti priima stipresnio žmogaus, kurį laiko svarbesniu, norus ir taip sukuria galimybę atsirasti diktatūrai.

Yra ir tokių, kurie savo tikrąjį norą pakeičia melagingu. Jie bijo, kad įvardydami, ko nori iš tikrųjų, sukels visuomenės nepasitenkinimą, pyktį, o tai išprovokuos kaltinimus, gal net pasmerkimą. Jei tikrasis noras yra socialiai nepriimtinas, suprasdamas galimas pasekmes žmogus dažniausiai jį slepia ir meluoja. Taip siekiama, kad noras būtų morališkai priimtinas kitiems.

***Pavyzdys.** Tėvai spaudžia sūnų mokytis išrinktos specialybės, neatsižvelgdami į tai, kas įdomu jam. Taip dažnai slepiamas*

*tikrasis spaudimo motyvas – siekis būti pripažintam. Aplinkiniams jie tvirtina, kad stengiasi dėl sūnaus, bet labiausiai jiems rūpi jų pačių prestižas. Juk sūnui tapus išsimokslinusiame, įžyiamam jie turės kuo girtis ir didžiulotis, pakels savo vertę.*

***Pavyzdys.** Vedęs vyras susiranda meilužę ir be proto ją įsimyli. Jis nuolat apie ją svajoja, įsivaizduoja bendrą gyvenimą, bet savo troškimo neįvardija garsiai ir jį slepia. Jį stabdo baimė būti pasmerktam šeimos, visuomenės, be to, kankina sąžinės priekaištai.*

Daug žmonių labai gerai slepia savo tikruosius troškimus, o vėliau stebisi, kad jie neišsipildo. Ir kaip visatai susigaudyti, ko gi tas žmogelis nori? Kurį norą pildyti?

Todėl, kad visatai būtų lengviau ir kad gautume tai, ko tikrai norime, būkime atviri pirmiausia sau ir išgryninkime savo troškimus. Pažinkime savo troškimus ir sąmoningai siekime darnos.

Mūsų norai gali būti skirstomi į tokias grupes:

- norai čia ir dabar, rytdienos norai;
- artimos ateities norai;
- tolimos ateities norai;
- gyvenimo tikslas.

O analizuodama savo ir kitų norus supratau, kad mūsų norai būna dviejų tipų: tikrasis noras ir noras norėti.

**Tikrasis noras** (norų noras) – tai toks noras, kurio išsipildymu nė trupučio neabejojame, tikime šimtu procentų. Mes tiksliai žinome, ko norime, ir nedvejojame dėl savo apsisprendimo. Mes tikime, kad tai tikrai pasieksime, ir prisiimame at-

sakomybę. Net ir suprasdami, koks gali būti galutinis rezultatas, mes vis tiek sau sakome: „Kad ir kaip būtų, aš to noriu!“

**Noras norėti** – kai norime, bet gerai nežinome ko ir netikime, kad tai pasiekiamo. Tai atvejis, kai tiesiog patinka norėti, svajoti, bet pernelyg baisu laukti, kol noras išsipildys, todėl ir daryti nieko nesinori. Kaip mums visiems norisi tik norėti...

*Pavyzdys. Noriu naujo automobilio. Lyg ir noriu, bet kol kas patinka ir senasis, todėl gaila su juo skirtis. Be to, tektų jį parduoti, vadinasi, atsirastų daugybę papildomų rūpesčių. Naujas automobilis kainuoja daug brangiau, jo priežiūrai, detalėms taip pat teks skirti daugiau lėšų, todėl reikia uždirbti daugiau pinigų. O kaip, o kiek? Ai, per daug rūpesčių ir išlaidų, gal dar bus gerai ir senasis. Ech, bet kaip norėtusi naujo!*

Ar jums tai pažįstama? Kurį variantą renkatės? Kad ir kaip būtų gaila, dažniausiai pasirenkame norą norėti. Tik labai mažas procentas žmonių konkrečiai žino, ko ir kodėl nori, ir to siekia. Visi kiti tarsi plaukioja: nei žino, ko iš tikrųjų nori, nei tiki, kad gali tai pasiekti.

Ar tikime, kad mūsų svajonės gali išsipildyti? Ar jaučiamės verti savo svajonių ir galintys jas įgyvendinti? Gaila, bet dažniausiai ne. Mums sunku įsivaizduoti save laimingesnius, mylimesnius, sveikesnius ar turtingesnius.

Užduodame sau daugybę klausimų, pavyzdžiui:

- Kaip aš galiu tapti milijonieriumi, jei dirbu kaip arklys po 12 valandų per parą už minimalią algą?
- Kaip galiu būti sveikas, jei nuolat sergu, jei man viską skauda?

- Kaip galiu būti laimingas, jei mane paliko žmona, neklauso vaikai ir žemina bendradarbiai?
- Kaip galiu rasti svajonių jaunikį, jei esu tokia negraži, stambi? Kas mane gali pamilti?
- Kas manimi, tokiu nevykėliu, gali patikėti?

Kuris klausimas jums dabar iškilo mintyse? Ko jums trūksta, kad būtumėte laimingi, sveiki, turtingi ir mylimi?

Keliame daugybę klausimų, bet dėl nepasitikėjimo savimi taip ir nerandame atsakymų. Mes netikime, kad galime būti verti to, apie ką svajojame, todėl ir svajojame neužtikrintai, ne iki galo. Mes net nebandome įsivaizduoti savęs, jau pasiekusio svajonę.

Ar svarstome, kas laukia svajonei išsipildžius? Dažniausiai ne. Žinote kodėl? Mes paprasčiausiai netikime, kad svajonė gali išsipildyti. Todėl ir svajojame nenuoširdžiai, bijodami patikėti ir nesistengdami. Paslapčia lyg ir viliamės, bet viską griauna netikėjimas, kad gali pasisekti.

*Pavyzdys. Moteris norėtų laimingai ištekėti, bet netiki, kad pasiseks. Ji klausia savęs: „Ir kam aš tokia galiu patikti?“ Užuoat stengusis tobulėti, kad būtų verta svajonių jaunikio, ji sako: „O kam man iš viso tobulėti? Man ir taip gerai, tegul kiti tobulėja ir taikosi prie manęs.“*

*Baimindamasi iš viso neištekėti ji išteka už pirmo pasipiršusio ir įtikinėja save: „O ką, jeigu niekas daugiau niekada nepasipirš? O ką, jei taip ir pasensiu neištekęjusi? Juk visos draugės jau seniai ištekėjo, tai ir man reikia.“*