

Turinys

Įvadas	9
Nuo tropikų iki sniego	13
Netikėtas karjeros posūkis	27
Sąžiningumas ir atsidavimas	41
<i>Pirmas apgailestavimas.</i>	
O kad būčiau turėjęs drąsos gyventi savo, o ne kitų man primestą gyvenimą	57
Susitapatinimas su aplinka	70
Pančiai	82
<i>Antras apgailestavimas.</i>	
Kam aš tiek daug dirbau	97
Tikslas ir ketinimas	108
Paprastumas	121
<i>Trečias apgailestavimas.</i>	
O kad būčiau turėjęs drąsos išreikšti jausmus	136
Jokios kaltės	150
Užmaskuotos dovanos	166

Ketvirtas apgailestavimas.

O kad būčiau daugiau bendravęs su draugais	177
Tikri draugai	189
Leisk sau	203

Penktas apgailestavimas.

O kad būčiau leidęs sau būti laimingesnis	216
Laimė yra dabar	229
Viskas priklauso nuo požiūrio	243
Pokyčių metas	254
Tamsa ir aušra	269
Jokių apgailestavimų	284
Šypsokis ir žinok	298

Padėkos	309
Apie autorę	311



Ivadas



Vėjas su nuožmiu ryžtu stūgavo aplink mažą trobelę Mėlynuosiuose kalnuose, Australijoje. Tačiau viduje man buvo jauku, sėdėjau prie arbatos puodelio, laiminga panirusi į rašymą. Buvo 2009-ieji ir skeidėsi mano antras straipsnis naujai sukurtam tinklaraščiui „Įkvėpimas ir masalos arbata“ (*Inspiration and Chai*). Straipsnis vadinosi „Mirštančiųjų apgailestavimai“. Jis liejosi visiškai savime, be jokių dvejonų, nes buvo paremtas galingais ir aiškiais atminimais. Per pastaruosius aštuonerius metus, sėdėdama šalia mirštančių žmonių lovų kaip jų slaugytoja ir klausytoja, daugybę kartų gavau pamokų ir gyvenimą keičiančių įžvalgų.

Straipsnis išplito kaip miško gaisras po visus pasaulio kampečius. Po daugybės prašymų atradau drąsos pasidalyti šia išmintimi nuodugniau. Darydama tai turėjau papasakoti savo pačios istoriją ir tai, kaip mirštančiųjų apgailestavimai permainė mane pačią. Tikra mano gyvenimo kelionė į gyvenimą be apgailestavimų – tai gyvenimo iššūkių pavyzdys. Surašyti vien apgailestavimus nebuvo prasmės. Tai jau buvau padariusi straipsnyje. Primygtinai prašydami manęs kuo plačiau paskleisti jų žinią, mirštantieji norėjo, kad kiti įsisąmonintų mirties apgailestaujant keliamą kančią ir širdies

Penkios dažniausios apgailstavimų priežastys baigiantis gyvenimui

skausmą. Jie norėjo, kad padėčiau kitiems rasti drąsos, kurios pritrūko jiems.

Pasiryžusi susikurti gyvenimą be apgailstavimų, vis dar slaugydama mirštančiuosius ir vėliau supratau, kaip sudėtinga atsikratyti visko, kas trukdo mums būti absoliučiai geriausia savo versija. Gyvenimo be apgailstavimų nepasieksime akimirksniu. Kad susikurtume tokį gyvenimą, prireiks nuolatinių kasdienių sąmoningų sprendimų, meile paremtų veiksmų savo atžvilgiu ir daugybės drąsos. Nuoširdžiai tikiuosi, kad ši knyga padės jums atrasti šios drąsos keistis.

Šie memuarai jau yra išversti į 31 kalbą, juos perskaitė daugiau nei milijonas žmonių visame pasaulyje ir pagal juos yra statomas filmas. Jų žinia neabejotinai yra aktuali kiekvieno sluoksniu žmonems. Juk visi mes mirsime ir nė vienas iš mūsų nenori, kad tai nutiktų apgailstaujant. Širdyje norime gyventi geriausią, koks tik yra įmanomas, gyvenimą, o kad tai įvyktų, turime išdrįsti būti geriausia savo versija.

Stebėdama šios knygos kelionę ir, laikui bėgant, toliau vystydama pati, jaučiau, kad būti šios žinios skleidėja – tikras palaiminimas. Taip pat esu nepaprastai dėkinga gavusi progą stebėti mirties ir apgailstavimų tikrovę. Susidūrus su gyvenimo sunkumais, tai man daug kartų suteikė drąsos. Rasti drąsos veikti ar atsiduoti niekada nebus taip skausminga, kaip gulėti mirties patale ir apgailstauti.

Esu labai dėkinga savo leidyklai „Hay House“ už galimybę išleisti antrąją knygos leidimą. *Penkios dažniausios apgailstavimų priežastys baigiantis gyvenimui* pirmą kartą savo dar gerai nenugludintu pavidalu buvo išleisti nepriklausomai, po to, kai knygą atmetė 25 leidyklos. Jai pagavus bangą, prieš išleidžiant profesio-

naliai, laiko redaguoti tekstą nebuvo. Nors pirminė knygos versija ir turėjo magijos, ją parašiau nesukdama galvos dėl struktūros ir gramatinių taisyklių. Tiesiog rašiau ją taip, kaip būčiau rašiusi draugui savo pačios ir pacientų, kuriuos pamilau, istorijas.

Tad šis leidimas nebuvo suredaguotas įprastu būdu, laikantis formulių ar taisyklių. Paprasčiausiai sutvarkyta gramatika ir kai kuriose vietose pranešimas perteiktas glausčiau. Per dešimt metų, prabėgusių nuo tada, kai Mėlynuosiuose kalnuose žiemą pradėjau aprašinėti šias patirtis, pasikeitė tiek mano gyvenimas, tiek rašymo stilius. Tad buvo malonu į šį antrąjį leidimą įlieti šiek tiek savo tolesnės kelionės esmės, neprarandant brangių asmenų, kuriais rūpi-
nausi, pranešimo galios.

Knyga ir toliau pasiekia vis platesnį rankų ir širdžių visame pasaulyje ratą, be to, pastebėjau, kad ji suteikia žmonėms leidimą keistis ir atrasti milžiniškos drąsos. Leidžia tekėti ašaroms ir pakylėja širdis. Skatina atleisti ir moko gerumo. Taip pat padeda įsisąmoninti, koks šventas ir brangus yra gyvenimas.

Linkiu, kad perskaičius šį pasakojimą likusi jūsų gyvenimo dalis pasikeistų pačiais geriausiais būdais.

Su meile ir gerumu –
Bronnie



Nuo tropikų iki sniego



– Negaliu rasti savo dantų. Negaliu rasti savo dantų, – bandydama išnaudoti teisėtai man priklausančias poilsio valandas išgirdau puikiai pažįstamus žodžius. Padėjusi skaitomą knygą ant lovos, iššlepsėjau į svetainę pasižiūrėti, kas nutiko.

Kaip ir tikėjau, išvydau sumišusią Agnesę, nekaltai besišypsantią bedante burna. Abi prapliupome juoktis. Tiesą sakant, šis pokštas mums jau turėjo būti kiek pabodęs, nes dantis ji pamesdavo bent kas kelias dienas. Tačiau jis niekada nenustojo mūsų linksminti.

– Neabejoju, šitaip elgiatės vien tam, kad vėl su jumis pabūčiau, – pasakiau jai juokdamasi ir ėmiau ieškoti jau gerai žinomose vietose. Už lango vis krito snaigės, tad namuose atrodė dar jaukiau ir šilčiau. Purtydama galvą Agnesė nenusileido:

– Nė trupučio, brangioji! Išsiėmiau juos prieš užsnūsdama, o prabudusi niekur negaliu rasti. – Neskaitant gerokai nusilpusios atminties, moteriškė žvali ir energinga.

Su Agnese gyvenau jau keturis mėnesius, nuo tada, kai radau jos skelbimą su pasiūlymu apsigyventi pas ją ir padėti namuose. Atvykusi iš Australijos į Angliją iki tol dirbau aludėje, o gyvenau

Penkios dažniausios apgailėstavimų priežastys baigiantis gyvenimui

pagalbinėse jos patalpose. Tarpais ten būdavo visai smagu, be to, pavyko susidraugauti su kai kuriais darbuotojais ir aludės lankytojais. Iggūdžių dirbti bare turėjau iš seniau ir galėjau iškart pradėti, vos atvykusi į šalį. Taigi už tai buvau dėkinga. Tačiau atėjo laikas šį tą keisti.

Prieš iškeldama užjūrin dvejus metus praleidau tropinėje saloje – tokioje vaizdingoje, kokias jas ir matome atvirukuose. Daugiau nei dešimtmetį praleidus banke, man reikėjo gyvenimo, kuris ištrintų iš mano atminties nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo devynių iki penkių trunkantį lažą.

Su viena iš mano seserų išdrįsime atostogoms nuvykti į salą, esančią šalia Šiaurės Kvinslando pakrantės, kur ketinome išeiti nardymo kursus. Kol ji vaikščiojo į pasimatymus su mūsų nardymo instruktoriumi, kas, žinoma, labai padėjo mums abiem laikyti nardymo egzaminus, aš karsčiausi po kalnus. Besėdint ant milžiniškos į dangų įsirežusios uolos, mane aplankė apreiškimas. Supratau, kad turiu apsigyventi kokioje nors saloje.

Po keturių savaičių paskutinįsyk užvėriau paskui save banko duris; nuosavybę jau buvau spėjusi išparduoti, o kas liko, išsiunčiau į tėvų ūkį, kur daiktai atgulė į sandėlį. Vien dėl patogios geografinės padėties žemėlapyje išsirinkau dvi salas. Išsiaiškinau apie jas tik vieną dalyką – jose rasiu, kur apsistoti. Priminsiu, kad tai vyko dar prieš įsigalint internetui, dėl kurio galima akimirksniu gauti žinių apie bet ką. Išsiuntusi paštu lydraščius, pajudėjau šiaurės kryptimi į nežinomybę. Beje, 1991-aisiais mobilieji telefonai Australijoje irgi dar nebuvo masiškai išplitę.

Pakeliui mano nerūpestingumas laiku gavo perspėjimą ir, vos pradėjusi keliauti autostopu, labai greitai visiems laikams atsiskaciau šio užsiėmimo. Susizgribau, kad gruntkeliu per visišką dy-

kynę dardame tolyn nuo man reikalingo miesto, ir to užteko, kad šalikelėje niekada nebekelčiau nykščio. Jis pasakė, kad nori parodyti, kur gyvenęs, tačiau visi namai išnyko tolumoje, o brūzgynai vis tankėjo. Pakelėje nebuvo matyti jokių ženklų, kad čia kas nors lankytųsi. Laimei, išlikau tvirta ir ryžtinga bei sugebėjau apsiginti. Žodžiu, išlipau iš jo automobilio ten, kur man reikėjo, atsipirkusi keliais seilėtais bučiniiais. Tuo kelionės autostopu baigėsi.

Nuo tada važiauvau tik viešuoju transportu ir, neskaitant šio nesmagaus nutikimo, viskas ėjosi kaip iš pypkės, nors ryte niekada nežinodavau, kur apsistosis vakare. Kelionės įvairiais autobusais ir traukiniais į šiltesnio klimato juostą užtikrino, kad mano kelias susikirs su kitų labai įdomių žmonių keliais. Po keleto savaičių paskambinau Mamai ir sužinojau, kad jai atėjo laiškas su žinia, jog vienoje iš pasirinktų salų mane priėmė į darbą. Beprotiškai trokšdama išsigelbėti nuo banko rutinos, padariau tiesiog nedovanotiną klaidą pasiskelbdama, kad ieškau bet kokio darbo. Taigi po kelių dienų gyvenau nuostabioje saloje ir uoliai šveičiau riebaluotus puodus ir prikaistuvius.

Nepaisant to, gyvenimas saloje buvo nuostabi patirtis – čia ne tik išsilaisvinau nuo mane smaugusios pirmadienio–penktadienio rutinos, bet apskritai lioviausi skaičiuoti savaitės dienas. Ir man tai patiko. Metus pasidarbavusi indų kiaule – pavadinimas, tiesa, skamba ne itin žaviai, – prasiskyniau kelią į barą. Iš tikrųjų darbas virtuvėje buvo gana linksmas ir išmokė mane įvairių kulinarijos gudrybių. Vis dėlto dirbti virtuvėje be oro kondicionieriaus tropikuose buvo karšta ir tekdavo be paliovos braukti nuo kaktos prakaitą. Tačiau laisvadienius praleisdavau klaidžiodama po didingus atogrąžų miškus, išsinuomojusi valtėlę, didesniu laivu plaukdama į gretimas salas, nardydama ar tiesiog mėgaudamasi rojumi.

Penkios dažniausios apgalestavimų priežastys baigiantis gyvenimui

Savanorystė bare galiausiai atvėrė man duris į šį ilgai geistą vaidmenį. Matant ramiai vilnijančius tobulo grožio žydrus vandenį, baltą smėlį ir nuo švelnaus vėjelio siūbuojančias palmes, dirbti nebuvo sunku. Bendraudama su laimingais klientais, atvykusiais čia gyvenimo atostogų, ir maišydama pačius nuostabiausius kokteilius, gyvenau visai kitame pasaulyje, nei buvau pripratusi banke.

Būtent plakdama kokteilį susipažinau su vienu europiečiu, kuris pasiūlė man darbą savo spaustuvėje. Visada troškau keliauti, o dvejus metus praleidusi saloje spėjau išsiilgti pokyčių ir vėl atsidūriau vietoje, kur manęs niekas nepažįsta. Dieną iš dienos gyvendamas ir dirbdamas toje pačioje bendruomenėje, imi labai vertinti asmeninio gyvenimo privatumą.

Bet kas, grįžęs į žemyną po poros saloje praleistų metų, patirtų kultūrinį šoką. Tačiau trenktis į užsienį, kur vargiai galėsiu net susikalbėti, – mažų mažiausiai drąsus žingsnis. Per pastaruosius mėnesius sutikau keletą puikių žmonių ir buvau patenkinta savo gyvenimu. Tačiau man trūko bendraminčių, tad galiausiai išvykau į Angliją. Išlipusi iš lėktuvo, nusipirkau bilietą iki vieno pažįstamo žmogaus namų ir, kišenėje likus tik svarui ir šešiasdešimt centų, atverčiau naują puslapį.

Nevas įstrigo man į galvą kaip plačiai besišypsantis šviesus garbanius. Buvo puikus vyno žinovas ir dirbo vyno skyriuje „Harrods“ centre. Čia kaip tik prasidėjo vasaros išpardavimas ir, atėjusi tiesiai iš naktinio kelto per kanalą, prašmatnioje ir žmonių pilnoje krautuvėje neabejotinai atrodžiau kaip benamė.

– Sveikas, Nevai. Aš Broni. Buvome kartą susitikę, esu Fionos draugė. Tu prieš kelerius metus užlūžai mano sėdmaišyje, – linksmai pareiškiau jam, stovinčiam už prekystalio.

– Žinoma, atsimenu tave, Broni, – tarė jis ir aš lengviau atsidusau. – Kas nutiko?

– Man labai reikėtų vietos, kur galėčiau praleisti keletą dienų, – viltینگai pasakiau.

Rausdamasis kišenėje rakto, jis atsakė:

– Gerai, štai.

Taip gavau pastogę ir miegojau ant jo sofos.

– Ar negalėčiau taip pat pasiskolinti kokių dešimties svarų? – optimistiškai paklausiau. Jam nė nesusvyravus, mano rankoje atsirado dešimties svarų banknotas. Iš širdies padėkojusi ir džiaugsmingai nusišypsojusi, išėjau iš krautuvės. Turėjau, kur pernaktoti ir už ką pavalgyti.

Prigriebiau taryt išėjusį kelionių žurnalą, kuriame tikėjau rasti darbo, nuėjau į Nevo namus ir paskambinau trimis numeriais. Sutariau kitą rytą ateiti į pokalbį dėl darbo, kur buvo siūlomas ir gyvenamasis plotas, vienoje Sario aludėje. O vakare jau atsikrausčiau ten. Tobula.

Taip praslinko dveji metai, susiradau draugų, mylėjau. Su malonumu atsimenu tuos laikus. Gyvenimas kaime man tiko, o geri žmonės aplinkui mane šiek tiek priminė salos bendruomenę. Be to, dirbau ne siaubingai toli nuo Londono, todėl dažnai ten vykdavau, kas mane išties džiugino.

Tačiau kelionių ilgesys kvietė neužsisėdėti. Norėjau pažinti, koks gyvenimas Viduriniuose Rytuose. Ilgos Anglijos žiemos man buvo labai neįprastas ir įdomus reiškinys, visiška priešingybė ilgoms ir karštoms Australijos vasaroms. Pragyvenau jas dvi, o kai teko spręsti, likti dar vienai ar ne, pasirinkau pirmąjį variantą, pasiryžusi susitaupyti šiek tiek pinigų kelionei. Bet kad padaryčiau tai, turėjau mesti darbą aludėje ir taip atsikratyti pagundų kiekvie-

Penkios dažniausios apgailstavimų priežastys baigiantis gyvenimui

ną vakarą iki vėlumos sėdėti su draugais. Niekada nebuvau iš tų, kurie daug geria, o galiausiai suvis lioviausi vartoti alkoholį, tačiau kasdienis sėdėjimas bare vis vien kainuoja pinigų, už kuriuos galėčiau keliauti.

Vos tik priėmiau šį sprendimą, į akį krito skelbimas slaugyti Agnesę, nes ji gyveno gretimoje Sariui grafystėje. Šį darbą gavau jau per pirmą pokalbį, kai ūkininkas Bilis sužinojo, kad irgi esu iš ūkininkų šeimos. Jo motina Agnesė buvo devintą dešimtį metų baigianti žilaplaukė senutė linksmu balsu ir apvaliu pilvu, kurį beveik kiekvieną dieną dengė tas pats raudonai pilkas megztinis. Jų ūkis buvo vos per pusvalandį kelio nuo tuometės mano gyvenamosios vietos, tad laisvomis dienomis galėjau nesunkiai aplankyti draugus. Vis dėlto persikėlusį pas Agnesę atsidūriau visiškai kitame pasaulyje. Būdama ten nuo sekmadienio vakaro iki penktadienio vakaro, jaučiausi ganėtinai izoliuota. Per dvi valandas po darbo daug nepabendrausi, nors retkarčiais aplankydavau savo Anglą.

Dynas buvo labai mielas žmogus. Ryšį tarp mudviejų pačią pirmą susitikimo minutę nutiesė humoras. Taip pat mus siejo meilė muzikai. Susipažinome tą pačią dieną, kai atvykau į šį kraštą, tiesiog po pokalbio dėl darbo alinėje, ir netrukus tapo aišku, kad ši pažintis praturtina ir pralinksmina abiejų mūsų gyvenimą. Deja, pakeitusi darbą, laiką daugiausia leidau ne su juo. Paprastai būdavau užsnigta pas Agnesę ir dažniausiai abi kartu ieškodavome jos dantų. Tiesiog nuostabu, kokioje vietų begalėje gali atsidurti žmogaus dantys nedideliuose namuose.

Kartu su Agnese gyveno jos šuo, tiksliau, dešimties metų vokiečių aviganių veislės kalė Princesė, kuri visur drabstė nusišėrusių plaukų kuokštus. Ji buvo lipšnaus būdo, tačiau sunkiai vaikščiojo dėl artrito, įsimetusio į užpakalines kojas. Sužinojau, kad šios veis-

lės šunims taip nutinka neretai. Pasimokiusi iš praeities, kilstelėjau jos pasturgalį ir patikrinau, ar po juo nėra ponios dantų. Ne, šiandien nepasisekė. Vieną kartą ji buvo pritūpusi ant jų, dėl to ieškodama niekada neignoruodavau šios galimybės. Princesė pamaskavo savo didžiule uodega ir vėl užsnūdo prie židinio, akimirksniu užmiršdama, kad buvo sutrukdyta. Tęsdamos paiešką su Agnese ne sykį kirtome viena kitai kelią.

– Jų čia nėra, – šūktelėdavo ji iš miegamojo.

– Nėra jų ir čia, – atsakydavau iš virtuvės. Bet galiausiai suprasdavau, kad dabar pati dairausi po miegamąjį, o Agnesė – po virtuvę. Dantys šiuose nedideliuose namuose galėjo būti bet kur, ir viskam apžiūrėti prireikdavo laiko. Tąkart jie kažkaip įslydo į mezginių krepšelį, padėtą šalia kušetės.

– Ak, esi tikras turtas, brangioji, – tarė ji man, dėdamasi juos atgal į burną. – Kad jau esi čia, eime pažiūrėti televizoriaus.

Tokia būdavo jos strategija, ir aš nusišypsojusi išpildžiau prašymą. Senoji ponia ilgą laiką gyveno viena ir dabar mėgavosi bendravimu. Mano knyga palauks. Taigi darbas tikrai nebuvo sunkus. Man tereikėjo draugauti su ja, o jeigu ji užsinorėdavo to mano popilsio valandomis – nieko tokio.

Anksčiau dantis rasdavome po jos pagalve, vonios spintelėje, į virtuvės bufetą padėtame puoduke, jos rankinuke ir daugybėje kitų sunkiai tikėtinų vietų. Tačiau kartais jie atsidurdavo už televizoriaus, židinyje, šiukšlių dėžėje, ant šaldytuvo, bate. Ir, žinoma, po galingos vokiečių aviganės Princesės užpakaliu.

Rutina daugumai žmonių visai tinka. Man reikia pokyčių. Tačiau rutina turi savo paskirtį ir daugeliui žmonių, ypač senstančių, ji neabejotinai naudinga. Agnesė laikėsi ne vien dienos, bet ir savaitės režimo. Kiekvieną pirmadienį eidavome pas gydytojus, nes

Agnesei reikėjo reguliariai tikrinti kraują. Turėdavome pasirodyti poliklinikoje tiksliai tuo pačiu laiku, kiekvieną savaitę. Tačiau vieno darbo per dieną jai visiškai pakakdavo, nes kitaip būtų sutrikdyta nusistovėjusi jos popiečio tvarka – ilsėtis ir megzti.

Ar lytų lietus, kristų kruša, ar šviestų saulė, visur su mumis eidavo ir Princesė, tik pradžioje reikėdavo nuleisti pikapo galinį bortą. Vizgindama uodegą, sena kalė visada kantriai laukdavo. Ji buvo žavi būtybė. Nuleidusi bortą, užkeldavau ant jo priekines jos letenas, tada greitai stverdavau už užpakalinių ir, nespėjus nuslysti priekinėms, visą ją įversdavau į kroviniui skirtą vietą. Žinoma, likdavau aplipusi smėlio spalvos šuns plaukais.

Nušokti žemyn būdavo lengviau, nors be pagalbos ji ir neapsieidavo. Princesė stryktelėdavo apačion, bet, vos tik jos priekinės letenos pasiekdavo žemę, sustingdavo ir laukdavo, kol iškelsiu užpakalines. Jeigu tuo metu turėdavau padėti Agnesei, kalė nepajudėdavo, kol mes nebaigdavome. Atsidūrusi apačioje, ji laimingai ir be skausmo nueidavo, visada vizgindama didžiulę uodegą.

Antradienius praleisdavome pirkdamos maisto produktus kaimyniniame miestelyje. Dauguma senyvų žmonių, su kuriais nuo tada man teko dirbti, buvo labai taupūs. Tačiau apie Agnesę to tikrai negalėjai pasakyti. Ji nuolatos bandė man nupirkti dalykų, kurių man išties nereikėjo. Nepalikdamos neapžiūrėtos nė vienos prekių eilės, mes, dvi moteriškės, viena vyresnė, kita – jaunesnė, nuolat ginčydavomės. Abi šypsodavomės, kartais juokdavomės, tačiau būdavome tvirtai pasiryžusios nenusileisti. Galiausiai tekdavo eiti derybų ir sutardavome, kad paimsiu tik pusę to, ką ji man būdavo išrinkusi: įvairių vegetariškų skanumynų, importinių mangų, naujų plaukų šepėčių, marškinėlių ar siaubingo skonio dantų pastos.