

Justė Zinkevičiūtė

Puodelis kavos *prie* jūros

*Švesk
gyvenimą!*

Skaitiniai
kasdieniam
įkvėpimui

Alma littera

Auksinis pusvalandis mokantis būti savimi

*Pamilus save, prasideda visą gyvenimą
trunkantis romanas.*

Oscar Wilde, airių kilmės anglų dramaturgas

Žiema. Įmetu kelias pliauskas į židinį ir su puodeliu kavos rankose įsitaisau prie lango. Marios miega žiemos miegu ir leidžia ant ledo kurtis miesteliui, kurio vieninteliai gyventojai – žvejai. Vis dėlto marios man labiau patinka vasarą – su draugų pokalbiais jachtose, su romantiškais pasimatymais, kelionėmis į kitą krantą, tingiomis popietėmis ant denio, skaičiuojant praplaukiančius debesėlius. Tačiau šiandien ledas tokio storio, kad, atrodo, liks iki kitos ir dar kitos savaitės, nors tada jau seniai bus pavasaris!

O pavasari, kaip aš tavęs laikiu! Trokštu įsiklausyti į savo sielos šnabždesius ir užsukti į savo laimės sodą, nuravėti piktžoles, pasėti gėlių sėklų, kad pražydušios gėlės primintų spalvotas mano dienas. Marios padengtos ledu, o man taip norisi, kad širdis dainuotų! Kodėl mūsų





gyvenimas nusidažo spalvomis ir apima noras puoštis tik atėjus pavasario šilumai? Kur visa tai dingsta, kai gatvėse pradeda oriai karaliauti šlapdriba, kuri taip šaltakraujiškai, su pasimėgavimu gadina gražiausius mūsų batelius? Ką daryti, kad šlapdriba neerzintų, o širdyje taptų lengva, gera ir ramu?

Reikia išleisti savo širdį pasivaikščioti! Nors randame begalybę pasiteisinimų: per šalta, per šlapia, nėra nuotaikos, skauda galvą...

Klausiu savęs: o ką reiškia mylėti save? Atsakymas ateina savaime: skirti laiko sau, išsiplauti plaukus diena anksčiau, nei reikia, būti maloniai žmonėms, kuriuos sutinki, tapti švelnesnei pačiai sau. Džiaukis, svajok, dėkok, melskis ir pamatysi, kaip tavyje gimsta ypatinga moteris, kuri tiki ir pasitiki savimi. Kurk tokią moterį!

Amerikietė „Naujojo amžiaus“ rašytoja Marianne Williamson savo knygoje „Moters vertė“ rašo: „Kai moteris pamilsta savo vidines galias, jas varžančios jėgos ilginiui ima silpti.“

Aktorė Marilyn Monroe yra pasakiusi: „Always believe in yourself, because if you don't, then who will sweetie?“ – „Mieloji, visada tikėk savimi, nes jeigu netikėsi pati, kas tada tikės?“

Nuolat prisimenu šitą frazę, kai burbu, kad per šalta, skauda galvą ir panašiai. O mano brolis kartą pasakė: „Stiprios moterys verkia tik lyjant. Visos kitos – visą gyvenimą. Ir kad pasaulyje niekada netrūks purvo, bet tarp piktžolių visada atsiras vietos pavasariui!“

Neik tenai, kur nieko nepametei

*Kam keistis? Kiekvienas turi
savitą stilių. Atradai – išlaikyk.*




Audrey Hepburn, britų aktorė

Šiandien kavą geriu žiūrėdama Eric'o Heisserer'io „Paskutines valandas“ („Hours“). Filmą pasakoja apie tris skirtingas moteris, kurios gyveno skirtingais laikais skirtinguose miestuose, bet jas vienija viena ir ta pati moteris, gyvenanti dabartyje, 1923 metais. Tai sukrečianti ir įsimintina istorija apie tai, kad reikia drąsiai žvelgti gyvenimui į akis, suprasti, koks jis nuostabus, ir mylėti jį tokį, koks yra.

„Ar pameni, kur ir kada jauteisi iš tikrųjų laiminga?“ – klausiu savęs ir pabandau prisiminti tokią dieną.

Ką tada jaučiau, kokie žmonės buvo šalia, ar tai buvo man svarbi ir nesuvaidinta akimirka? Ar man nieko netrūko?

Nutariu, kad jaučiuosi laiminga, kai:

-  sugebu atsiriboti nuo neigiamų dalykų: blogų komentarų žiniasklaidoje, nuo bukų televizijos laidų, nereikšmingų ar įžeidžiančių juokelių internete;
-  sugebu jausti meilę žmogui, kuris dėl nepaaiškinamų priežasčių manęs tiesiog nemėgsta, kai galiu mintyse jį apkabinti ir palinkėti geros dienos;
-  kai sugebu palikti namuose mobilųjį telefoną, išeiti pasivaikščioti ir man nekelia jokio nerimo, kad neatsiliepsiu, kažkam neatrašysiu, kažkam nebūsiu pasiekiamas tam tikrą laiką.

Aš leidžiu sau išsilaisvinti ir mintyse ištrinu neigiamus dalykus. Mūsų mintys yra mūsų gyvenimo atspindys, tad aš, kai pagalvoju ką nors bloga ar niūraus, mintyse pasakau sau tris kartus: ištrinti, ištrinti, ištrinti.

Tikrumo ir laimės akimirka aplanko, kai jaučiu ryšį su aplinka, kurioje esu. Kai nežvilgčioju į telefoną, nes pačios nusistatytas elektroninių laiškų skaitymo laikas jau pasibaigė. Juk daug patogiau į laiškus atsakyti kartą per dieną, vienu ypu, o ne dėbčioti nuolat, padrikai. Ir tada pajunti maloniai keistą dalyką: kad išsilaisvinai, kad gyveni savo, o ne kitų diktuojamą gyvenimą, kad šią akimirką esi savimi. Širdyje gimsta dėkingumas, pradedi pastebėti aplinkos grožį, pajunti ramybę ir pilnatvę.

Pilnatvė – tai kai randi laiko įsiklausyti į savo kūną. Jei esi fiziškai pavargusi, užuot budinusi save kava,

ištiesk kojas, užsimerk ir atsiduok magiškomis
dvidešimčiai poilsio minučių, leisk kūnui pailsėti.

Kad iš tiesų jausčiausi laiminga, aš įsiklausau
į savo širdį. Leidžiu sau pažinti pačią save.

Dar vienas man rūpimas klausimas: ar aš noriu gyventi
taip, kaip gyvena kitos moterys? Ar tikrai kitų moterų
gyvenimai padarys mane laimingą? Žinoma, kitos
moterys gali mane įkvėpti, bet, manau, neverta vaikytis
kažkieno kito susikurtų taisyklių, grožio idealų, tikslų
ar gyvenimo būdo. Mano gyvenimas yra skirtas tik
man, jis vienintelis, išskirtinis ir nepakartojamas.

Aš žinau, kad negaliu turėti visko, ko tik užsimanau.
Dėl to parduotuvėje renkuosi drabužius, kurie ne tik
man gražūs, bet ir būtų patogūs darbe ir namie, ir man
nesvarbu, kad mada liepia rengtis kitaip, kad atrodau
ne taip, kaip moterys ant madingų žurnalų viršelių.
Mano drabužiai atspindi mano gyvenimo filosofiją.

Prieš kokius dešimt metų aš, kad suprasčiau, ko man iš
tikrųjų reikia, nebijodavau išsiskirti iš kitų išsakydama
savo nuomonę ar susigalvodama man įdomų pomėgį.
Pamenu, kai dar buvau moksleivė, per penkerius metus
mokyklos istorijoje aš vienintelė susigalvojau laikyti
muzikos egzaminą, nes buvau įsitikinusi, kad man
jo reikės stojant į akademiją. Ir nors buvo žmonių,
kurie mėgino mane atkalbėti, padedama muzikos
mokytojos egzaminui pasiruošiau labai gerai.






Ir šiandien aš nebijau viena ateiti į kavinę ant marių kranto atsigerti kavos, nes man nesvarbu, kad kažkas pagalvos: aha, ji vaikšto viena, vadinasi, neturi draugų. Jeigu aš noriu pabūti viena, tai ir pabūnu.


Būti savimi ir siekti savo tikslų negalvojant, ką pasakys kiti, – štai ko mums labiausiai reikia. Kad suprastume, ko norime, kad išlavintume skonį. Kad gyventume ten, kur gyvena laimė.

Aš visada turėjau daug energijos, kartais manydavau, kad netgi per daug, bet ilginiui supratau, jog tai puiku, nes energija kuria energiją. Dėl to energingai pati pilotuoju savo gyvenimo lėktuvą.


Linkiu ir tau gyventi savo gyvenimą ir nevaikščioti ten, kur nieko nepametei, kur nesi laukiama. Pati pamatysi, kaip tai į naudą, ir ilginiui net ir bjaurią dieną jausiesi laiminga!


O kad viso šito būtų lengviau pasiekti, kviečiu pasinaudoti penkiais patarimais:

 Namie susitvarkyk bent vieną stalčių, į kurį sumeti tai, kas nereikalinga arba netinka „nei išmesti, nei panaudoti“. Rask laiko ir garbingai tais daiktais atsikratyk.

 Pasirūpink, kad aplink būtų gėlių. Gali nusipirkti sėklų ir pasėti vazonuose arba pamerk gėlių į vazą ne tik kambaryje, bet ir vonioje. Gėlės suteikia namams jaukumo.

Parašyk laišką sau ir pagirk save, padėšink žengti pirmyn. Papasakok apie savo svajones, surašyk savo baimes ir pagalvok apie jų sprendimo būdus. Laišką visada laikyk šalia tol, kol reikės, kol pasijusi tvirtai.

 Atkreipk dėmesį į save. Įsiklausyk į savo norus, būk dėmesinga savo emocijoms ir gyvenk taip, kaip tau pačiai labiausiai norisi.

 Nesivaikyk kitų gyvenimų, džiaukis savuoju čia ir dabar.

Imkis darbo ir greitai įsitikinsi, kad gyveni visai šauniai!

Ir visada būk lengvai pamišusi kaip moteris iš Charles'o Bukowski'o knygos „Moterys“:

- Penkta valanda ryto. Ką tu darai?
- Noriu pamatyti, kaip pateka saulė! Dievinu saulėtekis!
- Nesistebiu, kad negerai...
- Grįšiu, ir galėsime kartu papusryčiauti!
- Jau keturiasdešimt metų nevalgau pusryčių.
- Henkai, aš einu pažiūrėti, kaip pateka saulė!

Pusvalandis su vėju

*Kokia malonė, kai sugebi iš savyje
siaučiančio chaoso sukurti kažką
panašaus į tvarką.*

Katherine Paterson, amerikiečių rašytoja

Jeigu tikėtume sinoptikais ir ta maža dėžute, iš kurios sklinda abejingas balsas, pranešantis, kad šiandien vakarop pakils didelis vėjas, todėl rekomenduojama likti namie, manau, išprotėtume! Kokie keisti tie žmonės, kurie bando nuspėti, kaip bus ten, kur manęs nėra. Taip ir norisi paklausti: ar jūs kada lenktyniavote su vėju? Ar kada grūmėtės su juo? Ar kada pralaimėjote jam? Nelaukdama atsakymo galiu be jokios abejonės balse atsakyti: aš lenktyniavau ir grūmiausi. Ir ačiū Dievui!

Vėjui aš pralaimiu tik tada, kai liūdžiu, kai prieštarauju pati sau ir įsispraudžiu į kažkieno kito sugalvotus rėmus. Taip dažniausiai būna prieš gimtadienius, kai imu viską matuoti faktais: ar pasiečiau tai, ką turi būti pasiekęs žmogus, sulaukęs mano metų? Kartais pagalvodavau, kad pasiečiau gal per mažai. Ir tada, tokiomis nesmagiomis akimirkomis, šalia atsiranda JI.

JI būna šalia, kai visa šeima kepame tradicinius močiutės kalėdinius meduolius. Kartais nepastebiu JOS, sekiojančios gatve, nes esu per daug išsiblaškęsi. Kartais JI man šnabžteli į ausį, kad mūsų lūpos – užtrauktukas, neleidžiantis ištarti „myliu“, kartais ragina gatvėje apkabinti kiekvieną sutiktą praeivį ir pasakyti jam, kaip mums gera gyventi visiems drauge! Kartais abi susigraudiname gatvėje pamačiusios žmogų, kuris neliko abejingas elgetai. Kad ir kokia būčiau, JI visada lydi mane. JA aš vadinu RAMYBĘ. JI – tai, ko mes iš tikrųjų ieškome. JI – tai, ko mums taip dažnai reikia.

Pažadu dažniau pastebėti JA ir klausyti JOS patarimų. Nes JI moko mane gyventi taip, kad niekam nereikėtų numirti, kad aš pradėčiau vertinti savo gyvenimą. Man labai patinka rašytojos Agatha'os Christie mintis: „Myliu gyvenimą. Kartais būnu siaubingai, beviltiškai nelaiminga, apimta siaubo, ir vis dėlto žinau, kad svarbiausia, jog esu gyva!“

Pavakarę pučia toks stiprus vėjas, kad mano plaukai pilni smėlio. Kopose radusi užuovėją prisėdau, mano „cofe to go“ puodelyje, kuris man labai patinka, nors yra rožinės spalvos ir su gėlėmis, likę vos keletas gurkšnių kavos. Galvoju apie gebėjimą sulaukyti vėją delnuose! Kas tai yra? Gal akimirka, kai padedu atsistoti ant šaligatvio paslydusiam seneliui? Gal kai grįžusi iš parduotuvės apkabinu man brangius žmones? Kai tariau gerą žodį kaimynui?





O gal kai šoku į gyvenimo vandenyną be jokio
gelbėjimosi rato? Aš esu taip šokusi ne kartą ir, jei
reikės, šoksiu vėl, visai nesitikėdama išlipti sausa.
Ir vis dažniau imu kovoti – net tada, kai kiti sako, jog
nesugebėsiu. Nes aš išmokau sulaikyti vėją delnuose!