

## SEPTINTAS SKYRIUS

# *Nepaprastas sodas*

*Daugyb? žmoni? k?nu ir protu gyvena labai ribotoje savo galimybi? erdv?je. Ta?iau kiekvieno viduje yra tokia gyvyb?s talpykla, kokios mes net negalime ?sivaizduoti.*

– WILLIAM JAMES

- Tame pasakojime sodas simbolizuoja prot?, - aiškino Džulianas. - jeigu r?piniesi savo protu, jeigu priži?ri ir puosel?ji j? kaip derling? sod?, jis sužyd?s taip, kaip tu net nesitik?jai. Bet jeigu leisi ?sišaknyti piktžol?ms, niekad nepatirsi ramyb?s ir harmonijos. Džonai, dabar paklausiu papras?iausio dalyko: jeigu atslī?kin?iau ? tavo sodel?, apie kur? man tiek daug esi pasakoj?s, ir ant tavo brangiausi? petunij? prim?ty?iau nuoding? šiukšli?, tu juk neapsidžiaugtum, tiesa?

- Žinoma, neapsidžiaug?iau.

- Tikra tiesa - geras sodininkas saugo savo sod? tarytum budrus karys ir neleidžia jo teršti. Tik pažvelk, kaip dauguma žmoni? kasdien nuodija savo min?i? sod?: jie nerimauja, sielvartauja d?l praeities, m?sto apie ateit? kamuojami iš piršto laužt? baimi?... žodžiu, jie nuolat susir?pin?. T?kstantmete Sivanos išmin?i? kalba žodis „r?pestis“ užrašomas labai panašiai kaip žodžiai „laidotuvi? laužas“. Jogas Ramanas paaiškino, kad tai - ne sutapimas. R?pes?iai silpnina prot? ir žeidžia siel?. Kad gyventum prasmingai, turi saugoti savo proto sod? ir ?leisti ? j? tik geriausias naujienas. Negali pataikauti sau ir m?styti neigiamai - n? akimirkos! Laimingiausi ir žvaliausi šio pasaulio žmon?s savo prigimtimi nesiskiria nuo kit?. Mes visi iš m?sos ir kaul?. Mes visi iš tos pa?ios versm?s. Ta?iau tie, kurie ne vien egzistuoja, kurie kursto žmogišk?j? galimybi? liepsnas ir išties m?gaujasi stebuklingu gyvenimo šokiu, elgiasi kitaip nei tie, kurie gyvena ?prastai. svarbiausia štai kas: jie susikuria teigiam? pasaulio ir jo daikt? bei reiškini? vaizdin?.

Išmin?iai pasak?, kad per dien? vidutin? žmog? aplanko maždaug šešiasdešimt t?kstan?i? min?i? minteli?. Ta?iau mane apstulbino tas dalykas, kad devyniasdešimt penkis procentus t? min?i? sudaro vakarykšt?s mintys, - prid?r? Džulianas.

- Tu rimtai? - paklausiau.

- Labai rimtai. Tai nualinto m?stymo požymis. Žmon?s, kuriuos kasdien kamuoja tos pa?ios mintys, beje, daugiausia neigiamos, ?pranta neigiamai m?styti. Užuo? galvoj?, kas j? gyvenime gera ir kaip gyventi dar geriau, jie pasineria ? praeit?. Vieni graužiasi d?l žlugusios draugyst?s ar finansini? b?d?. Kiti sielvartauja d?l nelaimingos vaikyst?s. Dar kitiems ramyb?s neduoda kokios nors smulkmenos - tarkime, ne taip paži?r?jo pardav?ja arba bendradarbis leptel?jo kažin k? pikta. Taip m?stantys žmon?s leidžia r?pes?iams užtemdyti gyvenimo džiaugsm?. Jie patys menkina stebukling? savo proto j?g?, kuri? pasitelk? gal?t? ?gyti visus trokštamus dalykus, numaldyti nerim?, pagydyti k?n? (taip, tiesa!) ir pakyl?ti dvasi?. Šie žmon?s niekaip nesuvokia, kad ?vald? prot? jie imt? valdyti ir savo gyvenimo aplinkybes - štai kokia yra esm?. Tu m?stai paprastais šablonais, - t?s? Džulianas, ?sitikin?s savo teisumu. - Dauguma žmoni? tiesiog nesuvokia, kokia milžiniška j? proto galia. Aš sužinojau, kad net iškiliausie m?stytojai panaudoja tik šimt?j? dal? procento savo proto rezerv?. O štai Sivanos išmin?iai tas galimybes yra atskleid? ir nuolatos jomis

naudojasi - rezultatai stulbina. Jogas Ramanas, pavyzdžiui, kasdien medituodamas taip ?vald? savo prot?, kad mintimis gal?jo sul?tinti širdies plakim? kada panor?j?s. Ir dar jis prisipratino ištisas savaites nemiegoti. Žinoma, gal t? dalyk? tau nereikia, vis d?lto pasistenk suprasti, kad tai - nuostabi gamtos dovana, kurios daugelis nesugeba pasiimti.

- Kokiais pratimais gal?iau pažadinti šias proto galias? Tarp kitko, išmok?s sul?tinti širdies ritm?, tikrai tap?iau kokteili? vakar?li? siela, - ?g?liau.

- Dabar d?l to nesuk sau galvos, Džonai. Atskleisiu tau kelet? praktišk? b?d?, kuriuos v?liau gal?si išbandyti ir ?sitikinti senovin?s technikos galia. Kol kas tau svarbiausia suvokti, jog prot? ?valdysi tik j? lavindamas. Štai m?s? k?nas: jis toli gražu ne tobulas, o jame gyvename nuo pirmo iki paskutinio atod?sio. Daugiau pasiek? arba laimingesni žmon?s išsiskiria tuo, kad jie š? k?n? išlavina ir ima naudoti kitaip. Kai nusprendi keisti savo vidin? pasaul?, tavo gyvenimas liaujasi b?ti paprastas.

Džulianas, mano mokytojas, vis labiau jaudinosi. Kai jis kalb?jo apie proto magij? ir jos naud?, jo akys žib?jo

- žinai, Džonai, kai viskas pasakyta ir padaryta, mes galime visiškai valdyti tik vien? dalyk?.

- Vaikus? - paklausiau geraširdiškai nusišypsoj?s.

- Ne, mano drauge. Valdome mintis. Mes ne?stengiame keisti oro s?lyg?, negalime valdyti eismo srauto ar aplinkini? nuotaikos, ta?iau galime ? šiuos dalykus tur?ti savo poži?r? - jis visiškai priklauso mums. Tik mes patys nusprendžiame, apie k? galvosime kiekvien? kit? akimirk?. Ši? galimyb? turi tik žmon?s. Rytuose pažinau vien? esmin? ir drauge be galo paprast? ties?.

Džulianas nutilo, tarsi tada b?t? gav?s ne?kainojam? dovan?.

- Kokia tai tiesa?

- N?ra tokio dalyko kaip objektyvi tikrov?, arba realus pasaulis. N?ra joki? absoliu?i? dydži?. Tavo didžiausias priešas gali b?ti mano geriausias draugas. Vieno žmogaus tragedija gali kitam atverti neribotas galimybes. Nuolat žval?s ir optimistiškai nusiteik? žmon?s skiriasi nuo amžinai nelaiming? vis? pirma tuo, kaip jie vertina ir išnaudoja gyvenimo aplinkybes.

- Džulianai, kaip tragedija gali b?ti ne tragedija?

- Štai tau pavyzdys. Kalkutoje susipažinau su mokytoja, vardu Malika ?and. Ji labai m?go savo darb? ir elg?si su mokiniiais kaip su savo vaikais, švelniai puosel?jo j? protus ir širdis. Jos š?kis buvo toks: „Tavo *aš galiu* yra kur kas svarbiau už tavo intelekto koeficient?“. Bendruomen?je ji buvo pagars?jusi kaip dosni moteris, nesavanaudiškai tarnaujanti visiems vargšams. Deja, vien? nakt? jos mieloji mokykla, išugdžiusi ne vien? mokini? kart?, sudeg?. Visa bendruomen? pajuto š? praradim?. Ta?iau ilgainiui j? skausmas virto abejingumu ir jie susitaik? su faktu, kad vaikai mokyklos nebelankys.

- O kaip Malika?

- Ji buvo optimist?, koki? retai pasitaiko. Kitaip nei visi aplinkiniai žmon?s, ji šioje nelaim?je ?žvelg? galimyb?. Ji nuramino vis? mokini? t?vus, kad kiekvienoje nes?km?je esama s?km?s daig?, jeigu j? ieškai. Ši nelaim? buvo pasl?pta dovana. Iki pamat? sudegusi mokykla buvo sena ir apgriuvusi. Stogas varv?jo, o grindys linko nuo daugyb?s jomis lakstan?i? maž? kojeli?. Tai buvo galimyb? žmon?ms susivienyti kaip bendruomenei ir pastatyti geresn? mokykl?. Taigi vadovaujami šios šešiasdešimt ketveri? met? amžiaus energingos moterišk?s, jie sutelk? j?gas, surinko l?šas ir pastat? nauj?, graži? mokykl?. Ji sušvito kaip ?rodymas, jog prasminga vizija nustelbia nelaim?.

- Vadinasi, taiklus senas posakis, jog „geriau matyti puspiln? puodel?, o ne pustušt?“?

- Tai puikus b?das ?vertinti situacij?. Kad ir kas gyvenime atsitikt?, tik pats žmogus renkasi, kaip jis ? tai reaguos. Kai iš- siugdysi ?prot? ieškoti teigiam? dalyk? kiekvienoje smulkmenoje, tavo gyvenimas taps visai kitoks. Tai vienas svarbiausi? laimingo gyvenimo d?snio?.

- Ir visa tai galima pasiekti veiksmingiau panaudojant proto galias?

- B?tent, Džonai. Visa gyvenimo s?km? - tiek materiali, tiek dvasin? - prasideda šioje mažoje d?žut?je ant tavo pe?i?. Kitaip tariant, mintyse, kurios kasdien, kiekvien? valand?, kiekvien?

minut? sukasi tavo smegenyse. Tavo išorinis pasaulis atspindi vidinio pasaulio būklę. Valdydamas savo mintis ir reakcijas kasdieninius gyvenimo įvykius, tu pradedi valdyti savo lemtį.

- Tai man labai daug reiškia, Džulianai. Turbūt mano gyvenimas toks užimtas, kad aš neturiu kada mąstyti apie šiuos dalykus. Kai mokiausi teisės mokykloje, vienas mano draugas, toks Aleksas, mėgo skaityti dvasinę žmonių parašytas knygas. Jis tvirtino, kad tokia literatūra jį kvėpia ir teikia jam jėgą - jam esą tada lengviau susitvarkyti su mūsų sunkiomis studijomis. Kartą jis pasakojo vienoje knygoje perskaitęs, kad kinų hieroglifas, žymintis krizę, yra sudarytas iš dviejų smulkesnių hieroglifų: žyminčio pavojų ir žyminčio galimybę. Manau, jau senovės kinai žinojo, kad ir sunkiausia padėtis turi savo šviesų pusę - jeigu esi pakankamai drąsus jos ieškoti.

- Jogas Ramanas aiškino taip: „Gyvenime nebūna klaidų, tik pamokos. Nėra neigiamos patirties, tik galimybės tobulėti, mokytis ir eiti saviugdos keliu. Kovoje randasi tvirtybė. Net ir skausmas gali būti nuostabus mokytojas.

- Skausmas? - perklausiau negalėdamas patikėti.

- Žinoma. Norėdamas pakelti skausmą, iš pradžių turi jį pajusti. Kitaip tariant, ar patirsi džiangsmą, kuris apima užlipus kalno viršūnę, jeigu pirmiau nebūsi buvęs žemiausiame slėnyje? Supranti, ką turiu galvoje?

- Jei nori mėgautis geriau, turi būti pažinęs blogą, tiesą?

- Taip. Bet vis dėlto geriau nevertink įvykių kaip gerų ar blogų. Užuoat tai darai, jausk juos, džiangkis jais ir iš jų mokytis. Kiekvienas atsitikimas tau duoda pamoką. Šios mažos pamokų skatina tavo išorinę ir vidinę tobulėjimą. Jei neišmokai, rizikuoji suklysti lygioje vietoje. Tik pagalvok apie tokią galimybę, dauguma žmonių dvasiškai sutvirtėjo tada, kai susidūrė su skaudžiausiomis nelaimėmis. Jeigu tave užklumpa netikėta bėda ir tu nusivili, atmink štai ką: gamtos dėsniai teigia, kad vienoms durims užsidarius prasiveria kitos.

Džulianas iš susijaudinimo pradėjo kilnoti rankas visai kaip koks aistringas Pietų valstijų dvasininkas, sakantis pamokslą savo parapirijiečiams.

- Atitinkamai pritaikęs šį principą savo kasdieniame gyvenime ir mintyse kiekvieną atsitikimą vertindamas teigiamai, tu atsikratysi visų rūpesčių. Tu nebebūsi praeities kalinys, tu tapsi ateities kūrėju.

- Gerai, mintį supratau, - atsakiau. - Kiekvienas, net baisiausias atsitikimas duoda man pamoką. Taigi aš turiu mokytis iš kiekvienos situacijos. Taip aš tapsiu tvirtesnis ir laimingesnis. Kaip dar pasitobulinti kukliam vidurinėms klasėms advokatu?

- Visą pirmą gyvenimą pasikliaudamas vaizduotės didybe, o ne atmintimi.

- Paaiškink išsamiau.

- Norėdamas pažadinti proto, kūrė ir dvasios galias, pirmiausia turi lavinti savo vaizduotę. Visi daiktai kuriami dukart: iš pradžių sukuri juos mintyse, o tik paskui - tikrovėje. Aš vadinu šį procesą planavimu, nes visa, kas sukuriama išoriniame pasaulyje, pirmiausia atsiranda kaip planas vidiniame pasaulyje, plačiame vaizduotės ekrane. Jei išmoksi valdyti savo mintis ir aiškiai sivaizduoti trokštamus šio pasaulio dalykus, pabus tavyje snaudžiančios jėgos. Tu susikursi pasakišką gyvenimą, kokio esi nusipelnęs - aš tuo neabejoju. Nuo šio vakaro pamiršk praeitį. Išdrįsk sivaizduoti, kad esi kur kas daugiau nei aplinkybių auka. Tikėtis geriausios baigties. Rezultatai tave nustebins.

Supranti, Džonai, dirbdamas teisininku, aš tariasiu labai daug žinių. Daug metų studijavau geriausiose mokyklose, skaičiau visas teises knygas, pakliūdavusias man į rankas, kad kuo geriau atliktų savo profesinį vaidmenį. Aišku, teismo salyse aš buvau laimingas. o štai gyvenime, tada pamačiau, pralošiau. Aš taip stropiai siekiau didžiųjų malonumų, kad nekreipiau dėmesio mažuosius. Neperskaičiau tų puikių knygų, kurias skaityti patarė tavas, Nesusiradau gerų draugų, nevertinau muzikos, o dabar aš išties laimingas. širdies smūgis buvo mano apsisprendimo akimirka, kvietimas prabusti, jei nori. Gali netikti, bet tai man suteikė antrą galimybę gyventi dvasiškai turtingesnį, prasmingesnį gyvenimą. Kaip Malika žand, nelaimėje aš pamačiau galimybę. dar

svarbiau buvo tai, kad aš išdrįsau ja pasinaudoti.

Mačiau, kad išoriškai atjaunėjus Džulianas tapo daug išmintingesnis. Supratau, kad šis vakaras - ne vien malonus senų draugų pašnekesys. Šį vakar galiu apsispręsti; aš gavau puikų progą pradėti viską iš pradžių. Čiačiau mąstyti apie savo gyvenimo klaidas. Taip, turiu puikų šeimą, prestižinį advokato darbą, mane visi gerbia. Tačiau kartkartėmis šauna ir galvoti, kad noriu daugiau. Privalėjau užpildyti tuštumą, atsiradusį mano gyvenime.

Vaikystėje daug svajojau. Dažnai prisivaizduodavau esąs garsus sportininkas arba verslo magnatas. Maniau, kad galiu padaryti viską, turėti viską ir būti viskas. Buvau laimingas berniukas iš saulėtose vakarų pakrantėse. Džiaugsmą teikė paprasčiausi malonumai. Buvo smagu praleisti nuostabią dieną maudantis arba važinėjantis dviračiu po mišką. Aš karštai troškiau pažinti gyvenimą, ieškojau nuotykių. Tada prieš akis buvo šviesi ateitis. Ir štai tos laisvės nejaučiu jau penkiolika metų. Kas nutiko?

Galbūt užaugęs aš praradau gebėjimą svajoti ir nusprendžiau elgtis taip, kaip privalo elgtis suaugusieji. Galbūt aš nustojaus svajoti pradėjus lankyti teisės mokyklą ir mūsų kalbėti taip, kaip turi kalbėti advokatai. Kad ir kas man buvo nutikę, tą vakarą, sėdėdamas greta Džuliano, kuris liejo širdį prie puodelio šaltos arbatos, nutariau, jog gyvenimą visų pirma reikia ne gyventi, o kurti.

- Atrodo, ir tu susimąstei apie savo gyvenimą, - kaip pirštu ir akis dūrė Džulianas. - pradėk svajoti apie pasikeitimus, kaip svajodavai vaikystėje. Vakcinosis nuo poliomielių kūrėjas gydytojas Janas Solkas (Jonas Salk) yra gerai pasakęs: „Mėgau svajoti, o tuo pat metu mane kankino košmarai. Aš beveik košmarus svajodamas.“ Išdrįsk svajoti, Džonai. Pradėk vėl branginti gyvenimą ir vertink visus jo stebuklus. Pažadink savo proto galias, ir visata padės tau pažinti būtis magiją.

Džulianas pasirausė savo apsiausto klostęse ir ištraukė mažą lapelį, maždaug kreditinų kortelės dydžio, iš šonų apilyšus - tikriausiai nuo nuolatinio skaitymo.

- Vieną dieną, kai mes su Jogu Ramanu žingsniavome kalnų takeliu, aš paklausiau, kas yra jo mėgstamiausias filosofas. Jis atsakė, kad gyvenime yra daug kuo, tad labai sunku išrinkti vieną kvėpimo šaltinį. Tačiau viena citata buvo jam strigusi giliai ir širdį. Ji kalbėjo apie visas ilgus metus medituotas dorybes. Ir toje nuostabioje vietoje, pačioje būtis ir nebūtis sandroje, šis mokytojas Rytų išminčius man ją perskaitė. Man taip pat strigo tie žodžiai. Jie kasdien primena, kas mes esame ir kas galbūtume būti. Jus kitados pasakė didis indų mąstytojas Patandžalis. Garsiai jus kartodamas kiekvieną rytą prieš meditaciją aš permainingai savo gyvenimą iš esmės. Atmink, Džonai: šie žodžiai labai galingi.

Tada Džulianas parodė man kortelę. Joje buvo parašyta:

*Kai kvėpia didis tikslas, jįs mintys išlaisvėja, sėmonė ima plėstis visomis kryptimis, jįs atsiduriate naujame, didingame ir nuostabiame pasaulyje. Atbunda snaudusios jįs galios ir gebėjimai, ir jįs susivokiate, kad esate kur kas didesni, nei kad pirmiau tarėtės es?*

Tą akimirką aš suvokiau ryšį tarp fizinio gyvybingumo ir išminties. Džulianas dabar atrodė tarsi iš paveikslėlio, jis buvo daug jaunesnis ir sveikesnis nei tada, kai mudu susitikome pirmą kartą. Jis kunkuliavo energija, jo entuziazmas ir optimizmas buvo beribiai. Mačiau, kad jis smarkiai pakeitė gyvenimo būdą, bet buvo akivaizdu, jog pirmiausia pasikeitė jo protas. Išorinė sėkmė tikrai prasideda nuo vidinės sėkmės - pradėjus mąstyti kitaip Džulianas Mantlis pradėjo kitaip gyventi.

- Kaip man išsiugdyti tokią teigiamą, romią ir kvėptą nuostatą, Džulianai? Manau, kad per visus tuos metus kamuojamas kasdienybės mano mąstymas kiek nusilpo. Atrodo, nebėgaliau valdyti minčių, sklendantį po mano proto sodą, - čiačiau nuoširdžiai apgailestauti.

- Protas yra nuostabus tarnas, tačiau siaubingas šeimnininkas, jeigu tu leidiesi užvaldomas neigiamų minčių, nesirūpini proto sodu ir nesipratini galvoti apie gerus dalykus. Vinstonas Čerčilis sakė: „Bėdamas garsus, tu esi atsakingas už kiekvieną savo mintį.“ Tik tada išsiugdysi gyvą

m?stysen?. Atmink štai k?: protas iš ties? yra tarsi raumuo. Nelavinamas jis nunyksta.

- Nori pasakyti, kad nelavinamas protas silpsta?

- Kaip tik taip. Nor?damas stiprinti rank? raumenis, turi juos mankštinti. Nor?damas gr?dinti koj? raumenis, turi juos nuolat apkrauti. Tavo protas daug gali, jeigu jam leisi. Jis pad?s tau pasiekti visa, ko trokšti gyvenime, jeigu išmoksi juo veiksmingai naudotis. Tinkamai juo r?pindamasis, tur?si puiki? sveikat?. Jeigu paprašysi, jis gr?š ? nat?rali? ramyb?s b?sen?. Sivanos išmin?iai sako: „Gyvenimo ribas susikuriame patys.“

- Nesuprantu, Džulianai.

- Nušvit? m?stytojai žino, kad j? mintys kuria j? pasaul?, taigi žmogaus gyvenimo kokyb? priklauso nuo jo min?i? sodrumo. Jeigu nori gyventi ramesn?, prasmingesn? gyvenim?, turi m?styti ramiau, prasmingiau.

- Ar turi kok? nors veiksming? recept?, kaip visa tai pasiekti, Džulianai.

- K? tu nori pasakyti? - ramiai paklaus? Džulianas, ?degusiais pirštais lygindamas savo puik?j? drabuž?.

- Tu labai ?domiai pasakoji. Ta?iau aš nekantrauju. Ar n?ra pratim?, kuriuos dabar gal?iau atlikti ?ia, savo svetain?je, kad mano m?styimas pasikeist??

- Greitos priemon?s veiksmingos neb?na. Jei nori ugdytis dvasi?, negail?k nei laiko, nei pastang?. B?k atkaklus. Kita vertus, nesakau, kad, nor?damas permainingai savo gyvenim?, tur?si pluš?ti met? metus. Jeigu nors vien? m?nes? kasdien stropiai taikysi mano si?lomas strategijas, rezultatai tave apstulbins. Tu pažinsi savo galimybes ir ?žengsi ? stebukl? šal?. Tik pernelyg nesir?pink rezultatais, o ver?iau m?gaukis pa?iu tobul?jimo procesu. Net keista - kuo mažiau galvoji apie galutin? rezultat?, tuo grei?iau j? pasieki.

- Kaip tai?

- Yra toks klasikinis pasakojimas apie berniuk?, kuris išvažiavo toli nuo nam? mokyti pas did? mokytojų. Susitik?s sen?j? išmin?i?, jis iškart paklaus?s: „Kada aš pasidarysiu toks pat išmintingas kaip tu?“ Išmin?ius atsak?s: „Po penkeri? met?.“ - „Kaip negreit, - nusimin?s berniukas. - O jeigu moky?iausi dvigubai intensyviau?“ - „Tada po dešimties met?“, - buvo jam atsakyta. „Po dešimties!? Tai jau per ilgai. O jeigu moky?iausi dien? ir nakt?“, - „Po penkiolikos met?“, - atsak?s išmin?ius. „Nesuprantu! - suriko berniukas. - Kaskart, kai aš pasiryžtu tikslui skirti daugiau j?g?, tu sakai, kad užtruks ilgiau. Kod?l?“ - „Labai paprasta: viena akimi ži?r?damas ? tiksl?, tik viena akimi gal?si steb?ti keli?, taigi ir žygiuosi l??iau.“

- Gerai pasakyta, advokate, - sutikau aš. - skamba visai kaip mano gyvenimo istorija.

- B?k kantrus ir žinok, kad visa, ko ieškai, tikrai ateis, jei tik b?si pasiruoš?s ir tik?sies.

- Bet aš niekad nebuvau laimingas, Džulianai. Aš visa pasiekiau tik atkaklumu.

- Kas yra laim?, mano drauge? - ramiai paklaus? Džulianas. - Tik galimyb? ir pasiruošimas. Prieš perteikdamas tau Sivanos išmin?i? metodus, nor??iau atskleisti por? pagrindini? princip?. Pirma, visada atsimink, kad jei nori lavinti prot?, turi mok?ti sutelkti d?mes? - tai pats pagrindas.

- Rimtai?

- Man taip pat atrod? keista. Bet tai yra tikra tiesa. Protas gali nepaprastai daug, tu jau gird?jai. Jei turi troškim? arba svajon?, tai reiškia, kad taip pat turi galimyb? j? ?gyvendinti. Tai viena iš didži?j? visatos ties?, jas yra pažin? Sivanos išmin?iai. Ta?iau nor?damas pažadinti proto galias, iš pradži? turi sutelkti d?mes? ? konkre?ias užduotis. Kai sutelksi d?mes? ? vien? tiksl?, atsiskleis tavo nepaprasti talentai.

- Kod?l taip svarbu susikaupti ir sutelkti d?mes??

- Užminsiu m?sl?, kuri, kai j? ?minsi, puikiai atsakys ? tavo klausim?. ?sivaizduok, kad viduržiem? pasiklydai miške. Tau b?tinai reikia sušilti. Kuprin?je turi tik geriausio draugo atsi?st? laišk?, skardin? tun? ir mažyt? lup?, per kuri? apži?rin?ji pras?iau matomus daiktus. Laim?, tu randi kelis sausius žabus laužui ?kurti. Ta?iau neturi degtuk?. Kaip uždegsi ugn??

O, dangau! Džulianas mane suglumino. Netur?jau n? menkiausio supratimo, k? atsakyti.

- Pasiduodu, - tariau.

- Viskas labai paprasta. ?kišk laišk? tarp saus? žab? ir palaikyk virš jo lup?. saul?s spinduliai ?kurs ugn? per kelias sekundes.

- O skardin? tun??

- Aš juos sumaniau, kad sprendimas neb?t? toks akivaizdus, - atsak? Džulianas šypsodamasis. - Šio pavyzdžio esm? tokia: ?kišus laišk? tarp saus? malk? nieko neatsitiks. Ta?iau tu panaudoji lup? išsklaidytiems saul?s spinduliams sutelkti ? popieri?, ir jis užsidega. Ši analogija tinka ir protui. Sutelk?s jo milžinišk? gali? ? apibr?žt?, prasming? tiksl?, tu greitai ?kursi savo galimybi? liepsnas ir pasieksi nepaprast? rezultat?.

- Koki?? - pasidom?jau.

- Tik tu pats gali pasakyti, kokie jie bus. Ko tu ieškai? Ar nori b?ti geresnis t?vas, gyventi harmoningesn?, laimingesn? gyvenim?? Pasiiekti dvasios pilnatv?? O gal tau tr?ksta nuotyki? ir džiaugsmo? Pasverk visk?.

- O amžina laim??

- Arba nor?k daug, arba nenor?k nieko, - nusijuok? jis. - Nepanašu, kad nor?tum maž? dalyk?. Amžina laim? taip pat pasiekama.

- Kaip?

- Sivanos išmin?iai žino laim?s paslapt? ir saugo j? daugiau nei penkis t?kstan?ius met?. Jie sutiko pasidalyti ja su manimi. Nori išgirsti?

- Ne, galvojau padaryti pertrauk? ir eiti tapetuoti garažo.

- K??

- Žinoma, noriu išgirsti amžinos laim?s paslapt?, Džulianai. Gal? gale argi ne jos visi ieško?

- Tiesa. Taigi pradėdam... ar galiu paprašyti dar puodelio arbatos?

- Nagi, negaiškim laiko.

- Gerai, laim?s paslaptis paprasta: *pasityrin?k, k? tikrai m?gsti daryti, ir tai veiklai skirk visas savo j?gas*. Steb?damas laimingiausius ir sveikiausius žmones pama?iau, kad visi jie turi savo did?j? troškim? ir nuolatos siekia j? ?gyvendinti. Tai - j? pašaukimas, beje, jis vienaip ar kitaip tarnauja ir kit? žmoni? labui. Kai sukaupsi vis? proto gali? ir j?gas ? did?j? siek?, tavo gyvenim? užpl?s gausa, visa kas tada taps ?manoma.

- Vadinasi, reikia rasti tai, kas tave uždega, ir nedirbti nieko kita?

- Jeigu tai vertas tikslas, - atsak? Džulianas.

- K? reiškia „vertas“?

- Kaip jau sakiau, Džonai, tavo troškimas turi duoti naudos kitiems. T? dalyk? labai aiškiai apib?dino holokausto siaub? išgyven?s austr? gydytojas Viktoras Franklis (Viktor Frankl) - daug aiškiau, nei aš gal??iau sum?styti pats. Jis raš?: „S?km?s ir laim?s negalima vytis. Jos turi sekti paskui tave. Jos randasi kaip nenumatytas šalutinis poveikis, kai žmogus paskiria savo gyvenim? tikslui, didesniam už save.“ Kai rasi savo pašaukim?, gyvenimas pagyv?s. Kasryt atsibusi pilnas energijos ir entuziazmo. Visos tavo mintys bus nukreiptos ? užsibr?žt? tiksl?. Tau nebus kada leisti laiko tuš?iai. Tu liausies nerimauti, imsi dirbti daug tikslingiau ir našiau. Tu taip pat pajusi vidin? harmonij? - tarsi tave kas vest? ? tiksl?. Tai pasakiškas jausmas. Man jis patinka, - linksmai baig? Džulianas.

- Nuostabu. Ir labai gerai, kad atsibusi geros nuotaikos. Jeigu atvirai, Džulianai, aš taip dažnai nenoriu risti iš lovos. Nes t?noti po antklode kur kas maloniau, nei gaišti laik? gatvi? kamš?iuose, gin?ytis su piktais klientais ir nuolat susidurti su begal?mis ?vai- riaušiu? neigiamybi?. Tai mane labai sekina.

- Ar žinai, kod?l žmon?s tiek daug miega?

- Kod?l?

- Jie daugiau neturi k? veikti. O visi tie, kurie keliasi su saule, turi vien? bendr? požym?.

- Jie pamiš??

- Nor?tum. Ne, jie visi turi tiksl?, kurstant? vidines galias. Tie tikslai juos veda, ta?iau ne karštligiškai. Jiems nereikia beveik joki? pastang?, atiduodami visas j?gas ir meil? darbui, tokie žmon?s gyvena šia akimirka. J? d?mesys sutelktas ? artimiausius veiksmus. J? energija nenuteka ? šal?. Šie žmon?s patys žvaliausi ir energingiausi, kokius tik gali sutikti.

- Energijos nutek?jimas? Turb?t ne Harvardo Teis?s mokykloje išgirdai ši? s?vok?, tiesa?

- Tiesa. Ši? s?vok? pirmieji pavartojo Sivanos išmin?iai. Suformuluota prieš šimtme?ius, ji šiandien aktuali kaip ir anuomet. Daugel? m?s? kamuoja begaliniai r?pes?iai. Tai sekina ?gimt? gyvybingum? ir energij?. Ar esi mat?s dvira?io kamer??

- Žinoma.

- Kai padangos prip?stos, galima kuo puikiausiai nuvažiuoti, kur reikia. Bet jeigu jose yra skyli?, oras iš kameros išteka, ir kelion? baigta. Taip pat veikia ir protas. Kaip iš padangos pro skyles išeina oras, taip r?pes?iai sumenkina proto energij? ir galias. Visas tavo k?rybingumas, optimizmas ir motyvacija išgaruoja, tu lieki nusikamav?s.

- Esu patyr?s š? jausm?. Dažnai jau?iuosi visiškai pakrik?s. Turiu b?ti visur vienu metu ir niekam negaliu ?tikti. Tada netgi labai mažai dirb?s vakare b?nu pribaugtas r?pes?i?. Par?j?s namo tegaliu ?sipilti taurel? viskio ir ?sitaisyti prie televizoriaus su pulteliu rankoje.

- Suprantu. Tai nuo per didel?s ?tampos. Ta?iau suradus savo tiksl? gyvenimas tampa lengvesnis ir ima teikti daugiau pasitenkinimo. Kai supranti, koks tavo svarbiausias tikslas, kokia tavo lemtis, kit? dien? gali nebedirbti.

- Kitaip tariant, anksti išeiti ? pensij??

- Ne, - nukirto Džulianas advokato tonu, - tiesiog tavo darbas atrodo tau kaip žaidimas.

- Argi nebus rizikinga mesti darb? ir prad?ti ieškoti didžiausio gyvenimo džiaugsmo bei tikslo? Aš turiu šeim? ir ?sipareigojimą. Nuo man?s priklauso keturi žmon?s.

- Aš tau neliepiu rytoj pat nusivilkti advokato mantijos. Ta?iau tur?si prad?ti rizikuoti. Pakeisk šiek tiek savo gyvenimą, atsikratyk painiavos. Pasirink mažiau išmindžiotus takus. Dauguma žmoni? gyvena tam tikroje patogioje erdv?je ir bijo peržengti jos ribas. Jogas Ramanas aiškino, kad geriausia, k? gali padaryti d?l sav?s - tai t? rib? nepaisyti. Tik tokiu būdu atskleisi visas savo žmogišk?ias galias.

- O kokios tos galios

- Protas, k?nas ir siela.

- Kaipgi tur??iau rizikuoti?

- Neb?k toks praktiškas. Tiesiog daryk tai, k? visada nor?jai daryti. Paž?stu advokat?, kurie met? teis? ir tapo aktoriais, ir buhalteriais, kurie tapo džiazo muzikantais. Naujame darbe jie rado ilgai ieškot? laim?. Ir kas, kad jie nebegali dukart per metus važiuoti atostog? arba nusipirkti ištaigingo vasarnamio Kaimanuose? Protinga rizika duos didel?s naudos. Kaip tu pateksi ? tre?i? aukšt?, jei viena koja stypsosi antrame?

- Suprantu.

- Visk? pasverk, visk? apgalvok. Suprask, kod?l tu ?ia, o tada išdr?sk siekti savo tikslo.

- Bet, Džulianai, aš vis? laik? galvoju ir svarstau. Iš ties? mano didžiausia b?da ta, kad aš per daug suku galv?. Mano protas visad veikia. Jis pilnas visoki? min?i? - kartais tai mane siutina.

- Aš si?lau k? kita. Sivanos išmin?iai nuolat apm?sto ir ši? dien?, ir rytoj?. Jie nuolat svarsto, koks j? gyvenimo tikslas ir kaip jie gyvena. o svarbiausia - jie planuoja, kaip rytoj? pragyventi geriau. Kasdien? saviugda duoda vaisi?, padeda keistis.

- Vadinasi, aš tur??iau kasdien m?styti apie savo gyvenimą??

- Taip. Netgi dešimt minu?i? kasdienio susikaupimo pagerins tavo gyvenimo kokybę.

- Suprantu, kur tu suki, Džulianai. Deja, vis? dien? esu pasiutusiai užsi?m?s, dažnai nelieka net dešimties minu?i? papietauti.

- Mano drauge, tvirtindamas, kad neturi laiko saviugdai, tu tarsi sakai, kad negali sustoti ir ?sipilti ? automobilio bak? degal?, nes turi šiandien toli nuvažiuoti. Galiausiai tai tave pribaus.

- žinau, žinau. Ei, Džulianai, tu žadėjai man papasakoti apie kelis metodus, - pakreipiau kalbą tikdamasis išmokti praktiškai taikyti visa, ką išgirdau.

- Svarbiausia - valdyti protą. Sivanos išminčiai mągsta šie dvasiniai praktikai. Jie perteikė jį man, nes manimi pasitikėjo. Čiausiai jos ir dvidešimt pirmą dieną jau buvau daug žvalgesnis, energingesnis ir geresnis nuotaikos nei kada nors pirmiau gyvenime. Šiai technikai daugiau kaip keturi tūkstantai metų. Ji vadinama *rožės šerdimi*.

- Papasakok nuodugniau.

- Šiam pratimui reikia kuo tik nusikintos rožės ir tylaus kampelio. Geriausia praktikuoti gamtoje, tačiau tyliame kambaryje taip pat neblogai. Išsėdėk rožės vidurį, o jos šerdį. Jogas Ramanas paaiškino man, kad rožė labai primena gyvenimą: kelyje pasitaiko spygliai, bet jeigu tiki svajonėmis, tu būtinai pro juos praeisi iki paties galiausio žiedo. Žvelk į rožę. Atkreipk dėmesį į jos spalvą ir struktūrą. Mągaukis jos aromatu ir galvok tik apie šiuos nuostabių dalykų. Iš pradžių tavo protas ims brautis kitos mintys, jos bandys atitraukti tave nuo rožės šerdies. Toks nelavinto proto požymis. Bet nesijaudink, greitai palengvės. Mintimis grįžk prie stebimo daikto. Greitai tavo protas sustiprės ir taps drausmingesnis.

- Ir viskas? Atrodo labai lengva.

- Todėl ir nuostabu, Džonai, - atsakė Džulianas. - Šis ritualas, kad jis būtų veiksmingas, reikia atlikti kasdien. Iš pradžių tau gali būti sunku taip išsėdėti net penkias minutes. Mes gyvename tokiu pašalusi tempu, kad tikroji ramybė ir tyla atrodo visiškai svetimi, nemalonūs dalykai. Žmonės, išgirdę mano žodžius, atkirs, kad jie neturi laiko sėdėti ir spoksoti į rožę. Tie patys žmonės aiškina tau, kad jie neturi laiko klausytis vaikų juoko arba vaikščioti basi per lietus. Šie žmonės guodžiasi, esą jie pernelyg užsiėmę, kad galėtų mėgautis tokiais malonumais. Jie netgi neturi kada susidraugauti su kitais žmonėmis, nes draugystė taip pat reikalauja laiko.

- Esi juos gerai pažinęs.

- Buvau vienas iš jų, - prisipažino Džulianas.

Tada jis nutilo ir skvarbiomis akimis stebėtilio senelio laikrodį, kurį senelį padovanojo mudviem su Džene, kad namuose būtų jaukiau.

- Kai susimąstau apie taip gyvenančius žmones, prisimenu vieno anglų rašytojo žodžius, jo knygas dažnai skaitydavo mano tėvas: „Žmogus neturi leisti laikrodžiui ar kalendoriui užgožti nė vienos stebuklingos ir paslaptingos gyvenimo minutės.“ Būk atkaklus ir vis ilgiau mėgaukis rožės šerdimi, - kimiu balsu dėstė Džulianas. - Po savaitės ar dviejų jau galėsi pratęsti šį pratimą iki dvidešimties minučių, nes tavo dėmesys nebekryps į šalį. Tai pirmasis ženklas, kad tu pradėsi užvaldyti savo proto tvirtovę. Dėmesys kryps tik ten, kur tu norėsi, o protas bus nuostabus tarnas, galintis atlikti nepaprastus darbus. Atmink štai ką: arba tu valdai savo protą, arba jis valdo tave.

Tu tapsi gerokai ramesnis - toks praktinis šio dalyko aspektas. Tavęs nebekankins toks būdingas šiandienos žmogui nerimas, pajusi energijos ir optimizmo antplūdį. Maža to, imsi gyventi džiugiai ir išmoksi vertinti tave supančias gamtą. Kasdien, kad ir koks būtų užsiėmęs, medituok rožės šerdį. Tai bus tavo oazė, tavo tylus prieglobstis, ramybės sala. Niekad neužmiršk, kad tyloje ir ramybės je slypi galia. Ramybė padeda prisiliesti prie visatos proto, kuris pulsuoja kiekviename gyvame daikte.

Šie žodžiai mane pakerėjo. Ar tikrai manoma iš esmės patobulinti gyvenimą tokiu paprastu būdu?

- Matyt, tu taip pasikeitei ne vien stebėdamas rožės šerdį, - garsiai nusistebėjau.

- Taip, tas tiesa. Iš tikrųjų aš vienu metu praktikavau daug dalykų. Nesirūpink, jie visi tokie paprasti kaip ir pratimas, apie kurį pasakojau, beje, ir tokie pat veiksmingi. Tu, Džonai, privalai atverti savo protą, kad galėtum išnaudoti visas gyvenimo teikiamas galimybes.

Džulianas, visad mielai dalindavęs žiniomis, toliau pasakojo, ką išmokė iš Sivanos išminčių.

- Dar vienas puikus pratimas, kuriuo galima išlaisvinti protą iš rūpesčių bei kitų kenksmingų dalykų, yra, kaip tai vadino Jogas Ramanas, *priešingas mąstymas*. Aš sužinojau, kad protas vienu

metu gali aprašyti tik vieną dalyką. Tokie yra gamtos dėsniai. Pabandyk pats, Džonai, ir pamatysi, kad tai tiesa.

Pabandžiau. Jis nemelavo.

- Besiremdamas šia proto savybe, kiekvienas gali išsiugdyti teigiamą, kėrybišką mąstyseną per trumpą laiką. Esmė paprasta: jei protą užvaldo priešiška mintis, iškart pakeisk ją mintimi, pakeliamąja dvasia. Protas - tarsi milžiniškas skaidrių projektorius, o kiekviena mintis - lyg skaidrus. Jeigu ekrane pasirodo negatyvas, pakeisk ją pozityvu. Štai kam man ant kaklo reikalingas rožinis, - aistringai aiškino Džulianas. - Kaskart, kai mane užklumpa kad ir menkiausia neigiama mintelė, nusisėgu šį vėrinį ir išimu iš jo vieną karoliuką. Šiuos susirpinimo grūdėlius dedu į puodelį, kurį nešiojuosi kuprinėje. Karoliukai puodelyje vis primena, kad dar turiu toli keliauti, kol įvaldysiu protą ir į ją plūstančias mintis.

- Puiku! Tai tikrai praktiška. Nebuvau girdėjęs nieko panašaus. Papasakok daugiau apie priešingą mąstymą.

- Štai gyvenimiškas pavyzdys. Tarkime, tau sunki diena teisme. Teisėjas nesutiko su tavo įstatymų interpretavimu, kaltintojas reikalavo griežtos bausmės, o klientas tavo kalba visiškai nusivylė. Tu gręžti namo ir paniūrėsi drimbių mągstamiausi krėslą. Pirmiausia turi susivokti, kad tavo galvoje sukasi negeros mintys, o paskui visiems laikams įsismoninti, kad taip pat lengvai, kaip leidai kilti joms, tu gali pakeisti jas džiugiomis. Taigi negalvok apie liūdnius dalykus. Būk linksmas ir energingas. Nusišypsok. Judėk taip, kaip judi būdamas linksmas ir pilnas jėgų. Sėdėk tiesiai, giliai kvėpuok ir sutelk protą į teigiamus dalykus. Po minutės kitos imsi jaustis visiškai kitaip, o jeigu lavinsi priešingą mąstymą ir tuo būdu išmoksi nuslopinti vis atklystančias neigiamas mintis, po kelių savaičių pamatysi, kad tų neigiamybių nebeliko. Ar supranti, ką turiu omenyje? Galima net sakyti, kad mintys yra tarsi gyvi kūneliai, maži energijos kamuoliukai, - toliau aiškino Džulianas. - Dauguma žmonių negalvoja apie savo minčių prigimtį, vis dėlto mąstymo kokybę lemia gyvenimo kokybė. Mintys yra tokia pat materialiojo pasaulio dalis kaip ežeras, kuriame tu plaukioji, arba gatvė, kuria vaikštai. Silpnos mintys lemia silpnus veiksmus. O stiprus, išlavintas protas, kurį kiekvienas gali išsiugdyti kasdien treniruodamasis, daro stebuklus. Jeigu nori būti laimingas, puoselėk savo mintis kaip brangiausių turtų. Stenkis pergaltai nerimui. Atpildas už tai bus milžiniškas.

- Niekad nemaniau, kad mintys gyvos, Džulianai, - atsakiau nustebedamas, - bet išties matau, kaip jos veikia mano pasaulį.

- Sivanos išminčiai tvirtai tikėjo, kad reikia mąstyti tik tyrai; tokias mintis apibūdina sanskrito žodis *sattva*. Jie pasiekė tokią būseną darydami pratimus, apie kuriuos jau pasakojau, taip pat laikydamiesi natūralios dietos, kartodami pozityvius teiginius, vadinamus mantromis, skaitydami išmintingas knygas ir nuolat tikėdami, jog yra nušvitę. Jeigu jų minčių šventovę aplankydavo nors viena netyra mintis, jie save baudavo - daug myli keliaudavo prie špėdingo krioklio ir stovėdavo po lediniu vandeniu tol, kol nebegalėdavo ištvėrti šalį.

- Sakei, kad jie išmintingi. Tačiau stypsoti po lediniu Himalajų kriokliu už vieną neigiamą mintį man atrodo beprotiška.

- Džonai, pasakysiu visiškai atvirai, - žaibiškai atkirto Džulianas, pripratęs metams metais taip kovoti teismuose, - tu negali sau leisti netgi vienos neigiamos mintelės.

- Tikrai?

- Tikrai. Nerami mintis yra tarsi embrionas: iš pradžių ji būna mažytė, bet vis auga ir stiprėja. Greitai ji pradeda savo juodą darbą.

Džulianas minutėlį patylėjo, tada nusišypsavo.

- Atleisk, jei kalbėjau kaip pamokslininkas. Tiesiog aš radau būdą, kaip pagerinti gyvenimą daugeliui žmonių, kurie jaučiasi nieko nepadarę, nekvėpti ir nelaimingi. Kelios jų dienotvarkės pataisos - rožės šerdies pratimas ir nuolatinė priešingo mąstymo praktika - padės jiems gyventi taip, kaip jie nori. Manau, jie nusipelnė tai žinoti.

Prieš pereidamas nuo sodo prie kitos stebuklingo Jogo Ramano pasakojimo dalies, pasakysiu vieną paslaptį, kuri padės tau tobulesti. Ši paslaptis paremta senoviniu principu, kad viskas kuriama du kartus: pirmiausia - mintyse, o tada - ir tikrovėje. Jau sakiau, kad mintys yra tarsi daiktai, materialūs pasiuntiniai, kuriuos mes išsiunčiame veikti savo fizinio pasaulio. Taip pat sakiau, kad jeigu tikiesi pagerinti savo išorinį gyvenimą, pirmiausia turi pradėti nuo savo minties, jas keisti.

Sivanos išminčiai turi nuostabų būdą susitikinti, kad jų mintys tyros ir sveikos. Šis būdas labai veiksmingas perkeliant troškimus, kad ir paprasčiausius, ir tikrovę. Jis tiks kiekvienam: tiek jaunam advokatui, siekiančiam finansinės gerovės, tiek motinai, norinčiai užtikrinti turtingesnį šeimos gyvenimą, tiek pardavėjui, trokštančiam parduoti kuo daugiau savo prekių. Išminčiai šį metodą vadina *ežero paslaptimi*. Jie darydavo taip: keldavosi ketvirtą ryto, kad pasisemtų magiškos ankstyvo ryto galios, ir stačiais, siaurais kalnų keliukais keliaudavo į žemumas. Ten jie eidavo vos matomu takeliu, apaugusiu nuostabiomis pušimis ir egzotiškais gėlėmis, kol pasiekdavo proskyną. Proskynos pakraštyje mūlynavo ežeras, jame žydėjo tikstančiai maži baltai lotosai. Ežero vanduo ne kiek nejudėjo. Tai tikrai nepaprastas reginys. Išminčiai pasakojo, kad jų protiniai daugelį amžių keliaudavę prie to ežero.

- Kokią gi to ežero paslaptį - nekantriai paklausiau.

Džulianas paaiškino, kad žyniai žirdavę ir ramų ežero vandenį ir sivaizduodavę, kaip jų svajonės tampa tikrove. Jeigu norėdavę išsiugdyti savidrausmą, jie sivaizduodavę, kaip keliasi su aušra, kaip atlieka sunkius fizinius pratimus ir praleidžia dienas tylėdami, kad sustiprintų valią. Jeigu trokšdavę džiaugsmo, jie žirdavę ir ežerą ir sivaizduodavę, kaip nevaldomai juokiasi arba šypsosi kaskart susitikę brolių ar seserų. Jeigu siekdavę drąsos, jie sivaizduodavę, kaip sunkią minutę elgiasi ryžtingai.

- Kartą Jogas Ramanas prisipažino, - pasakojo Džulianas, - kad vaikystėje jam trūko pasitikėjimo savimi, nes jis buvo mažiausias iš savo amžiaus berniukų. Norėdamas pašalinti šį silpnumą, Jogas Ramanas iškeliavo į šią dievišką vietą ir pasinaudojo ežeru kaip veidrodžiu, rodančiu žmogų tokį, koks jis norėtų būti. Kelias dienas jis sivaizdavo save kaip stiprų vadovą, stovintį ir nurodinįjantį visiems iš eilės. Kitais kartais jis sivaizduodavo save senatvėje kaip išminčių, kupiną vidinės tvirtybės. Visas dorybes, kurias norėjo išsiugdyti gyvenime, jis pirmiausia išvydo ežero vandenyje.

Per kelis mėnesius Jogas Ramanas tapo tokiu žmogumi, kokį regėjo save mintyse. Supranti, Džonai, protas veikia vaizdiniais. Vaizdiniai formuoja savivoką, o savivoka lemia jausmus, veiksmus ir pasiekimus. Jeigu pats sau tvirtini, kad esi per jaunas tikėtis profesinės sėkmės arba per senas atsisakyti blogų pročių, tu šį tikslą niekada nepasieksi, nes to neleis tavo savivoka. Jeigu tarsi sau, kad gyventi turtingai, laimingai, tikslingai ir sveikai gali tik kiti, o ne tu, ši liūdna pranašystė būtinai išsipildys. Bet jeigu tavo mintys kuria pozityvius, spalvingus vaizdinius, pradeda dėtis stebuklai. Einšteinas yra pasakęs, kad „vaizduotė svarbesnė už žinias“. kasdien reikia skirti bent kelias minutes vaizduotei lavinti. Sivaizduok, kas norėtum būti: žymus teisėjas, nuostabus tvas ar iškilus bendruomenės pilietis.

- Ar reikia rasti ypatingą ežerą, kad galėtum praktikuoti *ežero paslapties* pratimą? - naiviai pasidomėjau.

- Anaipatol. *Ežero paslaptimi* išminčiai tiesiog vadino būdą, kaip vaizdiniais lavinti protą. Jei tik nori, gali atlikti šį pratimą savo svetainėje arba biure. Užsirakink duris, neatsiliepk skambučių ir užsimerk. Tada keliskart giliai kvėpk. Po dviejų trijų minučių pajusi, kaip atsipalaiduoja. Paskui imk sivaizduoti, kas norėtum būti, ką turėti ir pasiekti savo gyvenime. Jeigu nori būti geriausias tvas pasaulyje, sivaizduok, kad juokiesi ir žaidi su savo vaikais, atvirai atsakinįjį į klausimus. Sivaizduok, kad sunkioje situacijoje elgiesi kilniai ir maloniai. Žodžiu, mintyse repetuok tas situacijas, kurių lauki tikrovėje.

Vaizduotės magiją galima praktikuoti vairiopa. Ji padeda gerinti santykius, ugdyti dvasi, netgi besiruošdamas ginti klientą gali sivaizduoti būsimąsias teismo posėdžio scenas. Nuolat taikydamas šį metodą, turėsi daug pinigų ir užsitikrinsi materialinę gerovę, jei tau tai svarbu.

Šis monink visiems laikams, kad tavo mintys kaip magnetas pritraukia visa, ko gyvenime trokšti. Jeigu tau ko nors trūksta, vadinasi, tavo mintyse yra spraga. Kurkis galvoje pasakiškus vaizdinius. Netgi vienas neigiamas vaizdinys nuodija tavo mąstyseną. Kai pajusi šio senovinio pratimo teikiamą malonumą, kai suvoksi milžiniškas mąstymo galimybes, tada pažadinsi snaudžiančius savo gebėjimus ir jėgas.

Pirmą kartą išgirdau apie proto magnetizmą, kuris esą pritraukia dvasinį bei materialinį gerovę ir veikia visas kitas gyvenimo sferas. Žinoma, širdimi Džuliano žodžiais tikėjau. Tai buvo žmogus, kurio žiniomis ir intelektu niekas neabejojo ir anuomet, jam būnant advokatu. Džulianą gerbė už jo teisinę žvalgumą ne vienoje šalyje. Jis buvo žveikštas patikėli, kuriuo dabarėjau aš. Be abejo, Rytuose Džulianas rado labai daug stebėdamas jo fizinę gyvybingumą, jo ramybę ir kitus pokyčius nutariau, kad jo patarimus privalu atkreipti dėmesį.

Kuo ilgiau galvojau apie išgirstus dalykus, tuo prasmingesni jie atrodė. Iš tiesų protas turi daugiau galimybių, nei dauguma iš mūsų jį panaudoja, kaip kitaip motinos galėtų pakelti nepajudinamus automobilius, kad išgelbėtų savo klykiančius vaikus, patekusius po jais per avarijas kaip dar galėtų kovos menų meistrai sudaužyti krūvą plytę vienu rankos kirviu kaip rytų jogai valios pastangomis sulėtina savo širdies plakimą arba pakelia milžinišką skausmą neaiktelį? Galbūt visa būda buvau aš pats, nes man trūko pasitikėjimo gamtos dovanotais talentais. Tikriausiai tą vakarą sėdėdamas šalia buvusio milijonieriaus advokato, tapusio Himalajų vienuoliu, aš pajutau kvietimą prabusti ir gyventi vertesnį gyvenimą.

- Bet kaip aš darysiu šiuos pratimus biure, Džulianai? - pasidomėjau. - Kolegos ims šaipytis, kad aš kuoktelėjau.

- Jogas Ramanas ir kiti išminčiai dažnai kartodavo posakį, perduodamą iš kartos į kartą. Ir šis vakarą, kuris toks svarbus mums abiem (jei galiu taip sakyti), man labai malonu perduoti jį tau. Posakis skamba taip: „Nieko didinga pranokti kitą žmogų. Tikras didingumas - pranokti save patį.“ Noriu pasakyti, kad jei tu tikrai trokšti pagerinti savo gyvenimą ir turėti visa, ko širdis geidžia, turi kovoti savo kovą. Nesvarbu, ką kiti apie tave kalba. Svarbu tai, ką tu galvoji apie save pats. Nebijok, kad kiti tave pasmerks, jeigu esi tikras, jog elgiesi gerai. Gali daryti viską, ką nori, jei tavo širdis ir sąžinė sako, jog tai yra tavo kelias. Ir, dėli Dievo, neprisiskatuoti savęs kitų žmonių matais. Jogas Ramanas mokė: „Tu atimi iš savęs kiekvieną tų akimirką, kurią praleidi svajodamas svetimais svajones.“

Jau buvo septynios minutės po vidurnakties, bet aš nesijaučiau nė truputėlio pavargęs, kai pasigyriau Džulianui, jis vėl nusišypsojo.

- Tu sužinojai dar vieną nušvitusių gyvenimo principų. Iš esmės nuovargis sukuria protas. Nuovargis kamuoja tik tuos žmones, kurie gyvena be tikslo ir nesvajodami. Duosiu pavyzdį. Ar kokią dieną biure skaitydamas sausas bylų ataskaitas nebuvai pajutęs, kaip tavo mintys ima klaidžioti, o tave patį suima snaudulys?

- Kartais būna, - trumpai atsakiau, nenorėdamas prisipažinti, jog tai man visiškai prasta. - Suprantama, dauguma iš mūsų darbe jaučiasi apsnūdę, ir gana dažnai.

- Bet jei tau paskambina draugas ir paklausia, ar nenorėtum šį vakarą nueiti į beisbolo varžybas arba pasižvalgyti į golfą, tu, be jokios abejonės, atkunti. Nuovargio nelieka nė pūdsako. Ar tiesa?

- Taip, advokate.

Džulianas žinojo, kad pataikys kaip pirštu į akį.

- Vadinasi, tavo nuovargis buvo ne kas kita kaip proto kėrinys, blogas protis sustoti atliekant sunkią užduotį. Šį vakarą tu susižavėjai mano pasakojimu ir nori išmokti visa, ko esu išmokęs aš. Tavo susidomėjimas ir susikaupimas teikia tau jėgą. Visą vakarą tavo mintys nenuklydo nei į praeitį, nei į ateitį - jos buvo nukreiptos į dabartį, į mūsų pokalbį. Nuolat susikaupdamas dabartyje, tu visad būsi energingas, ir visai nesvarbu, kiek rodo laikrodis.

Linktelėjau. Džuliano išmintis atrodė visiškai akivaizdi, vis dėlto nieko panašaus man pačiam nebuvo atėjusių galvų. Spėjau, kad paprastumas ne visada toks paprastas, kaip atrodo. Prisiminiau, ką

man vaikystėje sakydavo tėvas: „Randa tik tie, kurie ieško.“ Norėjau, kad jis dabar būtų su manimi.