

LOUISE L. HAY

Gyvenimas!

*Jo groži
kuriame patys*

Versta iš leidinio:
Louise L. Hay
LIFE!
Reflections on Your Journey
Hay House, Inc.
Printed in the
United States of America
Copyright © Louise L. Hay, 1995
ISBN 1-56170-092-4

Iš anglų kalbos vertė Lauryna Puišienė
Viršelio dizainą kūrė Saulė Džiaugytė

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-8145-76-2

© Lauryna Puišienė, 2024
© UAB „Ramduva“, 2024

LOUISE L. HAY

Gyvenimas!

*Jo groži
kuriame patys*

 RAMDUVA



Mano mylimiems skaitytojams,
kurie buvo greta manęs daugelį metų,
ir tiems iš jūsų, kurie tik dabar susipažįsta
su mano kūryba.

Šią knygą skiriu jūsų gyvenimams praturtinti.
Eikite su manimi ir išmokite paversti likusias dienas
puikioje Žemės planetoje nuostabiais
ir prasmingiausiais gyvenimo metais.

JŪS galite padėti mūsų visuomenei pasveikti!



Turinys

Pratarmė	9
Ižanga.....	15
Pirmas skyrius	
Vaikystės problemos: mūsų ateities kūrimas	19
Antras skyrius	
Išmintingos moterys	31
Trečias skyrius	
Sveikas kūnas – sveika planeta.....	53
Ketvirtas skyrius	
Tarpusavio santykiai jūsų gyvenime	87
Penktas skyrius	
Mylėk savo darbą.....	99
Šeštas skyrius	
Kūnas... Protas... DVASIA!	111
Septintas skyrius	
Senatvės pranašumai.....	123
Aštuntas skyrius	
Mirtis: mūsų sielos kelionė.....	145
101 galinga mintis apie GYVENIMĄ!	153

Pratarmė

Šią knygą nutariau parašyti kaip veikalų „Tavyje glūdinti stiprybė“ ir „Moters galia“ tęsinį, nes daugybė žmonių laiškuose ir mano paskaitų metu klausinėjo apie egzistencijos prasmę. Jie domėjosi, kaip nepaisydami ankstesnių patyrimų galime būti kiek įmanoma geresni, kaip turėtų klostytis gyvenimas. Tai žmonės, mąstantys metafizinėmis sąvokomis ir gebantys pakeisti savo gyvenimus, keisdami mąstymo būdą. Jie išsivaduoja iš senų, negatyvių pavyzdžių ir įsitikinimų. Jie mokosi labiau mylėti save.

Pavadinusi šią knygą „Gyvenimas! Jo grožį kuriame patys“, nutariau daugiau ar mažiau laikytis chronologinės tvarkos, kuri būdinga žmogaus egzistencijai – tai yra pradėjau nuo problemų, su kuriomis susiduriame jauni (vaikystės problemos, tarpusavio santykiai, darbas ir t. t.), o baigiau tomis, kurios ima kankinti sulaukus vyresnio amžiaus.

Dabar, jeigu dar nesate susipažinę su mano filosofija ir terminais, kuriuos vartosiu aiškindama šias sąvokas, leiskite suteikti šiek tiek papildomos informacijos.

Pirmiausia tokius terminus, kaip *Visata*, *Neribota Išmintis*, *Aukštesnioji Galia*, *Neribotas Protas*, *Dvasia*, *Dievas*, *Universali Galia*, *Vidinė Išmintis* ir kitus, aš dažnai vartoju norėdama apibrėžti Galią, kuri sukūrė Visatą ir kartu glūdi jumoje. Jeigu jums nepatinka kuris nors šių terminų, tiesiog

susikurkite sau tinkantį. Pagaliau juk svarbiausia ne pats žodis, o jo reikšmė.

Jūs pastebėsite, jog kai kuriuos žodžius aš rašau kitaip nei įprasta. Pavyzdžiui, žodį *liga* aš visada rašau *ne-galia*, taip nurodydama tikrąją jo reikšmę ir tai, kas harmoningai nedera su jumis ir jūsų aplinka. Panašiai elgiuosi ir su santrumpa *AIDS*, kurios niekuomet nerašau didžiosiomis raidėmis, o tiesiog – *aids*. Jaučiu, kaip tai sumažina jos galią.

O dėl bendros mano filosofijos, manau, jog man be galo svarbu peržvelgti keletą sąvokų, kuriomis vadovaudamasi gyvenu, nesvarbu, ar anksčiau jau esate girdėję mane kalbančią apie jas, ar jos jums bus visiškai naujos.

Viskas labai paprasta. Aš tikiu, jog tai, ką darome kitų atžvilgiu, sugrįžta mums patiems; visi prisidedame ir esame atsakingi už nutikimus mūsų gyvenimuose – ir už gerus, ir už vadinamuosius blogus. Savo patyrimus pagrindžiame žodžiais, kuriuos ištariame, ir mintimis, kurios ateina į galvą. Kai galvojame pozityviai ir savo protuose kuriame ramybę bei harmoniją, patraukiame pozityvius patyrimus ir panašiai mąstančius žmones. Ir atvirkščiai, jei „užstrigsime“ peikimo, kaltinimo, aukos galvosenoje, mūsų gyvenimai bus kupini susierzinimo ir neproduktyvumo, trauksime ir analogiškai galvojančius žmones. Štai svarbiausia, ką aš noriu pasakyti – kaip žmogus mąsto apie save ir gyvenimą, tai ir tampa jam teisybe.

Kai kurias kitas svarbiausias mano filosofijos nuostatas būtų galima pateikti taip:

- **Tai tik mintis, kurią panorėjus galima pakeisti.**

Tikiu, jog viskas mūsų gyvenime prasideda mintimi.

Kad ir kokia būtų problema, mūsų veikla tėra išorinis vidinių minčių efektas. Netgi neapykanta pačiam sau tėra tik neapykantos kupina mintis apie save. Pavyzdžiui, jeigu imate galvoti: „Esu blogas žmogus“, tuomet ši mintis sukelia neapykantą sau, iš kurios negalite išsivaduoti. Jei jums nekiltų minčių, nejaustumėte ir jausmų. Mintis įmanoma pakeisti. Sąmoningai pasirinkite naują mintį, pavyzdžiui, „Aš esu nuostabus“. Pakeitus pirminę mintį, pasikeis ir jausmas. Kiekviena mintis kuria mūsų ateitį.

- **Galios esmė visada glūdi dabartyje.**

Dabartis yra didžiausias mūsų turtas. Tai, ką mes galvojame, sakome, kuo tikime dabar, formuoja mūsų rytdienos, kitos savaitės, kito mėnesio, kitų metų ir t. t. patyrimus. Tik kai sutelkiame mintis ir įsitikinimus į dabarties akimirką, rinkdamiesi juos lygiai taip pat rūpestingai, kaip dovaną ypatingam draugui, įgauname galios pasirinkti tokią savo gyvenimo kryptį, kokios norime. Jeigu esame pernelyg susikoncentravę į praeitį, mums nebelieka pakankamai energijos dabarčiai. O jeigu gyvename ateitimi, vadinasi, gyvename fantazijose. Vienintelis tikrai realus momentas yra dabartis. Kaip tik čia prasideda mūsų pasikeitimo procesas.

- **Mes privalome pamiršti praeitį ir visiems atleisti.**

Mes kenčiame, kai įsikibę laikomės praeities skriaudų. Suteikdami situacijoms ir žmonėms iš praeities galią mus valdyti, šioms situacijoms bei žmonėms pasiduodame į savotišką emocinę vergiją. Kol nesugebame atleisti, jie ir toliau kontroliuoja mūsų gyvenimą. Štai kodėl taip svarbu mokėti atleisti. Atleisti – vadinasi, sugebėti atsikratyti aukos identiteto. Tai mums leidžia atsikratyti nereikalingo skaus-

mo, pykčio ir abipusių kaltinimų, kurie neleidžia išsiveržti iš nuolatinių kančių. Mes atleidžiame ne patį veiksma, kuris sukėlė mums skausmą ar nepatogumus. Mes atleidžiame žmonėms, kurie tai padarė – atleidžiame jų kančias, netikrumą, nepatyrimą, nusiminimą ir jų žmogiškumą. Vos tik išsakysime savo jausmus ir nuo jų išsivaduosime, galėsime judėti toliau.

- **Mūsų protai visuomet sujungti su Begaliniu Protu**

Su Begaliniu Protu, su mus sukūrusia Universalia Galia, esame susiję ta sielos kibirkštimi, mūsų Aukštesniuoju „Aš“ arba mumyse glūdinčia Galia. Mumyse glūdintis Protas – tai tas pats Protas, kuris vadovauja visam gyvenimui. Svarbiausia mūsų užduotis – išmokti Gyvenimo dėsnius ir elgtis pagal juos. Universalioji Galia myli mus visus – savo kūrinčius, tačiau vis dėlto leidžia savarankiškai apsispręsti. Tai Gėrio Galia, kuri, jeigu patys tai leidžiame, nukreipia mūsų gyvenimą reikiama kryptimi. Tai nėra keršijanti, baudžiančioji galia. Tai priežasties ir pasekmės dėsnis. Tai tyra meilė, laisvė, supratimas ir užuojauta. Kol mes mokomės su ja susijungti, ji romiai šypsodamasi laukia. Labai svarbu pakreipti savo gyvenimus Aukštesniojo „Aš“ link, nes kaip tik jo dėka mus apima gėris.

- **Mylėkite save.**

Besąlygiškai ir dosniai apdovanokite save meile. Kiek galėdami daugiau save girkite. Iš pradžių suvoksite, jog esate mylimi, paskui meilė ims tiesiog lietis iš jūsų, užtvindydama visas jūsų gyvenimo sritis ir sugrįždama daugybę kartų gausesnė. Be to, mylėdami save jūs padėsite šiai planetai pasveikti. Pagieža, baimė, kritika ir kaltės jausmas sukelia

daugiau problemų nei visa kita, tačiau mes *galime* pakeisti savo mąstymo modelius, atleisti sau bei kitiems ir išmokti, kaip mylėti save. Tik taip šiuos destruktivius jausmus galime nugramzdinti praeitin.

- **Kiekvienas žmogus vieną kartą nusprendžia įsikūnyti šioje planetoje tam tikrame laiko ir erdvės taške, kad įgytų žinių, kurios prisidėtų prie jo dvasinio vystymosi.**

Tikiu, kad mes visi esame pakeleiviai begalinėje kelionėje po amžinybę. Mes pasirenkame savo lytį, odos spalvą, šalį, o paskui imame dairytis tėvų, kurie „atspindėtų“ mūsų elgesio modelius. Visi įvykiai, kurie įvyksta mūsų gyvenimuose, ir visi individai, su kuriais susitinkame, išmoko mus daug naujo ir naudingo.

*Mylėkite savo gyvenimą ir pačius save...
Aš elgiusi kaip tik taip!*

Louise L. Hay
1995 m., Pietų Kalifornija

Ižanga

Pastaruosius keletą metų aš vis mažiau laiko skirdavau paskaitoms skaityti ir kelionėms, vis labiau atsiduodama žemės ūkio darbams. Daugiausia laiko praleisdavau savo nuostabiame sode, kuriame žaliavo visokie augalai, gėlės, vaisiai, daržovės, visų rūšių medžiai. Patirdavau tiesiog žodžiais nenusakomą malonumą šliaužiodama keliais ir rankomis kapstydamasi dirvožemyje. Su meile purenu dirvą, o šioji atsilygina gausiu derliumi.

Esu organinės sodininkystės šalininkė, todėl nė vienas lapelis niekuomet nepalieka mano valdų. Viskas patenka į komposto krūvą. Taip pamažėle kuriu savo dirvožemį, taip jis tampa derlingas. Stengiuosi paskanauti kaip galima daugiau savo pačios išaugintų vaisių ir daržovių, mėgaudamasi jais visus metus.

Užsiminiau apie savo sodininkavimą sąmoningai, norėdama panaudoti šį pasakojimą vietoje šios knygos ižangos. Suprantate, jūsų mintys – tai lyg augalų sėklos jūsų sode. Jūsų įsitikinimai – tai tarsi dirva, į kurią pasodinate tas sėklas. Iš derlingos dirvos išauga stiprūs, sveiki augalai. Geros sėklos mėgina įleisti šaknis net ir skurdžiame dirvožemyje, kuriame veši daugybė piktžolių, gausu akmenų.

Sodininkai, planuodami naują sodą arba atnaujindami senąjį, žino, jog svarbiausia yra paruošti dirvožemį. Pirmiausia reikia pašalinti didelius akmenis, jų nuolaužas, piktžoles ir senus, išsekusius augalus. Tuomet, jeigu rimtai ėmėtės sodininkystės, jūs du kartus sukasite žemę dviejų kastuvų gylyje pašalindami šaknis ir akmenis. Tada tikrai nepagailėsite organinių elementų – organinio komposto, arklio mėšlo bei kitų priedų. Aštuonių-dešimties centimetrų storio šių priedų sluoksnis išbarstomas ant dirvožemio, paskui dirva sukasi ir gerai sumaišoma su trąšomis. Pagaliau susiformavo dirvožemis, į kurį verta kažką sodinti! Viskas, ką pasodinsite į šią dirvą, išsistiebs į stiprų, sveiką augalą.

Lygiai taip pat ir su mūsų protu, esminių mūsų įsitikinimų dirva. Jeigu norime, kad nauji, pozityvūs patvirtinimai – tai yra minčių ir žodžių visuma – taptų įmanomi kuo greičiau, turime įdėti daugiau pastangų ruošdami protus priimti šias naujas idėjas. Galime sudaryti sąrašą, kuriame išvardyta viskas, kuo tikime (pavyzdžiui, „Ką aš galvoju apie darbą, gerovę, tarpusavio santykius, sveikatą ir t. t.“), o paskui ištyrinėti šiuos įsitikinimus iš negatyviosios pusės. Galite savęs pasiteirauti: „Ar aš noriu toliau gyventi apribotas šių netobulų koncepcijų?“ Tuomet galite du kartus „perkasti dirvą“ naikindami senas idėjas, kurios jums negali padėti naujajame gyvenime.

Kai daugelis senų, negatyvių įsitikinimų sunaikinta, savo proto dirvai nepagailėkite milžiniškos dozės meilės ir darbo. Dabar, vos tik tai „pasodinsite“ naujus patvirtinimus savo prote, jie išleis daigus stebėtinai greitai. O jūsų gyvenimas ims eiti geryn taip greitai, kad netrukus patys imsite stebėtis, kodėl taip nutiko. Matote, visuomet verta įdėti daugiau pastangų ir paruošti dirvą, nesvarbu, ar ji tikrame sode, ar jūsų galvoje.

Kiekvieno šios knygos skyriaus pabaigoje rasite keletą pozityvių patvirtinimų, susijusių su neseniai aptartomis idėjomis. Pasirinkite tuos, kurie jums reikšmingi, ir dažnai juos kartokite. Kaip elgesio modelis kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikiamas pozityvių idėjų srautas, kurios skirtos padėti jūsų sąmonei priimti gyvenimo vertybes patvirtinančią įsitikinimų sistemą. Atkreipkite dėmesį, kad visi patvirtinimai ir elgesio modeliai pateikiami pirmuoju asmeniu ir esamuoju laiku. Mes niekuomet nesakome „ateityje aš“, „jeigu“, „kuomet“ ar „kai“, nes tokie pasakymai skatina atidėlioti. Kai tik ištariame patvirtinimą, jis visuomet būna „aš privalau“, „aš esu“, „aš visuomet“ arba „aš sutinku“. Tai neatidėliotino priėmimo pareiškimai, po kurių Visata ims rūpintis NEDELSDAMA!

Prašau nepamiršti, jog kai kurios idėjos, kurias perskaitysite tolimesniuose skyriuose, jums bus prasmingesnės nei kitiems. Galite perskaityti visą knygą, o paskui sugrįžti ir skirti daugiau dėmesio koncepcijoms, kurios jums atrodo suprantamiausios ar kurios labiausiai tinka dabartinei situacijai. Kartokite patvirtinimus. Skaitykite elgesio modelius. Paverskite tas idėjas savastimi. Vėliau galite sugrįžti prie tų skyrių, kurie jums atrodo aktualiausi, arba prie tų, kurie atrodo pernelyg tolimi.

Kai tapsite stipresni vienoje srityje, pajusite, jog lengviau perprasti ir kitas. Paskui pamatysite, kaip iš liauno, menko sodinuko išaugate į aukštą, nuostabų medį, tvirtai suleidusį šaknis į dirvą. Kitais žodžiais tariant, jūs klestėsite tame sudėtingame, didingame, paslaptینگame, su niekuo nepalyginame reiškinyje, vadinamame...

GYVENIMU!