



Ižanga

Labas. Jei skaitai šią knygą, vadinasi, esi moteris. Ir aš. Tai didžiulis išbandymas, ar ne? Ar jautiesi moteriška? Ar žinai, kas tai yra? Ar žinai mūsų paskirtį? Ar vadovaujiesi intuicija? Ar tikrai mes skiriamės nuo vyrų? Ar tikrai mūsų venomis teka seniai seniai įdiegta namų ruošos programa? Ar nujauti savo prigimtį?

Buvo laikas, kai šiuose ir kituose klausimuose bei atsakymuose buvau visiškai susipainiojusi. Kai buvo taip sunku, kad, rodėsi, blogiau ir būti negali, pradėjo aiškėti ne tik labirinto keliai, bet ir matytis išėjimas: į gyvenimą atėjo TIE žmonės, TIE įvykiai, gimdavo TOS būsenos ir TIE jausmai, dėl kurių skleidžiuosi it nuostabiasias Režisieriaus kūrinys. Ir *kaifuoju* nuo savęs! Aš *kaifuoju* nuo gyvenimo! O tu?

Iš karto sakau: apie save kalbu gražiai, bet tu niekuo nesiskiri. Mudvi abi nuostabios ir tikros. Todėl, jog mes žinome, kad esame visokios. Dalijuosi vienoje knygoje atrasta man patikusia mintimi: tik aš pati apie save galiu pasakyti pačius baisiausias dalykus. Kaip ir tu. Ne kiti. O mes pačios. Įsidėkime tai į rankinės kišenę ir visada atminkim, sutarta?

Ir dar: mano gyvenime egzistuoja Jis. Aš Jį vadinu Dievu. Tu gali vadinti kaip tik nori. Aš nesiginčiju su žmonėmis dėl tikėjimo. Aš su jais sutariu dėl tikėjimo. Sutinku ir tokių, kurie akivaizdžiai netiki Dievą, tačiau tiki Aukščiausiąją jėga savyje. Tai ir yra tas tikėjimas, apie kurį kalbu. Tad mano Dievą drąsiai keisk savo Dievu.

AŠ
KAIFUOJU
NUO
GYVENIMO!
O TU?

Ir knyga akimirksniu virs parašyta specialiai tau. Nes ją rašiau ne tik sau, bet ir tau.

Rašydama pirmąją savo knygą keliavau nuo istorijos prie istorijos. Ir knyga susidėliojo tokia gyva, kad apsigyveno daugelio mamų namuose. „(ne)Tobulos mamos užrašai“ – tai ne vadovėlis, o įkvėpimas, palaikymas, pastiprinimas.

Labai linkiu, kad ir ši knyga būtų ne mokymų ar žinių šaltinis, o taptų moters tikėjimo šaltiniu. Visų pirma, tikėjimo savimi.

Aš nemokysiu, kaip prikaustyti vyrų dėmesį ir tapti neužmirštamai. Aš nemokysiu tapti moterimi, šalia kurios norėtų atsidurti kiekvienas vyras. Apsaugok, Viešpatie, nuo tokio pragaro... To mums visai nereikia. Net jei to dar nežinai. Aš nemokysiu tavęs manipuliuoti žmonėmis ir gauti tai, ko nori. Aš nemokysiu, kaip turėti daug pinigų sau. Ką veiksi su jais likusi viena? Aš negėdinsiu dėl tavo daromų klaidų nei su vyru, nei su vaikais, nei lovoje ar po stalu, nes tu jų tiesiog nedarai: tu patiri. Tu patiri viską, ko tau reikia, kad susipažintum su tikrąja savimi ir pradėtum keisti savo gyvenimą pačia palankiausia linkme, kuri jau numatyta. Net jei to ir nežinai. Aš neatskleisiu tau jokių paslapčių ir stebuklų. Aš tau priminsiu, kad esi nuostabi tokia, kokia esi. Ir sparnai tau duoti skristi. Aukštai. Į savo laimę ir sėkmę.

Pirmoje knygos dalyje pasinersime į moters santykius ir iš to gimstančius vaidmenis. Juk pirmiausia mes esame dukros. Mus supa tėvai, giminės ir artimieji. Vėliau tampa draugėmis, seserimis. Dažna tampa žmona ir mama. Kai kas darbuotoja. Kiekvienas vaidmuo mums dovanoja

TU PATIRI
VISKĄ, KO TAU
REIKIA, KAD
SUSIPAŽINTUM
SU TIKRĄJA
SAVIMI IR
PRADĖTUM
KEISTI SAVO
GYVENIMĄ PAČIA
PALANKIAUSIA
LINKME, KURI
JAU NUMATYTA.

santykių puokštę. Ir daro didžiulę įtaką. Ir kelia daug iššūkių. Įveikime juos kartu. Įveikime neįveikindamos. Atraskime lengviausią būdą gyventi ir būti savimi. Atraskime save ir skleiskime įvairiausius savo sielos aspektus. Ir tegu mano profesinės kompetencijos tampa naudingu įrankiu šioje unikaloje kelionėje. Ar pasiruošusi?

Trečioji knygos dalis – tai dėsnių rinkinys. Galima visa tai vadinti afirmacijomis, arba įkvepiančiomis istorijomis. Kaip pavadinsi – nepagadinsi. Svarbiausia žinoti: visi išrašyti dėsniai veikia. Tačiau tau pačiai teks juos patikrinti. Netikėk nė vienu mano parašytu žodžiu – viską patikrink pati. Ir vieno karto bus mažai. Nes... Garantuoju – tau patiks. Ir tu norėsi dar.

Nėra jokios taisyklės, kaip skaityti šią knygą. Atrask savo būdą. Atrask laiko. Ir mėgaukis!

Skiriu šią knygą ne tik moteriai, bet ir jos dukrai. Ir anūkei. Ši knyga nesenstanti. Joje nesivaikoma madų. Čia yra tik nesuvaldyto gyvenimo dėsniumai. Kai skaitysi apie mane, galvok apie save. Padaryk sau didelę paslaugą: nesistebėk manimi, nevertink, nesmerk, neteisk, neteisink. Tiesiog jausk! Jausk visokius jausmus. Jie visada bus tavo. Ne visada bus malonu. Bet visada bus tikra. Tau nereikia jokių guru. Tu turi save. Atsiduok sau. Arba traukis sau iš kelio. Pasikliauk: čia ir dabar patiriami jausmai yra tikroji moters gyvenimo kelrodė žvaigždė, pats geriausias kompasas, pats tiksliausias termometras, pats geriausias žemėlapis. Sek jais. Ir aš kurį laiką būsiu šalia. Ir mudviem viskas pavyks.

KAI
SKAITYSI
APIE MANE,
GALVOK APIE
SAVE.

YPAČ
MERGAITĖS
YRA GĖLĖS.

VAIKAI
BESĄLYGIŠKAI
TIKI
SUAUGUSIAISIAIS.



Ilgai maniau, kad niekada neturėjau tėvo. Šis pojūtis mano vaikystę ir jaunystę nudažė įvairiausiomis spalvomis. Aš turėjau tėvą vaiduoklį, kurio su mama kartais laukdavome autobusui atvažiavus iš didelio miesto. Menu: mama man šukuoja plaukus, autobusas važiuoja palei namą, mama verkia, verkiu ir aš; netrukus ji dar labiau verkia, nes mano tėvas taip ir nepasirodė. Aš niekada jo nelaukiau kaip tėvo. Net nežinojau, ką tai reiškia. Aš jo laukiau kaip vyro, gyvybiškai reikalingo mano mamai. Jaučiau, kad vyras – tai moters pasaulio ašis. Yra vyras – moteris laiminga, nėra vyro – moteris pasmerkta. Aš tuo tikėjau. Tikėjau mama ir maniau, kad taip turi būti. Vaikai besąlygiškai tiki suaugusiaisiais. Tik paaugę atranda kritinį mąstymą, kuris, susijungęs su siela, griauina mitus apie kitų pasaulius. Kokia laimė, kad tai vyksta su visais.

Būdama paauglė atradau sąsiuvinį, kuriame buvo sužymėti mėnesiai, užbrauktos laukimo dienos. Oho, kiek dienų dar buvo numatyta laukti! Visa tai užtruko. Mano tėvas negrižo niekada.

Praėjo beveik 40 metų. Dabar jau žinau, ką reiškia turėti tėvą. Jo nereikia laukti. Jis niekur niekada neišeina. Jis visada yra manyje. Jis laukia, kada man jo prireiks. Jis yra nuostabus. Jis yra tikras. Nes aš jį susikūriau savyje. Jis yra mano. Ir aš esu jo.

Mano dukružė, aš myliu tave.

Žemėje meilė yra viskas, kas yra.

Aš tave sukūriau ne sau. Aš tave sukūriau pasauliui.

Tavyje pulsuoja mano protėvių energija. Ačiū, kad ją priėmei.

Ačiū, kad iš manęs priėmei gyvenimą.

Ačiū, kad prisiminei ir vėl atradai didelę galią, tikėjimą ir šviesą.

Aš visada esu su tavimi.

Dukra, aš myliu tave amžinai.

Man taip reikėjo gauti tokį tėčio laišką. Man teko ne tik susikurti tėvą, bet ir įgarsinti jo pokalbius su mani. Kai apnikdavo nepakeliamas ilgesys, sėdėdavau ir mąstydavau. Aš sužinojau, kad net nemoku bendrauti su tėvu. Man reikėjo daug drąsos, kad pradėčiau su juo kalbėtis. Kartais kalbėdavau mintyse, kartais – garsiai. Ir tai buvo nuostabu. Kiekvieną kartą jausdavau, kaip pildosi mano širdis. Kiekvieną kartą matydavau, kaip gražiai auga ta maža tėčio besilginti mergaitė. Buvo gera.

O kokį laišką tavo tėtis parašytų tau? Paimk į rankas pieštuką ir atsiduok savo tėvo meilės energijai. Rašyk tol, kol rašysis. Skaityk. Daug kartų. Tikėk. Stebuklai yra mūsų realybė. Kalbėk su savo tėčiu tiek, kiek nori. Sakyk jam viską. Jis yra didelis, jam gali patikėti didžiausius savo skausmus ir negandas. Išdrįsk, nes tu to verta. Tikėk, nes ir jis yra vertas būti tėvu.

DUKRA, AŠ
MYLIU TAVE
AMŽINAI.

Ką jam papasakotum šiandien? Mieloji, jei tavo tėvas gyvas, nesvarbu, koks jis, jei tik turi galimybę, nueik pas jį ir pabūk dukra. Jam tai gali būti didelis įkvėpimas gyventi gražiau. O jei turi nuostabų tėtį, dėkok dėkok dėkok. Ir džiaukis.

Dažnai žiūriu į savo pėdas. Jose nešiojuosi ypatingą raukšlę. Tokią pat turi ir mano tėtis. Aš tikrai esu jo dukra. Aš turiu ir tėtį, ir mamą. Jausti pilnatvę yra malonė. Pasirinkim ją, nepjaustykim savęs.

Aš lioviausi keikti likimą, lioviausi pykti ant Dievo, neva jis mane pamiršo, todėl augau be tėvo. Žemiškasis tėvas yra pakeičiamas. Kitais žemiškaisiais tėvais arba Dangaus tėvu. Ir tai įvyko. Tikro tėvo nepažinimas paskatino ieškoti atsidavusio, visada mylinčio, visada laukiančio, patikimo, galingo tėvo. Ir aš jį radau! Jam patikėjau save, savo vyrus ir vaikus. Ir gyvenimo kelionės lagaminas labai palengvėjo. O kuo tiki tu?



JAUSTI
PILNATVĘ
YRA
MALONĖ.



SAKOMA, PER
JAUNATĮ YPAČ
SUSTIPRĖJA
DRĄSA SVAJOTI.
SULAUKUS
JAUNATIES
NEDELSK:
UŽSIRAŠYK
VISAS SVAJONES
IR ATSIDUOK
VISATAI.
VISKAS, KAS
TURI NUTIKTI,
NUTIKS.



Kurį laiką svajodavau apie kitą mamą. Norėdavau, kad mano mama būtų draugės mama. Dabar juokinga prisiminti. Nes... Puikiai žinau, kad mano mama buvo ir yra man pati geriausia mama. Ne patogiausia, ne

meiliausia, bet geriausia. Todėl išmokau labai svarbią pamoką: nuolat savo vaikams kartoju, kad jiems esu pati geriausia mama pasaulyje, net jei dabar kitaip atrodo.

Kas yra mama? Vaiko sergėtoja. Visomis prasmėmis. Dažnai mamos nemoka sergėti tinkamai. Tačiau beveik visada sergsti bet kokiomis priemonėmis. Kai mama man palinkėjo „kad tau velnias koją nusuktų“ ir tą naktį patyriau trigubą kojos lūžį, suvokiau, kad man tai buvo geriausias palinkėjimas ir stipriausia apsauga nuo pikto. Nes kojos lūžis tiesiogiai ir perkeltine prasme apsaugo nuo ėjimo ne tuo keliu.

Po įvairių patirčių ir pamokų esu drąsi mama. Leidžiu vaikams likti nepatenkintiems ir saugau juos nuo pikto. Apie tai dar rašysiu. O dabar primenu sau ir tau: *mama tau yra pati geriausia mama pasaulyje. Ji būtent tokia, kokios tau reikia, kad būtum geriausia savo versija. Kartok tai sau. Kartok tai savo vaikams. Nes tai yra tiesa, kurios nereikia įrodinėti.*

Mieloji, jei tau atrodo, kad buvai nemylima, o gal tavęs netgi nekentė, žinok: tau viso to reikėjo. Kodėl? Atsakymų ieškok savyje. Tegu ši knyga būna tavo įkvėpimu paieškose. Arba geras spyris į užpakalį. Juk ypač užsi-spyrusioms ožkoms reikia kitos ožkos pasispardymo.

NUOLAT SAVO
VAIKAMS
KARTOJU, KAD
JIEMS ESU PATI
GERIAUSIA MAMA
PASAULYJE,
NET JEI DABAR
KITAIP ATRODO.





Labai dažnai manęs klausia, kaip apie TAI kalbėti su savo vaikais. Pasakysiu paprastai – kalbėkime. Glumkime, užsikirskime, bet kalbėkime. Kad neliktų iliuzijos, jog „dulkintis“ yra normalu. Labai tikiu, kad mano pamąstymai pravers. Išgirskime tai ir kaip buvusios mergaitės,

ir kaip dabartinės mamos, ir kaip šiuolaikinės moterys. Kalbėti su savo vaiku apie TAI yra normalu. O jei nediršti, bent duok paskaityti.

Mūsų kūnas – ne nuvalkioti skirta transporto priemonė. Nupešiotų vištų niekas neims į žmonas, o išsitaškusių vyrų už kampo laukia didelis jų baubas – impotencija. Todėl verta susiturėti ir pasaugoti save išrinktajam, su kuriuo norėsite ne tik santuokos, bet ir vaikų. Ir jūs nieko neprarasite. Priešingai. Nekaltybė neprarandama. Atrandami tam tikri dalykai, kurie susiję su didžiule atsakomybe. Jaunuolis įžengia į vyrų pasaulį. Mergina – į moterų. Prasideda sodresnis, spalvingesnis gyvenimas. Gali prisiimti atsakomybę už save ir savo šeimą? Būsi apdovanotas mylėjimusi. Mylėjimasis – tai ne primityvus lytinis aktas. Tai svarbus intymumas tarp vienas kitą mylinčių vyro ir moters. Aš nemėgstu žodžio „seksas“. Jis pernelyg paprastas ir primityvus.

Kai berniukams prasideda hormonų audros, verta kasryt palįsti po šaltu dušu, duoti kūnui darbo ar apskritai fizinio krūvio. Geismas – tai jausmas. O jausmas – tai veiklos kuras. Darykite gerus darbus sau, tėvams, kaimynams.

Kai mergaitei prasideda hormonų audros, verta energiją nukreipti į kūrybą. Todėl viena geriausių ankstyvų lytinių santykių prevencijų – saviraiška.





Suicido tema mano gyvenime užima tam tikrą vietą. Esu patyrusi artimo žmogaus suicidą, mano draugės sūnus išėjo pats, bendraklasis... Nuolat bendrauju su žiniasklaidos atstovais ir primenu, kaip verta reaguoti į suicidą viešoje erdvėje. Kaip psichologei man parašo šios minties apsėsti žmonės. Niekada neabejoju tokiais ketinimais. Todėl visada ieškau jų artimųjų. Ir visada į gyvenimo prasmę abejojančią reaguju itin griežtai. Todėl vienam 34 metų eržilui atrašiau labai tiesmukai: „Linkiu atrasti gyvenimo prasmę ir džiūgauti dėl duoto gyvenimo. Linkiu ilgo gyvenimo, o jei nepavyks džiūgauti, tai užsikniskit besikankindamas.“ Apie suicidines mintis pranešiau jo sužadėtinei. Pasirodo, tai sena tema.

Kodėl mane erzina kalbos apie norą mirti? Nes egoistiška nuspręsti pasitraukti iš gyvenimo. Ypač kai tau daugiau nei 18. Depresija taip pat egoistiška. Kaip ir savigaila. Gali būti, kad nesutinki. Ir nereikia. Netęsiu depresijos temos. Tačiau štai ką pasakysiu.

Gyvenimas duotas dėl tam tikro tikslo. Ir visai nesvarbu, ką patyrei vaikystėje ar jaunystėje. Esmė, kas yra dabar. Jei žmogus, turėdamas dvi rankas, dvi kojas ir kitus sveikus organus, neranda gyvenimo prasmės, labai didelė tikimybė, kad toliau savęs jis ir neįstengia pamatyti. Ir ne dėl prastos regos. Dėl didelio ego. Visa ta klasikinė psichologija skatina ego išpūtimą. Ir tai ne mano žodžiai. Taip teigia šviesuolis Aleksandras Žarskus, su kuriuo jau turėjai galimybę susipažinti pirmoje knygoje. Didelis ego būdingas mažiems vaikams. Vadinasi, žmogus, kuris nenori gyventi, neužaugo ir bando

emociškai terorizuoti. Dažniausiai artimuosius. Nes taip sulaukia daugiau dėmesio nei kreipęsis į profesionalus.

Aš esu moters, kuri balansuoja tarp gyvenimo ir mirties, dukra. Jau labai daug ką įveikiau santykiuose su mama. Ir tuo labai džiaugiuosi. Stengiuosi ją mylėti, bendrauju, kai galiu ir kaip galiu neišduodama savęs. Mamai būna itin sunkių etapų, kai viskas nusidažo juodomis spalvomis. Tada telefoninis pokalbis būna maždaug toks:

– Labas, mamyt.

– Nu, labas.

– Kaip tu gyveni?

– Ai, gyvenu. Argi čia gyvenimas?

Ir taip toliau, ir panašiai... Anksčiau labai suirzdavau. Tyliai. Kai pagaliau išdrįsau pasakyti, ką man reiškia, kai ji nenori gyventi, pati sau padėti ir man užkrauna savo emocinę naštą, mamai buvo itin nemalonu. Tačiau man tai buvo vienintelė galimybė likti dukra, nešioti kūdikius vieną po kito, juos ramiai žindyti ir nebūti mamos psichologe. Ir nebesu. Tai nereiškia, kad tapo lengviau. Tiesiog dabar žinau: aš mamai nuolat nuosirdžiai sakau, kad ji man svarbi. Ir meldžiuosi, kad ji pati ir kitų padedama atrastų šviesą tunelio gale. Nes aš esu dukra. Dar yra broliai. Ir visai nesvarbu, kad jie visi vartoja antidepresantus. Aš perduodu žinią: aš nesu vienintelė, kuri gali padėti artimam žmogui. Todėl ta atsakomybė dalijuosi. Iš meilės sau, iš meilės mamai.

O dažniausiai jaučiu, kad suicido tema mamos lūpse – velnio apsėdimas. Ir tai irgi labai rimta. Tada nesu sierzinu. Tik meldžiuosi. Kad būtų šviesu. Ir rūpinuosi kitais svarbiais dalykais.



TAU IRGI
NEPATARIU
NEŠIOTI NIEKO,
KAS ITIN
APTEMPTŲ
ŠLAUNIS IR
ISČIAS. IR VISAI
NESVARBU, AR
KETINI TURĖTI
VAIKŲ, AR NE.

MOTERIAI VALIA
NEŠIOTI TIK
SAVO DYDŽIO
DRABUŽIUS.
NE MAŽESNIUS
IR NE DIDESNIUS.



Moters spintoje turi būti įvairių drabužių, nes mums galioja vienintelė aprangos taisyklė: renkis pagal dabartinę nuotaiką. Tegu visi drabužiai būna tinkami tau. Atsisakyk pilkų atspalvių ir juodų šešėlių. Atrask save spalvose. Patinka juoda? Ar tikrai? Manau, juodus drabužius mėgsta

tos moterys, kurios neatrado savo spalvų. Labai noriu tave paraginti jas pamilti. Nes gyvenimas yra nepakartojamai nuostabus. Jei negali nieko pakeisti drabužių spintoje, tai ką galėsi pakeisti savo širdyje ir gyvenime?

Stebiu laimingas ir sėkmės lydintas moteris. Jos atrodo puikiai. Nebūtinai madingai, bet puikiai. Nebūk mados vergė, tegu mada tarnauja tau. Turiu pasakyti, kad mane labai erzina išvaizdos seksualizavimas. Juk nesame patelės, pasipuošusios tam, kad kuo greičiau būtume nurengtos. Beje, kartais moterys visai nepataiko. Ypač norėdamos apsimesti esančios jaunesnės, nei yra. Arba ne vietoje ir ne laiku dėvėdamos itin atvirus drabužius. Kartą mano seminare mokykloje viena mokytoja segėjo itin trumpą sijoną, į kurią vos tilpo šlaunys, švarkelis buvo bent dviem dydžiais per ankštas, o dar marškiniai gilia iškirpte... Niekaip negalėjau nuo jos atitraukti akių, mintyse ir juokiausi, ir liūdėjau. Ką vyresniųjų klasių mokiniai gali girdėti, kai tokie reginiai prieš akis? Ji labai greitai išėjo iš mano seminaro. Greičiausiai dėl neatitinkančių vertybių. O savo pastabas dėl aprangos išsčiau mokyklos vadovui. Buvo labai linksma.

Supraskime pagaliau: kai moteris turi vyrą, savo kūną rodo jam, kai vyro neturi, kūno nerodo niekam. O jei eksponuodama savo grožybes tikisi susirasti vyrą, galiu pasakyti tik tiek: rasi kokį nevalgomą grybą arba kokį linksmutį, su kuriuo nepajėgsi normaliai gyventi. Kodėl? Nes brandūs vyrai neieško partnerės pagal kūno linijas. **Nori nuotykių? Sijonas tegu būna kuo trumpesnis. Nori tvarių santykių? Tegu protas būna blaivus, akys plačiai atmerktos, ausys budrios, o širdis atvira. Ir tu pajusi, kas yra tavo žmogus, o kas tik šiaip praeivis.**

JEI NEGALI
NIEKO PAKEISTI
DRABUŽIŲ
SPINTOJE, TAI
KĄ GALĖSI
PAKEISTI SAVO
ŠIRDYJE IR
GYVENIME?

NEBŪK MADOS
VERGĖ,
TEGU MADA
TARNAUJA
TAU.

Nebent norėtum pagulėti ant Froido kušetės. Gyvenk ir šypsokis. Esi nuostabi!



Motina amžinoji

Būti mama – tai visam gyvenimui. Šis vaidmuo neatidedamas į šalį. Nė akimirkai. Tik keičiasi motinystės forma ir intensyvumas. Vaikams neatsiduodanti motina daro didžiulę nuodėmę. Dievas mums patiki vaikus, kad jais tinkamai rūpintumės. Pirmus metus kūdikis priklausomas nuo mamos, gyvas jos tikėjimu. Ir nesvarbu, ką apie jį galvoja kiti. Nuo metų turime padėti vaikui kuo adekviau prisitaikyti suaugusiųjų pasaulyje. Jokiu būdu netrukdyti. Nuo 21 metų vaikus mokomės paleisti, mylime per atstumą. Tada suvokiame: ne sau juos auginame, o pasauliui, žmonijai, kitai moteriai ar vyrui, būsimiems anūkams. Ir tai nuostabu!

Apie motinystę daug rašiau pirmoje mūsų knygoje „(Ne)tobulos mamos užrašai“. Beveik kiekviena moteris tampa mama. Mamų yra visokių. Tačiau jas visas sieja vienas bendras požymis – atsidavimas.

Atsiduok savo vaikams. Atsiduok dabar, nes vėliau jiems tavęs nereikės.

Atsiduok, kad galėtum pasėti geriausias sėklas jų vidiniuose soduose.

Atsiduok, kad galėtum pažinti juos tikruosius.

Atsiduok, kad galėtum sustiprinti savo meilę jiems.

BŪTI MAMA –
TAI VISAM
GYVENIMUI.

TAČIAU JAS
VISAS SIEJA
VIENAS
BENDRAS
POŽYMIS –
ATSIDAVIMAS.

Atsiduok, kad priartėtum prie jų dieviškumo.

Atsiduok, nes jie verti geriausio.

Atsiduok ir jiems visada būk mama.

Atsiduok ir tau pavyks atiduoti vaiką Dievui.

Tik netapk auka. Nenorėk, kad vaikai tau lengvintų gyvenimą. Tu esi didelė, jie maži. Net jei jau dideli. Tu esi motina. Kur tavo karūna, karaliene? Pametei? Nusipirk auksinio popieriaus ir išsilankstyk. Kartais pabūk su ja. Pamatysi, esi nuostabi mama ir tavo vaikai tau yra patys geriausi. Patys tinkamiausi tau. Juk jie tau padeda tapti mama. Jei ne jie, tai ir ne tu, mama!



NESISAVINK
VAIKO, NES GALI
JŲ NETEKTI.

Nori tapti laiminga? Pradėk nuo paprasčiausių dalykų.

Dėkok tėvams už padovanotą gyvybę. Visa kita susikursi pati ir padedama kitų.

Išmok prašyti pagalbos, nes tu neprivalai visko padaryti viena.

Nuolat susitik su draugėmis ir su jomis smagiai leisk laiką. Nebūk tau žalingoje aplinkoje su įtartinais žmonėmis.

Lepink save. Masažai, grožio procedūros, baseinai, pirtys padeda palaikyti fizinio kūno pusiausvyrą. O tada ir dvasiai lengviau įveikti gyvenimo iššūkius.

Liaukis beatodairiškai pildyti kitų lūkesčius. Tu jau esi šios srities profesionalė. Elkis išmintingai: pagal vietą, laiką ir aplinkybes. Ir būtinai klausyk širdies.

Praeitį palik praeityje, gyvenk čia ir dabar. Jei nerimauji dėl ateities, galvok apie artimiausią ateitį, t. y. apie ateinančias 5 minutes.

Daryk tai, kas patinka tau ir nekenkia kitiems.

Kiekvieną dieną ką nors gero pagalvok apie save, artimuosius ir gyvenimą.

Turėk svajonių ir stenkis jas įgyvendinti.

Atmink: gamta yra moters atgaivos šaltinis.

Tai, ko tu nori, tau nereikia nusipelnyti. Svarbiausia priimti realybę, kurioje gyveni.

Tegu akys nemato straipsnių, kaip patenkinti vyrą lovoje.
Tegu protas neužkimba už mokymų, kaip tapti versliai.



Tegu prigimtis nebūna skatinama daryti karjerą, nes neva moteris yra daugiau nei mama. Taip, moteris yra daug daugiau nei mama. Bet moteris, įžengusi į vyrų pasaulį, pasmerkia save būti nelaimingą. Net jei dabar taip neatrodo. Mylėkime save iš visos širdies!

JEI NORIME
IŠSAUGOTI
SAVO ŠALĮ,
TURIME
IŠSAUGOTI
ŠEIMAS.



Labai daug moterų bijo atstumti vyrą, nes... Mes tokios brandžios, o vis dar tikime mitais. Ar ir tu manai, kad mylėdamasi gerini santykius? Šeimos laimei ir gerovei įtakos turi labai daug dalykų. Žmonės yra skirtingi,

skirtingos brandos. Todėl jei sutuoktiniams seksas yra labai svarbus, vadinasi, susilaikymas kels didžiulę įtampą. Ir tai ne statistika. Tai tik besikeičiančios būsenos.

Seksas niekada iš esmės nepagerins šlubuojančių santykių ir nelaimingiems žmonėms nesuteiks laimės. Jis gali suteikti tik laikino malonumo. Kuriam laikui? Tol, kol myliesi. Todėl verta įsisąmoninti, kad šeimoje svarbiausia yra santykiai, verta išmokti įveikti sunkumus paisant širdingo proto. Kai baigiasi romantika, prasideda nesutarimų etapas. Šiuo metu labai svarbu vienas kitam priminti apie meilę. Sakoma, kad žmogus pajėgus mylėti tiek, kiek jam buvo atleista. Skundiesi, kad esi per mažai mylima? Kiek atleidai savo vyrui? O kiek atleido tau?

Situacija gerėja, kai vyras ir moteris paiso savo paskirčių ir papildo vienas kitą. Būdų yra labai įvairių. Juk ir Kamasutra buvo parašyta ne kaip sekso pozų rinkinys, o kaip santuokos tvirtinimo ir saugojimo priemonė. Tik dauguma nesusipažinę su viso traktato turiniu.

Pripažinkime, kad vyrams seksas labai svarbus. Tačiau iššvaistęs seksualinę energiją, t. y. per dažnai besimylintis ar partneres keičiantis, vyras tampa godus, baimingas ir pameta gyvenimo tikslą. Moteris turi galių tai kontroliuoti. Kad pagerintume tarpusavio santykius, mums reikia kur kas daugiau – žinių ir tinkamo jų panaudojimo. Nuosekliems santykiams, kaip ir sodui, reikia laiko, kol vaisiai sunoks.

ŽMOGUS
PAJĖGUS
MYLĖTI TIEK,
KIEK JAM BUVO
ATLEISTA.



Jei moteris lengvai prieinama, ją gali pasiekti bet kuris lengvai prieinamas vyras. Meilužių tema plačiai eskaluojama. Ir visada labai populiari. Dažniausiai kaltinamos moterys. Neva jos sugundė, atsidavė. Vargšai vyrai! Neturi nei savo valios, nei nuomonės. Kurgi ne!

Tarp vyro ir moters tvyro tam tikra energija. Kai jiedu turi aiškias vertybes, pajutę tam tikrus pojūčius traukiasi. Kai jų neturi, paiso pojūčių ir plaukia pasroviui. O gal net lekia jų pasitikti!

Sutuoktiniai visada susiję energiniais saitais. Žmonės net gali netikėti jokia energija. Ryšiai ir visatos dėsniai egzistuoja ir be mūsų tikėjimo. Visos žmonos jaučia, jei vyras neištikimas. Jei ji nesisvaigina, paiso intuicijos, nebėga nuo netikėtai apnikusių minčių, kad kažkas ne taip. Nėra konflikto, tačiau kažkas ne taip kaip visada.

Jeį turi tokios patirties, išsiaiškink. Bijai? Gerai. Nori atsikratyti baimės? Išsiaiškink! Kito kelio nėra. Neištikimybė nebūtinai baigiasi skyrybomis. Būna įvairių istorijų. Tad nebijok. Bus taip, kaip turi būti. Tegu viskas būna tiesu ir šviesu.

Labiausiai norisi moterims priminti: jei būsi budri, neatsidusi ir netapsi tuo niekuo, neištikimybę labai

ARBA ESI
NIEKAS.
ARBA ESI
VISKAS.

SUTUOKTINIAI
VISADA
SUSIJĘ
ENERGINIAIS
SAITAIS.

BUS TAIP,
KAIP TURI
BŪTI. TEGU
VISKAS BŪNA
TIESU IR
ŠVIESU.

sumažės. Mes visos esame susijusios. Tad verta susilaukyti ne tik dėl savęs, bet ir dėl savo ar draugės dukružės. Juk nelinki, kad tavo dukters vyras būtų neištikimas? Jei nelinki, pati nesvetimauk. Ir padarysi labai daug.

Kartais sutinkame žmonių, kurie yra niekas. Mes negalime pakeisti jų gyvenimo. Tačiau galime priminti jų paskirtį būti kažkuo. Kai kitas žmogus daro nuodėmę, mūsų pareiga priminti jo dharma, t. y. natūralią tikrovės tvarką, realią būtį. Satja Sai Baba moko mus išminties.

Jei kiekvienas laikysis savo dharmos, nereikės policijos, nereikės kariuomenės, nereikės vyriausybių. Problema ta, kad ne visi laikosi savo dharmos. Jei mokytojas atsidavusiai mokys, jei verslininkas sąžiningai kurs savo verslą, jei politikai teisingai valdys šalį, nebus konfliktų ir destrukcijos. Nesilaikydami savo dharmos ir prisikuriate nelaimių.

Kas yra dharma? Tai jūsų širdies dharma. Kas yra širdies dharma? Tai turėti Dievą savyje. Kai žmonės mylės Dievą, jie nebus savanaudžiai.

Supranti? Nei tau, nei man nereikia būti tobuloms. Tereikia būti savimi. Ir tai mūsų tobulumas. Būdamos savimi atrasime ir nuolat stiprinsime savo dievišką prigimtį. Ir negalėsime nė akimirksniai tapti niekuo.



tragiško neįvyktų. Tačiau kūnui per didelė dozė kofeino visai nereikalinga. O gyvenime ką nors daryti, ko mums nereikia, gali būti žalinga.

Verta būti atvirai. Tai padeda keisti planus, tiksliau, juos iškeisti į dangiškuosius. Nes ten, viršuje, žino geriau, ko tau ir man reikia. Kai pasitiki dangumi, intuicija, nuojauta, gyventi lengviau.

Šis dėsnis moko pažinti save ir ramiai priimti visokias patirtis. Net ir nemalonias. Juk mes per dažnai linkusios skaičiuoti savo „klaidas“. Taigi, jei patyrei tai, kas tau visai nepatiko, džiūgauk: antro karto galės ir nebūti, nes tu jau žinai. Moteriai labai vertinga žinoti, ko nenori. Taip greičiau priartėjama prie moteriai svarbių norų ir jų išsipildymo. Traukis sau iš kelio ir norėk!

Viską, ko tau reikia, gali susikurti pati

Mes per dažnai linkusios manyti, kad negalime būti laimingos, nes... Ir priežastys glūdi kituose žmonėse. Pavyzdžiui, negaliu pailsėti, nes vyras vis ko nors iš manęs nori; negaliu ilgiau pamiegoti, nes vaikas rytais mielai su manimi žaidžia; negaliu ramiai pasėdėti kavinėje, nes kiti žmonės pernelyg triukšmauja ir t. t. Dabar įsivaizduok, kad pasaulyje esi tik tu viena. Ir nuo tavęs

vienos viskas priklauso. Tu turi laisvę spręsti, ką tau daryti ir ko ne. Tik atmink: tai nereiškia, kad kiti visada bus tavimi patenkinti, o tu – jais. Ir tai jokia tragedija. Su tuo išmokstama gyventi. Svarbiausia, tu išmoksi su savimi elgtis meilingai.

Taigi, jei nori pailsėti, rask sau laiko. Tu turi laisvę kitiems pasakyti „ne“. Žinoma, aš nekalbu apie bejėgius vaikus ar neigalius žmones, kurie nuo mūsų visiškai priklauso. Net ir jiems nereikia skirti dėmesio 24 valandas per parą. Esmė – mūsų prioritetai. Jei augini vaikus, vadinasi, tau verta išmokti priimti tinkamus sprendimus. Ką veiksi, kai vaikai miegos pietų miego? Pulsi tvarkytis ar ilsėtis? Abu dalykai yra tinkami. Tik nuo tavęs priklauso, ką pasirinksi iš sveikos meilės sau.

Kartą į parduotuvę atėjusi moteris labai nustebo. Mat ji už prekystalio pamatė Dievą. Moteris klausia:

– Čia tu?

– Taip, čia aš.

– Ir kuo gi tu prekiauji?

– Viskuo, ko tau reikia.

– Tada, prašau, duok man laimės, meilės, sveikatos, pinigų ir džiaugsmo.

Netrukus Dievas grįžta iš sandėlio su gražia maža dėžute rankose. Duoda ją suglumusiai moteriai. Ši teištaria:

– Tik tiek?

O Dievas jai atsako:

– Negi nežinotai, kad aš prekiauju tik sėklomis?

TIK NUO
TAVĖS
PRIKLAUSO,
KĄ PASIRINKSI
IŠ SVEIKOS
MEILĖS SAU.

Šis dėsnis moko būti savarankiška asmenybe. Tai ne visada patogu. Tačiau visada naudinga. Į savo gyvenimą priėmę šį dėsnį, net į kitų žmonių norus ir lūkesčius galime daug ramiau reaguoti. Tarkim, vyras nori valgyti, o aš visai nenoriu ruošti maisto. Kai manau, kad jis irgi viską, ko jam reikia, gali susikurti, turiu laisvę ramiai pasakyti: „Dabar nenoriu suktis virtuvėje. Ko nors pats pasidaryk.“ Nepulkime pykti, pulkime kurti. Kurkime viską, ko mums reikia čia ir dabar.

Tu renkiesi, kaip reaguoti

Ar tai žinotai? Nėra jokio reagavimo standarto. Nuo pat vaikystės buvome klaidinamos, kad taip reaguoti nedera, o taip dera. Mus glumino, kad dėl to verkti galima, o dėl to žliumbti nevalia. Mus įvilko į išgalvotus tramdomuosius marškinius, per ilgai buvome supainiotos. Išsilaisvink! Atėjo metas pačiai nuspręsti, kaip reaguoti į tau svarbias situacijas. Ir prisiimti atsakomybę už visas savo reakcijas. Ne kaltę, o atsakomybę. Ar girdėjai, kad moterys mokomos kontroliuoti savo emocijas? Tai anaip tol nereiškia, kad turi likti tik malonios emocijos. Tai reiškia, kad tu sutinki būti atsakinga už visas savo būsenas: pyktį, liūdesį, džiaugsmą, euforiją ir t. t.

Užsikimšk ausis, kai tau sakys, kad normalūs žmonės vienaip ar kitaip nereaguoja. Tie „normalūs“ – tik

KURKIME
VISKĄ, KO
MUMS REIKIA
ČIA IR DABAR.

UŽSIKIMŠK
AUSIS, KAI
TAU SAKYS,
KAD NORMALŪS
ŽMONĖS
VIENAIP
AR KITAIP
NEREAGUOJA.

pažvelgti kaip į praplaukiančius debesis. Juk jie nesustoja amžiams. Jie juda. Nuolat viskas keičiasi. Labai verta tai išsisąmoninti, nes atsiranda laisvė į daugelį gyvenimo įvykių tiesiog nereaguoti. Nestabdyk laiko ir tu. Tegu praplaukia tai, kas turi praplaukti. Neįsikibink – paleisk. Tai įmanoma nereaguojant arba reaguojant rečiau, paprasčiau.

Tavo pyktis – tai ne tu

Mes pasiruošusios save prikalti prie kryžiaus už visus nemalonius dalykus, sukurtus savomis rankomis. Mieloji, jei būtum galėjusi tada reaguoti kitaip, būtum taip ir padariusi. Daug svarbiau pripažinti kvailystę ir iš jos pasimokyti.

Nesitapatinkime su pas mus kartais užsukančiu pykčiu. Jis turi kai ką mumyse sudeginti, jis turi kai kur mus nukreipti. Juk gimėme ne tam, kad tik kurtume. Mums tenka ir griauti. O mokėti griauti gražiai – didi išmintis. Ir ji mumyse. Būkime sau kantrios.

Kartą mokinys savo dvasinio mokytojo paklausė: „Ką man daryti? Esu labai ūmus, ir tai man pridaro bėdų.“ Mokytojas sako: „Jei jau sakai, kad tu esi ūmus, vadinasi, ūmumas yra tavo dalis.“ Mokinys pritarė. Mokytojas jam skyrė užduotį: „Tada parodyk man tą ūmų būdą.“ Mokinys suglumo ir tarė: „Negaliu, dabar esu ramus ir

negaliu ūmiai reaguoti.“ Mokytojas jam tarė: „Jei sakai, kad ūmus būdas – tavo savybė, tačiau dabar negali man jo parodyti, vadinasi, tai nėra tavo dalis. Atmink: tai, ką gali parodyti, visada esi tu. Kartais mumyse veikia jėgos, kurios ateina ir išeina. Kaip vėjas. Tad kitą kartą, kai manysi, kad tampi ūmus, keletą kartų apibėk aplink namą, atsisėsk po medžiu ir stebėk, ką daro tas tavo ūmus vėjas. Ar dar norisi pykti, keiktis, muštis? O gal uraganas praslinko? Ir nesujudino tavęs? Net jei akimirką išsikraustai iš proto, tai dar nereiškia, kad esi beprotis visą laiką.“

Pykti? Trepsek kojomis. Geriausia basomis ant žemės. Šauk, rėk. Ne kam nors į ausį, o vėjui, jūrai, miškui, pagalvei. Šauk. Girdėk save. Išleisk uraganą per burną. Daužyk pagalvę, kol į tave įsisukęs uraganas liausis. Daryk viską su savimi. Ir nieko – su kitu. Tai nebus lengva. Nes teks pripažinti tam tikras savo jėgas, kurių dar nevaldai. Dar. Ir... Juk jau žinai – tai netruks amžinai.

Šis dėsnis moko nesmerkti savęs, kai patiriant nemalonią būseną priskaldoma malkų. Šis dėsnis moko ne teisinti savęs ir nekaltinti kitų. Moko pakantumo sau ir kitam, kuris ką tik akimirkai buvo išėjęs iš širdingąjo proto. Šis dėsnis skatina tikėti savo gerumu. Ir kito. Mes mokomės pažinti tikruosius save ir liautis tapatintis su tam tikromis egzistuojančiomis energijomis, kurios nėra mūsų dalis.

turi daugiausia. Ir gerai. Turinį visada gali keisti tik pati. Jei reikia. O jei nereikia – padėkos su tavimi susidūrusieji. Tik neužriesk nosies. Dėl darnos ir uraganai kartais vyksta.

Pastabomis svoidosi tik vargšai

Kai moteriai daug ko trūksta, ji uoliai pastebi trūkumus ne tik savyje, savo aplinkoje, bet ir kituose. Tai dauge-
liui mūsų tapo norma. Santykiuose toks baksnojimas į trūkumus tapo kone kasdienybe. O ką daugiau veikti su tais kvailiais aplink, ar ne?

Tačiau išminčiai moko: trūkumus pastebi tik vargšai. Turtingi žmonės pastebi turtus: savo, kito, aplinkos. O kaip elgiesi tu? Sutik, su mumis tėvai ir auklėtojai kaip reikiant pasidarbavo. Tačiau mes galime keisti įpročius.

Atmink: jei tapsi prasta ir nevykusia mokytoja, matančia tik klaidas, norinčia kitus tik gerinti, liksi viena. Net jei kol kas turi ir vyrą, ir vaikų. Parodyk man vyrą, norintį mylėtis su tamsta mokytoja. Parodyk vaiką, kuris bus atviras su pikčiurna. Žinoma, mes galime teisintis. Tik sakau – ne šį kartą. Liaukimės kituose matyti klaidas. Jos yra dieviškos, dangiškos. Nori pasibarti su Dievu? Aš atsisakau tame dalyvaui.

TURTINGI
ŽMONĖS
PASTEBI
TURTUS:
SAVO, KITO,
APLINKOS.

NORI
PASIBARTI
SU DIEVU?
AŠ ATSISAKAU
TAME
DALYVAUTI.

Tu esi turtinga. Kai tuo patikėsi, turtai bus regimi. Kol netiki, negali jų matyti. Nei tu, nei kiti. Savo turtais ne puikuokis, o gėrėkis. Žinok apie juos. Ta grožio savyje stebėjimo laboratorija padeda moteriai būti tiesiai. Kaip turtuolei iš gražiausio pasaulio dvaro.

Moteris eina akmenimis grįstu keliu, aplink daug vargšų, tiesiančių į ją rankas. Ji deda kiekvienam po pinigą, žiūri jiems į akis ir šypsodamasi sako: „Kokios gražios jūsų akys.“ Jauti jėgą? Jauti gerumą? Jauti turtingumą? Ar tai moteriai rūpi jų varganos drapanos? Ar jai rūpi nuo jų sklindantis tvaikas? Jai rūpi jos ir kitų turtai. Tegu tai rūpi ir tau.

Šis dėsniš padeda protą nukreipti nuo negatyvo. Mes esame sukurtos būti bitėmis. Jos skraido nuo vieno žiedo prie kito. Skraidžioti it musėms po šiukšlynus – ne mūsų prigimtis. Žinok, mylėk ir skraidyk gražiai.

VISAI
PAMIRŠAI,
KAD NESI
APGAILĖTINA.

Tavęs nereikia gailėti. Tu nesi apgailėtina

Kartą verkiau. Labai verkiau. Guodžiausi draugei, kad iš vyro nesulaukiu paguodos. Ji nusijuokė: „Tu nori jo pagailėjimo?“ Vaje. Visai pamiršai, kad nesi apgailėtina. Verta įsisąmoninti: gailime mažų, silpnų, daug ko negalinčių. Sveika gailėti vaikų ir jiems padėti. Suaugusiųjų pasaulyje vienas kitam esame lygiaverčiai. Net kai

Nėra taisyklių, kaip gyventi

Kiekviena moteris yra unikali. Siela patiria evoliucijos kelią. Nėra klaidų. Yra įvykiai, kurie laikui bėgant atskleidžia savo prasmę. Labai linkiu visoms moterims įsileisti šį žinojimą. Amžiams. Galioja tik tam tikri dėsniai. Tačiau ne įrėminančios taisyklės.

Ar pažįstamas jausmas, kai kitų akivaizdoje jautiesi nevykėlė? Ir tai vyksta tik tavo mintyse. Ar girdėjai pasakymą „Su kuo save lyginsi, tokia ir būsi“? Lygindamasi su pranašesnėmis jausiesi prastai. Jei lyginsi save su prastesnėmis, skatinsi savo puikybę. Ką daryti? Gyventi unikalų gyvenimą. Aš žinau, kad tai nėra paprasta. Mums nuo mažų dienų kala į galvą: „Pažiūrėk, kitos mergaitės štai kaip moka, o tu? Visos taip gyvena, ko skundiesi? Ne tu viena dirbi ir vaikus augini, visos spėja, tik tu viena – ne?“ Kur dėti artimųjų priekaištus dėl mūsų netobulumo? Mesk į šiukšlių dėžę. Nesigailėsi nė akimirkos.

Moterys labai įsitempia pildydamos visuomenės, mamos, tėvo, vyro, vaikų, giminės lūkesčius. Būk savimi. Reikia tik tavęs ir jokių papildomų sąlygų. Būk savimi su viskuo. Pasikliauk Kūrėju. Jei darai nesąmones, nemanyk, kad tai darai tu. Jis tau leidžia. Jei darai prasmingus dalykus, jis tau irgi leidžia. Išmanyak dėsnius. Jų neišvengsi net Aliaskoje. Ir tu nugyvensi gyvenimą be taisyklių. Kaip sako šv. Augustinas: mylėk ir daryk, ką nori.

KUR DĖTI
ARTIMŲJŲ
PRIEKAIŠTUS
DĖL MŪSŲ
NETOBULUMO?
MESK Į
ŠIUKŠLIŲ
DĖŽĘ.
NESIGAILĖSI
NĖ AKIMIRKOS.

Prieš dešimt metų maniau, kad rašyti knygą yra didžiulis gėris. Tačiau rašydama aiškiai jaučiu, kad ne aš rašau. Gavau leidimą rašyti knygą. Lyg rašyčiau sau. Tokio pasidalijimo labai reikia ir tau, ir man. Ir mūsų dukroms. Aš niekada neieškoju būdų, kaip išleisti knygą. Kai į mano gyvenimą atėjo Ugnė, viskas išsirutuliojo. Sulaukiau tinkamo laiko. Tai nereiškia, kad nereikėjo pastangų. Reikėjo. Buvau priversta ieškoti būdų, ne kaip geriau parašyti knygą, o kaip tapti geresnei. Aš esu tik įrankis Kūrėjo rankose. Ir jei Jis leidžia, kad knyga, kurią rašau sau, nes noriu būti laiminga ir lydima sėkmės, patektų ir į kitų moterų rankas, aš nesipriešinu.

Šis dėsnis moko nelyginti save su kitomis moterimis. O ramiai priimti visus sielos pasireiškimus. Šis dėsnis moko laukti, kol suprasim, kodėl mūsų gyvenime įvyko vieni ar kiti dalykai. Sakoma, be Dievo žinios nė plaukas nuo galvos nenukrenta. Ir aš tuo tikiu. O tu?

KAIP
GERAI, KAD
TU ESI.

Eik džiaugsmo keliu

Man patinka šokti. O tau? Man patinka, kai mano veidą šildo saulė. O tau? Man patinka garinė pirtis. O tau? Man patinka, kai prie manęs glaudžiasi mano vaikai. O tau? Man patinka, kai manęs geidžia mane mylintis vyras. O tau? Ar gali pasakyti, kad gyveni taip, kaip tau patinka? Aš to siekiu. Ir vis dažniau tai pavyksta.