

Kopsavilkums: ko es vēlos

Mēs dzīvojam pasaulē, kurā daudz kas nav tā, kā tam vajadzētu būt. Mums ir sapņi, ilgas un priekšstati, kurus mēs gribētu īstenot. Mēs dodamies ceļā cerību pilni, ka mums tas izdosies. Daži no mums nokļūst uz nepareizā ceļa, un mēs neizbēgami laiku pa laikam sastopamies ar šķēršļiem. Biežāk sastopamos šķēršļus iemācāmies vairāk vai mazāk prasmīgi novākt no ceļa, ar citiem cenšamies vairāk vai mazāk veiksmīgi stūrgalvīgi cīnīties, un dažkārt mums arī izdodas pārvarēt vienu vai otru šķērslī, kas stāv mūsu ceļā. Daži piedzīvo neveiksmi, padodas un, samierinājušies ar savu likteni, kaut kur pa ceļam daudz maz ērti iekārtojas uz atlikušo dzīvi. Tikai daži savā dzīvē patiesi sasniedz to, ko bija plānojuši, un īsteno savu sapni – līdz secina, ka arī tad ne viss ir tā, kā viņi bija iztēlojušies. Taču lielākā daļa, nokļūstot uz nepareiza ceļa un nepārtraukti nodarbojoties ar šķēršļu novākšanu, aizmirst, uz kuriem tad viņi sākotnēji vispār gribēja doties.

Es vēlos, lai jums viss iepriekš minētais tiktu aiztaupīts. Lai jūs pēc šīs grāmatas izlasīšanas pajautātu sev, kas tad slēpjas aiz visiem jūsu sapņiem, ilgām un priekšstatiem, kuriem līdz šim esat sekojuši. Varbūt, atrodot atbildes, jūs sapratīsiet, ka jūsu priekšstatos dažādos veidos ir paslēptas abas pamatvajadzības, kuras jums ir jau kopš dzimšanas. Lai tās apmierinātu, jūs esat izveidojis savus priekšstatus, kuriem līdz šim esat sekojis. Taču tās bija tikai idejas, un idejas mēdz

mūs dažkārt novirzīt no pareizā ceļa. Taču abas pamatvajadzības (pēc piesaistes un drošības un pēc autonomijas un brīvības) ir mūsu cilvēciskās dabas daļa un mūsu dzīvīguma izpausme. Ja mums izdodas apmierināt šīs vajadzības ikdienas dzīvē – patstāvīgi vai kopā ar citiem cilvēkiem, mums vairs nevajag, meklējot laimīgu dzīvi, staigāt pa maldu ceļiem. Tāpēc es vēlos, lai jums izdodas sevi no jauna atklāt šīs abas pamatvajadzības un tām sekot. Tad jūs beidzot varēsiet būt saistīts ar sevi, nevis ar saviem sapņiem, ilgām un priekšstatiem. Sapņi, ilgas un priekšstati katram no mums ir ļoti atšķirīgi, taču nemainīgas ir bijušas un visos laikos būs visiem cilvēkiem visā pasaulē abas pamatvajadzības. Tieši šīs abas pamatvajadzības tad arī ir tas, kas mūs visus saista. Tā vietā, lai nepārtraukti turpinātu meklēt veidu, kā īstenot savus personiskos sapņus, ilgas un priekšstatus, jūs varat mēģināt dzīvi kopā ar citiem veidot tādu, lai jūs, un tāpat arī visi pārējie, justos gan saistīti un droši, gan arī autonomi un brīvi. Tad jūs būtu atgriezušies pie sevis, pie savas “dabas”. Tad jūs varētu sevi atkal uztvert un sajūst kā daļu no dabas, kas ir daudz lielāka par jums.

Tad kā dabas daļa jūs turpmāk vairs nespētu darīt neko, kas apdraud visa dzīvā daudzveidību un tālāku pastāvēšanu. Tajā pašā laikā jūs arī neriskētu ar savu dzīvību. Jūs nejustos šķirts no citiem cilvēkiem un dzīvām būtnēm, jūs vairs neuzskatītu citus cilvēkus un dzīvas būtnes par savu nodomu un mērķu, priekšstatu un darbību objektiem, jo šādā veidā jūs pārrautu saikni, kas jūs saista ar citiem cilvēkiem un dzīvām būtnēm. Tad arī jums vairs nevajadzētu baidīties, un jūs varētu beidzot atkal brīvi un nepiespiesti uzņemt sevi un piedzīvot visa dzīvā burvību un daudzveidību. Tad jūs izlīgtu ar nenoteiktību, nekontrolējamību un neparedzamību, kas ir visā dzīvajā.

Es zinu, ka viegli to ir tikai pateikt. Jau Karls Markss (*Karl Marx*) savā jaunībā secināja, ka mēs turamies pie savas pārlicības “kā pie ķēdēm, no kurām atbrīvoties nozīmētu salauzt savu sirdi”. Mūsu priekšstati nav tikai domu konstrukcijas, kā daudzi uzskata. Priekšstati ir daudz spēcīgāk saistīti ar mūsu sajūtām, nekā mēs esam gatavi to atzīt, un tāpēc tie ir emocionāli “uzlādēti”. Lai cik apšaubāmi tie arī nebūtu, mūsu priekšstati pauž tieši to, ko mēs savā dzīvē uzskatām par svarīgu un nozīmīgu. Tāpēc es vēlos, lai šī grāmata aicinātu,

iedrošinātu un iedvesmotu jūs vēlreiz izpētīt, atklāt un meklēt pamatojumu tam, kas slēpjas aiz jūsu sapņiem, ilgām un no tiem izrietošajiem priekšstatiem un pārlicības. Es vēlos, lai jūs izdibinātu, kāpēc esat nonākuši pie savas pārlicības un priekšstatiem, kā tie radušies un kāpēc tie jums ir tik nozīmīgi.

Vēlākais tad, kad būsiet guvuši atbildes uz jautājumu, kā radušies jūsu priekšstati, jūs secināsiet, ka neesat vienpatis, bet ka lielāko daļu savu priekšstatu esat pārņēmis no citiem, sev svarīgiem, cilvēkiem, turklāt bieži vien jau ļoti agri bērnībā. Šie priekšstati jums palīdzēja justies ar viņiem saistītam un pie viņiem drošībā. Taču arī viņiem bija savi sapņi, ilgās, priekšstati un pārlicība, ko viņi, savukārt, bija pārņēmuši no viņiem svarīgiem cilvēkiem. To jūs toreiz, bērns būdams, vēl nevarējāt nojaust. Un jūs arī nevarējāt pārbaudīt, cik šie priekšstati varētu būt pamatoti vai vismaz noderīgi jūsu dzīves veidošanai. Tātad nav nemaz jābrīnās, ka ir tik daudz cilvēku, kuri vēl joprojām dzīvo ar tādiem priekšstatiem, kuri jau sen vairs neiederas mūsdienu pasaulē un līdz ar to arī viņu pašreizējā pasaulē.

Baiļu uzvarēšana, tās kontrolējot, droši vien ir priekšstats, kas ir visilgāk nodots tālāk no paaudzes paaudzē. No tā ir atvasināta pārlicība, ka ar apdomīgu rīcību ir iespējams izvairīties no grūtībām un apdraudējumiem, ar kuriem sastopamies dzīves laikā. Pirmajā acumirkli tā arī šķiet. Taču vai mēs, sekojot saviem priekšstatiem par labāku pasauli, ērtāku un bezrūpīgāku dzīvi, paši sev neesam radījuši lielāko daļu problēmu, kas mums pamatīgi aprūtinā dzīvi un pat apdraud mūsu izdzīvošanu uz šīs planētas? Tas, ka rezultāts nav tāds, kādu mēs to esam gaidījuši un cerējuši, izraisa mums bailes. Tās mēs, savukārt, nevaram pārvarēt, vēl vairāk cenšoties un mēģinot visu kontrolēt. Šādā veidā taču mēs sevi vēl vairāk padarām par baiļu vergiem, kas, pieķēdēti pie saviem apšaubāmajiem priekšstatiem, arvien ātrāk skrien ap stabu, kuru uzskatām par savu "Es".

Es vēlos, lai nākotnē arvien vairāk cilvēku palīdzētu cits citam atbrīvoties no visiem tiem priekšstatiem, kas saistīti ar šķietami svarīgo dzīvē. Šajā pasaulē ir tik daudz, ko darīt, un tik daudz, par ko mēs varētu rūpēties, ko sargāt un saglabāt. Ikvienam no mums ir kāds īpašs talants, un ikviens no mums kaut ko spēj īpaši labi. Ja darām to,

kas mums sniedz patiesu prieku, mēs jūtamies “savā elementā”, esam laimīgi un tad arī bieži vien šķietami bez pūlēm varam paveikt kaut ko lielu.

Dzīve ir piedzīvojums. Tā ir pilna pārsteigumu, un tajā slēpjas arī briesmas. Mēs varam savu dzīvi pieņemt kā dāvanu un priecāties par visu, ko tā mums sniedz. Taču mūsu varā nav dzīvi plānot un kontrolēt, mūsu spēkos nav pat pienācīgi un veiksmīgi to pabeigt. Pie šī piedzīvojuma pieder gan tas, ka mēs dzīvē varam apmaldīties, gan arī tas, ka mēs spējam atpazīt savas kļūdas un ikvienā savas dzīves brīdī atkal atrast to, ko ceļā esam pazaudējuši. Un, ja mēs gribam, mēs spējam mainīt arī savu līdzšinējo domāšanu, emocijas un rīcību. Turklāt pat ļoti būtiski un arī daudz pamatīgāk un noturīgāk, nekā esam gatavi atzīt, pamatojoties uz saviem līdzšinējiem priekšstatiem.

Es vēlos, lai jūs vienreiz gribētu pamēģināt īstenot šīs pārmaiņas. Tas ir pavisam viegli, un jums vispār nevajadzēs piepūlēties! Tiklīdz būsiet izlasījuši grāmatas pēdējās rindiņas, es aicinātu jūs ar šo brīdi nedaudz laipnāk, mīļāk, iejūtīgāk un maigāk izturēties pret sevi. Turklāt jums arī nemaz nav jāgaida, kamēr citi darīs tāpat. Vienkārši sāciet! Piemēram, vairs neēdiet neko, kas jums nenāk par labu. Arī neēdiet veidā, kas, jūsuprāt, pauž neiejūtību pret sevi – neglītās vietās, ar nepatīkamām emocijām, steigā vai citu iemeslu dēļ bez prieka, piemēram, ciešot no sirdsapziņas pārmetumiem, jo ēdat kaut ko, kas ir ražots jums nepieņemamos apstākļos. Viss minētais būtu neiejūtīgi un bez mīlestības, un jums arī nenāktu par labu. Taču šo atšķirību jūs pamanīsiet tikai tad, kad to izmēģināsiet.

Tas pats attiecas arī uz garīgo barību, ko uzņemat. Ko tik visu mums nevajag ik dienas klausīties un skatīties, ja aizmirstam pret sevi izturēties nedaudz iejūtīgāk. Vienkārši izslēdziet televizoru, radio un savas digitālās ierīces! Neviena taču jūs nespiež skatīties un klausīties to, kas tur tiek pārraidīts. Jūs neesat iejūtīgs pret sevi un savām smadzenēm, ja nepārtraukti skatāties izklaides programmas un krimiņus, uztverat nebeidzamos informācijas plūdus un visu to, par ko jūs varbūt pat beigu beigās tikai dusmojaties. Vienkārši vienreiz visu izslēdziet! Jūs brīnīsieties, cik daudz laika jums pēkšņi ir sev, saviem mīļajiem cilvēkiem, draugiem un paziņām. Viņiem tad arī varat

pastāstīt, cik labi jums klājas, kopš sākāt nedaudz iejūtīgāk un mīļāk izturēties pret sevi. Un jūs arī pamanīsiet, cik daudz ir vēl citu iespēju, kā mēs varam būt vēl iejūtīgāki un mīļāki pret sevi.

Varbūt sākumā būsiet pārsteigti, taču tas ir nenovēršami – kad būsiet kļuvuši iejūtīgāki, maigāki, laipnāki un mīļāki pret sevi, jūs sāksiet arī iejūtīgāk, laipnāk, maigāk un mīļāk izturēties pret citiem cilvēkiem, pret dzīvniekiem un augiem, pret dabu un visu, kas ir jums apkārt. Tad jūs ar prieku un viegli varēsiet mainīt arī pasauli, jo būsiet mainījis sevi. Un tad priekšstatiem, kas izraisa bailes, jūsu smadzenēs vienkārši vairs nebūs vietas.

To es jums vēlu.