

RAMYBĖS  
IR DŽIUGESIO  
KNYGA

Matt Haig

Iš anglų kalbos vertė  
*Eglė Bukienė*

**Sofoklis**

VILNIUS, 2022

Nemanykit, kad tas, kuris Jus mėgina guosti, pats be jokių vargų gyvena tarp paprastų ir tylių žodžių, kartais malonių Jums. Jo gyvenimas kaupinas vargų ir liūdnumo ir smarkiai atsilieka nuo Jūsiškio. Bet jeigu būtų kitaip, jis niekad nebūtų įstengęs tų žodžių surasti.

RAINER MARIA RILKE *Laiškai jaunam poetui*\*

\* Rainer Maria Rilke, *Laiškai jaunam poetui*, Vilnius: Regnum fondas, 1992. Iš vokiečių kalbos vertė Antanas Gailius. (Čia ir toliau – vertėjos pastabos.)



## Ižanga

Kartais, norėdamas nusiraminti, užsirašinėju mintis. Ką išmokau sunkiu metu. Mintis. Meditacijas. Sąrašus. Pavyzdžius. Tai, ką noriu sau priminti. Arba tai, ką išmokau iš kitų žmonių ar kitų gyvenimų.

Keistas paradoksas, kad daugelį aiškiausių, labiausiai raminančių gyvenimo pamokų išmokstame, kai jaučiamės blogiausiai. Juk niekad apie maistą negalvojame labiau nei alkdami ir apie gelbėjimosi plaustą labiau nei išmesti už borto.

Taigi čia sudėta keletas mano gelbėjimosi plaustų. Mintys, išlaikiusios mane paviršiuje. Viliuosi, dalis jų galėtų išplukdyti į krantą ir tave.



## Pastabos apie struktūrą

Ši knyga nepažabota – kaip gyvenimas.

Joje gausu trumpų skyrelių, bet yra ir keletas ilgesnių. Joje netrūksta sąrašų, aforizmų, citatų, atvejo analizių, dar sąrašų ir netgi receptų. Ji parašyta remiantis patirtimi, bet kai ką įkvėpė įvairiausi kiti akstinai: nuo kvantinės fizikos iki filosofijos, nuo mėgstamų filmų iki senovinių religijų ar net instagramo.

Šią knygą gali skaityti kaip tinkamas. Gali pradėti nuo pradžių ir skaityti iki galo, atsiversti nuo galo ir baigti pradžioje arba tiesiog skaitinėti po trupinėlių.

Gali lamdyti puslapius. Gali juos plėšyti. Gali paskolinti knygą draugui (nors, jei išplėšei lapų, tai gal geriau ne). Gali pasidėti šalia lovos ar laikyti tualete. Gali išmesti pro langą. Taisyklių nėra.

Vis dėlto visus šios knygos tekstus vienija bendra tema. Tai – ryšys. Mes esame visa. Ir esame susiję su viskuo. Žmogus su žmogumi. Akimirka su akimirka. Skausmas su malonumu. Neviltis su viltimi.

Kai mums sunku, reikalinga esminė ramybė. Šis tas pirmapradžio. Tvirta atrama. Uola, už kurios būtų galima laikytis.

Tokia, kokia jau gludi mumyse. Tačiau kuriai įžvelgti mums reikia truputėlio pagalbos.

PIRMA DALIS





*Galbūt namai yra ne vieta,  
o nekintama būseną.*

JAMES BALDWIN *Giovanni's Room*  
(*Džiovanio kambarys*)



## Kūdikis

Įsivaizduok save kaip kūdikį. Pasižiūrėtum į jį ir pagalvotum, kad jam nieko netrūksta. Tas kūdikis užbaigtas. Jo vertė įgyta su pirmu oro gurkšniu. Ji nepriklauso nuo išorinių veiksnių, tokių kaip turtai, išvaizda, politika ar populiarumas. Tai beribė žmogaus gyvybės vertė. Ir ta vertė niekur nedingsta, net kai tampa lengva ją pamiršti. Mes išliekame lygiai tokie patys gyvi ir lygiai tokie patys žmonės kaip ir savo gimimo dieną. Vienintelis mums būtinas dalykas – būti. Ir viltis.

## Tu esi tikslas

Tau nereikia nuolat tobulėti, kad save mylėtum. Meilė nėra tai, ko nusipelnai tik pasiekęs tikslą. Šis pasaulis – įtampos pasaulis, tačiau neleisk jam išspausti iš tavęs atjautos sau. Gimei vertas meilės ir lieki vertas meilės. Būk sau geranoriškas.

Nieko nėra stipresnio už mažytę nepalaužiamą viltį.