

MIROSLAVS DOČINECS

Ilgu mūžu.
Laimīgu
mūžu

MIROSLAVS DOČINECS



Ilgu mūžu.

*Laimīgu
mūžu*

Мирослав Доцинець
Многії лита. Благії лита.

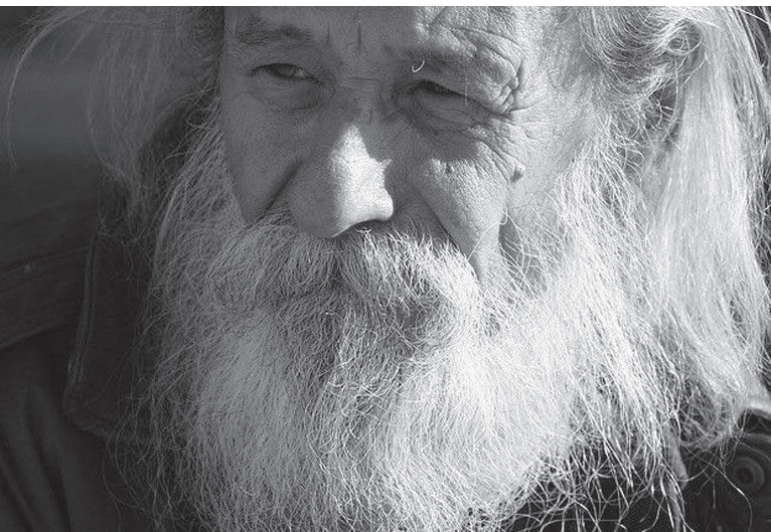
No ukraiņu valodas tulkojusi *Valentīna Silava*

Lilijas Rimicānes vāka noformējums
Literārā redaktore *Inese Kušķe*

Vākam izmantota fotogrāfija no
unsplash.com

ISBN 978-9934-534-79-9

© M. Dočinecs, teksts
© V. Silava, tulkojums
© L. Rimicāne, vāka nof.
© «Izdevniecība Avots», SIA



*«Audzini prāta brīvību un dvēseles mieru.
Tā ir laime».*
(Andrijs Vorons)

Ievads



«Krauklis ir sens putns»

Pasaule ir šaura – un ne tikai telpā, bet arī laikā.

Pirms divdesmit pieciem gadiem es, jaunais žurnālists, ļaujoties vasarnīcu bumam, arī uzsāku iznīcināt meža ogu klājumu Mācītāja kalnā netālu no Mukačevo. Kad pienāca augļu koku potēšanas laiks, man izpalīdzēja pazīstamais inženieris Toļa. Man palīgā viņš atveda savu vectēvu Andriju, kuram jau bija krietni pāri astoņdesmit. Bet, kad mežmalās mēs meklējām mežābeles un savvaļas ripari vīnogu stādus, es netiku viņam līdzī.

Vēl vairāk mani pārsteidza viņa daba. Neizprotams, dziļš miers staroja no viņa uzmanīgajām, bērnišķīgajām acīm. Viņš runāja maz,

īsiem teikumiem, bet viņa greznajā, sirmajā bārdā vienmēr slēpās labestīgs smaids. Kādā karstā pusdienlaikā viņš pacēla galvu un pateica: «Pērkons tuvojas.» – «Kā jūs to zināt?» izbrīnījies es. «No Latoricas dveš zivju smarža.» Es nekā nesajutu, kā tad – līdz Latoricai bija vismaz trīs kilometri. Bet pēc stundas Mukačevo pārsteidza maija mēneša lietus gāzes.

Vakaros, pārguruši no darba un karstuma, mēs sēdējām zem kuplā riekstkoka, un vecais stāstīja man dīvainas lietas par taigu, Usūrijas mežiem, par Kalmikijas stepēm, par Pečoras upi un Altaja kalniem, par nevaldāmiem un tveices pilniem Kolhīdas līčiem, par saulaino Grieķiju. Kur tikai viņš nav bijis...

No skopajiem vectēva vārdiem un Toļas komentāriem bija skaidrs, ka liktenis cilvēku nav žēlojis. Mācījies ģimnāzijā, cīnījies par Karpatu Ukrainu, gadiem slēpies Karpatu biezoknī, apguvis ārstniecības augu un zāļu terapiju Rumānijā, dzīvojis meža klosterī, izdzīvojis Kolimas katorgā. Mētādamies pa pasauli, piedalījies dažādās ekspedīcijās, visu ko iemācījies. Beidzot, atgriezies dzimtajos Aizkarpatos, apmetās uz dzīvi pie radiem vecā būdā. Dzīvoja no dārza labumiem, veica meistara pakalpojumus ciematos, ārstēja cilvēkus.

Toreiz Andrijs Vorons atzinās, ka viņam ļoti patīk lasīt. Dažas reizes viņš bija atnācis redakcijā ar cienastiem – pīlādžu uzlējumu, žāvētiem augļiem, pudelīti riekstu eļļas, bērzu sulas kvasu. Atcerējos, ka apkopēja viņam pajautāja: «Jums tik svaiga seja. Cik jums ir gadu?» – «Krauklis ir sens putns,» atjokoja vecais.

Pret mani viņš izturējās īpaši labvēlīgi, mēs daudz klaiņojām Mukačevo apkaimē. Visu, ko viņš stāstīja, es pierakstīju biezā burtnīcā, bet pašam vēl nebija ne jausmas, ko es ar to visu darīšu.

Pēc tam Toļa ieprecējās Ļvivas apgabalā un paņēma vectēvu pie sevis. Dzīvoja viņi kalnu ciematā. Vairāk es par viņiem nekā netiku dzirdējis.

Un, lūk, tirgū satiku plikpaurainu komersantu, kurā atpazinu Toļu. Apkampieni, atmiņas. Un, starp citu, es uzzināju, ka 104 gadu vecumā vectēvs Andrijs aizgājis viņšaulē. Pēc plūdiem nostiprināja pagrabu un apaukstēja plaušas. Tas laupīja viņam spēkus. Palika pēc viņa kofērītis aprakstītu papīrīšu. «Es tos atvedīšu tev. Tu cilvēks, kas saistīts ar grāmatām. Varbūt atradīsi kaut ko interesantu,» apsoliņa Toļa.

Tā arī notika. Pēc divām nedēļām es iegri-
mu ķīmiskā zīmuļa dīvainajās mežģīnēs. Da-
bas novērojumu ieraksti, iespaids no redzētā
un dzirdētā, teicieni, lūgšanas, dzejoliši un,
pats vērtīgākais, nelielie noslēpumi – padomi,
kā veselībā, priekā un sirdsgudrībā dzīvot
savu dzīvi šajā pasaulē. Dzīvot laimīgi.

Protams, ka viņa pieraksti netika gata-
voti izdošanai, tie bija «amatiera» pieraksti,
bet es tajās sirdsgudrajās dzirkstelēs saska-
tīju apzinātas, radošas ilggadīgās dzīves
kodeksu. Pirmajām publikācijām bija no-
zīmīga un ilgstoša rezonanse presē. Daudz
cilvēku izteicās, ka izlasītais viņus ārkārtīgi
ieinteresēja un lika pārdomāt savu dzīvi.
Visi bija vienisprātis, ka Andrija Vorona
padomus un ieteikumus viņi grib izlasīt
vispilnīgākajā apjomā, bet vēl labāk – at-
sevišķā grāmatā.

No pierakstiem es cītīgi izraudzījos, pār-
strādāju un sistematizēju vissvarīgāko un
visvērtīgāko. Un, lūk, piedāvāju to lasītājiem
ne tikai viņu uzmanībai, bet arī lietošanai
dzīvē. Pirmajā mirklī liekas, ka izklāstītajam
nav sistēmas un ir atkārtojumi, bet šo es esmu
izdarījis apzināti, jo vēlējos saglabāt noskaņu
un dažu postulātu svarīgumu. Un pats galve-
nais no tiem: pāri visām filozofijām, mācībām

un stāstījumiem paceļas Kristus glābjošā mācība. Tieši uz tās balstījies A. Vorons. Tieši tāpēc katrai rindiņai sava sirdsgudrība un liela vērtība. Un cik patiesības ir paslēpts starp rindiņām!

Ar laiku tika izdotas grāmatas «**Mūžīgais. Gara pārejas grēksūdze**» («**Вічник. Сповідь на перевалі духу**»), «**Gaismas nesējs**» («**Світован**»), «**Zilā burtnīca**» («**Синій зошит**»), «**Mierinājuma kalns**» («**Розрада – гора**») – «**Karpatu Sokrata**» unikālais dzīves stāsts, atklāsmju zelta graudi, atmiņas un vērtīgi padomi.

Miroslavs Dočinecs,
T. Ševčenko Nacionālās prēmijas laureāts

*Ieskaties pasaulē ar
labestīgām acīm un
uzmanīgu sirdi, un
tev atvērsies tādas
zināšanas, kādas tu
neatradīsi grāmatās*



Dzīvo ar pieri sviedros

Ieklausies tajā, kas mums ir novēlēts: «Ar pieri sviedros ēdīsi savu maizi.» Tas nav sods, tā ir prasība, uzsvars. Dienišķo maizi (ēdienu) vajag nopelnīt. Katru dienu jāpūlas līdz sviedriem. Vai tas ir darbs, vai ātra gaita, skriešana. Ar sviedriem izdalīsies sliktais sāls un sliktie nervi. Vai jūs ievērojat, ja esam slimi vai pār-mērīgi uzbudināti, mēs kļūstam burtiski slapji no sviedriem?

Nevarīgie smagu darbu var aizvietot ar gavēni. Tā pati palīdzība.

Iemācies visu, kas tev ir apkārt, redzēt dzīvu un priecāties par to: stiebriņu, koku, putnu, dzīvnieku, zemi, debesis. Ieskaties tajos ar labestīgām acīm un uzmanīgu sirdi – tev atvērsies tādas zināšanas, kādas tu neatradīsi

grāmatās. Tu viņos ieraudzīsi sevi – līdzsva-
rotu un atjaunotu.

Lai tev kļūst par ieradumu jebkurā laikā
vismaz dažas minūtes pastāvēt ar basām kā-
jām uz zemes. Dod miesai zemi, kamēr zeme
pati nepasauc tevi pie sevis.

Meklē iespēju pabūt pie ūdens. Ūdens no-
ņems nogurumu, «izskalos» domas. Ar ūdeni
vajag «runāt», jo tas uzrunā tevi. Ik rītu ir labi
noskaloties ar ūdeni. Sākumā ar karsto – uz-
sildīt aizmigušās asinis. Pēc tam ar auksto –
norūdīt dzīslas un nervus, pamodināt sirdi.
Tajā pašā laikā lūdz: «Noskalo no manis visu
slimīgo, iedomāto un neīsto! Dod man spēku,
veselību un mieru!»

Es nelietoju šampūnus, krēmus, odekolo-
nus, bet neatsaku sev pirts priekus. Uztaisīju
sev no māla lielu krāsni. Dedzinu zarus, lapas,
sveķus. Kad tas viss izdeg, lienu krāsnī un
apguļos uz koka režģa. Peroties berzējos ar
kukurūzas putrainiem un siena kumšķiem.
Labi mīkstina kaulus, tīra ādu un izmazgā no
miesas slikto sāli. Pēc tam ir labi palutināt mie-
su ar medu un no kukaiņiem paņemto skābi.

Lai kur tu būtu, negaidot slāpes, dzer
tīru ūdeni. Tās ir pirmās zāles. Lai kur mani

liktenis aizveda, vispirms es meklēju aku, avotu. Nedzer saldu vai sāļu (limonādi, minerālūdeni) ūdeni no pudelēm. Pirmais saēdīs – aknas, bet otrais – aizmūrēs asinsvadus. Alus tevī ilgi burbuļos kā rūgšanas mucā.

Sāli, cukuru, baltmaizi nelieto pārmērīgi. Daži biedē ar tiem, uzskata tos par cilvēka vislielāko balto ļaunumu. Vēl ir ceturtais – šņabis, ja tas ņem virsroku. Zemes graudos un zaļumos ir pietiekoši kā sāls, tā iesala. Bet, ja ļoti gribas kaut ko apēst un tev tas garšo, tad vajag ēst. Tas tev ir gan veselīgi, gan barojoši.

Medu lieto ar prieku. Tukšā dūšā ar ūdeni. Un redzēsi, ka tava galva būs gaiša, bet miesa – viegla.

Pretīgums pret tabaku radīsies, ja košlāsi rūgto purva kalmi. Un vispār – visās zālēs ārstē vispirms rūgtums.



*Visvērtīgākie dārzeņi ir tie, kas
padzirdīti ar sauli*

Tātad sāli lietojiet ar mēru. Bet labi sāli turēt tur, kur tu dzīvo un guli. Visu mūžu man zem gultas, galvgalī, stāv maisiņš ar sāli. Labi

elpot, un skaisti sapņi rādās. Šo man iemācīja vācu ārsts lēģerī.

Katru dienu uz tava galda jābūt dārzeņiem. Visvērtīgākie ir tie, kas padzirdīti, samīļoti ar sauli. Pirmā ir biete, nav labāka ēdiena pasaulē. Nākamās – pupiņas, ķirbis, ogas, burkāni, tomāti, pipari, spināti, salāti, āboli, vīnogas, plūmes...

Gaļu, ja ļoti gribas, vari ēst. Bet reti. Nekāro cūkgaļu, ne vienu vien tā pirms laika ir novedusi līdz kapa malai. Bet plāns speķa gabaliņš nesīs tikai labumu. Taču nevajag to žāvēt. Kamdēļ darvu tērēt?...

Govs piens cilvēka organismam nekā nedod. Varbūt vienīgi rūgušpiens.

Slikts ēdiens: desa, cepti kartupeļi, cepumi, saldumi, konservi, marinādes. Mans ēdiens ir putraimi, pupiņas, zaļumi. Pavēro dzīvniekus! Gaļēdājs pieēdas gaļu un knapi kustas, slinks. Bet zirgs ratus velk visu dienu ar vienām auzām. Ķauķītis no zāles pat lido.

Ja uz galda ir zivis, tu esi kungs. Zivis attīra un padara jaunāku tāpat kā ūdens, no kura tās ir nākušas. Jēzus nēsāja zivs zīmi. Zivis, sausa rudzu maize, dārzeņi tev ir vislabākais ēdiens.

*Mēs esam
smilšu graudi
laika upē*



Kas padara laimīgu?

Manas māsas mazdēls man jautā: «Vecotēv,
kas padara cilvēku laimīgu?»

– Bet kā tu pats domā?

– Nauda?

– Nē.

– Vara pār citiem?

– Nē.

– Mīlestība pret sievieti?

– Nē.

– Dzimta?

– Nē.

– Darbs?

– Nē.

– Ticība?

– Nē.

– Labdarība?

– Nē.

- Nodarbošanās ar mākslu?
- Nē.
- Draugi?
- Nē.
- Izklaides?
- Nē.
- Tad varbūt cīņa? Par savu zemi, par brīvību, par dzimto valodu, par ticību?
- Nē.
- Tad kas, vecotēv?
- Viss, ko tu nosauci. Bet ne atsevišķi.



Tur, kur tu guli

Telpās, kur guli, lai ir svaigi, tīri un vienkārši. Un tikai tādas lietas, kas ir nepieciešamas un vēlamas. Lai tās ir no koka, māla, lina. Lai tur nav spoguļu, gleznu, grāmatu, televizora, ziedu un nesvaiga ūdens. Un nelaid šeit svešus cilvēkus. Būs skaista un mierīga atpūta. Tieši šeit viegli skaitīt lūgšanas no rīta un vakarā.



Iemācies mīlēt ūdeni

Man daudz reižu jautāja: kā es esmu izdzīvojis badā, aukstumā, vientulībā, pārbaudījumos svešumā?

Es esmu iemācījies dzert ūdeni. Tas bieži vien man aizvietoja maizi, siltumu, mazgāja mani un iepriecināja sirdi.

Iemācies mīlēt ūdeni. Pārējo tas pats tev iemācīs.



Iemācies gaidīt

Iemācies un māki gaidīt. Un tad uzvarēsi visu. Pat ja vairāk nekā laba negaidi, vienalga gaidi. Un tad, kad vairāk neko nevari darīt, ne vienkārši sēdi un guli, bet gaidi. Pat tad, kad aizej, – gaidi. Gaidi un ceri līdz pēdējam elpas vilcienam.



Zobu un mutes tīrība

Ļoti svarīgi rūpīgi tīrīt zobus. Es tos tīru ar ķiršu zariņu kociņiem un diegu. Pēc ēšanas rūpīgi skaloju muti ar tēju. Vēlreiz atkārtoju: tas jūsu veselībai ir svarīgāk, nekā jūs domājat.

Tīra mute – tīri vārdi. Veseli un tīri zobi – tīras domas.

Satura rādītājs

Ievads	6
«Krauklis ir sens putns».....	7
Ieskaties pasaulē ar labestīgām acīm un uzmanīgu sirdi, un tev atvērsies tādas zināšanas, kādas tu neatradīsi grāmatās	12
Dzīvo ar pieri sviedros.....	13
Visvērtīgākie dārzeņi ir tie, kas padzirdīti ar sauli	15
Ko atklāja man bulgāri	18
Netaisi sev no cilvēkiem ne ienaidniekus, ne draugus	19
Caur pazemības lauku nonāksi līdz klusiem ūdeņiem	22
Dzert vai nedzert?	24
Akmens, kas ripo, ar sūnām neapaug.....	25
Šeit mana apslēptā manta, šeit mana sirds.....	27
Atceries, tu vienmēr esi ceļā	30
Atver sirdi Garam	31
Andrija Vorona lūgšanas	34
Rīta lūgšana.....	35
Vakara lūgšana.....	36
Smagā brīdī.....	37
Lūgšana Sargeņģelim	37
Lūdz padomus Sargeņģelim	38
Andrija Vorona zelta padomi	40
Izsalcis zvērs ir viltīgāks un veiklāks par paēdušu cilvēku	41
Noslīcini grūtsirdību un skumjas sālā ūdenī.....	61

<i>Aizņemies enerģiju no bitēm</i>	61
<i>Ābols – paradīzes auglis</i>	63
<i>Atrodi laiku klusēšanai</i>	65
<i>7 labumi</i>	68
<i>7 galvenās lietas, kuras ir jāiemācās</i>	69
<i>7 galvenie ēdieni</i>	70
<i>7 galvenie šķidrumi</i>	70
<i>Kamēr esi dzīvs un brīvībā</i>	71
<i>Cilvēciskums</i>	72
<i>Ja ne tagad, tad kad?</i>	73
<i>Pašas pirmās zāles pret visām slimībām</i>	75
<i>Kļūsti par jauno cilvēku</i>	75
<i>Nekaunies</i>	76
<i>Ik dienu</i>	77
<i>No rīta, vakarā, naktī</i>	77
<i>Ļoti svarīgi</i>	77
<i>Veselība ir tas, ko tu ēd, kā dzīvo, kā domā</i>	78
<i>Tas, ko nav vērts lietot uzturā</i>	79
<i>Slimība. Sāpes</i>	80
<i>Pirmais padoms slimniekiem</i>	81
<i>Kad sāp</i>	81
<i>...Un atnāks spēka miers</i>	85
<i>Lai kur tu būtu, tu esi mājās</i>	88
<i>Kad tava sirds jautās</i>	90
<i>Lai ilgi paliktu jauns</i>	92
<i>Kā tikt galā ar asinsspiedienu</i>	94
<i>Mēs esam smilšu graudi laika upē</i>	98
<i>Kas padara laimīgu?</i>	99
<i>Tur, kur tu guli</i>	100
<i>Iemācies mīlēt ūdeni</i>	100
<i>Iemācies gaidīt</i>	101
<i>Zobu un mutēs tīrība</i>	101
<i>Pirmais atzinums</i>	102
<i>Un būsi kā stikls</i>	102
<i>Ceļš un Lielceļš</i>	103
<i>Nauda</i>	103

<i>Smaidi</i>	104
<i>Tava pilnība</i>	104
<i>Skaists un lietderīgs</i>	105
<i>Iztaisno dvēseli</i>	105
<i>Jautrība uz stundu</i>	106
<i>Iemācies ierobežot sevi</i>	106
<i>Jaunais opis</i>	107
<i>Nemeklē slavu</i>	107
<i>Klausies cilvēkus</i>	108
<i>Mēs esam smilšu graudi laika upē</i>	108
<i>Trīs zemes dzīves akmeņi</i>	113
<i>Mīlestības stāvoklis</i>	116
<i>Palīdzība no koka</i>	118
<i>Man nav laika novecot</i>	122
<i>Paskaties spogulī</i>	123
<i>Kāpēc nevajag «uzdzīvot»?</i>	126
<i>Vislielākā mūsu dāvana ir dzīve</i>	132
<i>Kā ar laimi piepildīt katru savu dienu</i>	133
<i>Gars, Kustība un Dzirde</i>	137
<i>Mazo solīšu māksla</i>	139
<i>Kāp kalnā</i>	142
<i>Nebaidies no aizmirstības</i>	145
<i>Virsošnes un dzīves nogāzes</i>	149
<i>Dievs, dod šiem cilvēkiem vismaz kripatiņu sirdsgudrības</i>	152
<i>Andrija Vorona sirdsgudrības graudiņi</i>	153
<i>«Mana ciemata paražas»</i>	160
<i>Andrija Vorona ar uzturvielām bagātu, garšīgu un lētu ēdienu receptes</i>	164