

Citi Meta Heiga darbi:

*The Last Family in England*

*The Dead Fathers Club*

*The Possession of Mr Cave*

*The Radleys*

*Humans: an A–Z*

*How to Stop Time*

Piezīmes par nervozu planētu

Pusnakts bibliotēka

Cilvēki un es

Iemesli dzīvot tālāk

Bērniem:

*The Runaway Troll*

*Shadow Forest*

*To Be a Cat*

*Echo Boy*

*A Boy Called Christmas*

*The Girl Who Saved Christmas*

*Father Christmas and Me*

*Evie and the Animals*

*The Truth Pixie Goes to School*

*Evie in the Jungle*

Patiesā laumiņa

Matt Haig

THE  
COMFORT  
BOOK

Mets Heigs

MIERINĀJUMA  
GRĀMATA



ZVAIGZNE ABC

821.111-31  
He 194

**Matt Haig**

**THE COMFORT BOOK**

Copyright © Matt Haig, 2021  
Published by arrangement with Canongate Books Ltd,  
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.  
All rights reserved.  
Cover design © Rafaela Romaya

Dzejoli “Kā būt okeānam” atdzejojusi *Elīna Vendija Rībena*

**Mets Heigs**

**MIERINĀJUMA GRĀMATA**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA  
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*  
Redaktore *Elīna Vendija Rībena*  
Korektore *Diāna Graudiņa*  
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*  
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.  
Red. nr. R-524.  
PNB Print

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.  
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Linda Ozola, 2022  
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2022  
ISBN 978-9934-0-9870-3

Nedomājiet, ka tas, kas mēģina jūs mierināt,  
dzīvo bez pūlēm šo vienkāršo un kluso vārdu vidū,  
kuri jums reizēm labu dara...

Bet, ja tas būtu citādi,  
tad viņš nekad nebūtu varējis šos vārdus atrast.

Rainers Marija Rilke,  
“Vēstules kādam jaunam dzejniekam”



## Ievads

Es mēdzu šo to pierakstīt, lai rastu mierinājumu. Visu, ko iemācījos grūtos brīžos. Domas. Meditācijas. Sarakstus. Piemērus. To, par ko vēlos sev atgādināt. Vai to, ko esmu iemācījies no citiem cilvēkiem un citām dzīvēm.

Tas ir savāds paradokss – daudzas no skaidrākajām un mierinošākajām dzīves mācībām tiek apgūtas pašos smagākajos brīžos. Mēs nekad tā nedomājam par ēdienu, kā esot badā, un pat neiedomājamies par glābšanas laivām, iekams neesam pārmesti pār bortu.

Tātad šīs ir dažas no manām glābšanas laivām. Domas, kas noturēja mani virs ūdens. Es ceru, ka kāda no tām arī tevi aizvedīs līdz sauszemei.





## Piezīmes par grāmatas uzbūvi

Šī grāmata ir juceklīga kā pati dzīve.

Tā veido daudzas īsas un dažas garākas nodaļas. Tajā atrodamī saraksti un aforismi, un citāti, un situāciju analīzes, un vēl saraksti, un arī pa kādai receptei. Grāmatas pamatā ir pieredzes, ko papildina iedvesmojošas atziņas no kvantu fizikas līdz filozofijai, no manām iecienītākajām filmām līdz senajām reliģijām un *Instagram*.

Lasi to, kā vēlies. Vari sākt no sākuma un lasīt līdz beigām vai arī sākt no beigām un lasīt līdz sākumam, vai arī vienkārši atšķirt nejaušu lappusi un izlasīt to.

Tu vari saburzīt lapas. Vari tās izplēst. Vari aizdot to draugam (varbūt ne tad, ja esi izplēsis lapas). Vari nolikt to gultas malā vai glabāt pie tualetes poda. Tu vari izsviest to pa logu. Noteikumu nav.

Tāču pastāv sava veida nejaušības motīvs. Šis motīvs ir saikne. Mēs esam viss. Un mēs esam saistīti ar visu. Cilvēks ar cilvēku. Mirklis ar mirkli. Sāpes ar baudu. Izmisums ar cerību.

Grūtos laikos mums nepieciešama liela mierinājuma deva.  
Kaut kas vienkāršs. Stabils balsts. Klints, pie kuras turēties.

Kas tāds, kas jau mīt mūsos. Bet kā saskatīšanai mums  
var noderēt palīdzība no malas.

# PIRMĀ DAĻA



Iespējams, mājas ir nevis vieta,  
bet gan vienkārši negrozāms stāvoklis.

Džeimss Boldvins, "Džovanni istaba"

## Mazulis

Iedomājies sevi kā mazuli.

Tu uzlūkotu šo mazuli un nodomātu, ka viņam nav nekādas vainas. Šis mazulis pasaulē ieradās kā pati pilnība. Jau kopš pirmā elpas vilciena viņam piemita iedzimta vērtība. To neietekmēja tādi ārējie faktori kā bagātība vai izskats, politika vai popularitāte. Viņam piemita cilvēka dzīvības bezgalīgā vērtība. Un šī vērtība saglabājas mūsos pat tad, kad vienkāršāk būtu to piemirst. Mēs paliekam tikpat dzīvi un cilvēcīgi kā dienā, kad piedzimām. Vajag tikai būt. Un cerēt.

## Tu esi mērķis

Tev nav nepārtraukti sevi jāuzlabo, lai varētu sevi mīlēt. Mīlestība nav kaut kas, ko tu izpelnies tikai tad, kad sasniedz mērķi. Pasaulē valda spiediens, taču neļauj tam iznīdēt līdzcietību pret sevi. Tu piedzimi mīlestības vērts, un tāds tu vienmēr paliksi. Esi labs pret sevi.

Nav nekā sīkstāka par mazu cerību, kas neapdziest.



## Ko teica mans tēvs, kad apmaldījāties mežā

Reiz mēs ar tēvu apmaldījāties mežā. Es biju aptuveni divpadsmit vai trīspadsmit gadus vecs. Katrā ziņā tas notika laikmetā, kad vairumam cilvēku nebija mobilā telefona. Mēs bijām devušies brīvdienu ceļojumā uz Franciju. Visparastākajā vidusšķiras ļautiņu ceļojumā pa laukiem, kura jēgu es tobrīd neizpratu. Tas notika Luāras ielejā. Mēs bijām izgājuši paskriet. Apmēram pēc pusstundas tēvs aptvēra situāciju. “Ak vai, šķiet, ka esam apmaldījušies.” Mēs klidām riņķī vien, cenšoties atrast ceļu, taču bez panākumiem. Tēvs pavaicāja ceļu diviem malumedniekiem, bet tie norādīja nepareizo virzienu. Es manīju, ka tēvs sāk krist panikā, kaut arī centās to neizrādīt. Bijām pavadījuši mežā labu laiku un abi apzinājāties, ka mamma būs ārkārtīgi satraukusies. Skolā es nesen biju dzirdējis Bībeles stāstu par izraelītiem, kas gāja bojā savvaļā, un uzreiz iztēlojos, ka mūs piemeklē līdzīgs liktenis. “Ja turpināsim iet taisni, mēs tiksīm no šejienes ārā,” teica tētis.

Un viņam izrādījās taisnība. Galu galā mēs izdzirdējām mašīnu rūkoņu un nonācām pie lielceļa. Bijām nogājuši vienpadsmit jūdzes no pilsētas, kurā uzsākām ceļu, taču tagad mums vismaz bija ceļa norādes. Koki vairs neaizsedza skatu. Es bieži vien domāju par šo stratēģiju, kad esmu galīgi apmaldījies – gan burtiski, gan pārnestā nozīmē. Domāju par to, kad man bija nervu sabrukums, kad dzīvoju vienā lielā panikas lēkmē, kurai pa vidu iespraucās vien depresijas mirklī, kad mana sirds strauji sitās no bailēm un kad es tik tikko apzinājos, kas esmu, un nezināju, kā dzīvot turpmāk. *Ja turpināsīm iet taisni, mēs tiksīm no šejienes ārā.* Sperot soli pēc soļa vienā virzienā, var tikt tālāk, nekā skrienot pa apli. Tēv tikai mērķtiecīgi jāturpina iet uz priekšu.