

Naslov originala
"Practicing *The Power of Now*
Essential teachings, meditations and exercises from
The Power of Now"
Eckhart Tolle

Copyright © 1999. by Eckhart Tolle
Copyright © 2009 za Srbiju i Crnu Goru Čarobna knjiga

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, preštamovati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

ISBN: 978-86-7702-076-7

Čarobna knjiga
Beograd 2009.

Ekart Tol

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA U PRAKSI

Osnovno učenje,
meditacije i vežbe iz knjige
Moć sadašnjeg trenutka

Prevod:
Darko Tuševljaković
Ivana Vanić



**Čarobna
knjiga**

*Početak slobode predstavlja uvidanje
da vi niste – mislilac.
Onog trenutka kada započnete da
posmatrate mislioca,
aktivira se viši nivo svesti.
Tada počinjete da uvidate da
postoji prostrano carstvo
inteligencije iznad misli, te da je misao
samo jedan mali aspekt te inteligencije.
Uvidate, takođe, i da sve zaista
važne stvari – lepota, ljubav, kreativnost, radost,
unutrašnji mir –
svoj koren imaju iznad uma.*

Vi počinjete da se budite.

SADRŽAJ

UVOD 9

PRVI DEO 13 DOSTIZANJE MOĆI SADAŠNJEG TRENUTKA

PRVO POGLAVLJE 15
Biće i prosvetljenje

DRUGO POGLAVLJE 27
Poreklo straha

TREĆE POGLAVLJE 27
Stupanje u Sadašnji trenutak

ČETVRTO POGLAVLJE 47
Razgrađivanje nesvesnosti

PETO POGLAVLJE 57
Lepota se pojavljuje u dubokom miru vašeg prisustva

DRUGI DEO 73
VEZE KAO DUHOVNA PRAKSA

ŠESTO POGLAVLJE 75
Razgrađivanje otelotvorenog bola

SEDMO POGLAVLJE 87
Od zavisničkih do prosvetljenih odnosa

TREĆI DEO 101
PRIHVATANJE I PREDAJA

OSMO POGLAVLJE 103
Prihvatanje Sadašnjeg trenutka

DEVETO POGLAVLJE 129
Preobražaj bolesti i patnja

ZAHVALNICE 143

UVOD



Od svog prvog izdanja, 1997. godine, *Moć sadašnjeg trenutka* je već izvršila toliko veliki uticaj na kolektivnu svest da je to daleko prevazišlo i moje najveće nade. Prevedena je na petnaest jezika, tako da svakodnevno primam pisma iz celog sveta u kojima mi čitaoci govore kako su se njihovi životi promenili zahvaljujući kontaktu sa učenjem iznetim u knjizi.

Premda su posledice ludosti egoičkog uma još svuda vidljive, nešto novo se *zaista* rađa. Nikada pre nije toliko ljudi bilo spremno da razbije kolektivne obrasce uma koji su čovečanstvo okovali patnjom od pamtiveka. Rađa se nova svesnost. Dosta smo patili! Ta svest se u vama pomalja čak i u ovom trenutku, dok držite ovu knjigu i čitate redove koji govore o mogućnosti življenja slobodnog života, u kojem više nećete nanositi bol ni sebi ni drugima.

Mnogi čitaoci koji su mi pisali izrazili su želju da im se praktični aspekti učenja koje sadrži *Moć sadašnjeg trenutka* predstave u pristupačnijem obliku, koji bi koristili svakodnevno. Ta želja je bila podsticaj za nastanak ove knjige.

Pored samih vežbi i uputstava, ova knjiga sadrži i neke kraće paragrafe iz originalnog dela koji treba da

posluže kao podsetnik za određene ideje i koncepte, kao bukvar za njihovo inkorporiranje u svakodnevicu.

Stranice koje slede naročito su pogodne za meditativno čitanje. Kada upražnjavate meditativno čitanje, ne čitate prvenstveno da biste upili nove informacije, već da tokom njega dospete u drugo stanje svesti. Zato možete više puta iščitavati isti paragraf i svaki put ga doživeti na nov i drugačiji način. Samo one reči koje su napisane ili izrečene u stanju prisutnosti imaju moć da transformišu, moć da probude prisutnost u čitaocu.

Te delove je najbolje čitati polako. Mnogo puta ćete poželeti da zastanete i uživete u trenutku smirene refleksije ili u tišini. Ponekad ćete poželeti da samo nasumično otvorite knjigu i pročitate nekoliko redova.

Za čitaoce koji su bili zaplašeni ili savladani knjigom *Moć sadašnjeg trenutka*, ova knjiga može poslužiti kao uvod.

Ekart Tol

9. 7. 2001.

PRVI DEO



DOSTIZANJE
MOĆI SADAŠNJEG
TRENUTKA

*Kada je vaša svest
usmerena ka spoljašnjosti,
um i svet se pojavljuju.
Kada je usmerena ka unutrašnjosti,
ona spoznaje sopstveni izvor
i vraća se kući u Nepojavno.*

PRVO POGLAVLJE



BIĆE I PROSVETLJENJE

Postoji jedan večan, uvek prisutan jedini život iznad brojnih oblika života koji podležu rođenju i smrti. Mnogi ljudi koriste reč „bog“ da bi ga opisali; ja ga češće nazivam „bićem“. Reč biće ne objašnjava ništa, ali to ne čini ni reč bog. Biće, međutim, ima prednost zato što predstavlja otvoren koncept. Ona ne svodi beskonačno nevidljivo na konačni entitet. Nemoguće je stvoriti mentalnu sliku o Biću. Niko ne može da tvrdi kako jedini polaže prava na njega. Ono je vaša sama suština i dostupno vam je u ovom trenutku kao osećanje vašeg sopstvenog prisustva, kao shvatanje „ja jesam“ koje prethodi onom „ja sam ovo“ ili „ja sam ono“. Stoga, mali je korak od reči biće do iskustva Bića.

BIĆE SE NE NALAZI IZNAD NEGO UNUTAR svakog oblika, kao njegova najdublja, nevidljiva i neuništiva suština. To znači da vam je ono dostupno ovog trenutka kao vaše najdublje ja, kao vaša istinska priroda. Ali, nemojte pokušavati da ga dosegnete svojim umom. Ne pokušavajte da ga shvatite.

Možete ga spoznati samo onda kada je um miran. Kada ste prisutni, kada se vaša pažnja u potpunosti i svom silinom nalazi u Sadašnjem trenutku, Biće je moguće osetiti, ali mentalno ne može biti shvaćeno.

Zadobiti svest o Biću i zadržati se u tom stanju osećajući njegovu stvarnost jeste prosvetljenje.

Reč prosvetljenje stvara sliku o nekakvom nadljudskom dostignuću, i ego želi da to tako i ostane, ali to je jednostavno vaše prirodno stanje osećaja jedinstva sa Bićem. To je stanje povezanosti sa nečim nemerljivim i neuništivim, nečim što, gotovo paradoksalno, predstavlja vas, a istovremeno je i veće od vas. To je pronalaženje vaše istinske prirode, koja prevazilazi naziv i oblik.

Nemogućnost da sada osetite ovu povezanost daje vam povoda za iluziju o razdvojenosti od sebe i od sveta koji vas okružuje. Zato sebe shvatate, svesno ili nesvesno, kao izolovan deo. Javlja se strah, i sukob unutar vas i izvan vas postaje pravilo.

Najveća prepreka doživljavanju realnosti ove povezanosti jeste identifikacija sa vašim umom, koja uzrokuje da mišljenje postane prisila. Ne biti u mogućnosti da prestanete sa razmišljanjem predstavlja jezivu zavisnost, ali mi to ne uvidamo jer gotovo svako boluje od nje, tako da se ta zavisnost smatra normalnom. Ova neprestana mentalna buka sprečava vas da pronadete to carstvo unutrašnje smirenosti koje je nerazdvojivo od Bića. Ona takođe stvara i lažno, umom stvoreno ja, koje baca senku straha i patnje.

Identifikacija sa vašim umom stvara neprovidan paravan od pojmova, oznaka, predstava, reči, sudova

i definicija koji blokira svaku istinsku vezu. On stoji između vas i vašeg ja, između vas i vašeg sadruga, između vas i prirode, između vas i Boga. Upravo ovaj paravan od misli stvara iluziju izdvojenosti, iluziju da postojite vi i potpuno različit „neko drugi“. Tada zaboravljate na ključnu činjenicu da ispod nivoa fizičkih pojava i zasebnih oblika vi činite celinu sa svim što postoji.

Um je izvanredan instrument ako se koristi ispravno. Međutim, ako se koristi pogrešno, postaje veoma destruktivan. Da se izrazim preciznije: ne radi se toliko o tome da vi koristite svoj um pogrešno – uglavnom ga ne koristite uopšte. On koristi vas. To predstavlja bolest. Vi verujete da ste isto što i vaš um. To je zabluda. Instrument je preuzeo kontrolu nad vama.

Gotovo kao da ste nečije vlasništvo a da to znate, tako da mislite da je entitet koji vas okupira isto što i vi.

POČETAK SLOBODE predstavlja uvidanje da vi niste entitet koji okupira – mislilac. Svest o tome vam omogućuje da posmatrate taj entitet. Onog trenutka kada započnete da posmatrate mislioca aktivira se viši nivo svesti.

Tada počinjete da uvidate da postoji prostrano carstvo inteligencije iznad misli i da je misao samo jedan mali aspekt te inteligencije. Uvidate, takođe, i da sve zaista važne stvari – lepota, ljubav, kreativnost, radost, unutrašnji mir – svoj koren imaju iznad uma.

Vi počinjete da se budite.



OSLOBAĐANJE OD SOPSTVENOG UMA

Dobra vest jeste ta da se možete osloboditi svog uma. To predstavlja jedino pravo oslobođenje. Prvi korak možete preduzeti upravo sada.

POČNITE DA OSLUŠKUJETE GLAS U SVOJOJ GLAVI što je češće moguće. Obratite posebnu pažnju na svaki obrazac koji se ponavlja, na gramofonske ploče koje se – možda već godinama – okreću u vašoj glavi.

To je ono što ja podrazumevam pod „posmatranjem mislioca“, što drugim rečima znači: slušajte glas u svojoj glavi, budite tamo prisutni kao svedok.

Dok slušate taj glas, činite to nepristrasno. Što znači – ne osuđujte. Nemojte osuđivati niti nipodaštavati ono što čujete jer bi to značilo da je isti taj glas ponovo kročio unutra na zadnja vrata. Ubrzo ćete uvideti: glas je tamo, a ovde sam ja, i mogu da ga čujem i posmatram. Ta samospoznaja ja, to osećanje sopstvene prisutnosti, nije misao. Ono se uzdiže iznad uma.

Stoga, dok osluškujete misao, vi ste svesni ne samo te misli već i samih sebe kao svedoka te misli. Pojavila se nova dimenzija svesti.

DOK SLUŠATE MISAO, vi zapravo osećate svesno prisustvo – vaše dublje ja – iza ili ispod misli. Misao tada gubi svoju moć nad vama i brzo se povlači jer vi više ne osnažujete um poistovećujući se sa njim. To predstavlja početak kraja nevoljnog i prisilnog razmišljanja.

Kada se misao povuče, vi doživljavate diskontinuitet u toku misli – prazninu ne-uma. Isprva će ova praznina biti kratka, možda će trajati nekoliko sekundi, ali postepeno će postajati sve duža. Kada se pojavi, osetićete izvesnu smirenost i spokojstvo unutar sebe. To je početak vašeg prirodnog stanja opipljivog jedinstva sa Bićem, koje je obično blokirano umom.

Vežbanjem će se osećaj smirenosti i spokojsva produbljivati. U stvari, toj dubini nema kraja. Takođe ćete osetiti i suptilno izlivanje radosti koja izvire iz te dubine – radost Bića.

U ovom stanju unutrašnje povezanosti vi ste daleko spremniji, daleko budniji nego u stanju poistovećenosti sa umom. U potpunosti ste prisutni. To, takođe, podiže i vibracionu frekvenciju energetskog polja koje vašem fizičkom telu daje život.

Spuštajući se sve dublje u ovo carstvo ne-uma, kako ga ponekad nazivaju na Istoku, vi spoznajete stanje čiste svesti. U tom stanju osećate sopstveno prisustvo sa takvim intenzitetom i takvom radošću da celokupno mišljenje, vaše fizičko telo, kao i ceo spoljni svet, postaju relativno beznačajni u poređenju

sa njim. A ipak to nije sebično stanje, već stanje gubitka svog ja.¹ Ono vas vodi iznad onog što ste ranije smatrali „svojim ja“. To prisustvo predstavlja vašu suštinu, a u isto vreme i nešto neizmerno veće od vas.

UMESTO DA „POSMATRATE MISLI-OCA“, prazninu u toku misli možete da stvorite i jednostavno usmeravajući žižu vaše pažnje ka Sadašnjem trenutku. Naprosto postanite intenzivno svesni ovog trenutka.

Tako nešto pričinjava veliko zadovoljstvo. Na taj način vi odvlačite pažnju od aktivnosti uma i stvarate prazninu ne-uma, u kojoj ste vrlo pripralni i svesni, ali ne razmišljate. Ovo je suština meditacije.

U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU možete da praktikujete ovo tako što ćete se baviti bilo kojom rutinskom aktivnošću koja mače predstavlja samo sredstvo za postizanje cilja i posvetiti joj apsolutnu pažnju, tako da ona sama postane cilj. Na primer, svaki put kada se penjete ili spuštate stepenicama u svojoj kući ili na poslu, dobro obratite pažnju na svaki korak, svaki pokret, čak i na svoje disanje. Budite potpuno prisutni. Ili, kada perete ruke, obratite pažnju na sve čulne doživljaje povezane sa tom radnjom: zvuk vode i osećaj koji ona stvara, pokrete vaših ruku, miris sapuna itd.

¹ Igra reči: *selfless* znači „nesebično“, ali u ovom kontekstu ima i značenje „gubitak svoga ja“. (Prim. prev.)

Ili, kada uđete u automobil, nakon što zatvorite vrata, umirite se na nekoliko sekundi i usredsredite se na sopstveno disanje. Postanite svesni nečujnog ali snažnog osećaja prisustva.

Postoji jedan siguran kriterijum po kojem možete da izmerite svoj uspeh pri ovoj vežbi: to je nivo mira koji osećate iznutra.

Jedini važan korak na vašem putu ka prosvetljenju jeste ovaj: naučite kako da prestanete da se poistovećujete sa svojim umom. Svaki put kada stvorite prazninu u toku misli, svetlost vaše svesti postaje jača.

Jednog dana ćete se možda zateći kako se smežete glasu u svojoj glavi, baš kao što biste se smejali i dečjim budalaštinama. To znači da više ne uzimate sadržaj svog uma toliko ozbiljno pošto osećaj za vaše sopstveno ja ne zavisi od njega.



PROSVETLJENJE: UZDIZANJE IZNAD MISLI

Dok odrastate, vi formirate mentalnu predstavu o tome ko ste, zasnovanu na ličnim i kulturnim uslovljenostima. Ovo fantomsko ja možemo nazvati egom. On se sastoji od aktivnosti uma i može se održavati samo neprestanim razmišljanjem. Pojam „ego“ označava različite stvari za različite ljude, ali kada ga ja ovde koristim, on predstavlja lažno ja, stvoreno nesvesnim poistovećivanjem sa umom.

Za ego, sadašnji trenutak jedva da postoji. Samo se prošlost i budućnost smatraju važnima. Ovo potpuno izvrtnje istine počiva na činjenici da je u ego-modalitetu um veoma disfunkcionalan. On se uvek bavi oživljavanjem prošlosti, jer bez toga – ko ste uopšte vi? On se neprekidno projektuje u budućnost ne bi li osigurao svoj opstanak i pronašao tamo nekakvu vrstu oslobođenja ili ispunjenja. On govori: „Jednog dana, kada se ovo ili ono dogodi, biće mi dobro, biću srećan i spokojan.“

Čak i kada se čini da se ego bavi sadašnjošću, to nije ona sadašnjost koju opaža: on je sasvim pogrešno tumači jer na nju gleda očima prošlosti. Ili je svodi na sredstvo ka cilju, cilju koji leži u umom projektovanoj budućnosti. Posmatrajte svoj um i videćete da on funkcioniše na ovakav način.

Sadašnji trenutak nosi u sebi ključ ka oslobođenju. Ali, vi ne možete naći sadašnji trenutak sve dok sebe svodite na vaš um.

Prosvetljenje označava uzdizanje iznad misli. U prosvetljenom stanju vi se i dalje služite svojim umom kada je to potrebno, ali na daleko usredsređeniji i efikasniji način nego pre. Više ga koristite u praktične svrhe, ali oslobođeni ste od nevoljnih unutrašnjih monologa, a prisutna je i unutrašnja smirenost.

Kada koristite svoj um, a posebno kada je potrebno kreativno rešenje, vi približno svakih nekoliko minuta oscilirate između misli i smirenosti, između uma i ne-uma. Ne-um predstavlja svesnost bez misli. Jedino je tako moguće razmišljati kreativno jer samo na takav način misao ima bilo kakvu snagu. Sama za sebe, kada više nije povezana sa daleko prostranijim carstvom svesnosti, ona brzo postaje ogoljena, luda i destruktivna.



EMOCIJA: REAKCIJA TELA NA VAŠ UM

Um, u smislu u kom ja koristim tu reč, nije samo misao. On uključuje i vaše emocije, kao i sve nesvesne mentalno-emocionalne načine reagovanja. Emocija se javlja na mestu na kom se um i telo susreću. Ona predstavlja reakciju tela na vaš um – ili, mogli bismo reći, odraz vašeg uma u telu.

Što ste više poistovećeni sa svojim mišljenjem, onim što volite ili ne volite, svojim sudovima i interpretacijama, odnosno, što ste manje prisutni kao svest koja posmatra, to će snažnije biti emocionalno punjenje, bili vi toga svesni ili ne. Ako ne možete da osetite svoje emocije, ako ste odsećeni od njih, s vremenom ćete ih iskusiti na čisto fizičkom nivou, kao fizičke probleme ili simptome.

AKO IMATE POTEŠKOĆA DA OSETITE VLASTITE EMOCIJE, započnite sa usmeravanjem pažnje na unutrašnje energetsko polje vašeg tela. Osetite telo iznutra. To će vas takođe povezati sa vašim emocijama. Ako zaista želite da upoznate svoj um, telo će vam uvek ponuditi istinski odraz, stoga pogledajte u emociju ili je, još bolje, osetite u svom telu. Ako između njih postoji očigledan sukob, misao će predstavljati laž, a emocija istinu. Ne apsolutnu istinu o tome ko ste vi, već relativnu istinu o vašem stanju uma u tom trenutku.

Možda još uvek niste u stanju da nesvesne aktivnosti uma svesno uobličite kao misli, ali one će se u telu uvek odražavati kao emocije, i toga možete postati svesni.

Posmatranje emocije na ovaj način u osnovi je isto kao i osluškivanje ili posmatranje misli koje sam ranije opisao. Jedina razlika je u tome što je misao u vašoj glavi, a emocija poseduje jaku ličnu komponentu i zato se prvenstveno oseća u telu. Posmatrajući je, vi možete dozvoliti emociji da bude tamo a da vas ne kontroliše. Vi više niste isto što i emocija; vi ste posmatrač, posmatrajuće prisustvo.

Ako ovo budete praktikovali, sve što je nesvesno u vama biće dovedeno pod svetlost svesti.

NEKA VAM POSTANE NAVIKA DA SEBE PITATE: „Šta se odvija unutar mene u ovom trenutku?“ To pitanje će vas okrenuti u pravom smeru. Ali, nemojte analizirati, samo posmatrajte. Usmerite svoju pažnju ka unutra. Osetite energiju emocije.

Ako nijedna emocija nije prisutna, povedite svoju pažnju dublje u unutrašnje energetsko polje svog tela. To je ulaz u Biće.

DRUGO POGLAVLJE



POREKLO STRAHA

Psihološko stanje straha nije u vezi sa bilo kakvom konkretnom i istinskom neposrednom opasnošću. Ono se pojavljuje u mnogim oblicima: kao nelagoda, briga, strepnja, nervoza, napetost, jeza, fobija i tako dalje. Ovakav psihološki strah uvek se odnosi na nešto što bi se moglo desiti, a ne na nešto što se dešava upravo sada. Vi se nalazite na ovom mestu i u sadašnjem trenutku, a vaš um je u budućnosti. To stvara prazninu strepnje. Ako ste se poistovetili sa svojim umom i izgubili moć i jednostavnost Sadašnjeg trenutka, ta praznina strepnje će postati vaš stalni sadrug. Uvek se možete uhvatiti u koštac sa sadašnjim trenutkom, ali ne i sa nečim što predstavlja ništa drugo do projekciju vašeg uma – ne možete se uhvatiti u koštac sa budućnošću.

Štaviše, dokle god budete poistovećeni sa svojim umom, ego će upravljati vašim životom, kako sam ranije i istakao. Zbog svoje nestvarne prirode i uprkos

svojim razrađenim odbrambenim mehanizmima, ego je vrlo ranjiv i nesiguran, i samog sebe vidi pod stalnom pretnjom. Ovo se, uzgred, dešava čak i ako ego spolja izgleda veoma samouvereno. Prisetite se sada da emocija predstavlja reakciju tela na vaš um. Kakvu to poruku telo neprekidno prima od ega, lažnog, umom stvorenog ja? Opasnost, nalazim se u opasnosti. A koju emociju ova neprekidna poruka stvara? Strah, naravno.

Izgleda kao da strah ima mnogo izvora. Strah od gubitka, strah od neuspeha, strah od povrede i tako dalje, ali svi ti strahovi na kraju predstavljaju strah ega od smrti, od uništenja. Za ego, smrt se uvek nalazi tu, iza ugla. U ovom stanju poistovećenosti sa umom, strah od smrti utiče na svaki aspekt vašeg života.

Na primer, čak i naizgled tako trivijalna i „normalna“ stvar kao što je prisilna potreba da se u prepirci bude u pravu i dokaže kako ona druga osoba greši – odbrana mentalnog stava sa kojim ste poistovećeni – koren ima u strahu od smrti. Ako se poistovećujete sa mentalnim stavom i pri tom niste u pravu, vašem osećaju za sopstveno ja, zasnovanom na umu, preta ozbiljna opasnost od uništenja. Stoga vi i vaš ego ne možete prihvatiti da niste u pravu. Ne biti u pravu znači umreti. Zbog ovoga su se vodili ratovi i srušene su nebrojene veze.

Onog trenutka kada budete prestali da se poistovećujete sa svojim umom, vašem osećaju za sopstveno ja neće više značiti ništa to da li ste u pravu ili ne, tako da će silom nametnuta i duboko nesvesna potreba da se bude u pravu, što predstavlja jedan oblik nasilja, prestati da postoji. Bićete u stanju da jasno i glasno iskažete kako se osećate i šta mislite, ali više pri tome neće biti agresivnosti niti odbrambenog

stava. Vaš osećaj o sopstvenom ja tada će proizaći iz dubljeg i iskrenijeg mesta u vama, a ne iz uma.

ČUVAJTE SE SVAKE VRSTE ODBRAMBENOG STAVA u vama. Šta je to što branite? Iluzorni identitet, predstava u vašem umu, zamišljeni entitet. Time što taj obrazac činite svesnim, time što mu postajete svedok, vi prestajete da se poistovećujete sa njim. U svetlu vaše svesti, nesvesni obrazac će se brzo raspasti. To predstavlja završetak svih prepirki i igara moći, koje toliko štete vezama. Moć nad drugima predstavlja slabost prikrivenu kao snagu. Istinska moć se nalazi unutra i dostupna vam je ovog trenutka.

Um uvek traži način da porekne Sadašnji trenutak i pobjegne od njega. Drugim rečima, što ste više poistovećeni sa umom, više patite. Ili bi se to moglo ovako reći: što ste više u stanju da poštujete i prihvatite Sadašnji trenutak, to ste oslobođeniji od bola, patnje – i egoičkog uma.

Ako više ne želite da stvarate bol sebi i drugima, ako više ne želite da povećavate zaostali bol iz prošlosti koji još uvek živi u vama, onda nemojte da proizvodite više vremena, barem ne više nego što je neophodno za bavljenje praktičnim aspektima vašeg života. Kako prestati sa proizvodnjem vremena?

U POTPUNOSTI PRIHVATITE DA JE SADAŠNJOST sve što zaista posedujete. Neka Sadašnji trenutak postane centar interesovanja u vašem životu.

Dok ste ranije obitavali u vremenu i samo nakratko posećivali Sadašnji trenutak, sada svijte sebi gnezdo u Sadašnjem trenutku, a nakratko posećujte prošlost i budućnost, onda kada bavljenje praktičnim aspektima vašeg života to zahteva.
Uvek recite „da“ sadašnjosti.



OKONČAJTE ZABLUDU O VREMENU

Evo rešenja: okončajte zabludu o vremenu. Vreme i um su nerazdvojivi. Ako odvojite vreme od uma, ono će se zaustaviti – osim ako vi ne odlučite da ga koristite.

Biti poistovećen sa svojim umom znači biti uhvaćen u zamku vremena: to predstavlja prisilnu težnju da se živi isključivo kroz sećanja i predviđanja. Ovo uzrokuje beskrajnu okupiranost prošlošću i budućnošću i nevoljnost da se poštuje i prihvati sadašnji trenutak i da mu se omogući da bude. Prisila se javlja zato što vam prošlost daje identitet, a budućnost sadrži obećanje o spasenju, o nekakvoj vrsti ispunjenja. I jedno i drugo su iluzije.

Što ste više usredsređeni na vreme – na prošlost i budućnost – to vam više nedostaje Sadašnji trenutak, najdragocenija stvar koja postoji.

Zbog čega je to najdragocenija stvar? Kao prvo, zato što je to jedina stvar. Ona predstavlja sve što postoji. Večita sadašnjost jeste prostor u okviru kojeg se otkriva vaš celokupan život, jedini činilac koji se ne menja. Život jeste sadašnji trenutak. Nikada nije postojalo vreme u kom vaš život nije bio sadašnji trenutak, niti će ikada postojati.

A kao drugo, Sadašnji trenutak predstavlja jedinu tačku koja vas može odvesti izvan uskih okvira uma. To je vaša jedina tačka pristupa bezvremenom i bezobličnom carstvu Bića.

Da li ste ikada iskusili, preduzeli, pomislili ili osetili bilo šta izvan Sadašnjeg trenutka? Da li mislite da ćete to ikada učiniti? Da li je moguće da se bilo šta dogodi ili da išta postoji izvan Sadašnjeg trenutka? Odgovor je očigledan, zar ne?

Nikada se ništa nije desilo u prošlosti, desilo se u Sadašnjem trenutku.

Nikada se ništa neće desiti u budućnosti, desiće se u Sadašnjem trenutku.

Suština onoga što ovde govorim ne može se razumeti umom. Onog trenutka kada doprete do nje, dešava se prebacivanje svesti iz uma u Biće, iz vremena u prisustvo. Iznenada, sve izgleda živo, zrači energiju, i sve je prožeto Bićem.

TREĆE POGLAVLJE



STUPANJE U SADAŠNJI TRENUTAK

Sa tom večnom dimenzijom javlja se i drugačiji način spoznaje, onaj koji više ne „ubija“ duh koji živi u svakom stvorenju i svakoj stvari. To je spoznaja koja ne uništava svetost i tajnu života, već sadrži duboku ljubav i poštovanje prema svemu što jeste. To je spoznaja o kojoj um ne zna ništa.

SRUŠITE RANIJE OBRASCE poricanja sadašnjosti i otpora prema sadašnjem trenutku. Neka vam postane navika da skrećete pažnju sa prošlosti i budućnosti onda kada vam one nisu potrebne. Iskačite iz dimenzije vremena koliko god je to u svakodnevnom životu moguće.

Ako vam bude i suviše teško da u Sadašnji trenutak stupite direktno, započnite tako što ćete posmatrati uobičajene sklonosti

vašeg uma ka begu od Sadašnjeg trenutka. Primetićete da je budućnost obično zamišljena ili kao nešto bolje ili kao nešto gore od sadašnjosti. Ako je zamišljena budućnost bolja, ona vam pruža nadu ili predviđanje koje zadovoljava. Ako je lošija, onda stvara strepnju. Obe su iluzorne.

Puteu samoposmatranja, više prisutnosti ulazi u vaš život samo od sebe. Onog trenutka kada budete shvatili da niste prisutni, tada jeste prisutni. Kad god ste u mogućnosti da posmatrate um, tada niste zarobljeni u njemu. Još jedan činilac se pojavljuje, nešto što ne potiče iz uma: prisustvo svedoka.

Budite prisutni kao posmatrač svog uma – svojih misli i emocija, kao i reakcija na različite situacije. Budite u najmanju ruku zainteresovani za svoje reakcije koliko ste zainteresovani za situaciju ili osobu koja vas nagoni da reagujete.

Takođe pripazite i na to koliko se često vaša pažnja nalazi u prošlosti ili budućnosti. Nemojte da osuđujete ili analizirate ono što ste primetili. Posmatrajte misao, osetite emociju, posmatrajte reakciju. Nemojte od njih praviti lični problem. Tada ćete osetiti nešto snažnije od bilo koje od tih stvari koje ste posmatrali: mirno posmatrajuće prisustvo u pozadini sadržaja vašeg uma, tihog posmatrača.

Intenzivno prisustvo je potrebno kada određene situacije prouzrokuju reakcije sa snažnim

emocionalnim nabojem, kao što su one kada je vaša slika o samima sebi ugrožena, kada se u vašem životu pojavi izazov koji podstiče strah, kada stvari „pođu naopako“ ili kada ponovo na videlo izade emocionalni kompleks iz prošlosti. U tim slučajevima vi težite da postanete „nesvesni“. Reakcija ili emocija preuzima kontrolu nad vama – vi „postajete“ ona. To sprovodite u ponašanju. Vi odobravate, okrivljujete, napadate, branite... samo što to niste vi, to je obrazac reagovanja, um u svom uobičajenom modalitetu preživljavanja.

Poistovećenost sa umom pruža tom procesu dodatnu energiju, a posmatranje uma izvlači energiju iz njega. Poistovećenost sa umom stvara još vremena, a posmatranje uma otvara dimenziju večnosti. Energija koja je izvučena iz uma pretvara se u prisustvo. Onog trena kada budete mogli da osetite šta znači biti prisutan, postaće vam mnogo lakše da naprosto odlučite da istupite iz dimenzije vremena kad god vam vreme ne bude bilo potrebno iz praktičnih razloga i zadete dublje u Sadašnji trenutak.

Ovo neće umanjiti vašu sposobnost da koristite vreme – prošlo ili buduće – kada se ono odnosi na praktična pitanja. Ovo neće umanjiti vašu sposobnost da koristite um, zapravo će je uvećati. Kada budete zaista koristili svoj um, to će biti oštrije, usmerenije.

Najveći deo pažnje prosvetljenih osoba uvek je usmeren na Sadašnji trenutak, ali one su i dalje periferno svesne vremena. Drugim rečima, one nastavljaju da koriste satno vreme, ali su oslobođene psihološkog vremena.



NAPUŠTANJE PSIHOLOŠKOG VREMENA

Naučite da koristite vreme za praktične aspekte vašeg života – ovo bismo mogli nazvati satnim vremenom – ali kada ste završili s tim praktičnim pitanjima, istog časa povratite svest o sadašnjem trenutku. Na ovaj način se neće stvarati nagomilano psihološko vreme, koje predstavlja poistovećenost sa prošlošću i neprekidno prisilno prebacivanje u budućnost.

Ako sebi postavite cilj i krećete se ka njemu, vi koristite satno vreme. Svesni ste toga kuda želite da idete, ali poštujete korak koji preduzimate u ovom trenutku i u potpunosti obraćate pažnju na njega. Ako tada postanete pojačano usmereni ka cilju, možda zbog toga što u njemu tragate za srećom, zadovoljenjem ili potpunijim osećajem o svom ja, više ne uvažavate Sadašnji trenutak. On postaje sveden na puki korak ka budućnosti, bez stvarne vrednosti. Satno vreme se tada pretvara u psihološko vreme. Put vašeg života više nije avantura, već samo opsesivna potreba da se negde stigne, da se nešto postigne, da se „uspe“. Vi takođe više ne uočavate niti mirišete cveće pored puta, a niste svesni ni lepote i čuda života koji se otkriva svuda oko vas kada ste prisutni u Sadašnjem trenutku.

Da li neprestano pokušavate da dospete na neko drugo mesto, tamo gde se ne nalazite? Da li veći deo onoga što činite predstavlja samo sredstvo za

postizanje cilja? Da li se ispunjenje nalazi uvek tu iza ugla ili je ograničeno na kratkotrajna zadovoljstva kao što su seks, hrana, piće, droga, veselje ili uzbuđenje? Da li ste stalno usmereni na to da nešto postanete, nešto postignete i to održavate jer ćete u protivnom odjuriti za nekim novim uzbuđenjem ili zadovoljstvom? Da li verujete da ćete ako postignete više stvari postati ispunjeniji, dovoljno dobri ili psihološki savršeni? Da li čekate da neki muškarac ili žena daju smisao vašem životu?

U normalnom stanju svesti, poistovećenom sa umom, odnosno neprosvetljenom, moć i beskrajni kreativni potencijal koji leže skriveni u Sadašnjem trenutku sasvim su zamračeni psihološkim vremenom. Vaš život tada gubi svoju vitalnost, svoju svežinu, svoj smisao za čudesno. Stari tokovi misli, emocija, ponašanja, reakcija i želja bivaju ispoljeni u predstavama koje se beskrajno ponavljaju kao scenario u vašem umu, koji vam daje neku vrstu identiteta, ali prikriva realnost Sadašnjeg trenutka. Um tada stvara opsesiju budućnošću kako bi pobečio od nezadovoljavajuće sadašnjosti.

Ono što vi vidite kao budućnost sastavni je deo vašeg sadašnjeg stanja svesti. Ako vaš um nosi teški teret prošlosti, još ćete više tereta iskusiti. Prošlost se produžava kroz manjak prisustva. Kvalitet vaše svesti u ovom trenutku jeste ono što oblikuje budućnost – što se, naravno, može iskusiti samo kao Sadašnji trenutak.

Ako je kvalitet vaše svesti u ovom trenutku ono što određuje budućnost, šta je onda to što određuje kvalitet vaše svesti? Nivo vašeg prisustva. I zato, jedino mesto na kom se prava promena može odigrati i na kom prošlost može biti rastočena upravo je Sadašnji trenutak.

Možda će vam biti teško da uvidite da je vreme uzrok vaše patnje ili vaših problema. Vi verujete da su njih prouzrokovale određene situacije u vašem životu i, gledano iz konvencionalnog ugla, to jeste istina. Ali, sve dok se ne pozabavite osnovnom disfunkcijom uma koja stvara probleme – njegovom vezom sa prošlošću i budućnošću i poricanjem Sadašnjeg trenutka – problemi su u stvari međusobno zamenjivi.

Da su kojim čudom svi vaši problemi i uočeni, a uzroci nesreće otklonjeni danas, s tim da vi niste postali pojačano prisutni, odnosno pojačano svesni, uskoro biste sebe zatekli sa sličnom grupom problema ili uzroka patnje, poput senke koja vas prati gde god da krenete. Na kraju krajeva, postoji samo jedan problem: um okovan vremenom.

Spasenje ne nastupa s vremenom. Ne možete biti slobodni u budućnosti.

PRISUSTVO PREDSTAVLJA JEDINI KLJUČ za slobodu, tako da jedino sada možete biti slobodni.



OTKRIVANJE ŽIVOTA KOJI LEŽI ISPOD VAŠE ŽIVOTNE SITUACIJE

Ono što vi podrazumevate pod životom trebalo bi preciznije nazvati životnom situacijom. To predstavlja psihološko vreme: prošlost i budućnost. Određene stvari u prošlosti nisu se odvijale onako kako ste vi to želeli. I dalje se opirete tome što se desilo u prošlosti, a sada se opirete i onome što jeste. Nada je ono što vam daje snagu, ali nada vas drži usmerenim ka budućnosti, i taj neprekidni fokus produžava vaše poricanje Sadašnjeg trenutka, a time i vašu nesreću.

ZABORAVITE NA TRENUTAK NA SVOJU ŽIVOTNU SITUACIJU i obratite pažnju na svoj život.

Vaša životna situacija postoji u vremenu. Vaš život je sadašnjost.

Vaša životna situacija je stvar uma. Vaš život je stvaran.

Pronađite „uzani prolaz što vodi ka životu“. On se zove Sadašnji trenutak. Svedite svoj život na ovaj trenutak. Vaša životna situacija može biti prepuna problema – većina životnih situacija je takva – ali ustanovite da li imate bilo kakvih problema u ovom trenutku. Ne sutra ili za deset minuta, već sada. Da li imate bilo kakvih problema sada?

Kada ste prepuni problema, tu nema mesta za pojavu bilo čega novog, nema mesta za rešenje. Stoga, kad god možete, napravite malo mesta, oslobodite malo prostora, tako da možete da otkrijete život koji leži ispod vaše životne situacije.

U POTPUNOSTI SE KORISITE ČULIMA.

Budite tu gde ste. Posmatrajte naokolo. Samo posmatrajte, nemojte da tumačite. Gledajte svetlost, oblike, boje, teksture. Budite svesni tihog prisustva u svakoj stvari. Budite svesni prostora koji svemu omogućava da postoji.

Osluškujte zvuke; nemojte im suditi. Osluškujte tišinu ispod zvukova.

Dodirnite nešto – bilo šta – i osetite i prihvatite njegovo Biće.

Posmatrajte ritam svog disanja; osetite vazduh kako ulazi i izlazi, osetite životnu energiju unutar vašeg tela. Dozvolite svemu da postoji, iznutra i spolja. Dozvolite bivanje svih stvari. Spustite se duboko u Sadašnji trenutak.

Vi za sobom ostavljate umirući svet mentalnih apstrakcija, svet vremena. Oslobadate se iz ludog uma koji isisava vašu životnu energiju, baš kao što polagano truje i uništava zemlju. Budite se iz sna vremena u sadašnjost.



SVI PROBLEMI PREDSTAVLJAJU ILUZIJE UMA

USMERITE SVOJU PAŽNJU NA SADAŠNJI TRENUTAK i recite mi koje to probleme imate sada?

Ne dobijam odgovor zato što je nemoguće imati problem kada je vaša pažnja u potpunosti u Sadašnjem trenutku. Situaciju koju treba rešiti ili prihvatiti – to da. Zbog čega od nje stvarati problem? Um nesvesno voli probleme jer vam oni daju neku vrstu identiteta. To je normalno, a isto tako i poremećeno. „Problem“ ukazuje na to da se situacijom bavite mentalno, bez postojanja istinske namere ili mogućnosti preduzimanja akcije u sadašnjosti, i da nesvesno od nje gradite deo vašeg osećanja o sopstvenom ja. Postajete toliko nadvladani svojom životnom situacijom da gubite osećanje o životu, o Biću. Ili u svom umu nosite besmisleni teret stotina stvari koje ćete možda ili sigurno uraditi u budućnosti, umesto da usmerite svoju pažnju na jedinu stvar koju možete uraditi sada.

KADA STVARATE PROBLEM, vi stvarate i bol. Sve što treba da uradite jeste da donesete jednostavan izbor, jednostavnu odluku: šta god da se desi, ja više sebi neću prouzrokovati bol. Neću više stvarati probleme.

Iako je u pitanju jednostavan izbor, on je takođe i veoma radikalna. Vi nećete doneti takvu odluku, osim ako vam patnje zaista nije preko glave, osim ako vam stvarno nije dosta. I nećete biti u stanju da prođete kroz sve to, osim ako ne dosegnete moć Sadašnjeg trenutka. Ako ne budete više stvarali bol samima sebi, nećete ga stvarati ni drugima. Takođe, više nećete negativnošću stvaranja problema zagađivati ni prelepu zemlju, ni vaš unutrašnji prostor, a ni kolektivni duh čovečanstva.

Ukoliko iskrasne situacija u kojoj je potrebno pozabaviti se sadašnjošću, vaša akcija će, ako bude proistekla iz svesti o sadašnjem trenutku, biti jasna i odsečna. Takođe će najverovatnije biti i uspešna. Ona neće predstavljati reakciju koja potiče od uslovljenosti vašeg uma iz prošlosti, već intuitivni odgovor na situaciju. U ostalim slučajevima, kada bi reagovao vremenom okovani um, shvatićete da je korisnije ne činiti ništa – i naprosto ostati usredsređen u Sadašnjem trenutku.



RADOST BIĆA

Možete koristiti jednostavan kriterijum koji će vas upozoravati na to da li ste dozvolili da kontrolu nad vama preuzme psihološko vreme.

UPITAJTE SAMI SEBE: ima li radosti, lagodnosti i lakoće u onome što radim? Ako toga nema, onda je vreme zaklonilo sadašnji trenutak i život je shvaćen kao teret ili kao borba.

Ako nema radosti, lagodnosti i lakoće u vašem poslu, to ne znači nužno da vam je potrebna promena onoga što radite. Možda je dovoljno promeniti ono kako radite. „Kako“ je uvek značajnije nego „šta“. Pokušajte da više pažnje posvetite samom procesu rada nego rezultatu koji njime želite da postignete. Obratite u potpunosti pažnju na sve što vam sadašnji trenutak predoči. To takođe podrazumeva da u potpunosti prihvatite ono što jeste, jer nije moguće posvetiti punu pažnju nečemu i istovremeno se opirati tome.

Čim budete prihvatili sadašnji trenutak, sva nezadovoljstva i borbe će nestati i život će početi da teče ispunjen radošću i lagodnošću. Kada budete delovali iz svesti o sadašnjem trenutku, sve što budete činili postaće prožeto osećanjem kvaliteta, brige i ljubavi – čak i najjednostavnije radnje.

NEMOJTE BRINUTI O PLODOVIMA VAŠEG RADA – jednostavno posvetite pažnju samom radu. Plodovi će doći sami od sebe. Ovo predstavlja veoma moćnu duhovnu vežbu.

Kada prisilna težnja za begom od Sadašnjeg trenutka zgasne, radost Bića uplovljava u sve što radite. Onog trenutka kada vaša pažnja bude usmerena u Sadašnji trenutak, osetićete prisustvo, smirenost, spokojstvo. Više nećete zavisiti od budućnosti kako biste došli do ispunjenja i zadovoljenja – nećete se njoj obraćati za spasenje. Stoga nećete ni biti povezani sa rezultatima. Ni neuspeh ni uspeh neće imati moć da izmene vaše unutrašnje stanje Bića. Pronaći ćete život koji leži ispod vaše životne situacije.

U odsustvu psihološkog vremena, vaše osećanje o sopstvenom ja biva izvedeno iz Bića, a ne iz vaše lične prošlosti. Stoga, psihološka potreba da se postane bilo šta drugo – samo ne ono što zaista jeste – više ne postoji. U svetu, na nivou vaše životne situacije, možete bez problema postati imućni, puni znanja, uspešni, oslobođeni ovoga ili onoga, ali u dubljoj dimenziji Bića vi ste upotpunjeni i u celini ste u sadašnjem trenutku.



VEČNO STANJE SVESTI

Kada svaka ćelija vašeg tela bude toliko prisutna da se oseća prepunom života i kada budete mogli svakog trenutka takav život osetiti kao radost Bića, tada se može reći da za vas više ne postoji vreme. Biti oslobođen vremena znači biti oslobođen prošle psihološke potrebe za identitetom i buduće potrebe za zadovoljenjem. To predstavlja najdublju promenu svesti koju možete da zamislite.

NAKON ŠTO STE PO PRVI PUT USPELI DA ZAVIRITE U VEČNO STANJE SVESTI, vi počinjete da se krećete napred–nazad između dimenzija vremena i prisustva. Isprva postajete svesni toga koliko se retko vaša pažnja zaista nalazi u Sadašnjem trenutku. Ali znati da niste prisutni predstavlja ogroman uspeh: to znanje jeste prisustvo – čak i ako u početku ono bude trajalo samo nekoliko satnih sekundi pre nego što opet nestane.

Vi zatim, sa pojačanom učestalošću, odabirate da usmeravate svoju svest ka sadašnjosti radije nego ka prošlosti ili budućnosti, i kad god budete uvideli da ste izgubili Sadašnji trenutak, bićete u stanju da ostanete u njemu ne samo nekoliko sekundi već i mnogo duže, gledano iz spoljašnje perspektive satnog vremena.

Dakle, pre nego što postanete čvrsto utemeljeni u stanju prisustva, to jest pre nego što postanete u potpunosti svesni, kretaćete se neko vreme napred–nazad između svesnog i nesvesnog, između stanja prisustva i stanja poistovećenosti sa umom. Gubićete Sadašnji trenutak i vraćaćete mu se, iznova i iznova. Naposletku, prisustvo će postati vaše preovlađujuće stanje.



ČETVRTO POGLAVLJE



RAZGRAĐIVANJE NESVESNOSTI

Neophodno je da unesete više svesnosti u svoj život u uobičajenim situacijama, kada sve teče relativno glatko. Na taj način vaša moć prisustva raste. Ona generiše energetsko polje visoke vibracione frekvencije u vama i oko vas. Nikakvo nesvesno, nikakva negativnost, nikakvo neslaganje ili nasilje neće biti u stanju da kroče u to polje i prežive, baš kao što tama ne može da preživi u prisustvu svetlosti.

Pošto budete naučili da postanete svedok svojih misli i emocija, što predstavlja ključni deo prisustva, možda će vas iznenaditi kada prvi put postanete svesni pozadinske „statike“ uobičajeno nesvesnog i shvatite koliko retko, ako se to uopšte i dešava, osećate unutrašnji mir.

Na nivou vašeg razmišljanja pronaći ćete veliku količinu otpora u vidu osuda, nezadovoljstva i mentalnog udaljavanja od Sadašnjeg trenutka. Na emocionalnom nivou postojaće podstruja nemira,

napetosti, dosade ili nervoze. I jedno i drugo su aspekti uma u svom uobičajenom modalitetu opiranja.

POSMATRAJTE MNOGE NAČINE NA KOJE SE NEMIR, nezadovoljstvo i napetost pojavljuju u vama kroz nepotrebnu osudu, otpor prema onom što jeste i poricanje Sadašnjeg trenutka. Sve što je nesvesno razgrađuje se kada na njega spustite svetlost svoje svesti.

Onog trena kada budete znali kako da razgradite uobičajeno nesvesno, svetlo vašeg prisustva će zasijati i biće vam mnogo lakše da se borite sa dubokim nesvesnim kad god budete osetili da vas njegova privlačna sila vuče. Međutim, uobičajeno nesvesno može biti prilično teško isprva uočiti, baš zato što je toliko normalno.

NEKA VAM POSTANE NAVIKA DA NADGLEDATE SVOJE MENTALNO-EMOCIONALNO STANJE putem samoposmatranja.

„Da li se u ovom trenutku osećam spokojno?“ dobro je pitanje, koje biste često mogli postaviti sebi.

Ili možete upitati: „Šta se unutar mene odvija u ovom trenutku?“

Budite zainteresovani za ono što se odvija unutar vas barem u onoj meri u kojoj ste zainteresovani za ono što se odvija izvan vas. Ako ono što je unutra budete razumeli kako valja, ovo spolja će se samo

srediti. Primarna stvarnost nalazi se unutra, a sekundarna napolju.

ALI NEMOJTE NA OVA PITANJA ODGOVARATI ISTOG TRENUTKA.

Upravite svoju pažnju ka unutra. Osmotrite svoju unutrašnjost.

Kakve misli stvara vaš um?

Šta je to što osećate?

Usmerite svoju pažnju na telo. Postoji li bilo kakva napetost?

Kada budete ustanovili da postoji mali nivo nemira, pozadinske statike, obratite pažnju na način na koji izbegavate život, opirete mu se ili ga poričete – time što poričete Sadašnji trenutak.

Postoje mnogi načini putem kojih se ljudi nesvesno opiru sadašnjosti. Ponudiću vam nekoliko primera. Putem prakse vaša moć samoposmatranja, nadgledanja vašeg unutrašnjeg stanja, postaće izoštrjenija.



GDE GOD DA SE NALAZITE, BUDITE TAMO U POTPUNOSTI

Da li ste pod stresom? Da li ste toliko okupirani napredovanjem ka budućnosti da je sadašnjost svedena na sredstvo za stizanje do tog cilja? Stres je prouzrokovan željom da se bude „tamo“ dok se nalazite „ovde“, odnosno željom da se bude u budućnosti dok se nalazite u sadašnjosti. To je razdor koji vas cepa iznutra.

Da li prošlost zauzima veliki deo vaše pažnje? Da li često govorite i mislite o njoj, bilo pozitivno, bilo negativno? O velikim stvarima koje ste postigli, svojim avanturama i iskustvima, o tome kako ste žrtva, o groznim stvarima koje su vam učinjene ili možda o onome što ste vi nekom drugom učinili?

Da li vaši misaoni procesi stvaraju krivicu, ponos, ogorčenost, ljutnju, grižu savesti ili samosažaljenje? Ako je tako, onda vi akumuliranjem prošlosti u svojoj psihi ne samo da ponovo osnažujete lažno osećanje o sopstvenom ja već takođe potpomazete i ubrzavate proces starenja vašeg tela. Uverite se u ovo posmatranjem onih ljudi u vašoj blizini koji imaju izraženu sklonost da se drže prošlosti.

SVAKOG TRENUTKA BUDITE ZATVORENI ZA PROŠLOST. Ona vam nije potrebna. Vraćajte se njoj samo kada je to apsolutno relevantno za sadašnjost. Osetite moć ovog trenutka i bogatstvo Bića. Osetite sopstveno prisustvo.

Da li ste zabrinuti? Da li vam misli često počinju sa „šta ako“? Ako je to slučaj, onda ste poistovećeni sa svojim umom, koji sebe projektuje u zamišljenu buduću situaciju i stvara strah. Nema načina da se nosite sa ovakvom situacijom jer ona ne postoji. To je mentalna utvara.

Ovo ludo propadanje zdravlja i života možete zaustaviti jednostavno prihvatajući sadašnjost.

POSTANITE SVESNI SOPSTVENOG DISANJA. Osetite kako vazduh ulazi u vaše telo i kako izlazi iz njega. Osetite svoje unutrašnje energetsko polje. Sve ono čime morate da se bavite, sve sa čime morate da se izborite u stvarnom životu – nasuprot zamišljenim projekcijama uma – jeste ovaj trenutak.

Zapitajte se kakav „problem“ imate baš sada, ne kakav ćete imati sledeće godine, sutra ili za pet minuta. Šta nije u redu sa sadašnjim trenutkom?

Uvek ćete biti u stanju da se nosite sa Sadašnjim trenutkom, ali nikada nećete moći da se nosite sa budućnošću – niti je to potrebno. Rešenje, snaga, pravi korak ili pomoć naći će se tu kada vam budu bili potrebni, ne pre toga, niti kasnije.

Da li ste vi po navici „onaj/ona što čeka“? Koliki deo svog života provodite čekajući? Čekanje u redu u pošti, u zakrčenom saobraćaju, na aerodromima, da neko dođe itd. ono je što ja nazivam „čekanjem malih razmera“. „Čekanje velikih razmera“ uključuje čekanje na godišnji odmor, na bolji posao, na to da

deca odrastu, na vezu prepunu razumevanja, na uspeh, na zaradu, na to da se postane značajan, da se postane prosvetljen. Nije neuobičajeno da ljudi provedu cele svoje živote čekajući da počnu da žive.

Čekanje predstavlja stanje uma. U osnovi, ono znači da vi želite budućnost, a ne sadašnjost. Ne želite ono što imate, a želite ono što nemate. Kod svake vrste čekanja, vi nesvesno stvarate unutrašnji sukob između svog ovde-i-sada, gde ne želite da budete, i projektovane budućnosti, gde želite da budete. To uveliko umanjuje kvalitet vašeg života, navodeći vas da ostanete bez sadašnjosti.

Na primer, mnogi ljudi čekaju na prosperitet. On ne može nastupiti u budućnosti. Kada budete ispoštovali, priznali i u potpunosti prihvatili svoju trenutnu realnost – to gde ste, ono šta ste, ono što ovog časa radite – kada u potpunosti budete prihvatili ono što ste dobili, tada ćete postati zahvalni na onome što imate, zahvalni na onome što jeste, zahvalni na Biću. Zahvalnost na sadašnjem trenutku i na bogatstvu života u sadašnjosti predstavlja istinski prosperitet. On ne može doći u budućnosti. A onda se, s vremenom, taj prosperitet za vas ispoljava na različite načine.

Ako niste zadovoljni onim što imate ili ste čak frustrirani ili ljuti zbog svog sadašnjeg manjka, to će vas možda motivisati da postanete bogati, ali čak i ako budete zarađivali milione, nastavice da proživljavate unutrašnje stanje manjka i duboko u sebi i dalje ćete se osećati neispunjenim. Možda ste u stanju da priuštite sebi mnoge stvari koje novac može da kupi, ali one će dolaziti i prolaziti, uvek vas ostavljajući sa osećanjem praznine i potrebom za daljim telesnim ili psihološkim zadovoljenjem. Nećete boraviti u Biću i zahvaljujući

tome osećati bogatstvo života u sadašnjosti, koji sam po sebi predstavlja istinski prosperitet.

ODUSTANITE OD ČEKANJA KAO STANJA UMA. Kada uhvatite sebe da počinjete da čekate – izvucite se odatle. Uđite u sadašnjost. Jednostavno budite to što jeste i uživajte u tome. Ako budete prisutni, nikada se neće javiti potreba da bilo šta čekate. Tako ćete sledeći put kada vam neko bude rekao: „Izvinjavam se što ste me čekali“, vi moći da odgovorite: „Nema problema, nisam vas čekao. Samo sam stajao ovde i uživao – u svojoj unutrašnjoj radosti.“²

Ovo su samo neke od uobičajenih strategija za poricanje sadašnjeg trenutka koje su deo uobičajeno nesvesnog. Lako ih je prevideti jer su u velikoj meri deo normalnog života – pozadinski šum neprekidnog nezadovoljstva. Ali, što više budete primenjivali nadziranje svog unutrašnjeg mentalno-emocionalnog stanja, lakše će vam biti da uvidite kada ste zarobljeni u prošlosti ili budućnosti, odnosno u nesvesnom, i da se iz sna o vremenu probudite u sadašnjost.

Ali pazite: lažno nesrećno ja, zasnovano na poistovećenosti sa umom, živi od vremena. Ono zna da sadašnji trenutak predstavlja njegovu smrt i zbog toga se oseća veoma ugroženo njime. Učiniće sve što

² Nprevodiva igra reči. U originalu rečenica glasi: „I was just standing here enjoying myself – in joy in myself.“ „Enjoying myself“ (uživati) izgovara se slično kao „In joy in myself“ (u svojoj unutrašnjoj radosti), mada je značenje potonje fraze smisleno samo u kontekstu. (Prim. prev.)

može kako bi vas izvuklo odatle. Pokušaće da vas drži okovane vremenom.

U neku ruku, stanje prisustva bi se moglo uporediti sa čekanjem. Postoji jedna kvalitativno drugačija vrsta čekanja, ona koja zahteva vašu potpunu pažnju. Nešto bi se moglo desiti svakog časa, i ako niste sasvim budni, sasvim mirni, propustićete to. U tom stanju sva vaša pažnja nalazi se u Sadašnjem trenutku. Ništa se ne troši na sanjarenje, razmišljanje, prisećanje, predviđanje. U njemu nema napetosti, nema straha, već samo budnog prisustva. Prisutni ste svim svojim Bićem, svakom ćelijom svog tela.

U ovom stanju ono „vi“ koje poseduje prošlost i budućnost, vaša ličnost, ako vam se to više dopada, jedva da uopšte postoji. A ipak, ništa od vrednosti nije izgubljeno. Vaša suština je i dalje ista. U stvari, vi ste upotpunjeniji nego ikada pre, ili, još bolje, jedino u sadašnjem trenutku vi ste zaista vi.



PROŠLOST NE MOŽE DA PREŽIVI U VAŠEM PRISUSTVU

Sve što treba da znate o nesvesnoj prošlosti u vama izneće na videlo izazovi iz sadašnjosti. Ako budete kopali po prošlosti, ona će postati rupa bez dna, uvek će je biti još. Možda ćete misliti da vam treba dodatno vreme kako biste prošlost razumeli ili kako biste je se rešili, drugim rečima, možda ćete misliti da će vas budućnost na kraju osloboditi prošlosti. To je obmana. Jedino vas sadašnjost može osloboditi prošlosti. Dodatno vreme vas ne može osloboditi vremena.

Dosegnite moć Sadašnjeg trenutka. U tome leži rešenje. Moć Sadašnjeg trenutka je ništa drugo do moć vašeg prisustva, vaša svest oslobođena misaonih oblika. Bavite se prošlošću na nivou sadašnjosti. Što više pažnje posvećujete prošlosti, to je više osnažujete i sve je verovatnije da ćete od nje načiniti „svoje ja“.

Nemojte pogrešno razumeti: pažnja jeste ključna stvar, ali ne kada je usmerena na prošlost kao prošlost. Obratite pažnju na sadašnjost, obratite pažnju na svoje ponašanje, na svoje reakcije, raspoloženja, misli, emocije, strahove i želje dok se pojavljuju u sadašnjosti. U vama postoji prošlost. Ako ste u stanju da budete dovoljno prisutni da posmatrate sve ove stvari, ne kritički niti analitički, već bez presuđivanja, onda se zaista bavite prošlošću i razgrađujete je putem moći svog prisustva.

Ne možete sebe pronaći odlaskom u prošlost. Sebe pronalazite dolaskom u sadašnjost.



PETO POGLAVLJE



LEPOTA SE POJAVLJUJE U DUBOKOM MIRU VAŠEG PRISUSTVA

Da bi čovek postao svestan lepote, uzvišenosti, svetosti prirode, potrebno je prisustvo. Da li ste ikada tokom vedre noći zurili u beskraj svemira, zatečeni njegovom apsolutnom tišinom i nepojmljivim prostranstvom? Da li ste osluškivali, zaista osluškivali, zvuk planinskog potoka u šumi? Ili pesmu kosa u sumrak tihe letnje večeri?

Kako bi postao svestan svih tih stvari, um treba da bude umiren. Potrebno je da na trenutak odložite svoj lični prtljag pun problema, pun prošlosti ili budućnosti, baš kao i svoje znanje, jer ćete u protivnom gledati a nećete videti; slušaćete a nećete čuti. Potrebno je vaše potpuno prisustvo.

ISPOD LEPOTE SPOLJAŠNJIH OBLIKA
postoji još nešto: nešto što se ne može imenovati, nešto neopisivo, nekakva duboka unutrašnja sveta suština. Kad god i

gde god da postoji lepota, ova unutrašnja suština na neki način izbija na površinu. Ona vam se otkriva jedino kada ste prisutni. Da li može biti da su ova neimenovana suština i vaše prisustvo jedno te isto? Da li bi ona postojala bez vašeg prisustva? Porinite duboko u nju. Sami otkrijte istinu.



UVIĐANJE ČISTE SVESTI

Kad god budete posmatrali um, vi ćete povlačiti svest iz oblika uma, i ona će tada postati ono što mi nazivamo posmatračem ili svedokom. Shodno tome, posmatrač – čista svest iznad oblika – postajaće snažniji, a mentalne formacije će slabiti.

Kada govorimo o posmatranju uma, mi personalizujemo jedan događaj koji je zaista od kosmičkog značaja: kroz vas, svest se budi iz sna o poistovećenosti sa formom i povlači se iz nje. Ovo je samo prethodnica, ali već predstavlja deo jednog događaja, onog koji se verovatno i dalje nalazi u dalekoj budućnosti – bar što se hronološkog vremena tiče. Taj događaj se zove – kraj sveta.

OSTATI PRISUTAN U SVAKO-DNEVNOM ŽIVOTU, to vam pomaže da budete duboko ukorenjeni unutar sebe; u protivnom će vas um, koji ima neverovatan zamah, povući za sobom poput divlje reke.

To znači da u potpunosti nastanjujete svoje telo. Da uvek zadržavate deo pažnje u unutrašnjem energetskom polju svog tela. Da osećate telo iznutra, da se tako izrazim. Svest o telu vas održava prisutnima. Ona vas smešta u Sadašnji trenutak.

Telo koje ste vi u stanju da vidite i osetite ne može vas odvesti u Biće. Ali to vidljivo i opipljivo telo

predstavlja samo spoljašnji okvir, ili, još bolje, ograničeno i iskrivljeno opažanje jedne dublje stvarnosti. U vašem prirodnom stanju povezanosti sa Bićem ova dublja stvarnost može se osetiti u bilo kom trenutku kao nevidljivo unutrašnje telo, životvorno prisustvo u vama. Stoga, „nastaniti telo“ znači osetiti telo iznutra, osetiti život unutar tela i, zahvaljujući tome, spoznati da vi postojite izvan spoljašnjeg oblika.

Bićete odvojeni od Bića sve dok vam svu vašu pažnju bude oduzimao um. Dok se to dešava – a za većinu ljudi dešava se bez prestanka – vi ne obitavate u svom telu. Um upija svu vašu svesnost i pretvara je u mentalni sadržaj. Ne možete da prestanete sa razmišljanjem.

Da biste postali svesni Bića, potrebno je da od uma otrgnete natrag svoju svest. Ovo predstavlja jedan od najvažnijih zadataka na vašem duhovnom putovanju. To će osloboditi ogromne količine svesnosti koje su prethodno bile zatočene u beskorisnom i prisilnom razmišljanju. Vrlo uspešan način da se to postigne jeste jednostavno odvratanje vaše pažnje sa razmišljanja i njeno usmeravanje u telo, tamo gde se Biće može osetiti iz prve ruke kao nevidljivo energetsko polje koje daje život onome što vi poimate kao fizičko telo.



POVEZIVANJE SA UNUTRAŠNJIM TELOM

Molim vas da to pokušate sada. Možda će vam biti lakše ako za ovu vežbu zatvorite oči. Kasnije, kada „boravljenje u telu“ postane prirodno i jednostavno, to više neće biti neophodno.

USMERITE SVOJU PAŽNJU U TELO.
Osetite ga iznutra. Da li je živo? Da li ima života u vašim šakama, rukama, nogama, stopalima – u vašem abdomenu, vašim grudima?

Možete li da osetite tanano energetsko polje kako preplavljuje celo vaše telo i unosi ustreptali život u svaki organ i svaku ćeliju? Možete li to osetiti istovremeno u svakom delu tela kao jedinstveno energetsko polje?

Usredsredite se na to da osećate svoje telo još nekoliko trenutaka. Nemojte da krenete da mislite o njemu. Osetite ga.

Što mu više pažnje budete posvećivali, to će jasnije i snažnije ovo osećanje postati. Osetićete kao da svaka vaša ćelija postaje življa i, ako imate izraženu sposobnost da stvarate mentalne slike, možda će se pojaviti slika vašeg tela kako počinje da svetluca. Iako vam takva slika može privremeno pomoći, više pažnje posvetite osećanju nego bilo kakvoj slici koja se može

pojaviti. Slika, bez obzira na to koliko je lepa ili snažna, već je definisana u formi, tako da su manji izgledi za vaše dublje poniranje.



PONIRANJE DUBOKO U TELO

Kako biste utonuli još dublje u telo, probajte sledeću meditaciju. Deset do petnaest minuta satnog vremena trebalo bi da bude dovoljno.

PRVO SE POSTARAJTE ZA TO DA NE BUDE SPOLJAŠNJIH OMETAČA, kao što su telefonski pozivi ili ljudi koji bi vas mogli prekidati. Sedite na stolicu, ali nemojte se naslanjati na nju. Držite kičmu uspravljenom. To će vam pomoći da ostanete u pripravnosti. Ili odaberite sopstvenu omiljenu pozu za meditaciju. Telo treba da bude potpuno opušteno. Zatvorite oči. Udahite duboko nekoliko puta. Osetite kako dišete u donjem delu abdomena. Obratite pažnju na to kako se on širi i skuplja svakim udisajem i izdisajem.

Zatim postanite svesni čitavog unutrašnjeg energetskog polja tela. Nemojte razmišljati o njemu – osetite ga. Čineći to, vratićete svest iz uma. Ako ustanovite da od nje imate koristi, upotrebite „svetlosnu“ vizualizaciju koju sam već opisao.

Kad budete mogli jasno da osetite svoje unutrašnje telo kao jedinstveno polje energije, odbacite, ako je to moguće, svaku vizuelnu sliku i koncentrišite se isključivo na osećanje. Ako možete, odbacite takođe

svaku mentalnu sliku koju možda još uvek imate o fizičkom telu. Sve što potom ostaje jeste sveobuzimajući osećaj prisustva ili bivstva, i čini se da unutrašnje telo nema granice.

Potom usmerite svoju pažnju još dublje ka tom osećanju. Sjedinite se sa njim. Stopite se sa energetskim poljem tako da više ne postoji opaženo dvojstvo posmatrača i posmatranog, vas i vašeg tela. Sada se takođe poništava i razlika između unutrašnjeg i spoljašnjeg, tako da unutrašnjeg tela više nema. Poniranjem duboko u telo, vi ste ga prevazišli.

Ostanite u ovom carstvu čistog Bića onoliko koliko vam se čini ugodnim; zatim ponovo postanite svesni fizičkog tela, svog disanja i fizičkih čula, i otvorite oči. Posmatrajte okolinu nekoliko minuta na meditativan način – to jest, tako da je mentalno ne označavate – i dok to radite, nastavite da osećate unutrašnje telo.

Imati pristup tom bezobličnom carstvu istinski je oslobađajuće. Ono vas izbavlja iz robovanja obliku i poistovećivanja sa njim. To bezoblično carstvo predstavlja život u njegovom homogenom stanju pre umnogostručavanja. Možemo ga nazvati Nepojavnim, nevidljivim Izvorom svih stvari, Bićem unutar svih bića. To je carstvo dubokog mira i spokojstva, ali takođe i radosti i silne živahnosti. Kad god ste prisutni, vi postajete „prozirni“ do izvesne granice i propuštate svetlost, čistu svest koja ističe iz ovog Izvora. Takođe uvidate da ta svetlost nije odvojena od onoga što vi jeste, već sačinjava samu vašu suštinu.

Kada je vaša svest usmerena ka spoljašnjosti, um i svet se pojavljuju. Kada je usmerena ka unutrašnjosti, ona spoznaje sopstveni izvor i vraća se kući u Nepojavno.

Kada se vaša svest bude vratila u pojavni svet, ponovo ćete zadobiti identitet oblika kojeg ste se privremeno odrekli. Imaćete ime, prošlost, životnu situaciju, budućnost. Ali u jednom suštinskom pogledu nećete više biti ista ona osoba koja ste bili ranije: bacili ste letimičan pogled na realnost unutar vas koja nije „od ovog sveta“, premda nije ni odvojena od njega, baš kao što nije odvojena ni od vas.

Neka vaša duhovna praksa bude sledeća:

DOK PUTUJETE KROZ ŽIVOT, nemojte poklanjati sto procenata svoje pažnje spoljašnjem svetu i sopstvenom umu. Sačuvajte jedan deo u sebi.

Osećajte unutrašnje telo čak i kada se bavite svakodnevnim aktivnostima, naročito kada se upuštate u veze sa drugim ljudima ili kada uspostavljate odnos sa prirodom. Osećajte umirenost duboko u unutrašnjem telu. Držite kapiju otvorenom. Prilično je ostvarivo biti svestan Nepojavnog u toku svog života. Doživljavate ga kao dubok osećaj spokojstva negde u pozadini, mira koji vas nikada ne napušta, bez obzira na to šta se u spoljašnjem svetu događa. Vi ćete postati most između Nepojavnog i pojavnog, između Boga i sveta.

To je stanje povezanosti sa Izvorom koje mi nazivamo prosvetljenjem.

DUBOKO SE UKORENITE UNUTAR SEBE

Ključna stvar jeste biti u stanju stalne povezanosti sa svojim unutrašnjim telom – osećati ga sve vreme. To će ubrzano produbiti i promeniti vaš život. Što više svesti budete usmerili u unutrašnje telo, to će veća biti njegova vibraciona frekvencija, slično osvetljenju, koje postaje jače kako vi odvrtnjem regulatora povećavate dotok električne energije. Na ovom, višem energetskom nivou negativnost ne može da utiče na vas, i vi imate tendenciju da privučete k sebi nove okolnosti koje odražavaju ovu veću frekvenciju.

Ako budete usmerili svoju pažnju u telo što je više moguće, bićete postavljeni u Sadašnji trenutak. Nećete se izgubiti u spoljašnjem svetu, a nećete se izgubiti ni u umu. Misli i emocije, strahovi i želje, sve se to, u izvesnoj meri, i dalje može naći tamo, ali neće vas nadvladati.

MOLIM VAS DA PROVERITE KUD JE VAŠA pažnja usmerena u ovom trenutku. Vi me slušate ili čitate ove reči u knjizi. To predstavlja centar vaše pažnje. Takođe ste periferno svesni i vaše okoline, drugih ljudi i tako dalje. Štaviše, možda je prisutna i neka aktivnost uma u vezi s onim što čujete ili čitate, nekakav mentalni komentar. Ali ipak nema potrebe da vam bilo šta od ovoga oduzme pažnju u celini. Pokušajte da istovremeno budete u dodiru sa svojim

unutrašnjim telom. Ostavite deo svoje pažnje usmeren ka unutra. Nemojte dozvoliti da sve ode napolje. Osetite vaše celo telo iznutra kao jedinstveno energetsko polje. Može se reći da je to kao da ste slušali, odnosno čitali, celim svojim telom. Neka vam to bude vežba u danima i nedeljama koje dolaze.

Ne prepuštajte svu svoju pažnju umu i spoljašnjem svetu. Po svaku cenu se usredsredite na ono što radite, ali istovremeno osetite unutrašnje telo kad god je to moguće. Ostanite ukorenjeni unutar sebe. A zatim posmatrajte na koji način to menja stanje vaše svesti i kvalitet onoga što radite.

Molim vas, nemojte prosto prihvatiti ili odbaciti ono što govorim. Isprobajte to.



OJAČAVANJE IMUNOLOŠKOG SISTEMA

Postoji jedna jednostavna ali moćna samoisceljujuća meditativna vežba koju možete upražnjavati kad god osetite potrebu da ojačate svoj imunološki sistem. Ona je naročito efikasna ukoliko se upotrebi čim osetite prve znake neke bolesti, ali isto tako deluje i na bolesti koje su se već ustalile ako je koristite u učestalim intervalima i uz snažnu koncentraciju. Takode, ona će osujetiti bilo kakav prekid u vašem energetskom polju zbog nekog oblika negativnosti.

Ova vežba nije zamena za praktikovanje obitavanja u telu iz trenutka u trenutak; u suprotnom, njen efekat biće samo privremen. Evo te vežbe.

KADA STE SLOBODNI NA NEKOLIKO MINUTA, „preplavite“ svoje telo svesnošću, a pogotovu neka to bude poslednja stvar koju ćete uraditi pre nego što zaspite uveče i prva stvar pre nego što ustanete ujutru. Zatvorite oči. Ispružite se na leđa. Odaberite različite delove svog tela na koje ćete, isprva vrlo kratko, usmeriti pažnju: šake, stopala, ruke, noge, abdomen, grudi, glava i tako dalje. Osetite životnu energiju u tim delovima tela što intenzivnije možete. Ostanite u svakom od njih oko petnaest sekundi.

Potom pustite da vam pažnja projuri nekoliko puta kroz telo kao talas, od stopala do glave i natrag. To treba da potraje samo oko jednog minuta. Nakon toga osetite unutrašnje telo u njegovoj celokupnosti kao jedinstveno energetsko polje. Zadržite to osećanje nekoliko minuta.

Za to vreme budite intenzivno prisutni, prisutni u svakoj ćeliji svog tela.

Nemojte se brinuti ako um povremeno uspe da vam odvuče pažnju iz tela, pa se izgubite u nekoj misli. Čim primetite da se to dogodilo, samo vratite pažnju na unutrašnje telo.



KREATIVNA UPOTREBA UMA

Ako morate da upotrebite um u neku posebnu svrhu, upotrebite ga zajedno sa svojim unutrašnjim telom. Samo ako ste u stanju da budete svesni bez razmišljanja, možete upotrebiti svoj um na kreativan način, a najlakši način da uđete u to stanje jeste pomoću tela.

KAD GOD VAM JE POTREBAN NEKI ODGOVOR, REŠENJE ILI KREATIVNA IDEJA, na trenutak prestanite da razmišljate tako što ćete usmeriti pažnju na svoje unutrašnje energetsko polje. Postanite svesni dubokog mira.

Kada nastavite da razmišljate, radićete to na jedan svež i kreativan način. Pri svakoj aktivnosti razmišljanja neka vam postane navika da se svakih nekoliko minuta krećete tamo-amo između razmišljanja i unutrašnje vrste slušanja, unutrašnje umirenosti.

Mogli bismo reći: nemojte razmišljati samo glavom, razmišljajte celim svojim telom.



NEKA VAS DAH ODVEDE U TELO

Ako vam je u bilo kom trenutku teško da stupite u kontakt sa unutrašnjim telom, obično je lakše ako se prvo koncentrišete na disanje. Svesno disanje, što samo po sebi predstavlja moćnu meditativnu vežbu, postepeno će vas dovesti u kontakt s telom.

PRATITE DAH SVOJOM PAŽNJOM dok ulazi i izlazi iz vašeg tela. Dišite u telo i osetite kako vam se abdomen blago širi i grči sa svakim udisajem i izdisajem.

Ako sa lakoćom stvarate mentalne slike, zatvorite oči i zamislite kako ste okruženi svetlošću ili uronjeni u svetlucavu supstanciju – more svesti. Potom udahnite tu svetlost. Osetite kako svetlucava supstancija ispunjava vaše telo i njega takođe čini svetlucavim.

Zatim se postepeno više usredsredite na osećanje. Nemojte se vezivati za slike. Sada ste u svom telu. Pristupili ste moći Sadašnjeg trenutka.



DRUGI DEO



DUHOVNA PRAKSA

ŠESTO POGLAVLJE



RAZGRAĐIVANJE OTELOTVORENOG BOLA

*Ljubav je stanje Bića.
Vaša ljubav nije u spoljašnjem svetu, ona počiva
duboko u vama.
Nikada je ne možete izgubiti i ona vas ne može
napustiti.
Ona ne zavisi od nekog drugog tela,
nekog spoljašnjeg oblika.*

Najveći deo ljudskog bola je nepotreban. On će sam sebe proizvoditi sve dok nekontrolisani um bude upravljao vašim životom. Bol koji sada proizvodite uvek predstavlja nekakav oblik neprihvatanja, nekakav oblik nesvesnog otpora prema onome što jeste.

Na misaonom nivou otpor predstavlja neki vid suda. Na emocionalnom nivou on predstavlja neki oblik negativnosti. Intenzitet bola zavisi od nivoa otpora prema sadašnjem trenutku, a ovaj zauzvrat zavisi od toga koliko ste snažno poistovećeni sa svojim umom. Um uvek traži način da porekne Sadašnji trenutak i pobjegne od njega.

Drugim rečima, što ste više poistovećeni sa umom, više patite. Ili bi se to moglo ovako reći: što ste više u stanju da poštujete i prihvatite Sadašnji trenutak, to ste oslobođeniji od bola, patnje – i egoičkog uma.

Pojedina duhovna učenja tvrde da je sav bol na kraju samo iluzija, i to je tačno. Pitanje glasi: da li je

to tačno i u vašem slučaju? Puko verovanje ne doprinosi istinitosti tvrdnje. Da li želite da doživljavate bol do kraja svog života, pričajući sve vreme kako on predstavlja iluziju? Hoće li vas to osloboditi bola? Ono što nas ovde zanima jeste na koji način vi možete da uvidite tu istinu, odnosno da je učinite stvarnom u sopstvenom iskustvu.

Bol je neizbežan sve dok ste poistovećeni sa svojim umom, odnosno sve dok ste nesvesni u duhovnom smislu. Ja ovde prevashodno govorim o emocionalnom bolu, koji je takođe i razlog za fizički bol i bolest. Netrpeljivost, mržnja, samosažaljenje, krivica, bes, depresivnost, ljubomora itd., čak i najmanja razdraženost, sve su to oblici bola. I svako zadovoljstvo ili emocionalna uzvišenost sadrži u sebi klicu bola, svoju nerazdvojivu suprotnost, koja će se manifestovati tokom vremena.

Svako ko je ikada uzeo drogu kako bi „dotakao visine“ zna da se uzvišenost na kraju pretvara u potištenost, da se zadovoljstvo pretače u neki oblik bola. Mnogi ljudi takođe znaju, iz ličnog iskustva, kako se lako i brzo intimne veze od izvora zadovoljstva mogu pretvoriti u izvor bola. Gledano iz više perspektive, i negativni i pozitivni polariteti predstavljaju dva lica istog novčića, oba su delovi osnovnog bola, koji je nerazdvojiv od egoičkog stanja poistovećenosti svesti sa umom.

Postoje dva nivoa vašeg bola: bol koji stvarate u sadašnjem trenutku i bol iz prošlosti koji i dalje živi u vašem umu i telu. Ono o čemu sada želim da govorim jeste prestanak stvaranja bola u sadašnjosti i razgrađivanje bola iz prošlosti.

Sve dok ne budete u stanju da dosegnete moć Sadašnjeg trenutka, svaki emocionalni bol koji doživljavate ostavljajući za sobom ostatak bola koji nastavlja da živi u vama. On se utapa u bol iz prošlosti koji se već nalazi tu i smešta se u vašem umu i telu. To, naravno, uključuje i bol koji ste propatili kao dete, prouzrokovan neposedovanjem svesti o svetu u kom ste rođeni.

Taj nagomilani bol predstavlja negativno energetske polje koje okupira vaše telo i vaš um. Ako na njega gledate kao na nekakav nevidljivi samosvojni entitet, prilično ste blizu istine. To je otelotvoreni emocionalni bol.

Otelotvoreni bol ima dva vida postojanja: pritajeni i aktivni. Otelotvoreni bol može biti pritajen devedeset posto vremena, ali u vrlo nesrećnoj osobi on može biti aktivan sto posto vremena. Neki ljudi žive gotovo u potpunosti kroz svoj otelotvoreni bol, dok ga drugi možda doživljavaju samo u određenim situacijama, kao što su intimne veze ili situacije povezane sa gubicima u prošlosti, napuštanjima, fizičkim ili emocionalnim povredama i tako dalje.

Razne stvari ga mogu pokrenuti, naročito ako su u saglasju sa obrascima bola iz prošlosti. Kada je spreman da se trgne iz pritajene faze, čak ga i neka misao ili nedužna primedba od strane nekog vama bliskog mogu aktivirati.



RAZARANJE IDENTIFIKACIJE S OTELOTVORENIM BOLOM

OTELOTVORENI BOL NE ŽELI DA GA POSMATRATE DIREKTNO i da ga vidite onakvog kakav je. Onog trenutka kada ga uočite, osetite njegovo energetsko polje unutar vas i obratite pažnju na njega, identifikacija će biti prekinuta.

Viša dimenzija svesti će stupiti na scenu. Ja je nazivam prisustvo. Vi sada postajete svedok – ili posmatrač – otelotvorenog bola. To znači da vas on više ne može koristiti pretvarajući se da je isto što i vi i da više ne može da se obnavlja kroz vas. Pronašli ste svoju najdublju snagu.

Neki otelotvoreni bolovi su nepodnošljivi, ali relativno bezopasni, recimo kao dete koje ne prestaje da cmizdri. Drugi predstavljaju zloćudna i destruktivna čudovišta, prave demone. Neki su fizički nasilni, a daleko više ih je emocionalno nasilno. Neki će napadati ljude oko vas ili vama bliske osobe, dok će drugi možda napadati vas, svog domaćina. Misli i osećanja koja imate o svom životu tada će postati izrazito negativni i samodestruktivni. Na ovaj način često nastaju nesreće i bolesti. Neki otelotvoreni bolovi ponekad svoje domaćine nagone na samoubistvo.

Kada mislite da poznajete neku osobu, a onda iznenada budete po prvi put suprotstavljeni tom nepoznatom zlobnom stvorenju, doživljavate priličan šok. Međutim, važnije je posmatrati ga unutar sebe nego u nekome drugome.

OBRATITE PAŽNJU NA BILO KAKVE ZNAKE NEZADOVOLJSTVA U SEBI, u bilo kakvom obliku – možda je u pitanju buđenje otelotvorenog bola. Ono se može javiti u obliku razdraženosti, nestrpljenja, sumornog raspoloženja, želje za povređivanjem, ljutnje, besa, depresije, želje da stvarate dramu u vezi i tako dalje. Uхватite ga onog trenutka kada se još nalazi u pritajenom stanju.

Otelotvoreni bol želi da preživi, baš kao i svaki drugi živi entitet, a može da preživi jedino ako vas navede da se nesvesno poistovetite sa njim. Onda on može da se uzdigne, preuzme kontrolu nad vama, „postane isto što i vi“ i živi kroz vas.

Potrebno mu je da kroz vas nabavlja sebi „hranu“. Hraniće se bilo kakvim iskustvom koje odiše njegovim tipom energije, bilo čime što u nekom obliku stvara dodatni bol: ljutnjom, destruktivnošću, mržnjom, žalom, emocionalnom dramom, nasiljem, pa čak i bolešću. Otelotvoreni bol će nakon preuzimanja kontrole nad vama kreirati situaciju u vašem životu koja će reflektovati natrag njegovu energetsku frekvenciju kako bi se on mogao ishranjivati. Bol se hrani jedino bolom. Bol se ne može hraniti radošću. Za njega je ona prilično nesvarljiva.

Onog trenutka kada otelovoreni bol bude preuzeo kontrolu nad vama, vi ćete poželeti još bola. Postaćete ili zločinac ili žrtva. Osetićete potrebu da nanese bol ili da iskusite bol – ili oboje. Između te dve stvari zapravo i nema neke razlike. Vi, naravno, ovoga nećete biti svesni, i oštro ćete tvrditi kako ne želite bol. Ali, zagledajte pažljivije i otkrićete da su vaše razmišljanje i ponašanje kreirani tako da održavaju bol u vama i u drugima. Da ste toga zaista bili svesni, obrazac bi se raspao, jer priželjkivati još bola predstavlja ludost, a niko nije svesno lud.

Otelotvoreni bol, ta tamna senka koju baca ego, u stvari se plaši svetlosti vaše svesti. Plaši se razotkrivanja. Njegovo preživljavanje zavisi od vašeg nesvesnog poistovećivanja sa njim, kao i od svesnog straha od suočavanja sa bolom koji živi u vama. Ali, ako se ne suočite sa njim, ako u bol ne unesete svetlost vaše svesti, bićete primorani da ga iznova i iznova proživljavate.

Otelotvoreni bol vam se možda može činiti nalik opasnom čudovištu u koje ne smete ni da pogledate, ali ja vas uveravam da je to slabašna utvara, koja ne može da nadvlada moć vašeg prisustva.

KADA POSTANETE POSMATRAČ i prekinete sa poistovećivanjem, otelotvoreni bol će nastaviti da deluje neko vreme i pokušati da vas na prevaru navede da se ponovo poistovetite sa njim. I mada ga vi više ne osnažujete kroz poistovećivanje, on poseduje izvesni zamah, baš kao vrteška, koja neko vreme nastavlja da se okreće iako je niko više ne vrti. Na ovom stadijumu on može da

stvara i fizičke nelagode i bolove u raznim delovima tela, ali to neće potrajati. Ostanite prisutni, ostanite svesni. Budite večitio oprezni čuvar svog unutrašnjeg prostora. Potrebno je da budete dovoljno prisutni kako biste bili u stanju da direktno posmatrate otelotvoreni bol i osetite njegovu energiju. On tada ne može da kontroliše vaše razmišljanje.

Onog trenutka kada se vaše razmišljanje usaglasilo sa energetskim poljem otelotvorenog bola, vi ćete se poistovetiti sa njim i ponovo ga ishranjivati svojim mislima. Na primer, ako je ljutnja prevladavajuća energetska vibracija otelotvorenog bola, i ona se pojavljuje u mislima koje se bave onim što vam je neko učinio ili onim što ćete vi nekome učiniti, onda ste postali nesvesni, a otelotvoreni bol je postao „vi“. Kada postoji ljutnja, ispod nje se uvek nalazi bol.

Ili kada nastupe mračna raspoloženja i vi upadnete u negativni tok misli, razmišljajući o tome kako je vaš život grozan, vaše razmišljanje se usaglasilo sa otelotvorenim bolom i postali ste nesvesni i podložni njegovom napadu.

Nesvestan, kako ja ovde koristim tu reč, znači poistovećen sa određenim mentalnim ili emocionalnim obrascem. To podrazumeva potpuno odsustvo posmatrača.



PRETVARANJE PATNJE U SVEST

Neprekidna svesna pažnja raskida vezu između otelotvorenog bola i vaših misaonih procesa i na scenu dovodi proces preobražaja. To je kao da sam bol postaje gorivo za plamen vaše svesti, plamen koji usled toga snažnije gori.

Ovo predstavlja ezoterični smisao drevne umetnosti alhemije: pretvaranje neplemenitih metala u zlato, patnje u svest. Unutrašnji rascep je premošćen, i vi bivajte zaceljeni. Vaša je dužnost da tada ne stvarate više bola.

USMERITE PAŽNJU NA OSEĆANJE U VAMA. Spoznajte da je to otelotvoreni bol. Prihvatite da on postoji. Nemojte misliti o njemu – nemojte dozvoliti da se osećanje pretvori u razmišljanje. Nemojte da sudite ili analizirate. Nemojte od njega da stvarate sopstveni identitet. Ostanite prisutni i nastavite da nadzirete ono što se događa u vama.

Postanite svesni ne samo emocionalnog bola već i „onoga koji nadzire“, tihog posmatrača. To predstavlja moć Sadašnjeg trenutka, moć vašeg ličnog svesnog prisustva. A onda pogledajte šta se dešava.



IDENTIFIKACIJA EGA S OTELOTVORENIM BOLOM

Proces koji sam upravo opisao veoma je snažan, a ipak jednostavan. I dete bi ga moglo naučiti, i nadajmo se da će jednoga dana to i biti jedna od prvih stvari koje će deca učiti u školi. Onog trenutka kada budete razumeli osnovni princip posmatranja onoga što se dešava unutar vas – a „razumevate“ ga putem iskustva – na raspolaganju ćete imati najmoćniju alatku promene.

To ne znači da se nećete susresti sa žestokim otporom prema prestanku poistovećivanja sa svojim bolom. To će se desiti posebno ako ste veći deo života proveli blisko poistovećeni sa svojim emocionalnim otelotvorenim bolom i ako je vaše osećanje o sopstvenom ja u celini ili dobrim delom obuzeto time. Ovo znači da ste od vašeg otelotvorenog bola stvorili jedno nesrećno ja i da verujete kako ova fikcija uma predstavlja vas. U tom slučaju, nesvesni strah od gubitka sopstvenog identiteta stvoriće jak otpor prema bilo kakvom prestanku poistovećivanja. Drugim rečima, radije biste bili u bolovima – radije biste bili sam otelotvoreni bol – nego zakoračili u nepoznato i rizikovali gubitak vama bliskog nesrećnog ja.

POSMATRAJTE OTPOR UNUTAR SEBE. Posmatrajte privrženost svom bolu. Budite na velikom oprezu. Posmatrajte

neobično zadovoljstvo koje vam pruža to što ste nesrećni. Posmatrajte prisilnu želju da razgovarate ili razmišljate o tome. Otpor će prestati ako ga vi učinite svesnim. Tada možete da usmerite svoju pažnju prema otelotvorenom bolu, ostanete prisutni kao svedok, i time podstaknete njegov preobražaj.

Jedino ste vi u stanju da to učinite. Niko to ne može da uradi umesto vas. Ali, ako budete imali dovoljno sreće da pronadete osobe koje su intenzivno svesne, ako budete u stanju da provodite vreme sa njima i pridružite im se u stanju prisustva, to može biti od koristi i ubrzati stvari. Na taj način vaše svetlo će ubrzo goreti jače.

Kada kladu koja je tek zapaljena stavite pored one koja već žestoko gori, a nakon nekog vremena ih ponovo razdvojite, ona prva klada će goreti većim intenzitetom. Na kraju krajeva, sve je to ista vatra. Biti takva vatra jedna je od uloga duhovnog učitelja. Neki psihoterapeuti mogu takođe biti u stanju da vrše tu ulogu, pod uslovom da su odmakli dalje od nivoa uma i da su u mogućnosti da stvaraju i održavaju stanje intenzivnog svesnog prisustva dok rade sa vama.

Prva stvar koju treba da upamtite je sledeća: sve dok iz bola gradite identitet za sebe, nećete ga se moći osloboditi. Sve dok je deo vašeg osećaja o sopstvenom ja uložen u vaš emocionalni bol nesvesno ćete se opirati ili sabotirati svaki pokušaj da izlečite taj bol.

Zašto? Jednostavno zato što želite da ostanete nepovređeni, a bol je postao suštinski deo vas. To je jedan nesvesni proces, a jedini način da ga prevazidete jeste da ga učinite svesnim.

MOĆ VAŠEG PRISUSTVA

IZNENADNO SAZNAJJE da ste sada, ili još od ranije, vrlo privrženi sopstvenom bolu može biti prilično šokantno. Onog trenutka kada to uvidite, prekinuli ste tu privrženost.

Otelotvoreni bol predstavlja energetska polje, gotovo kao entitet koji je postao privremeno smešten u vašem unutrašnjem prostoru. On predstavlja životnu energiju koja je postala zarobljena, energiju koja više ne teče.

Naravno, otelotvoreni bol je tu zbog izvesnih stvari koje su se dogodile u prošlosti. On jeste prošlost koja još uvek živi u vama, i ako se poistovetite sa njim, vi se poistovećujete sa prošlošću. Identitet žrtve je verovanje da je prošlost moćnija od sadašnjosti, što je suprotno istini. To je ubedenje da su drugi ljudi, zajedno sa onim što su vama učinili, odgovorni za ono što ste vi sada, za vaš emocionalni bol ili nesposobnost da ispoljite svoje pravo ja.

A istina glasi da je jedina moć koja tu postoji sadržana u ovom trenutku – to je moć vašeg prisustva. Kada to jednom budete shvatili, uvidećete i da ste sada vi odgovorni za vaš unutrašnji prostor – i niko drugi – i da prošlost ne može nadvladati moć sadašnjeg trenutka.

Njega stvara ono nesvesno u nama, a ono svesno u nama ga preobražava u sebe. Sveti Pavle je prekrasno iskazao ovaj univerzalni princip: „Sve se pokazuje

kada je izneto na svetlost i sve ono što je izneto na svetlost i samo postaje svetlost.“

Baš kao što se ne možete boriti protiv tame, tako se ne možete boriti ni protiv otelotvorenog bola. Pokušaj da se to učini stvoriće unutrašnji konflikt i samim tim dodatni bol. Dovoljno je posmatrati ga. Posmatranje bola sa sobom nosi i prihvatanje bola kao dela onoga što u tom trenutku jeste.



SEDMO POGLAVLJE



OD ZAVISNIČKIH DO PROSVETLJENIH ODNOSA

ODNOSI LJUBAV-MRŽNJA

Sve dok ne dođete do frekvencije svesti otvorene prisustvu, ili ako to uopšte ne učinite, svi odnosi, a naročito oni intimni, biće duboko oštećeni i krajnje disfunkcionalni. Neko vreme će se činiti savršenim, kao što je to slučaj kada ste „zaljubljeni“, ali svaki put će se to prividno savršenstvo narušavati sve učestalijom pojavom svađa, sukoba, nezadovoljstva i emocionalnog ili čak fizičkog nasilja.

Čini se da većina „ljubavnih odnosa“ vrlo brzo postaju ljubav-mržnja odnosi. Ljubav se onda za tren oka može pretvoriti u divljački napad, osećanje neprijateljstva ili potpuno povlačenje naklonosti. Smatra se da je to prirodno.

Ako u svojim odnosima doživljavate i „ljubav“ i ono što je suprotno od ljubavi – napad, emocionalno nasilje i slično – onda ste verovatno pobrkali privrženost ega i zavisničku odanost sa ljubavlju. Ne

možete u jednom trenutku voleti svog partnera, a u sledećem ga napadati. Istinska ljubav nema suprotnost. Ako vaša „ljubav“ ima suprotnost, onda to nije ljubav, već snažna potreba ega za potpunijim i dubljim osećanjem sopstvenog ja, potreba koju ta druga osoba privremeno zadovoljava. To je zamena za spasenje koju vrši ego, a tokom jednog kratkog perioda ona gotovo i deluje kao spasenje.

Ali, nakon toga nastupa trenutak kada se vaš partner ponaša na način koji ne uspeva da udovolji vašim potrebama, ili, bolje, potrebama vašeg ega. Osećanja straha, bola i nedostatka, koja su urođeni deo svesti ega, ali su bila prikrivena „ljubavnim odnosom“, sada ponovo izlaze na površinu.

Baš kao što je to slučaj kod svake druge vrste zavisnosti, u oblacima ste kada vam je droga dostupna, ali na kraju uvek nastupa trenutak u kom droga više ne deluje na vas.

Kada se ta bolna osećanja ponovo jave, još su snažnija nego ranije, a, osim toga, vi sada svog partnera doživljavate kao uzrok tih osećanja. To znači da ih projektujete ka spoljašnjosti i napadate tu drugu osobu divljačkom nasilnošću, koja je deo vašeg bola.

Ovaj napad može probuditi partnerov lični bol, i on ili ona mogu uzvratiti na vaš napad. U ovoj tački ego se još uvek nesvesno nada da će njegov napad ili pokušaji manipulacije predstavljati dovoljnu kaznu da vašeg partnera ubede da promeni svoje ponašanje kako bi ih ego ponovo mogao upotrebiti kao kamuflažu za vaš bol.

Svaka zavisnost se rada iz nesvesnog odbijanja da se suočite sa sopstvenim bolom i prebrodite ga. Svaka zavisnost počinje bolom i završava se bolom. Od koje god supstance da ste zavisni – od alkohola, hrane,

legalne ili nelegalne droge ili neke osobe – vi nekoga ili nešto koristite da prikrijete svoj bol.

To je razlog zbog kog nakon početne euforije u intimnim odnosima postoji toliko nezadovoljstva, toliko bola. Oni nisu uzrok bola i nezadovoljstva. Oni iznose na videlo onaj bol i nezadovoljstvo koji već postoje u vama. Svaka zavisnost to čini. Svaka zavisnost dostiže tačku u kojoj više ne radi u vašu korist, i tada osećate bol snažnije nego ikada pre.

To je jedan od razloga zbog kojih većina ljudi većito pokušava da pobegne od sadašnjeg trenutka i većito traga za nekom vrstom spasenja u budućnosti. Prva stvar na koju mogu naići ako usmere pažnju na Sadašnji trenutak jeste njihov lični bol, i to je ono čega se plaše. Kad bi samo znali koliko je lako ući u Sadašnji trenutak, u moć sadašnjosti koja poništava prošlost i njen bol, u stvarnost koja razgrađuje iluziju. Kad bi samo znali koliko su blizu sopstvene stvarnosti, koliko su blizu Boga.

Ipak, ni izbegavanje odnosa u pokušaju da se izbegne bol ne predstavlja rešenje. Bol je tu u svakom slučaju. Veća je verovatnoća da će vas tri neuspele veze u isto toliko godina naterati da se osvestite nego tri godine provedene na pustom ostrvu ili unutar četiri zida vaše sobe. Ali ako biste mogli da unesete intenzivno prisustvo u svoju samoću, to bi takođe moglo da vam pomogne.



OD ZAVISNIČKIH DO PROSVETLJENIH ODNOSA

BILO DA ŽIVITE SAMI ILI SA PARTNEROM, ključna stvar je biti prisutan i intenzivirati prisustvo tako što ćete usmeriti svoju pažnju još dublje u Sadašnji trenutak.

Da bi ljubav cvetala, potrebno je da svetlo vašeg prisustva bude dovoljno jako kako više ne biste došli u situaciju da vas zaposednu „mislilac“ ili otelotvoreni bol i da ih pogrešno zamenite sa onim što vi zaista jeste.

Spoznati sebe kao Biće koje počiva ispod mislioca, mir ispod mentalne buke, ljubav i radost ispod bola, znači slobodu, spasenje, prosvetljenje.

Prekinuti poistovećivanje sa otelotvorenim bolom znači uneti prisustvo u bol i time ga preobraziti. Prekinuti poistovećivanje sa razmišljanjem znači biti nemi posmatrač sopstvenih misli i sopstvenog ponašanja, naročito ponavljajućih mentalnih obrazaca i uloga koje igra ego.

Ako prestanete da mu pridodajete „svoje ja“, um će izgubiti svoju osobinu kompulzivnosti, koja u osnovi predstavlja prisilnu potrebu za procenjivanjem. On se njome opire onome što jeste, stvarajući sukob, dramu i novi bol. U stvari, onog

momenta kada prihvatanjem onoga što jeste prestane osuđivanje, bićete oslobođeni od uma. Stvorićete prostor za ljubav, za radost, za spokojstvo.

PRVO ĆETE PRESTATI DA OSUĐUJETE SEBE; potom ćete prestati da osuđujete partnera. Najveći katalizator promene u odnosu jeste potpuno prihvatanje vašeg partnera onakvog kakav on jeste, bez potrebe da ga na bilo koji način osuđujete ili promenite.

To vas istog trenutka odvodi iznad ega. Sve igre uma i zavisnička odanost tada prestaju. Nema više žrtava niti zločinaca, nema tužilaca i optuženih.

Ovo takode predstavlja i kraj uzajamne zavisnosti, uvlačenja u tuđi nesvesni obrazac, kome je ova situacija omogućavala da opstane. Potom ćete se ili razdvojiti – u ljubavi – ili ćete se zajedno zauvek premestiti duboko u Sadašnji trenutak – u Biće. Može li to zaista biti toliko jednostavno? Da, toliko je jednostavno.

Ljubav je stanje Bića. Vaša ljubav nije u spoljašnjem svetu, ona počiva duboko u vama. Nikada je ne možete izgubiti i ona vas ne može napustiti. Ona ne zavisi od nekog drugog tela, nekog spoljašnjeg oblika.

U MIRU VAŠEG PRISUSTVA možete osetiti sopstvenu bezobličnu i bezvremenu stvarnost kao duhovni život koji udahnuje dušu vašem fizičkom obliku. Onda možete osetiti isti taj život duboko unutar svakog drugog čoveka i

svakog drugog stvorenja. Posmatrate ono što leži iza koprene oblika i odvojenosti. To je spoznaja jedinstva. To je ljubav.

Mada su kratkotrajni bleskovi mogući, ljubav ne može da cveta ukoliko niste trajno oslobođeni poistovećenosti sa umom i ukoliko vaše prisustvo nije dovoljno intenzivno da poništi otelotvoreni bol – ili ako ne možete barem ostati prisutni kao posmatrač. Samo tada, otelotvoreni bol vas ne može nadvladati i postati destruktivan po ljubav.



VEZE KAO DUHOVNA PRAKSA

Pošto se ljudi sve više poistovećuju sa svojim umom, većina veza nije ukorenjena u Biću, pa se stoga pretvaraju u izvor bola i njima počinju da dominiraju problemi i sukobi.

Ako odnosi potkrepljuju i povećavaju mentalne obrasce ega i aktiviraju otelotvoreni bol, kao što to čine u ovom trenutku, zašto ne biste prihvatili ovu činjenicu umesto što pokušavate da pobegnute od nje? Zašto ne biste saradivali sa njom umesto što izbegavate odnose ili nastavljate da jurite za fantomskim idealnim partnerom kao rešenjem svih vaših problema ili sredstvom za ispunjenje?

Sa priznavanjem i prihvatanjem činjenica takođe dolazi i izvestan stepen oslobađanja od njih.

Na primer, kada spoznate da postoji nesklad i držite se te „spoznaje“, kroz vašu spoznaju je ušao novi faktor, tako da nesklad ne može ostati nepromenjen.

KADA SPOZNATE DA NISTE SPOKOJNI, vaša spoznaja stvara miran prostor koji nežnim zagrljajem prepunim ljubavi obuhvata vaše nespokojstvo i potom ga pretvara u spokojstvo. Kada je u pitanju unutrašnja promena, ne postoji ništa što možete uraditi povodom toga. Ne možete promeniti sebe, a zasigurno ne možete promeniti svog partnera niti bilo koga drugog. Sve što možete da uradite jeste da stvorite

prostor kako bi se promena dogodila, kako bi milost i ljubav nastupile.

Kad god vaš odnos ne funkcioniše, kad god ispoljava „ludilo“ u vama i vašem partneru, budite srećni. Ono što je bilo nesvesno iznosi se na videlo. To je prilika za spasenje.

SVAKOG TRENUTKA SPOZNAJTE REALNOST TOG TRENUTKA, a naročito imajte na umu vaše unutrašnje stanje. Ako postoji bes, spoznajte da on postoji. Ako se javlja ljubomora, potreba da se branite i da budete u pravu, poriv za svađanjem, dete u vama koje zahteva ljubav i pažnju ili emocionalni bol bilo kakve vrste – šta god da je u pitanju, spoznajte realnost tog trenutka i imajte na umu tu spoznaju.

Odnos će onda postati vaša sadhana, vaša duhovna praksa. Ako posmatrate nesvesno ponašanje svog partnera, uz puno ljubavi ga čuvajte u svojoj spoznaji kako ne biste reagovali na njega.

Nesvesnost i spoznaja ne mogu dugo koegzistirati – čak i ako spoznaja postoji samo u drugoj osobi, a ne u onoj koja ispoljava nesvesno. Prisustvo ljubavi je apsolutno neprihvatljivo za oblik energije koja se nalazi u pozadini neprijateljstva i napada. Ako ikako odreagujete na ono nesvesno u vašem partneru, i sami ćete postati nesvesni. Ali ukoliko se tada setite da spoznate svoju reakciju, ništa nije izgubljeno.

Nikada pre nisu odnosi bili toliko problematični i opterećeni sukobima kao što su to danas. Kao što ste

možda već primetili, oni ne postoje da bi vas učinili srećnim ili ispunjenim. Ako nastavite da težite cilju spasenja kroz veze sa drugima, stalno ćete iznova doživljavati razočarenja. Ali ako prihvatite to da je veza tu da vas učini svesnim umesto srećnim, onda će vam taj odnos zaista pružiti spasenje i bićete izjednačeni sa uzvišenijom svešću koja želi da bude doneta na ovaj svet.

Za one koji ostaju pri starim obrascima, nastupiće sve jači bol, nasilje, konfuzija i ludilo.

Koliko ljudi je potrebno da se vaš život preobrazi u duhovnu praksu? Nije važno ako vaš partner neće da saraduje. Zdrav duh – svest – jedino može doći na ovaj svet kroz vas. Nije potrebno da čekate da svet duševno ozdravi ili da neko drugi postane svestan pre nego što vi budete mogli da se prosvetlite. Mogli biste daveka čekati na to.

Nemojte optuživati jedno drugo da ste nesvesni. Onog trenutka kada počnete da se svađate, poistovetili ste se sa mentalnom pozicijom, i ne samo da branite tu poziciju već branite i svoj osećaj o sopstvenom ja. Ego upravlja situacijom. Vi ste postali nesvesni. S vremena na vreme može biti prikladno da se istaknu pojedini aspekti ponašanja vašeg partnera. Ako ste veoma pripravn, veoma prisutni, možete to činiti bez uplitanja ega – bez okrivljavanja, optuživanja ili ubedivanja onog drugog da nije u pravu.

Kada se vaš partner ponaša nesvesno, odustanite od svih osuda. Osuda će ili pobrkati nečije nesvesno ponašanje sa onim što ta osoba zaista jeste ili će projektovati vaše sopstveno nesvesno na drugu osobu i pobrkati da je to ono što ona jeste.

Odustajanje od osude ne znači da ne prepoznajete disfunkciju i nesvesno kada ih vidite. To znači „biti spoznajući“ pre nego „biti reagujući“ i sudija. Tada ćete biti ili u potpunosti oslobođeni reakcije ili ćete biti u mogućnosti da reagujete, a ipak biti spoznajući, bićete prostor u kom se motri na reakciju i u kom joj je dozvoljeno da postoji. Umesto da se borite protiv tame, vi ćete unositi svetlost. Umesto da reagujete na obmanu, vi ćete je videti, a ipak istovremeno gledati kroz nju.

Biti spoznajući stvara otvoren prostor prisustva punog ljubavi, koji omogućava svim stvarima i svim ljudima da budu kakvi jesu. Ne postoji veći katalizator promene. Ako tako budete činili, vaš partner neće moći i da ostane sa vama i da ostane nesvestan.

Ako se oboje složite da veza bude vaša duhovna praksa, utoliko bolje. Onda možete da izrazite jedno drugom svoje misli i osećanja čim se pojave ili čim nastupi reakcija, kako ne biste stvarali vremenski jaz u kojem bi neiskazana ili nepotvrđena emocija ili pritužba mogle da se gnoje i rastu.

NAUČITE DA IZRAŽAVATE ono što osećate bez optuživanja. Naučite da slušate svog partnera na jedan otvoren neodbrambeni način.

Dajte svom partneru prostora da izrazi sebe. Budite prisutni. Optuživanje, odbrana, napadanje – svi oni obrasci koji su namenjeni jačanju ili zaštiti ega ili udovoljavanju njegovim potrebama postaće tada izlišni. Davanje prostora drugima – i sebi – od vitalnog je značaja. Ljubav ne može da cveta bez toga.

Kada budete uklonili dva faktora koja su destruktivna po veze, kada budete preobrazili otelotvoreni bol i prestali da se poistovećujete sa umom i mentalnim pozicijama, i ukoliko vaš partner učini to isto, doživetećete blaženi procvat veze. Umesto da uzajamno reflektujete svoj bol i nesvesnost, umesto da zadovoljavate uzajamne zavisničke potrebe ega, uzvatićete jedno drugom ljubav koju osećate duboko u sebi, ljubav koja dolazi sa spoznajom sopstvenog jedinstva sa svim što postoji.

To je ljubav koja nema suprotnost.

Ako se vaš partner i dalje poistovećuje sa umom i otelotvorenim bolom dok ste vi već oslobođeni, to će predstavljati veliki izazov – ne za vas, već za vašeg partnera. Nije lako živeti sa prosvetljenom osobom, ili je, bolje reći, toliko lako da partner to doživljava kao najveću pretnju.

Setite se da su egu potrebni problemi, sukobi i „neprijatelji“ kako bi ojačao osećaj odvojenosti, od kojeg zavisi njegov identitet. Neprosvetljen partnerov um biće duboko isfrustriran jer se njegovim učvršćenim pozicijama ne pruža otpor, što znači da će one postati nesigurne i slabe, a čak postoji i „opasnost“ od njihovog rušenja u celini, što bi rezultiralo gubitkom sopstvenog ja.

Otelotvoreni bol zahteva povratno potkrepljenje, a ne dobija ga. Potreba za svadom, dramom i sukobom nije zadovoljena.



ODUSTANITE OD VEZE SA SOBOM

Prosvetljeni ili ne, vi ste ili muškarac ili žena, tako da na nivou vašeg identiteta oblika niste potpuni. Vi ste jedna polovina celog. Ta nepotpunost se doživljava kao muško-žensko privlačenje, trzaj prema suprotnom energetskom polaritetu, bez obzira na to koliko ste svesni. Ali u tom stanju unutrašnje povezanosti vi osećate to privlačenje negde na površini ili periferiji svog života.

Ovo ne znači da niste duboko povezani sa drugim ljudima ili vašim partnerom. Vi, u stvari, možete uspostaviti duboku vezu jedino ako ste svesni Bića. Dolazeći iz Bića, u stanju ste da se usredsredite na ono što se nalazi iza koprene oblika. U Biću, muško i žensko su jedno. Vaš oblik može nastaviti da ima izvesne potrebe, ali Biće nema nijednu. Ono je već kompletno i celo. Ako se tim potrebama udovolji, to je predivno, ali bilo da su zadovoljene ili ne, to nije od važnosti za vaš duboki unutrašnji prostor.

Prema tome, savršeno je moguće da jedna prosvetljena osoba, ako potreba za muškim ili ženskim polaritetom nije zadovoljena, ima osećaj nedostatka ili nepotpunosti na spoljašnjem nivou svog bića, a da ipak istovremeno bude sasvim kompletna, ispunjena i spokojna iznutra.

Ako vam nije ugodno sa samim sobom kada ste bez partnera, tragaćete za vezom kako biste prikrili nelagodnost. Budite sigurni da će se nelagodnost tada ponovo javiti u nekom drugom obliku u vezi, i vi ćete verovatno vašeg partnera smatrati odgovornim za to.

SVE ŠTO JE ZAISTA POTREBNO DA URADITE JESTE DA PRIHVATITE OVAJ TRENUTAK U POTPUNOSTI. Onda će vam biti ugodno ovde i sada, i biće vam ugodno sa samim sobom.

Ali da li je potrebno da uopšte imate odnos sa samim sobom? Zašto ne možete jednostavno biti to što jeste? Kada ste u odnosu sa samim sobom, vi delite sebe na dva dela: na „ja“ i na „sebe“, na subjekt i na objekt. To umom stvoreno dvojstvo osnovni je uzrok celokupne bespotrebne zamršenosti, svih problema i sukoba u vašem životu.

U stanju prosvetljenja vi jeste ono što jeste – vaše „ja“ i vaše „sebe“ spajaju se u jedno. Vi ne osuđujete sebe, ne sažaljevate sebe, niste ponosni na sebe, ne volite sebe, ne mrzite sebe i tako dalje. Podela koju stvara samoreflektujuća svest biva isceljena, njena kletva poništena. Više nema tog „sebe“ koji mora biti zaštićen, odbranjen ili prehranjen.

Kada ste prosvetljeni, jednu vezu više nemate, vezu sa samim sobom. Kada se jednom toga odreknete, sve vaše ostale veze biće ljubavne veze.



TREĆI DEO



PRIVATANJE I PREDAJA

*Kada se budete predali onome što jeste
i tako postanete potpuno prisutni,
prošlost će prestati da poseduje bilo kakvu moć.
Carstvo Bića, koje je bilo prikriveno umom,
tada otvara svoje kapije.
Iznenada se u vama javlja duboka tišina,
neobjašnjiv osećaj mira.
A u tom miru leži ogromna radost.
A u toj radosti leži ljubav.
A u samom središtu počiva ono sveto,
ono bezgranično, ono što se ne može imenovati.*

OSMO POGLAVLJE



PRIHVATANJE SADAŠNJEG TRENUTKA

NEPOSTOJANOST I CIKLUSI ŽIVOTA

Postoje ciklusi uspeha, kada vam se stvari događaju i polaze za rukom, i ciklusi neuspeha, kada one propadaju ili se raspadaju, i morate ih napustiti da biste napravili prostora za nastanak novih stvari ili kako bi se odigrala promena.

Ako se grčevito držite i pružate otpor, to znači da odbijate da se prepustite životnom toku, i zbog toga ćete patiti. Razgrađivanje je potrebno kako bi se novi razvoj dogodio. Jedno ne može egzistirati bez drugog.

Ciklus neuspeha je apsolutno neophodan za duhovnu spoznaju. Mora da ste doživeli ozbiljan neuspeh na nekom nivou ili iskusili neki snažan gubitak ili bol pa vas je privukla duhovna dimenzija. Ili je možda sam vaš uspeh postao isprazan i beznačajan, pa se tako pokazao kao neuspeh.

Neuspeh leži skriven u svakom uspehu, a uspeh u svakom neuspehu. U ovom svetu, što znači na nivou

oblika, svako pre ili kasnije doživljava „neuspeh“, a svako postignuće na kraju se svede na nulu. Svi oblici su nepostojani.

I dalje možete biti aktivni i uživati u ispoljavanju i stvaranju novih oblika i okolnosti, ali nećete se poistovećivati sa njima. Oni vam nisu potrebni da vam pruže osećaj sopstvenog ja. Oni nisu vaš život – već samo vaša životna situacija.

Jedan ciklus može trajati od nekoliko sati pa sve do nekoliko godina. Postoje veliki ciklusi i mali ciklusi u okviru ovih velikih. Mnoge bolesti nastaju iz borbe protiv ciklusa slabe energije, koji su neophodni za regeneraciju. Poriv da ostvarite nešto i sklonost da izvodite osećaj o sopstvenoj vrednosti i identitetu iz spoljašnjih faktora, kao što je uspeh, neizbežna su zabluda sve dok ste poistovećeni sa umom.

To vam otežava ili onemogućava da prihvatite slabe cikluse i dopustite im da postoje. Stoga inteligencija organizma može, kao samozaštitnu meru, preuzeti vlast i prouzrokovati bolest kako bi vas naterala da se zaustavite, ne bi li neophodna regeneracija mogla da se odigra.

Sve dok vaš um procenjuje neko stanje kao „dobro“, bilo da je u pitanju veza, imetak, društvena uloga, mesto ili vaše fizičko telo, on mu se priklanja i poistovećuje se sa njim. To stanje vas čini srećnim, čini da mislite dobro o sebi i može postati deo onoga što vi jeste ili što mislite da jeste.

Ali ništa ne traje večno u ovoj dimenziji u kojoj moljci i rđa proždiru. Ili će se okončati, ili će se promeniti, ili će možda preživeti promenu polariteta, jer isto ono stanje koje je juče ili prošle godine bilo dobro, iznenada ili postepeno se pogoršalo. Isto ono stanje koje vas je ranije činilo srećnim kasnije vas čini

nesrećnim. Današnji prosperitet sutra postaje besmisleno trošenje. Srećno venčanje i medeni mesec postaju nesrećni razvod ili nesrećna koegzistencija.

Ili to stanje nestaje, pa vas njegovo odsustvo čini nesrećnim. Kada se stanje ili situacija kojoj se um priklonio i sa kojom se poistovetio promeni ili nestane, um to ne može da prihvati. Grčevito će se držati stanja koje nestaje i opiraće se promeni. To je skoro kao da vam se neki ud otkida od tela.

To znači da su vaša sreća i nesreća u stvari jedno. Samo ih iluzija vremena razdvaja.

NE PRUŽATI NIKAKAV OTPOR ŽIVOTU znači biti u stanju sklada, lagodnosti i neopterećenosti. To stanje onda više ne zavisi od stvari koje postoje na određen način, kao dobre ili loše.

Deluje gotovo paradoksalno, a, ipak, kada vaša unutrašnja zavisnost od oblika nestane, opšte prilike vašeg života, spoljašnji oblici, teže da se poboljšaju u ogromnoj meri. Stvari, ljudi ili prilike koje ste smatrali potrebnim da biste bili srećni sada vam dolaze bez ikakve borbe ili napora sa vaše strane, i slobodni ste da uživate u njima i cenite ih – sve dok traju.

Naravno, sve te stvari ipak će proći, ciklusi će dolaziti i prolaziti, ali s nestankom zavisnosti nema više ni straha od gubitka. Život se odvija sa lakoćom.

Sreća koja je dobijena iz nekog sekundarnog izvora nikada nije previše duboka. Ona je tek bleđi odraz radosti Bića, treperavog mira koji pronalazite iznutra nakon što stupite u stanje nepružanja otpora. Biće vas odvodi iznad suprotnih polariteta uma i oslobađa vas

zavisnosti od oblika. Čak i ako bi se sve oko vas srušilo i raspalo, vi biste i dalje osećali duboku unutrašnju srž spokojstva. Možda nećete biti srećni, ali sigurno ćete biti spokojni.



UPOTREBA I ODBACIVANJE NEGATIVNOSTI

Sav unutrašnji otpor se doživljava kao negativnost u ovom ili onom obliku. Sva negativnost jeste otpor. U ovom kontekstu te dve reči gotovo su istoznačne.

Negativnost se proteže od razdraženosti ili nestrpljivosti do strahovitog besa, od potištenosti ili sumorne zlovolje do samoubilačkog očajanja. Ponekad otpor povlači obarač emocionalnog otelotvorenog bola, a u tom slučaju čak i beznačajna situacija može proizvesti žestoku negativnost, poput besa, utučenosti ili duboke žalosti.

Ego veruje da pomoću negativnosti može da manipuliše stvarnošću i dobije ono što želi. On veruje da pomoću negativnosti može da privuče poželjno stanje ili uništi ono koje je nepoželjno.

Ako „vi“ – um – ne verujete da nesreća funkcioniše, zašto biste je stvarali. Činjenica je, naravno, da negativnost ne funkcioniše. Umesto da privlači poželjno stanje, ona ga sprečava da nastane. Umesto da poništi negativno stanje, ona ga održava. Jedina njena „korisna“ funkcija jeste da ojačava ego, i to je razlog zbog kojeg je ego obožava.

Kada se jednom poistovetite sa nekim oblikom negativnosti, vi nećete želeti da ga napustite i, na jednom duboko nesvesnom nivou, nećete priželjkivati pozitivnu promenu. Ona bi dovela u opasnost vaš identitet potištene, ljute ili ružno tretirane osobe. Vi ćete onda ignorisati, poricati ili sabotirati ono pozitivno u svom životu. Ovo je uobičajeni fenomen. A takođe je i sulud.

POSMATRAJTE BILO KOJU BILJKU ILI ŽIVOTINJU I DOPUSTITE JOJ DA VAS NAUČI prihvatanju onoga što jeste, predaji Sadašnjem trenutku.

Dopustite joj da vas nauči Biću.

Dopustite joj da vas nauči integritetu – što znači biti jedno, biti ono što jeste, biti stvaran.

Dopustite joj da vas nauči kako se živi i kako se umire, a ne kako da življenje i umiranje pretvorite u problem.

Negativne emocije koje se ponavljaju zaista ponekad sadrže poruku, kao što je to slučaj i sa bolestima. Ali koje god promene da pravite, bilo da se tiču vašeg posla, vaših veza ili vašeg okruženja, one su u krajnjoj liniji samo kozmetičke, osim ako ne nastanu iz promene u vašem nivou svesti. A kada je to u pitanju, onda može značiti samo jednu stvar – povećavanje prisustva. Kada dostignete izvestan stepen prisustva, više vam neće biti potrebna negativnost da vam kaže čime oskudeva vaša životna situacija.

Ali sve dok negativnost jeste tu, iskoristite je. Koristite je kao neku vrstu signala koji će vas podsećati da budete više prisutni.

KAD GOD OSETITE DA SE U VAMA JAVLJA NEGATIVNOST, bilo da je prouzrokovana nekim spoljašnjim faktorom, mišlju ili čak ničim posebnim čega biste bili svesni, posmatrajte to kao glas koji vam govori: „Pažnja. Ovde i sada. Probudi se. Oslobodi se svog uma. Budi prisutan.“

Čak i najblaža razdraženost je značajna i mora biti priznata i razmotrena; u suprotnom, doći će do rastućeg nagomilavanja nenadgledanih reakcija.

Možda ćete biti u stanju da jednostavno odbacite to energetsko polje u sebi i da zaključite da ono nema nikakvu svrhu čim shvatite da ga ne želite. Ali onda se pobrinite da ga odbacite u potpunosti. Ukoliko ne možete da ga odbacite, jednostavno prihvatite njegovo prisustvo i usmerite pažnju na osećanje.

UMESTO DA ODREAGUJETE NEGATIVNO, možete učiniti da negativnost nestane tako što ćete zamisliti sebe kako postajete prozirni za spoljašnji uzrok reakcije.

Preporučujem da u početku vežbate sa sitnim, čak trivijalnim stvarima. Zamislimo da sedite mirno u svojoj kući. Najednom, začuje se prodoran zvuk alarma na automobilu sa druge strane ulice. Pojavljuje se razdraženost. Kakva je svrha te razdraženosti? Baš nikakva. Zašto ste je stvorili? Niste vi. Um je to učinio. Zbilo se sasvim automatski, sasvim nesvesno.

Zašto ju je um stvorio? Zato što se on drži nesvesnog ubedenja da će njegov otpor, koji vi doživljavate kao negativnost ili nesrećnost u nekom obliku, na neki način uništiti nepoželjno stanje. To je naravno zabluda. Otpor koji on stvara, razdraženost ili bes u ovom slučaju, daleko više uznemiruje od prvobitnog uzroka, koji on pokušava da uništi.

Sve ovo može se pretvoriti u duhovnu vežbu.

OSÉTITE SEBE KAKO POSTAJETE TAKOREĆI PROZIRNI, bez čvrstoće materijalnog tela. Sada dozvolite da buka ili bilo šta što uzrokuje negativnu reakciju prođe direktno kroz vas. Ona više ne udara u čvrsti „zid“ u vama.

Kao što sam rekao, vežbajte u početku sa sitnijim stvarima. Alarm na automobilu, lavež psa, vriska dece, zastoj u saobraćaju. Umesto da imate zid otpora u sebi o koji neprekidno i bolno udaraju stvari koje „ne bi trebalo da se događaju“, pustite da sve prođe kroz vas.

Neko vam recimo uputi nešto što je neuljudno ili smišljeno da vas povredi. Umesto da se upustite u nesvesnu reakciju i negativnost kao što su napad, odbrana ili povlačenje, vi puštate da to prođe pravo kroz vas. Nemojte pružati nikakav otpor. Kao da više nema nikoga ko će biti povređen. To se naziva praštanje. Na taj način postajete nepovredivi.

Vi i dalje možete reći toj osobi da je njeno ponašanje neprihvatljivo ako je to vaš izbor. Ali ta osoba više nema moć da kontroliše vaše unutrašnje stanje. Tada vi imate moć nad samima sobom, a ne neko drugi, i vama ne upravlja vaš um. Bilo da je u pitanju alarm na automobilu, neuljudna osoba, poplava, zemljotres ili gubitak čitavog vašeg imetka, mehanizam otpora je isti.

Vi još uvek tragate u spoljašnjem svetu i niste u stanju da napustite taj modus traganja. Možda će naredna radionica imati odgovor, možda neka nova tehnika. Vama bih poručio:

NEMOJTE TRAGATI ZA MIROM. Nemojte tragati za bilo kojim drugim stanjem, osim onog u kojem se sada nalazite; u suprotnom, izazvaćete unutrašnji sukob i nesvesni otpor. Oprostite sebi što niste spokojni. Onog trenutka kada potpuno prihvatite svoje nespokojstvo, ono će se preobraziti u spokojstvo. Sve što u potpunosti prihvatite odvešće vas do cilja, odvešće vas do spokoja. To je čudo predaje. Kada prihvatite ono što jeste, svaki trenutak je najbolji. To je prosvetljenje.



PRIRODA SAMILOSTI

OTISNUVŠI SE IZNAD UMOM IZGRAĐENIH SUPROTNOSTI, postali ste nalik dubokom jezeru. Spoljašnja situacija vašeg života i sve što se u njoj događa predstavlja površinu jezera. Ponekad je mirna, ponekad vetrovita i uzburkana, u zavisnosti od ciklusa i godišnjih doba. Dole u dubini, međutim, jezero je uvek netaknuto. Vi predstavljate celo jezero, ne samo njegovu površinu, i u kontaktu ste sa sopstvenom dubinom, koja ostaje apsolutno mirna.

Ne opirete se promeni pomoću mentalnog oslanjanja na bilo koju situaciju. Vaš unutrašnji mir ne zavisi od nje. Vi boravite u Biću – nepromenljivi, večni, besmrtni – i kada su u pitanju ispunjenje ili sreća, više ne zavisite od spoljašnjeg sveta oblika, koji se stalno menjaju. Možete uživati u njima, poigravati se sa njima, stvarati nove oblike, poštovati lepotu svega toga. Ali neće biti nikakve potrebe da se priklonite bilo čemu.

Sve dok ne budete svesni Bića, realnost drugih ljudi će vam izmicati zato što niste pronašli svoju sopstvenu. Vašem umu će se dopadati ili mu se neće dopadati njihov oblik, koji ne podrazumeva samo njihovo telo, već i um. Prava veza postaje moguća jedino kada postoji svest o Biću.

Potičući od Bića, opažaćete telo i um druge osobe samo kao, recimo, paravan iza kojeg možete da

osetite njihovu pravu realnost, kao što osećate svoju. Prema tome, kada se suočite sa tuđom patnjom ili nesvesnim ponašanjem, ostanite prisutni i u kontaktu sa Bićem, i na taj način ćete biti u stanju da pogledate iza oblika i osetite blistavo i čisto Biće te druge osobe kroz svoje sopstveno.

Na nivou Bića sva patnja se prepoznaje kao varka. Za patnju je zaslužno poistovećivanje sa oblikom. Čuda isceljenja ponekad se događaju pomoću ove spoznaje, pomoću buđenja svesti o Biću u drugima – ukoliko su spremni za to.

Samilost je svest o dubokoj sponi između vas i svih stvorenja. Kada sledeći put budete rekli: „Nemam ničeg zajedničkog sa ovom osobom“, setite se da imate puno toga zajedničkog. Za nekoliko godina – za dve ili sedamdeset, nema neke velike razlike – oboje ćete postati truli leševi, zatim gomile prašine, a potom ništa. Ovo je otrežnjujuća spoznaja, koja vas čini poniznim i koja ostavlja malo mesta za ponos.

Da li je to negativna misao? Ne, to je istina. Zašto zatvarati oči pred njom? U tom smislu postoji potpuna jednakost između vas i svakog drugog stvorenja.

JEDNA OD NAJMOĆNIJIH DUHOVNIH VEŽBI jeste ta da se zadubite u meditaciju o smrtnosti fizičkih oblika, uključujući i vaš sopstveni. Ovo se zove: „Umrите pre nego što umrete.“

Upustite se duboko u meditaciju. Prvo se vaš fizički oblik poništava, više ne postoji. Potom dolazi trenutak kada svi oblici uma ili misli takođe umiru. Ipak, vi ste još uvek tu – vaše božansko prisustvo. Isijavajuće, potpuno budno.

Ništa što je bilo stvarno nikada ne umire, umiru samo imena, oblici i iluzije.

Na ovom dubokom nivou, samilost postaje isceljujuća u najširem smislu te reči. U tom stanju vaš isceljujući uticaj nije zasnovan na onome što činite, već prvenstveno na bivstvu. Svi oni sa kojima budete došli u kontakt biće dirnuti vašim prisustvom i pogođeni spokojstvom koje iz vas zrači, bilo da su toga svesni ili ne.

Kada ste potpuno prisutni, a ljudi oko vas ispoljavaju nesvesno ponašanje, vi ne osećate potrebu da odreagujete na to, što znači da mu ne pridajete bilo kakvu realnost. Vaše spokojstvo je toliko ogromno i duboko da sve što nije spokojno iščezava u njemu kao da nikada nije ni postojalo. To ruši karmički ciklus akcije i reakcije.

Životinje, drveće, cveće, sve će osećati vaše spokojstvo i odazvaće se na njega. Vi učite druge pomoću bivstva, putem demonstriranja spokojstva Boga.

Vi postajete „svetlo sveta“, emanacija čiste svesti, i na taj način poništavate patnju na nivou uzroka. Uklanjanje ono nesvesno iz sveta.



MUDROST PREDAJE

Kvalitet vaše svesti u ovom trenutku je odlučujući faktor kada je u pitanju vrsta budućnosti koju ćete iskusiti, pa je zato predaja najvažnija stvar koju možete uraditi kako bi nastupila pozitivna promena. Svaka akcija koju preduzimate je od sporednog značaja. Nikakva istinski pozitivna akcija ne može nastati iz stanja svesti koje ne zna za predaju.

Za neke ljude predaja može imati negativnu konotaciju, nagoveštavajući poraz, odustajanje, nedoraslost izazovima života, padanje u letargiju i tako dalje. Međutim, istinska predaja je nešto sasvim drugačije. Ona ne znači da treba pasivno da trpite bilo koju situaciju u kojoj se možete naći i da ne radite ništa povodom nje. Niti ona znači da treba da prekinete sa pravljenjem planova ili započinjanjem pozitivne akcije.

PREDAJA OZNAČAVA JEDNOSTAVNU

ali duboku mudrost prepuštanja, pre nego suprotstavljanja, životnom toku. Jedino mesto gde možete iskusiti tok života jeste Sadašnji trenutak, pa tako predati se znači prihvatiti sadašnji trenutak bezuslovno i bez rezerve.

To znači odbaciti unutrašnji otpor prema onome što jeste.

Unutrašnji otpor znači reći „ne“ onome što jeste, putem mentalne osude i emocionalne negativnosti. On je posebno izražen kada stvari „pođu naopako“,

što znači da postoji jaz između zahteva ili nepokolebljivih očekivanja vašeg uma i onoga što jeste. To je jaz bola.

Ako ste odrasli, znaćete da stvari prilično često „podu naopako“. Tačno u tim trenucima treba izvršiti predaju ako želite da uklonite bol i tugu iz svog života. Prihvatanje onoga što jeste istog trenutka vas oslobađa poistovećivanja sa umom i time vas ponovo povezuje sa Bićem. Otpor jeste um.

Predaja je čisto unutrašnji fenomen. To ne znači da na spoljašnjem nivou ne možete preduzeti akciju i promeniti situaciju.

Zapravo, nije sveukupna situacija ono što je potrebno da prihvatite kada se predajete, već samo maleni segment koji se zove Sadašnji trenutak. Na primer, ako biste se negde zaglibili u blatu, vi ne biste rekli: „U redu, pomiriću se sa tim da ostanem zaglavljen u blatu.“ Pomirenost sa sudbinom nije predaja.

NE MORATE DA PRIHVATITE NEPOŽELJNU ILI NEPRIJATNU ŽIVOTNU SITUACIJU. Niti morate da se zavaravate govoreći kako nema ničeg lošeg u tome što ste zaglavljeni u blatu. Ne. Vi u potpunosti uvidate da želite da se izbacite odatle. Potom sužavate svoju pažnju na sadašnji trenutak bez toga da ga mentalno označite na bilo koji način.

To znači da ne gradite nikakav sud o Sadašnjem trenutku. Prema tome, nema nikakvog otpora, nikakve emocionalne negativnosti. Vi prihvatate bivanje ovog trenutka.

Zatim preduzimate akciju i činite sve što možete da se izbacite iz date situacije.

Takvu akciju ja nazivam pozitivnom akcijom. Ona je daleko efikasnija od negativne akcije, koja se javlja iz besa, očaja ili frustracije. Sve dok ne postignete željeni rezultat, nastavićete da vežbate predaju putem suzdržavanja od mentalnog označavanja Sadašnjeg trenutka.

Dozvolite mi da vam ponudim vizuelnu analogiju kako bih ilustrovaao ono što pokušavam da istaknem. Noć je, vi se šetate nekom stazom, okruženi ste gustom maglom. Ali, imate snažnu baterijsku lampu koja preseca maglu i stvara jasan uzani prostor ispred vas. Magla je vaša životna situacija, koja uključuje prošlost i budućnost; baterijska lampa je vaše svesno prisustvo; jasan prostor je Sadašnji trenutak.

Neizvršenje predaje učvršćuje vaš psihološki oblik, oklop ega, i tako stvara snažan osećaj izdvojenosti. Počinjete da doživljavate kao pretnju svet oko sebe, a posebno ljude. Javlja se nesvesni poriv za uništenjem drugih putem osude, kao i potreba za nadmetanjem i dominiranjem. Čak i priroda postaje vaš neprijatelj, a vaša opažanja i tumačenja rukovođena su strahom. Mentalna bolest koju nazivamo paranoja tek je malo akutniji oblik ovog normalnog, ali disfunkcionalnog stanja svesti.

Ne samo vaš psihološki oblik već i onaj fizički – vaše telo – kroz otpor postaje krut i rigidan. Napetost se javlja u različitim delovima tela i ono se u celini grči. Slobodan protok životne energije kroz telo je u velikoj meri ograničen.

Rad na telu i izvesni oblici fizikalne terapije mogu biti od pomoći u obnavljanju ovog toka, ali, osim ako ne vežbate predaju u svom svakodnevnom životu, te stvari vam mogu pružiti samo privremeno ublažavanje simptoma pošto uzrok – obrazac otpora – još uvek nije otklonjen.

Postoji nešto u vama što ostaje izvan uticaja prolaznih okolnosti koje grade vašu životnu situaciju, i samo putem predaje vi imate pristup tome. To je vaš život, vaše sopstveno Biće – koje postoji večno u bezvremenom carstvu sadašnjosti.

AKO SMATRATE DA JE VAŠA ŽIVOTNA SITUACIJA NEZADOVOLJAVAJUĆA ili čak nepodnošljiva, obrazac nesvesnog otpora koji produžava tu situaciju možete prekinuti jedino ako se prvo predate.

Predaja je savršeno spojiva sa preduzimanjem akcije, započinjanjem promene ili postizanjem ciljeva. Ali, u stanju predaje, jedna sasvim drugačija energija, drugačiji kvalitet, uliva se u ono što činite. Predaja vas ponovo povezuje sa izvornom energijom Bića, i ukoliko je sve što činite ispunjeno Bićem, ona će postati radosno veličanje životne energije, koje vas odvodi još dublje u Sadašnji trenutak.

Putem nepružanja otpora kvalitet vaše svesti, a prema tome i kvalitet svega što činite ili stvarate, neizmerno se povećava. Rezultati će potom doći sami po sebi i odražavati taj kvalitet. Mogli bismo ovo nazvati „akcijom u predatosti“.

U STANJU PREDAJE vi sasvim jasno vidite šta je to što treba da se uradi i preduzimate

akciju, radeći stvari redom i koncentrišući se na jednu po jednu.

Učite od prirode: pogledajte kako se sve može postići i kako se čudo života razotkriva bez nezadovoljstva ili nesreće.

To je razlog zbog kog je Isus rekao: „Pogledajte ljiljane, način na koji rastu; niti se muče, niti žure“.

AKO JE VAŠA SVEUKUPNA SITUACIJA NEZADOVOLJAVAJUĆA ili neprijatna, odvojite se od nje odmah i predajte se onome što jeste. To je ona baterijska lampa koja preseca maglu. Spoljašnje okolnosti će onda prestati da upravljaju vašim stanjem svesti. Više niste uslovljeni reakcijom i otporom.

Potom razmotrite detalje te situacije. Zapitajte se: „Postoji li bilo šta što bi se moglo uraditi kako bi se situacija promenila, poboljšala ili kako mene više ne bi bilo u njoj?“ Ako postoji, preduzmite odgovarajuću akciju.

Nemojte se koncentrisati na stotinu stvari koje ćete sigurno ili možda morati da uradite u nekom trenutku u budućnosti, već na jednu jedinu stvar koju možete da uradite sada. To ne znači da uopšte ne treba da planirate. Upravo planiranje može biti ta jedina stvar koju možete sada da uradite. Ali pobrinite se da ne počnete da puštate „mentalne filmove“, da projektujete sebe u budućnost, i tako izgubite Sadašnji trenutak. Neće možda svaka akcija koju preduzmete

uroditu plodom istog trenutka. Sve dok se to ne desi – nemojte se opirati onome što jeste.

AKO NE POSTOJI NIKAKVA AKCIJA KOJU MOŽETE PREDUZETI, a ni vi niste u stanju da se udaljite od situacije, onda iskoristite tu situaciju kako biste ušli još dublje u predaju, još dublje u Sadašnji trenutak, još dublje u Biće.

Kada se zakorači u ovu večnu dimenziju sadašnjosti, promena se najčešće događa na neobične načine, bez potrebe za ulaganjem prevelikog truda sa vaše strane. Život postaje uslužan i kooperativan. Ako su vas unutrašnji faktori kao što su strah, krivica ili pasivnost sprečavali da preduzmete akciju, oni će se rastopiti na svetlu vašeg svesnog prisustva.

Nemojte pobrkati predaju sa stavovima poput „ne mogu više da se trudim“ ili „jednostavno, više mi nije stalo“. Ako se time pažljivije pozabavite, otkrićete da je takav stav zatrovan negativnošću u obliku prikrivene zlovolje, pa zato on uopšte ne predstavlja predaju, već zamaskirani otpor.

Nakon što se predate, usmerite svoju pažnju prema unutra kako biste proverili da li je ostao ikakav trag otpora u vama. Budite veoma oprezni dok to radite; u suprotnom, vrećica otpora u obliku misli ili neprepoznate emocije može nastaviti da se krije u nekom mračnom uglu.



OD ENERGIJE UMA DO DUHOVNE ENERGIJE

POČNITE TAKO ŠTO ĆETE PRIZNATI DA OTPOR POSTOJI. Budite tu kad se on dogodi, kada se otpor pojavi. Posmatrajte kako ga vaš um stvara, na koji način označava situaciju, vas ili druge. Obratite pažnju na proces razmišljanja koji je u to uključen. Osetite energiju emocije. Time što prisustvujete pojavi otpora, uvidećete da on nema nikakvu svrhu. Usmeravanjem celokupne vaše pažnje na Sadašnji trenutak nesvesni otpor je učinjen svesnim, i to je njegov kraj.

Ne možete biti i svesni i nesrećni, i svesni i puni negativnosti. Negativnost, nesreća ili patnja, u svakom obliku, znače da postoji otpor, a otpor je uvek nesvestan.

Da li ste vi odabrali nesreću? Ako niste, kako se pojavila? Šta je njena svrha? Ko je održava u životu?

Čak i ako ste svesni svojih nesrećnih osećanja, istina je ta da ste se poistovetili sa njima i održavate taj proces u životu putem prisilnog razmišljanja. Sve je to nesvesno ponašanje. Kad biste bili svesni, odnosno potpuno prisutni u Sadašnjem trenutku, sva negativnost bi se gotovo istog trenutka poništila. Ne bi mogla da opstane u vašem prisustvu. Ona jedino može opstati u vašem odsustvu.

Čak ni otelotvoreni bol ne može opstati dugo u vašem prisustvu. Vi održavate svoju nesreću time što joj dajete vremena. To je njen glavni pokretač. Uklonite vreme putem intenzivne svesti o sadašnjem trenutku, i ona će nestati. Ali, da li želite da nestane? Da li ste je se zaista zasitili? Ko ćete biti bez nje?

Sve dok ne ostvarite predaju, duhovna dimenzija je nešto o čemu čitate, o čemu razgovarate, što vas uzbuđuje, o čemu pišete knjige, o čemu razmišljate, u šta verujete – ili ne verujete, kako bilo. Nema nikakve razlike.

SVE DOK SE NE PREDATE, ta dimenzija neće postati živa stvarnost u vašem životu. A kada to učinite, energija koja će zračiti iz vas i upravljati vašim životom imaće daleko veću vibracionu frekvenciju od energije uma, koji još uvek upravlja našim svetom. Kroz predaju, duhovna energija dolazi na ovaj svet. Ona ne stvara nikakvu patnju ni vama, ni drugim ljudima, niti bilo kojem drugom obliku života na ovoj planeti.



PREDAJA U LIČNIM VEZAMA

Tačno je da će samo nesvesna osoba pokušati da iskoristi ili izmanipuliše druge, ali podjednako je tačno da samo nesvesna osoba može biti iskorišćena i izmanipulisana. Ako se opirete nesvesnom ponašanju drugih – ili se borite protiv njega – i sami postajete nesvesni.

Ali predaja ne znači da treba dopuštati da vas nesvesni ljudi koriste. Nipošto. Apsolutno je moguće nekoj osobi jasno i glasno reći „ne“ ili se udaljiti od neke situacije i istovremeno biti u stanju potpunog unutrašnjeg nepružanja otpora.

KADA KAŽETE „NE“ nekoj osobi ili situaciji, neka to ne proistekne iz reakcije, već iz uvida, iz jasne spoznaje toga šta je u tom trenutku za vas dobro a šta ne. Neka to bude nereagujuće „ne“, „ne“ visokog kvaliteta, „ne“ koje je sasvim oslobođeno negativnosti i zato više ne stvara nikakvu patnju.

Ako ne možete da se predate, odmah preduzmite akciju. Otvoreno kažite ili učinite ono što će izazvati promenu u situaciji – ili se udaljite od nje. Preuzmite odgovornost za svoj život.

Nemojte ni vaše prelepo blistavo unutrašnje Biće ni zemlju zagadivati negativnošću. Nemojte ostavljati prostora u sebi za neraspoloženje u bilo kom obliku.

AKO NE MOŽETE DA PREDUZMETE AKCIJU, na primer ako ste u zatvoru, onda vam ostaju dva izbora: otpor ili predaja. Ropstvo ili unutrašnja sloboda od spoljašnjih uslova. Patnja ili unutrašnji mir.

Putem predaje, vaše veze će biti vrlo temeljno promenjene. Ako nikada ne budete mogli da prihvatite ono što jeste, samim tim nećete biti u stanju da prihvatite nijednu osobu onakvom kakva ona jeste. Vi ćete osuđivati, kritikovati, etiketirati, odbacivati ili pokušavati da promenite ljude.

Osim toga, ako Sadašnji trenutak stalno budete pretvarali u sredstvo za postizanje cilja u budućnosti, onda ćete i svaku osobu na koju naiđete ili sa kojom uspostavite vezu pretvarati u sredstvo za postizanje cilja. Veza – ljudsko biće – tada postaje od sekundarne važnosti za vas ili gubi bilo kakav značaj. Primarno postaje ono što možete da izvučete iz veze – bilo da je to materijalna korist, osećaj moći, fizičko zadovoljstvo ili neki oblik zadovoljenja ega.

Dozvolite mi da vam prikažem na koji način predaja može da funkcioniše u vezama.

KADA POSTANETE UMEŠANI U SVADU ILI NEKU KONFLIKTNU SITUACIJU, recimo sa partnerom ili nekim ko vam je blizak, započnite tako što ćete posmatrati sopstvenu potrebu da se branite onda kada je vaš stav napadnut ili pokušajte da osetite snagu sopstvene agresije dok napadate stav druge osobe. Posmatrajte privrženost koju osećate prema svojim pogledima i mišljenjima. Osetite

mentalno-emocionalnu energiju koja leži u pozadini vaše potrebe da budete u pravu i da optužujete onu drugu osobu da nije u pravu. To predstavlja energiju egoičkog uma. Vi je činite svesnom time što je priznajete, time što je osećate što je više moguće.

A onda, jednog dana, usred nekakve svađe, iznenada ćete shvatiti da imate izbora, tako da ćete možda odlučiti da odustanete od sopstvene reakcije – samo da biste videli šta će se dogoditi. Vi se predajete.

Ne mislim samo na odustajanje od verbalne reakcije tako što ćete reći: „U redu, ti si u pravu“, sa izrazom na licu koji govori: „Ja sam iznad ovog detinjastog nesvesnog stanja“. Time samo premeštate otpor na jedan drugi nivo, dok egoički um i dalje ostaje na vlasti, prisvajajući pravo na komandu. Ja govorim o napuštanju čitavog mentalno-emocionalnog energetskog polja u vama koje se bori za moć.

Ego je lukav, zato morate da budete veoma oprezni, veoma prisutni i potpuno iskreni prema sebi kako biste se uverili da li ste zaista odustali od poistovećivanja sa mentalnim stavom i time se oslobodili svog uma.

AKO SE IZNENADA OSETITE VEOMA LAGANO, NEOPTEREĆENO I DUBOKO SPOKOJNO, to je nepogrešiv znak istinske predaje. Zatim posmatrajte šta će se desiti sa mentalnim stavom one druge osobe nakon što ga vi više ne potkrepljujete

pružanjem otpora. Prava komunikacija počinje tek kada se poistovećenost sa mentalnim stavovima ukloni sa puta.

Nepružanje otpora ne znači nužno da ne radite ništa. To znači da bilo kakvo „činjenje“ prestaje da bude reaktivno. Setite se duboke mudrosti koja leži u osnovi vežbanja istočnjačkih borilačkih veština: nemojte se opirati snazi protivnika. Popustite kako biste ga nadjačali.

Znajući to, „nečinjenje ničega“ dok ste u stanju intenzivnog prisustva veoma je moćan način na koji se situacije i ljudi menjaju i isceljuju.

To se radikalno razlikuje od neaktivnosti u običnom stanju svesti, ili, bolje rečeno, u stanju bez svesti, koje potiče od straha, inercije ili neodlučnosti. Ono pravo „nečinjenje ničeg“ podrazumeva unutrašnje nepružanje otpora i veliki oprez.

S druge strane, ako je potrebna akcija, vi više nećete reagovati iz uslovljenog uma, već ćete na situaciju odgovarati iz vašeg svesnog prisustva. U tom stanju vaš um je oslobođen pojmova, uključujući tu i pojam nasilja. Prema tome, ko može da predvidi šta ćete uraditi?

Ego veruje da vaša snaga leži u vašem otporu, a tačno je zapravo to da vas otpor odvaja od Bića, jedinog mesta istinske moći. Otpor predstavlja slabost i strah maskiran kao snagu. Ono što ego vidi kao slabost u stvari je vaše Biće u svoj svojoj čistoti, nevinosti i moći. A ono što on vidi kao snagu zapravo je slabost. Dakle, ego postoji u neprekidnom modalitetu otpora, igra lažne uloge kako bi prikrio vašu „slabost“, koja zapravo predstavlja vašu moć.

Sve dok ne bude nastupila predaja, nesvesno

igranje uloga sačinjavaće veliki deo međusobnog ljudskog delovanja. Kad se budete predali, neće vam više biti potrebne utvrde ega i lažne maske. Postaćete veoma jednostavni, veoma stvarni. „To je opasno“, kaže ego. „Bićete povređeni. Postaćete ranjivi.“

Ono što ego ne zna, naravno, jeste da samo ako odbacite otpor, ako postanete „ranjivi“, možete da otkrijete vašu istinsku i suštinsku neranjivost.



DEVETO POGLAVLJE



PREOBRAŽAJ BOLESTI I PATNJA

PREOBRAŽAJ BOLESTI U PROSVETLJENJE

Predaja predstavlja unutrašnje prihvatanje onoga što jeste bez rezerve. Govorimo o vašem životu – o ovom trenutku – a ne o uslovima ili okolnostima u vašem životu, ne o onome što nazivamo vašom životnom situacijom.

Bolest je deo vaše životne situacije. Kao takva, ona ima prošlost i budućnost. Prošlost i budućnost grade neprekidni kontinuum, osim ako iskupljujuća moć Sadašnjeg trenutka ne bude aktivirana putem vašeg svesnog prisustva. Kao što znate, ispod raznoraznih uslova koji sačinjavaju vašu životnu situaciju, koja egzistira u vremenu, postoji nešto dublje, nešto suštastvenije: vaš Život, vaše Biće u bezvremenom Sadašnjem trenutku.

Pošto u Sadašnjem trenutku ne postoje nikakvi problemi, tako nema ni bolesti. Verovanje u etiketu

kojom neko označava vaše stanje upravo održava to stanje na prvom mestu, opunomoćuje ga, i od te privremene nestabilnosti stvara prividno pouzdanu stvarnost. Vašem stanju to pruža ne samo realnost i pouzdanost već i kontinuitet u vremenu kakav ono ranije nije imalo.

USMERAVANJEM PAŽNJE NA SADAŠNJI TRENUTAK i suzdržavanjem od njegovog mentalnog obeležavanja, bolest se svodi na jedan ili nekoliko činilaca: fizički bol, slabost, nelagodnost ili nesposobnost. Sadašnji trenutak – to je ono čemu se predajete. Vi se ne predajete ideji o „bolesti“.

Dozvolite patnji da vas uvuče u sadašnji trenutak, u stanje intenzivnog svesnog prisustva. Iskoristite je za prosvetljenje.

Predaja ne preobražava ono što jeste, ili barem to ne čini direktno. Predaja preobražava vas. Kada vi postanete preobraženi, ceo vaš svet biva preobražen jer svet predstavlja samo odraz.

Bolest nije problem. Vi ste problem – sve dok kontrolu ima egoički um.

KADA STE BOLESNI ILI NEMOĆNI, nemojte to osećati kao neku vrstu neuspeha, nemojte osećati krivicu. Nemojte optuživati život da nepravedno postupa sa vama, ali nemojte optuživati ni sebe. Sve je to, u stvari, otpor. Ako patite od neke ozbiljne bolesti, iskoristite je za prosvetljenje. Sve „loše“

stvari koje vam se događaju u životu – iskoristite za prosvetljenje.

Oduzmite vreme od bolesti. Nemojte joj davati nikakvu prošlost ni budućnost. Neka vas ona odvede u intenzivnu svest o sadašnjem trenutku – i tada posmatrajte šta će se dogoditi.

Postanite alhemičar. Pretvarajte običan metal u zlato, patnju u svest, veliku nesreću u prosvetljenje.

Da li ste ozbiljno bolesni i sada osećate bes zbog onoga što sam upravo rekao? Ako je tako, onda je to jasan pokazatelj da je bolest postala deo vašeg osećaja o sopstvenom ja i da vi sada štitite svoj identitet – baš kao što štitite i bolest.

Stanje koje je označeno kao „bolest“ nema nikakve veze sa onim što vi zaista jeste.

Kad god vas bude pogodila nekakva velika nesreća – bolest, nesposobnost, gubitak doma, bogatstva ili društveno određenog identiteta, prekid bliske veze, smrt ili patnja voljene osobe ili smrt koja lebdi nad vama samima – ili kada se nešto bude ozbiljno „pogoršalo“, znajte da sve to poseduje i svoju drugu stranu, da ste samo jedan korak udaljeni od nečeg neverovatnog, od potpunog alhemijskog preobražaja neplemenitog metala bola i patnje u zlato. Taj jedan korak naziva se predaja.

Nemam nameru da tvrdim kako ćete u nekoj od takvih situacija postati srećni. Nećete. Ali strah i bol biće pretvoreni u unutrašnji mir i spokojstvo koji potiču sa jednog veoma dubokog mesta – iz samog Nepojavnog. To je onaj „mir Božji, koji prevazilazi

sve razumevanje“. U poredenju sa tim, sreća je prilično površna stvar.

Sa ovim blistavim mirom dolazi i spoznaja – ne na nivou uma, već u dubini vašeg Bića – da ste neuništivi, besmrtni. Ovo nije verovanje. To je apsolutna uverenost, kojoj ne treba nikakav spoljašnji dokaz ili potvrda od nekog sekundarnog izvora.



PREOBRAŽAJ PATNJE U MIR

U izvesnim ekstremnim situacijama možda će vam i dalje biti nemoguće da prihvatite Sadašnji trenutak. Ali kod predaje ćete uvek dobiti drugu šansu.

VAŠA PRVA ŠANSA jeste da svaki trenutak predate realnosti tog trenutka. Znajući da ono što jeste ne može biti poništeno – jer ono već jeste – vi govorite „da“ onome što jeste ili prihvatate ono što nije.

Zatim radite ono što morate, šta god da situacija nalaže.

Ako budete obitavali u ovom stanju prihvatanja, više nećete stvarati negativnost, patnju, nesreću. Tada ćete živeti u stanju nepružanja otpora, stanju milosti i prosvetljenosti, oslobođeni borbe.

Kad god niste u stanju da to učinite, kad god propustite tu šansu – bilo zbog toga što ne stvarate dovoljno svesnog prisustva da biste sprečili pojavljivanje nekog uobičajenog i nesvesnog obrasca otpora, bilo zato što je stanje toliko ekstremno da je za vas apsolutno neprihvatljivo – vi tada stvarate neki oblik bola, neki oblik patnje.

Može vam izgledati kao da je situacija ta koja stvara patnju, ali u osnovi nije tako – to čini vaš otpor.

EVO SADA VAŠE DRUGE ŠANSE DA SE PREDATE – ako ne možete da prihvatite ono što se nalazi spolja, onda prihvatite ono što se nalazi unutra. Ako ne možete da prihvatite spoljašnje stanje, prihvatite unutrašnje.

To znači: nemojte se opirati bolu. Dopustite mu da bude tu. Predajte se žalosti, očaju, strahu, usamljenosti ili bilo kojem obliku koji patnja poprimi. Budite joj svedok a da je mentalno ne označavate. Prigrlite bol.

Onda ćete videti na koji način čudo predavanja duboku patnju preobražava u duboki mir. Ovo je vaše raspeće. Neka ono postane i vaše uskrsnuće i uzdignuće.

Kada je vaš bol dubok, sva priča o predaji verovatno će delovati isprazno i beznačajno. Kada je vaš bol dubok, najverovatnije ćete osećati snažan poriv da pobegete od njega pre nego da mu se predate. Nećete želiti da osećate to što osećate. Ima li ičeg prirodnijeg od toga? Ali ne možete pobeći, nema izlaza.

Postoje mnogi pseudoizlazi – posao, alkohol, droga, bes, projektovanje, potiskivanje i tako dalje – ali oni vas ne oslobađaju bola. Intenzitet patnje se ne umanjuje time što je pravite nesvesnom. Kada poričete emocionalni bol, sve što činite ili mislite, baš kao i vaše veze, postaje zaraženo njime. Vi ga takoreći emitujete kao energiju koja zrači iz vas, a drugi ga podsvesno prihvataju.

Ako su nesvesni, možda će se čak osetiti prisiljenim da vas napadnu ili povrede na neki način, ili ćete

možda vi njih povrediti prilikom nesvesnog projektovanja vašeg bola. Vi privlačite i ispoljavate sve ono što odgovara vašem unutrašnjem stanju.

KADA NE POSTOJI IZLAZ, JOŠ UVEK POSTOJI PROLAZ. Stoga nemojte okretati glavu od bola. Suočite se sa njim. Osetite ga u potpunosti. Nemojte razmišljati o njemu – osetite ga! Izrazite ga, ako je to neophodno, ali nemojte u svojoj glavi oko njega graditi scenario. Poklonite svu svoju pažnju osećanju, a ne osobi, događaju ili situaciji za koje vam se čini da su ga prouzrokovali.

Nemojte dozvoliti umu da iskoristi bol kako bi iz njega stvorio identitet žrtve za vas. Samosažaljenje i iznošenje svoje priče drugima održavaće vas zatočenim u patnji. Pošto je nemoguće pobeći od osećanja, jedina mogućnost promene jeste da se ude u njega; u suprotnom, ništa se neće izmeniti. Prema tome, poklonite celokupnu pažnju onome što osećate i pokušajte da to mentalno ne označite. Dok budete zalazili dublje u osećanje, budite na velikom oprezu.

U početku vam se može činiti kao da je u pitanju jedno mračno i užasavajuće mesto; međutim, kada se bude javio poriv da okrenete glavu od njega, posmatrajte ga, ne reagujte. Nastavite da usmeravate svoju pažnju na bol, nastavite da osećate žalost, strah, prestravljenost, usamljenost, šta god da je prisutno.

Ostanite oprezni, ostanite prisutni – prisutni celim svojim Bićem, svakom ćelijom svog tela. Dok to budete činili, unosićete svetlost u ovu tamu. To je plamen vaše svesti.

Na ovom stadijumu ne morate se više brinuti o predaji. Ona se već odigrala. Kako? Potpuna pažnja isto je što i potpuno prihvatanje, isto je što i predaja. Posvećivanjem pune pažnje, vi koristite moć Sadašnjeg trenutka, odnosno moć vašeg prisustva.

Nijedan skriveni ostatak otpora tu ne može opstati. Prisustvo uklanja vreme. A bez vremena, nikakva patnja, nikakva negativnost ne može da opstane.

PRIHVATANJE PATNJE jeste putovanje u smrt. Suočavanje sa dubokim bolom, dopuštanje da on postoji, usmeravanje pažnje na njega, sve to predstavlja svestan odlazak u smrt. Kada budete umrli ovom smrću, uvidećete da smrti u stvari nema – i da se nemate čega bojati. Samo ego umire.

Zamislite svetlosni zrak koji je zaboravio da je neodvojivi deo sunca i sebe zavarava verovanjem da mora da se bori za opstanak, stvarajući neki drugi identitet koji nije sunce i grčevito se držeći za njega. Zar smrt ove zablude ne bi predstavljala neverovatno oslobođenje?

ŽELITE LI LAKU SMRT? Da li biste radije umrli bez bola, bez agonije? Onda svakog trenutka umrite za prošlost i

pustite da svetlost vašeg prisustva svojim zracima spere teško, vremenom okovano ja, za koje ste mislili da je vaše istinsko ja.



PUT KRSTA – PROSVETLJENJE PUTEM PATNJE

Put krsta predstavlja stari put ka prosvetljenju, a donedavno je to bio i jedini put. Ali nemojte ga odbacivati ili potcenjivati njegovu efikasnost. On još uvek deluje.

Put krsta predstavlja potpuni preokret. To znači da se najgora stvar u vašem životu – vaš krst – pretvara u najbolju stvar koja vam se ikada dogodila, time što vas primorava na predaju, na „smrt“, primorava vas da postanete ništa, da postanete kao Bog – jer Bog takođe ne predstavlja nešto.

Biti prosvetljen putem patnje – taj put krsta – znači biti silom uteran u nebesko carstvo dok se ritate i vrištite. Na kraju ćete se predati jer ne možete više da podnesete bol, ali taj bol bi mogao da traje još dugo pre nego što se ovo dogodi.

SVESNO ODABRATI PROSVETLJENJE

znači odbaciti svoju privrženost prošlosti i budućnosti i načiniti Sadašnji trenutak središtem svog života.

To znači izabrati da obitavate u stanju prisustva, a ne u vremenu.

To znači reći „da“ onome što jeste.

Bol vam tada više neće biti potreban.

Koliko još vremena smatrate da će vam biti potrebno pre nego što budete u stanju da kažete: „Neću više stvarati bol niti patnju“? Koliko će vam još bola biti potrebno pre nego budete mogli da načinite taj izbor?

Ako mislite da vam je potrebno još vremena, dobićete ga – a dobićete i još bola. Vreme i bol su nerazdvojivi.



MOĆ IZBORA

Izbor podrazumeva svest – visok stepen svesti. Bez nje vi nemate izbora. Izbor nastupa onog trenutka kada prestanete da se poistovećujete sa umom i njegovim uslovljenim obrascima, onog trenutka kada postanete prisutni.

Sve dok ne dosegnete tu tačku, vi ste nesvesni, duhovno govoreći. To znači da ste prisiljeni da mislite, osećate i funkcionišete na određene načine, zavisno od uslovljenosti vašeg uma.

Niko ne odabira disfunkciju, sukob, bol. Niko ne odabira ludilo. Oni se dešavaju jer u vama nema dovoljno prisustva da bi se uništila prošlost, nema dovoljno svetlosti da bi se rasterala tama. Vi niste u potpunosti ovde. Još uvek se niste sasvim probudili. U međuvremenu, uslovljeni um upravlja vašim životom.

Slično tome, ako ste vi jedna od mnogih osoba koje imaju nekakav problem sa svojim roditeljima, ako još uvek gajite mržnju zbog nečega što oni jesu ili nisu uradili, onda i dalje verujete da su imali izbora – da su mogli da postupe drugačije. Uvek nam se čini da su ljudi imali izbora, ali to je varka. Sve dok vaš um, sa svojim uslovljenim obrascima, upravlja vašim životom, sve dok vi jeste vaš um, kakav izbor imate? Nikakav. Vi se čak ne nalazite ni tu gde stojite. Stanje poistovećenosti sa umom je veoma disfunkcionalno. Ono predstavlja oblik ludila.

Gotovo svi boluju od ove bolesti u različitim stepenima. Onog trenutka kada to budete uvideli,

mržnje više neće biti. Kako možete da mrzite nečiju bolest? Jedino što je prikladno jeste uzvratiti samilošću.

Ako vama upravlja vaš um, ipak ćete, iako nemate drugog izbora, preživljavati posledice toga što niste svesni, stvarajući dalju patnju. Nosićete teret straha, sukoba, problema i bola. Tako stvorena patnja na kraju će vas prisiliti da istupite iz nesvesnog stanja.

NE MOŽETE ZAISTA OPROSTITI SEBI

ili drugima sve dok izvodite osećanje o sopstvenom ja na osnovu prošlosti. Jedino dosezanjem moći Sadašnjeg trenutka, koja predstavlja vašu ličnu moć, može se doći do istinskog oprostaja. To prošlost čini nemoćnom, a vi postajete duboko svesni toga da ništa što ste ikada učinili ili što je učinjeno vama ne može čak ni u najmanjoj meri dotaknuti blistavu suštinu onoga što vi predstavljate.

Kada se budete predali onome što jeste i tako postanete potpuno prisutni, prošlost će prestati da poseduje bilo kakvu moć. Ona vam više neće biti potrebna. Prisustvo je ključ. Sadašnji trenutak je ključ.

Pošto je otpor nerazdvojiv od uma, napuštanje otpora – odnosno predaja – predstavlja smrt uma kao vašeg gospodara, varalice koji se pretvara da je „vi“, lažnog boga. Sve osude i sva negativnost se razgrađuju.

Carstvo Bića, koje je bilo prikriveno umom, tada otvara svoje kapije.

Iznenada se u vama javlja duboka tišina,
neobjašnjiv osećaj mira.

A u tom miru leži ogromna radost.

A u toj radosti leži ljubav.

A u samom središtu počiva ono sveto, ono
bezgranično. Ono što se ne može imenovati.

ZAHVALNICE

Zahvalan sam Viktoriji Riči, Komi Kelou, Marku Alenu i osoblju izdavačke kuće *New World Library* za njihovu podršku i odlično uraden posao na uređivanju ove knjige.

Posebno zahvaljujem svim osobama koje su pomogle pri promociji i popularizaciji knjige *Moć sadašnjeg trenutka* na samom početku. Ovom prilikom pomenuću samo neke od njih. Keti Bordi, Marina Boruso, Randal Bredli, Džina Bel-Brag, Tomi Čan, Greg Kliford, Stiv Kou, Barbara Dempsi, Kim Eng, Alison Eter, Dag Frans, Džojz Franze, Remi Frumkin, Vilma Fuks, Stiven Gotri, Pet Gordon, Metju i Džoan Grinblat, Džejn Grifit, Surati Harbruker, Merilin Knip, Nora Morin, Karen Makfi, Sendi Njufeld, Džim Novak, Keri Parder, Karmen Priolo, Uša Raece, Džozef Roberts, Stiv Ros, Sara Ranjen, Niki Sachdeva, Spar Strit, Maršal i Barbara Terber, Brok Tali.

Želim da iskažem svoju ljubav i zahvalnost vlasnicima i osoblju mnogih privatnih knjižara putem kojih je knjiga *Moć sadašnjeg trenutka* došla do čitalaca. Odlično ste odradili svoj posao! Posebno zahvaljujem:

Banyen Books, Vancouver, BC
 Bodhi Tree Bookstore, Los Angeles, CA
 East-West Bookstore, Seattle, WA
 East-West Bookstore, Mountain View, CA
 Greenhouse Books, Vancouver, BC
 Heaven on Earth Book Store, Encinitas, CA
 New Age Books & Crystals, Calgary, AB
 Omega Bookstore, Toronto, ON
 Open Secret Book Store, San Rafael, CA
 Thunderbird Book Store, Carmel, CA
 Transitions Bookplace, Chicago, IL
 Watkins Bookshop, London, UK