



Omega
Jan

Kristijan Kolega
(Kakudmi das)

SAMOOZDRAVLJENJE

Praktična primjena
samoiscjeljenja

SAMOOZDRAVLJENJE

Praktična primjena samoiscjeljenja



Kristijan Kolega
(Kakudmi das)

Odricanje od odgovornosti

Vaše je zdravlje najvažnije zato ovu knjigu koristite promišljeno. Razgovarajte o ovdje opisanim metodama sa svojim liječnikom. Vi kao čitatelj, morate u korištenju ove knjige preuzeti punu odgovornost za svoje zdravlje. Autor i izdavač se nadaju da će knjiga pružiti način ili načine na koji ćete poboljšati svoje zdravstveno stanje, ali autor i izdavač se izričito odriču svake odgovornosti za nepoželjne učinke do kojih bi moglo doći kao posljedica korištenja informacija sadržanih u ovoj knjizi.

Ova je knjiga autorsko djelo, te prema tomu podliježe zakonskim odredbama o autorskim pravima. Stoga se knjiga ne smije niti u cijelosti, a niti u dijelovima ni u kojem obliku reproducirati bez pisane dozvole autora ili izdavača.

Samoozdravljenje

praktična primjena samoiscjeljenja

Kristijan Kolega
(Kakudmi das)

Sadržaj

Uvod	6
1. Pravi uzrok problema	14
2. Um (svjesni i podsvjesni).	17
3. Inteligencija	23
4. Usvajanje lažnog identiteta (lažni ego).	27
5. Kreacija pomoću fokusa	32
6. Fokus (usmjeravanje pažnje).	36
7. Prvi korak: odgovornost	40
8. Pravilan pristup problemu (pozitivna afirmacija) . . .	43
9. Kako nastaje bolest u tijelu?	46
10. Kako spriječiti autodestrukciju?	49
11. Stoje želja?	53
12. Stvaranje fizičke stvarnosti (unutarnja kreacija) . . .	56
13. Drugi korak: naučiti voljeti sebe.	59
14. Proces samoozdravljenja	65
15. Introspekcija kroz čitav život	75
16. Strah	81
17. Naša prava priroda	85
18. Sustavi vjerovanja	89
19. Otpor prema vlastitom postojanju.	103
20. Posljedice neodgovornog razmišljanja	110
21. Primjeri problema i odgovarajućih uzroka	120
22. Primjeri pozitivnih misli	138
23. Primjeri uspješnih ozdravljenja	144
Dopuna knjizi	159
O autoru	182
Kontakti i preporučena literatura	189

Uvod

Poštovani čitatelji, evo nekoliko uvodnih riječi koje će vam dati uvid u sadržaj ove knjige i zbog čega sam je napisao.

Naslov *Samoozdravljenje* govori da se ovdje neće nuditi rješenja koja su izvan našeg tijela i uma. Samoozdravljenje znači da svaka osoba ima sposobnost da proizvede bolesti i poremećaje, ali isto tako da ih sama i riješi. Ovo znanje nije bilo dostupno široj javnosti do prije nekoliko desetljeća kad je drevna mudrost s Istoka započela polagani put prema Zapadu. Znanje iz kojeg sam dobio inspiraciju za pisanje ove knjige naziva se vedsko znanje a zasniva se na drevnoj filozofiji *Veda*, podrijetlom iz prastare Indije, onda zvane Bharata-varša, koja je i kolijevka svih civilizacija današnjice.

Vede proučavam posljednjih petnaest godina iz prijevoda A. C. Bhaktivedante Swamija Prabhupade, duhovnog učitelja koji je krajem 1960-tih iz Indije došao u Ameriku, preveo brojne vedske spise na engleski jezik i stekao veliku popularnost među iskrenim tragateljima za duhovnim naukom. Njegove knjige prevedene su i na hrvatski jezik i danas su dostupne svakome tko želi saznati nešto više o *Vedama*. Na kraju knjige možete naći kontakte i adrese gdje se Prabhupadine knjige mogu nabaviti. Također, možete i sami putem interneta potražiti informacije o

Prabhupadi, njegovim knjigama i filozofiji koju je poučavao.

Spomenuo sam *Vede* iz razloga što ćete u ovoj knjizi naići na tvrdnje koje se pozivaju na vedsku filozofiju jer se čitava ideja samoozdravljenja bazira na *Vedama*. Stoga savjetujem svima koji nisu čitali *Vede* da to svakako urade. Količina znanja koju *Vede* nude ogromna je i neprocjenjiva. Vedsko je znanje vrlo praktično; svaka tvrdnja i filozofska poanta može se primijeniti u svakodnevnom životu. Zapravo, *Vede* nas upućuju na to da ne vjerujemo nikakvim teorijama koje se ne mogu praktično dokazati i primijeniti bez obzira o kome se radilo. Znanje koje se u *Vedama* nudi namijenjeno je svim ljudskim bićima i nikakve posebne kvalifikacije nisu potrebne osim spremnosti da sami isprobamo tvrdnje i sve teoretsko znanje koje tamo možemo naći.

Postoji nekoliko aksioma koje *Vede* naglašavaju iznad svega ostalog, činjenice bez kojih vedsko znanje ne bi imalo smisla. U ovom uvodnom dijelu navest ću neke od tih aksioma jer ću ih koristiti kroz knjigu.

Prvi vedski aksiom je činjenica da se razlikujemo od tijela u kojem se nalazimo. Opisano je da smo mi duhovna bića smještena u materijalnim tijelima poput vozača smještena unutar nekog vozila. Samo zato što vozač upravlja vozilom ne znači da su vozač i vozilo jedno te isto. Ukoliko se vozilo pokvari i postane neuporabljivo, vozač može promijeniti vozilo

a da ne promijeni samoga sebe, odnosno svoj izvorni identitet. Vozilo je mrtva, nesvjesna i nepokretna materija, i za razliku od vozila (tijela), vozač (duša) ima svjesnost i slobodnu volju te je stoga superioran bilo kojem vozilu.

Kaže se da je promatrač uvijek različit od promatranoga. Na primjer, ako promatramo stablo, mi smo promatrač a stablo je promatrano. Nije teško shvatiti da mi nismo to stablo koje promatramo. Sve što možemo promatrati, nismo mi. Duša je promatrač unutar tijela i može doslovno promatrati sve što se u tijelu događa. Duša može promatrati tijelo u ogledalu ili čak bez ogledala. Možemo vidjeti svoje ruke, noge, trbuh i nos te možemo na taj način zaključiti da, ako promatramo svoje tijelo, mi zapravo nismo to tijelo, već promatrač unutar tijela. Isto tako, možemo promatrati svoje misli i emotivna stanja. Možemo vidjeti kako se misli redaju jedna za drugom i kako nam se emotivna stanja mijenjaju tijekom dana. Sve to dokazuje da mi nismo ni fizičko ni mentalno tijelo. Mi smo odvojeni od svega toga i shvatiti tu činjenicu ne zahtijeva velik napor niti veliku inteligenciju. Sve što promatramo, nismo mi. *Vede* opisuju tog promatrača kao vječnu duhovnu dušu, odvojenu i različitu od onoga što promatra. Mi nikad ne možemo postati ono što promatramo i na taj način zauvijek zadržavamo svoj identitet promatrača. Promatrač je detaljno opisan u vedskoj

literaturi i toplo preporučujem svim čitateljima da prouče neke od *Veda* kako bi imali što bolji uvid u to tko smo mi (promatrači) i koja je naša prava priroda.

Drugi vedski aksiom je tvrdnja da je duša vječna, da nikad nije rođena i nikad ne umire. Dok tijelo stari i mijenja se, duša unutar tijela ostaje nepromjenjiva. To možemo vidjeti na vlastitom životu: iako su se tijelo, misli i emocije radikalno promijenili od djetinjstva, mladosti pa sve do starosti, promatrač (duša) unutar tog tijela ne osjeća nikakvu promjenu. Mi se uvijek osjećamo kao "ja", i to se "ja" nikad ne mijenja. Čak i ako su nam nekim nesretnim slučajem oduzete ili amputirane ruke, noge, uši, oči i neki drugi dijelovi tijela, duša, unutar tog tijela ne mijenja svoj osjećaj jastva. Mi ostajemo "mi" čitav život, dok se materijalno tijelo neumoljivo mijenja i konačno uništava. Starac koji gleda svoju fotografiju dok je bio mlada osoba potvrdit će daje to on. Iako su njegove misli, ideje i shvaćanja potpuno drukčiji, i iako je tijelo potpuno drukčije, osoba unutar tijela doživljavat će samoga sebe na isti način i shvatit će da je nešto ostalo nepromjenjivo, iako se tijelo potpuno promijenilo.

Taj nepromjenjivi identitet smo mi, promatrači unutar tijela, nepromjenjive i vječne duše koje nisu ubijene kad je tijelo ubijeno. Mi nastavljamo sa svojim svjesnim postojanjem i nakon uništenja

tijela. Ovo je doista radikalna činjenica koja potpuno mijenja naš stav o smislu života i o smrti.

Treći vedskiaksiom, koji je vrlo važan, jest činjenica da duša ima svoj izvor, kao i sve ostalo što postoji. Ništa ne može nastati samo od sebe, iz ničega. Sve ima svoj izvor, svoj uzrok, pa tako i duhovne pojave kao što smo mi. U *Vedama* je potanko objašnjeno kako je izvor svih duša sam Bog, odnosno Vrhovna Duša. Mi smo Njegovi djelići kao što su kapljice oceana djelići oceana i, kao takve, kvalitativno su jednake oceanu. Iz samo jedne kapi možemo saznati kvalitetu čitavog oceana iako je ocean neizmjereno veći od svoje kapljice. Na sličan način, mi smo istovjetni samom Bogu, ali u maloj, sićušnoj mjeri. Ta mjera ograničena je na tijelo u kojem se nalazimo. Kao što je Bog opisan kao vječan, svemoćan i potpuno slobodan, tako smo i mi vječni, moćni i slobodni, ali samo unutar našeg osobnog postojanja, bilo da je to u ovome materijalnom tijelu bilo u duhovnom tijelu. Bog ima utjecaj na čitavu Svoju kreaciju, dok mi imamo utjecaj samo na ovo tijelo u kojem se nalazimo. No, za dušu je to dovoljno, budući da nema kapacitet niti moć vladati cijelom kreacijom jer to nije njezina izvorna priroda. Duša je potpuno zadovoljna svojom slobodnom voljom i moćima koje je naslijedila od svog izvora, samog Boga. Sada je samo pitanje jesmo li svjesni tih moći i svoje prave prirode. Ako nismo, onda se nalazimo u iluzornom stanju

postojanja, a od te iluzije nastaju svi problemi koje možemo zamisliti.

Dakle, uzrok svih problema koje imamo jest pogrešno shvaćanje našeg identiteta i naše prave prirode, baš poput vozača koji se poistovjećuje s vozilom kojim upravlja. Ukoliko se vozač ponaša kao da je vozilo, imat će niz problema. Ako mislimo da smo automobil, posegnut ćemo za benzinom ili motornim uljem kad ogladnimo i to će nam stvoriti velike probleme. Ako nam netko ogrebe auto, osjećat ćemo se povrijeđeno i ispaštati nepotrebno.

Na sličan način, kad je duhovna duša unutar tijela uvjerena da je ovo materijalno tijelo, nastaje niz nepotrebnih problema koje možemo vrlo lako izbjeći.

Kroz ovu knjigu ukratko ću dotaknuti neke od vedskih tema, no kako su one dosta opsežne, neću ići u sve detalje jer bi za to bilo potrebno tisuće stranica teksta. Detaljnije ću se osvrnuti samo na zdravstveni aspekt vedske mudrosti i pokušat ću vam približiti znanje koje nam omogućuje da doslovno izliječimo sve bolesti i poteškoće i da uklonimo sve vrste problema iz našeg života, bili oni tjelesne ili mentalne prirode.

Proces samoozdravljenja vrlo je jednostavan i inteligentno je ugrađen u naše tijelo i um. Nije potrebno biti doktor ili filozof da bismo shvatili kako riješiti zdravstvene probleme. Dovoljno je imati volju da proučite ovu knjigu do kraja i, ukoliko imate pitanja

Samoozdravljenje

ili sumnji, da se slobodno javite na moj broj telefona ili e-mail adresu (na kraju knjige). Bit ću više nego sretan da vam mogu još dublje pojasniti neke stvari koje se tiču samoozdravljenja i čitave filozofije koja podržava ovu metodu.

Moj je osnovni motiv za širenje ove tehnike samoozdravljenja to što sam i samog sebe izliječio od kroničnih bolova u leđima, vratu i ramenima koje sam podnosio punih 9 godina. Bilo mi je potrebno 45 minuta da se svega oslobodim. Shvativši moć ovog znanja, odlučio sam ga podijeliti sa svima vama. Iskreno se nadam da će neki od vas razviti istu želju da to znanje nauče i pomognu drugim ljudima. Samoozdravljenje je sposobnost koja je ugrađena u naše postojanje, baš poput hodanja, pisanja i govora. Svatko ima pravo dobiti ovo znanje jer smatram da nitko ne zaslužuje bespotrebno ispaštati.

Zahvaljujem na podršci i vremenu koje ste odvojili da proučite ovo znanje. Osobno sam uvjeren da svatko od vas može riješiti sve probleme ukoliko pravilno shvati i primijeni ovo znanje.

Ovim bih putem od sveg srca zahvalio i svom duhovnom učitelju A. C. Bhaktivedanti Svamiju Prabhupadi za njegov nesebični trud da prenese ovo zadivljujuće znanje *Veda* našem zapadnom svijetu.

Također bih zahvalio doktoru Johnu E. Sarnu koji je svojim dugogodišnjim radom na istraživanju bolova u leđima došao do zaključka koji je u potpuno-

sti u skladu s *Vedama* i koji je mene nadahnuo da dalje proučavam ovu metodu izlječenja kako bih pomogao i sebi i drugima.

Pravi uzrok problema

Svima nam je, manje-više, poznata činjenica da čovječanstvo danas, unatoč ubrzanom napretku u tehnologiji i industriji, još uvijek pati od dugog niza izlječivih i neizlječivih bolesti i poremećaja. Nažalost, napredak u medicini nije poboljšao zdravstveno stanje ljudi na kojima se moderna medicina primjenjuje, dok se broj novih bolesti svake godine povećava. Iako je većina ljudi ponosna na to da smo danas napredniji negoli u srednjem vijeku ili prije tisuću godina, simptomi današnje civilizacije nisu baš ohrabrujući.

Analizom znanosti koja stoji iza medicine možemo doći do zaključka kako ta znanost ne poznaje pravi uzrok niti jedne bolesti koju tretira i za koju preporučuje svoje lijekove.

Kao primjer možemo navesti bilo koju bolest. Upitajte svoga liječnika koji je uzrok neke bolesti ili poremećaja. On vam može odgovoriti da je uzrok, na primjer, poremećaj neke žlijezde. Ako nastavite s traženjem korijenskog uzroka pitajući: "A što je uzrokovalo poremećaj te žlijezde?" i tako dalje, vrlo brzo doći ćete do zida, gdje će se, kao izgovor neznanju, ponuditi nekoliko mogućih pretpostavki i uzroka, no pravi uzrok nije jasno poznat.

Dakle, vidljivo je da suvremenoj medicini nije poznat korijenski uzrok bolesti i poremećaja, već se fokusira isključivo na vidljive i mjerljive simptome koji se pokušavaju ublažiti ili ukloniti.

Moderna je medicina svjesna svoje urođene mane ovisnosti o nesavršenim sposobnostima čovjeka i njegovih osjetila da pronade uzrok, i da se svako novo otkriće temelji na prijašnjim nesavršenostima i pogreškama, te da je takvom metodom napretka jedino moguće nove pogreške raditi, dok korijenski uzrok ostaje i dalje nepoznat. Uzrok je tomu nepoznavanje neke bolje metode, uslijed čega ljudi prihvaćaju ono rješenje koje je trenutno dostupno i koje ne zahtijeva da se mijenjamo.

Ali kad uzmemo u obzir vidljivo stanje zdravlja današnje populacije, fizičkog i psihičkog, rezultati primjene moderne medicine nisu baš impresivni.

Da bismo shvatili na koji način izliječiti bolest ili riješiti problem, potrebno je znati pravi, korijenski uzrok. U protivnome, metoda izlječenja primijenit će se samo na sekundarne simptome, i do pravog i dubokog izlječenja ne može ni doći. Simptomi se mogu povući s jednog dijela tijela, ali će se zasigurno pojaviti na nekom drugom dijelu i uzrokovati neke druge probleme.

U ovoj knjizi analizirat ćemo uzrok svih bolesti i problema kao i njihovo uspješno uklanjanje i sprječavanje.

Iskreno se nadam da ćete razumjeti logiku predstavljanja ovog znanja i da ćete se odlučiti na osobno eksperimentiranje ove tehnike te na taj način steći maksimalnu dobrobit za sebe i osobe u svom životu.

Zaključak ovog poglavlja:

Uzrok problema => simptom => simptom => itd.

Liječenje simptoma => novi simptom => novi simptom
=> itd.

Drugo poglavlje

Um (svjesni i podsvjesni)

Iz *Veda* saznajemo da je uzrokom 99% bolesti tijela upravo naš vlastiti um a ne kemijski poremećaji unutar tijela. Vedski spisi opisuju um i razlikuju dva osnovna dijela: svjesni i podsvjesni um.

Svjesni um prepoznavamo po tri simptoma: misli (vizije), osjećaji (emocije) i želje (fokusne točke).

Podsvjesni um ne prepoznavamo tako lako jer ga nismo svjesni. Njegovi simptomi nisu uočljivi kao što je to kod svjesnog uma. Međutim, simptome podsvjesnog uma možemo prepoznati zahvaljujući iskustvima koja su *izvan naše svjesne kontrole*.

Na primjer, ako vidimo konop, a pomislimo da je zmija, naše će tijelo automatski reagirati na taj podražaj koji je došao od uma. Osjetit ćemo kemijske reakcije i prepoznati ih kao strah, tjeskobu, paniku, nelagodu i si. Kad bismo imali kontrolu nad svojim podsvjesnim umom, onda bismo mogli i zaustaviti nastanak tih automatskih emocija i kemijskih reakcija. No, kako vidimo da reagiramo automatski i bez kontrole, možemo zaključiti da je to bila aktivnost podsvjesnog uma (u daljnjem tekstu "*PU*").

Utjecaj *PU-a* ne očituje se samo u kriznim situacijama koje se tiču našeg osobnog preživljavanja, se odražava i na ostatak naših svjesnih aktivnosti

svakodnevnom životu. Tako će se djelovanje PL/-a odraziti na naš privatni, društveni, bračni i poslovni život. *PU* djeluje samo onda kad postoji potreba za time, a potrebu stvara naš svjesni um i situacije u kojima se nalazi.

Glavna je funkcija *PU-a* **skladištenje** i **izbacivanje** viška emotivnih impresija koje doživljavamo kroz život. Oni emotivni utisci koji su prekompleksni za svjestan doživljaj osobe, prebacuju se i skladište u *PU-u*.

Ilustracija br. 1 to slikovito prikazuje na sljedeći način:



Ilustracija br. 1: Svjesni i podsvjesni um

Emotivni utisci postaju jako složeni i konfliktni kad je intelekt osobe koja doživljava te utiske nedovoljno sazrio za to iskustvo. Na primjer: dijete predškolske dobi ne bi pravilno razumjelo seksualni odnos odraslih osoba i stoga je to iskustvo nepotrebno i štetno jer razvija kompleks unutar djetetova uma.

Jednostavno se ravnajući po prirodnom razvoju intelekta svakog čovjeka, može se jasno zaključiti kako određena iskustva nisu podobna za nezreo intelekt. Baš kao i tijelo djeteta, koje je puno manje otporno na alkohol, droge i većinu lijekova, tako je i um djeteta neotporan na prejake emotivne impresije koje dobiva iz svoje okoline.

Kad su životne impresije nepodobne za svjesni um djeteta, *PU* ih preuzima i sprema u obliku podsvjesne memorije. U većini slučajeva, današnja su djeca izložena pretjerano negativnim emotivnim impresijama koje dolaze od roditelja i bliže okoline. Već u tim ranijim godinama razvije se odnos između svjesnog uma i P(7-a koji se zasniva na zaštiti, gdje *PU* nauči štititi svjesni um od impresija za koje je naučio da su pretjerane. Vremenom se *PU* navikne" štititi svjesni um i ta navika postaje dio našeg lažnog (programiranog) identiteta.

U *PU-u* nalaze se samo negativne impresije, pa se iz toga zaključuje da se ta navika zasniva na prepoznavanju onoga što nam smeta i samozaštiti od istoga. Možemo, stoga, primijetiti daje tamo, gdje nas život

automatski vodi suprotno našim željama, smjer kretanja P1/-a. Svaki dio života koji prođe na "autopilotu", proizvod je djelovanja P(7-a koji je preuzeo ulogu vodiča kroz materijalni život. Kad smo na "autopilotu", uglavnom doživljavamo neugodna iskustva, jer *PU*, da bi ispunio očekivanja našega lažnog identiteta, mora biti izložen napadima iz vanjskog svijeta. Ukoliko nema priliku stalno se braniti i štititi, naš identitet postaje ugrožen i upitan, a to je jedna od najtežih emotivnih impresija koja često vodi suicidalnim putevima.

Ono što je interesantno kod našeg tjelesnog identiteta jest to da se, ukoliko ga naviknemo na branjenje i samozaštitu, taj stav neće promijeniti sazrijevanjem i rastom tijela. Taj je stav usvojeni program lažnog identiteta osobe, promatrača unutar tijela, i ta će osoba braniti takav identitet do kraja života.

Zapravo, mi nikad ne postajemo zrele osobe jer je naš *PU* naučio odnos zaštite dok smo bili još nezrela djeca i takav odnos i dalje traje.

Na primjer, ako je dijete naučeno od strane roditelja i staratelja na tjeskobno razmišljanje o životu, novcu i odnosima, ono će tu tjeskobu i osjećaj strepnje prihvatiti kao svoju zaštitu, jer će podsvijest "podsjećati" osobu da postoji razlog za to. Razlog su riječi i ponašanje roditelja, učitelja i okoline, njihove emotivne reakcije i odnos prema svijetu. Razlogom su sve te potisnute emotivne impresije koje su "zabo-

ravljene" negdje duboko u podsvijesti jer su bile pretjerane za tu uzrast djeteta.

Te potisnute memorije i impresije daju poticaj tjeskobi i takvom stavu prema životu. Naš osjećaj tjeskobe dobiva energiju od onoga što smo naučili u ranom djetinjstvu, kad je utjecaj na dijete najjači i kad ono upija i prihvaća sve što god se roditeljima događa u životu i umu. Baš sve!

Zašto je to tako? Zašto dijete nema mogućnost izbora što je za njega dobro a što nije?

Razlog je tomu nerazvijena i nezrela inteligencija.

Zaključak ovog poglavlja:

Nezreli svjesni um + prejake emotivne impresije => šok, trauma => lučenje negativnih kemikalija u tijelu
=> prebacivanje impresije u *PU* => stvaranje navike samozaštite

Negativna emocija => negativni kemijski spoj => šok, trauma

Treće poglavlje

Inteligencija

Inteligencija je *sposobnost* razlikovanja dobrog od lošeg i *sposobnost* snalaženja u novim situacijama.

Inteligencija koristi um, njegove memorije i emocije, i slaže ih na taj način da u našem svjesnom umu možemo pratiti nekakvu radnju, nekakav plan, da imamo konverzaciju sa sobom koja ima smisla i koristi.

Da bi inteligencija mogla sastaviti pravilnu viziju od tih silnih memorija, potrebna joj je dovoljna količina istih. Odrasla ih osoba ima dovoljno, zahvaljujući nizu godina proživljena iskustva. Ali nezrelo ih dijete nema u dovoljnoj mjeri da bi načinilo dobar izbor i donijelo konkretne zaključke.

Djetetova inteligencija nije u stanju snaći se u novoj situaciji kad su praktički sve situacije za dijete nove. Sve ovo govori da dijete nema zrelu inteligenciju da bi bilo izloženo količini negativnih impresija koju dobivaju današnja djeca u svom djetinjstvu. Bez istrenirane inteligencije, dijete nema oslonac na svoje misli i razum, već se oslanja na to kako se koja situacija "osjeća".

Na primjer, budući da djeca emotivno doživljavaju svoju okolinu i zbivanja, idemo vidjeti kako onda dijete doživljava svađu oca i majke:

Za dijete su otac i majka izvor života, ljubavi, radošti, podrške i utjehe, izvor hrane i odjeće, igračka i rasonode. Novi dan za dijete ne počinje sa suncem, već s licima roditelja. U toj ranoj životnoj dobi, od prve do sedme godine, djeca su hipnotizirana odnosom s roditeljima, i bez vlastitog suda prihvaćaju sve što od roditelja dolazi. Roditelji su, dakle, izvor svjesnog života. Ako su roditelji u konfliktu, svađaju se ili čak fizički obračunavaju, ono što dijete emotivno doživljava jest konflikt između izvora njegova života. To bi bilo slično tome da danas vidimo kako su sunce i mjesec u konfliktu i ne surađuju pravilno. Za čovječanstvo bi to automatski značilo katastrofu globalnih razmjera. Nitko ne bi osjećao sreću znajući da je izvor života disfunkcionalan. Nama kao ljudima tako nešto biološki nikako nije korisno. Na isti način, za dijete je biološki potpuno štetno osjetiti da su roditelji u bilo kakvom konfliktu. Kako je to biološki neprirodno, svjesni će se um oduprijeti tim emotivnim iskustvima i zatražiti pomoć od PL/-a koji će prihvatiti višak te impresije.

Kemijski spoj koji se u tom trenu izlučio u tijelo bit će jedina stvar koju *PU* pamti. Na ovaj se način emotivna impresija izgubila u tzv. zaboravu, i dijete je zaštićeno od živčanog sloma.

Taj zapamćeni kemijski spoj izlučit će se u tijelu kad god svjesni um prepozna prijeteću situaciju (strah od

smrti, samoće, ostavljenosti, bespomoćnosti, manje vrijednosti, nevoljenosti, nepoželjnosti i si.)

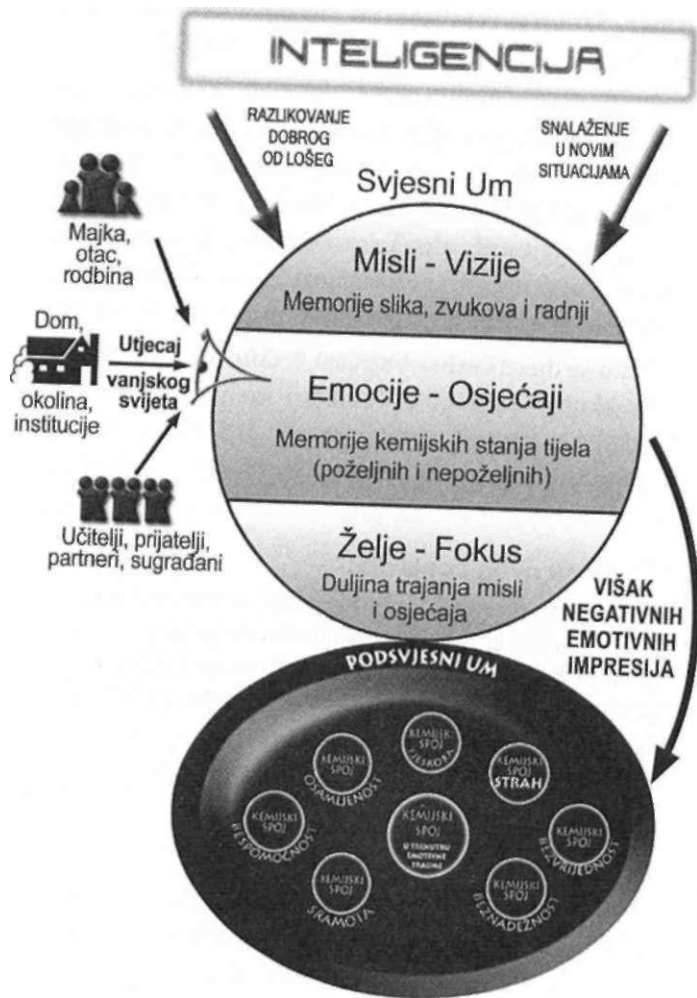
Dakle, kad je inteligencija tako nezrela, ne razlikuje dobro od lošega u dovoljnoj mjeri, niti je u stanju sagledati posljedice. Stoga prepušta doživljaje emotivnom dijelu svjesnog uma. No, kako ni tamo nema dovoljno svjesnih utisaka da bi se pravilno doživjela određena situacija, emotivni um odbija dio doživljaja i prebacuje ga u *PU*.

Zato se djeca često ne sjećaju većine svojih negativnih iskustava. To je obrambeni mehanizam čija je funkcija zaštita svjesnog uma.

Ilustracija br. 2 prikazuje tu situaciju.

Zaključak ovog poglavlja:

Nedovoljno memorija u umu => slaba inteligencija
=> hipnotičko stanje => upijanje svih impresija =>
skladištenje viška impresija => razvijanje navike
branjenja => razvijanje nesvjesne potrebe za lošim
osjećajima => loš život



Ilustracija br. 2: Stvaranje emotivnih impresija

Četvrto poglavlje

Usvajanje lažnog identiteta (lažni ego)

Kad djeca ne bi imala *PU*, svjesni um doslovno bi doživio živčani slom svaki put kad se roditelji posvađaju, ili kad se dijete na neki drugi način bespotrebno prestraši. Kako je tih impresija bilo uglavnom previše, praksa zaštite postala je glavni dio identiteta osobe. Takva će praksa uroditi plodovima loših navika koje nam ograničavaju unutarnji život. Dugotrajnim vježbanjem odbacivanja doživljaja, nezreli um uči kako djelovati i odnositi se prema svome iskustvenom životu.

Rekli smo da svaki put kad negativna impresija uđe u *PU*, s njom se zapamti i kemijski sastav tijela koji se dogodio u trenutku emotivnog stresa. Dijete je osjetilo pretjerani strah, unutarnji organi izlučili su određene kemikalije u tijelo, i taj se kemijski sastav zapisao u *PU*. To je nešto slično kao kad se opečemo pa zapamtimo intenzitet boli kako bismo se zaštitili od ponavljanja iste pogreške.

Na isti način, *PU* će zapamtiti intenzitet negativne emocije koja se dogodila u tome momentu i to u obliku kemijskog spoja, i svaki put kad svjesni um percipira sličnu situaciju (bez obzira je li realna ili ne), *PU* će, radi zaštite, poslati tijelu uputu koje

kemikalije da proizvodi. Proizvodnja tih kemikalija uvijek će se osjećati isto kao što se osjećalo kad smo to prvi put u životu doživjeli. Ti su osjećaji vrlo neugodni i osoba će automatski reagirati tako da ih ublaži.

Čak i nakon dugog niza godina, kad nam netko ili nešto iritira tu bolnu točku u PU-u, *PU* će automatski poslati signal tijelu i tijelo će automatski proizvoditi strah, nesigurnost, odbačenost, nevoljenost, osjećaj niže vrijednosti i slične negativne emocije. Ovo nije inteligentan postupak, jer nam ne koristi za našu dobrobit i sreću, već za efikasno prepoznavanje potencijalne nesreće. Na takvu smo nesreću navikli, i nju lako prepoznamo. Nalazimo olakšanje i zadovoljstvo u konstantnom rješavanju problema koji automatski dolaze. Tako prihvaćamo probleme kao normalan dio života, i taj dio vjerovanja postaje sama srž našeg lažnog identiteta, koji ćemo do kraja života štititi.

Na primjer, ako smo u djetinjstvu bili ismijavani zbog tjelesnih nedostataka a nismo dobili dovoljno utjehe i znanja kako to nadići, naš će *PU* zapamtiti sve te stresne trenutke kao kemijske spojeve. Kasnije, čak i nakon 30 godina, kad nam netko ukazuje na naše nedostatke ili pogreške, *PU* će podsjetiti tijelo koje kemikalije treba proizvesti, stavljajući nas u vrlo neugodnu emotivnu situaciju. U tom trenutku, osoba će potražiti neki izlaz, neku aktivnost ili reakciju

koja će ublažiti taj kemijski sastav. Tako ljudi koriste hranu ili gledanje televizije kako bi ublažili patnju, ili posežu za nekom drugom emocijom, kao što je ljutnja i bijes, samo da se kemijski sastav tijela što prije promijeni. Osoba će pribjeći nezdravim i destruktivnim navikama kao što je prejedanje, alkohol, duhan, sedativi, opijati, TV, pretjeran seks i slične aktivnosti, koje stvaraju nove probleme u budućnosti, time ne rješavajući apsolutno ništa. To je samo privremeno rješenje kako osoba ne bi doživjela živčani slom.

Ilustracija br. 3 to slikovito prikazuje.

Većina ljudi koji se opijaju, prejedaju, previše spavaju, igraju igre i sportove, imaju jaku seksualnu želju, agresivni su ili depresivni, sve to rade iz straha od živčanog sloma.

"Svatko ima svoje zadovoljstvo u životu", ljudi će reći, time opravdavajući svakakve aktivnosti u svrhu olakšavanja od patnje. Zato imamo i pedofiliju, shizofreniju, ubojice, narkomane, silovatelje i korumpirane političare. Njihove su aktivnosti samo ekstremniji oblik neutralizacije kemijskih spojeva koji njima dolaze iz podsvijesti.

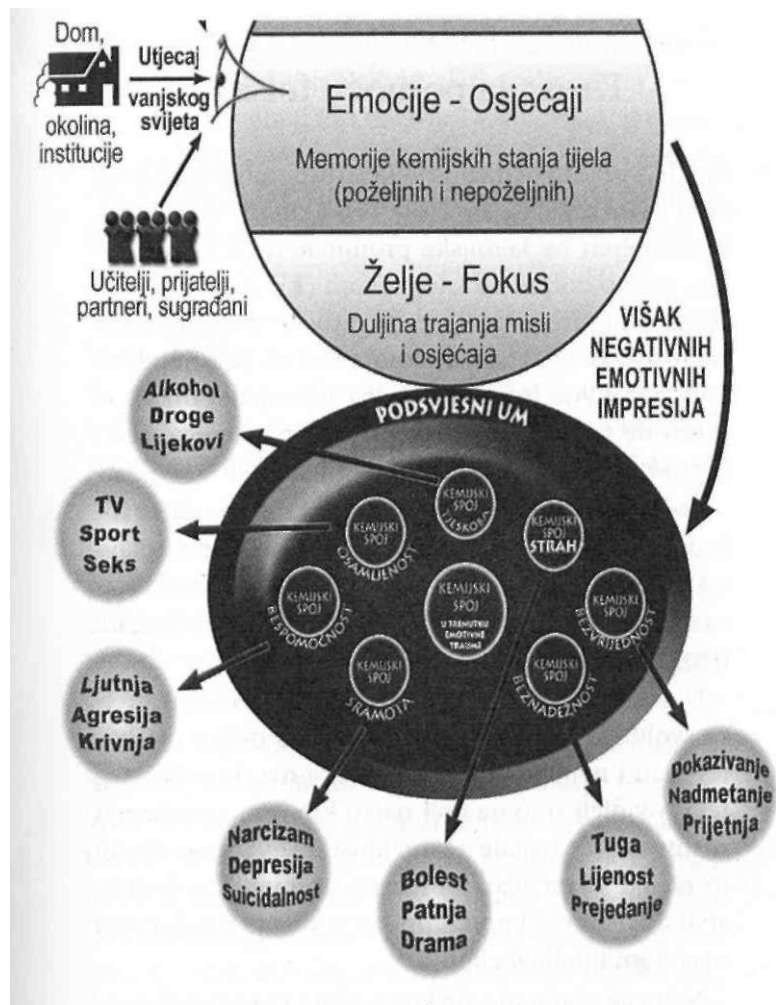
Ukoliko negiramo te podsvjesne emocije i ne osvijestimo ih, zajamčen nam je život pun bolova, poremećaja i problema.

Uočit ćemo da nam se negativna iskustva, što smo negativniji u životu, nižu jedna za drugima i da se

lakše fokusiramo na probleme i patnju nego na sreću i mir za kojim svi mi uvijek čeznemo.

Zaključak ovog poglavlja:

Navika lučenja negativnih kemikalija => navika ublaživanja negativnih kemikalija => pretjerivanje u tjelesnim užicima => stvaranje novih problema i poteškoća => stvaranje negativnijih emocija i kemikalija => vrtnja u krug => naš lažni (programirani) identitet



Ilustracija br. 3:

Neutralizacija neugodnih kemikalija autodestrukcijom

Kreacija pomoću fokusa

Dakle, sve je to očita posljedica "programiranja" koje se aktivira bez naše kontrole. Naš aktivni fokus uvijek je usmjeren na kemijske promjene u tijelu, a kako one stalno dolaze od istog izvora (P[-a]), osjećaji su uglavnom prepoznatljive negativne prirode. Zato nam se naš život uvijek doima kao da je isti, odnosno, emotivna impresija našeg postojanja nikad se bitno ne promijeni, već se vrlo sporo mijenja, čak i kasni iza mijena našeg fizičkog tijela.

Dakle, ukoliko nam je um programiran da se fokusira na bol, strah i razočaranje, onda je to glavna emocija koju ćemo u životu i osjećati, bez obzira u kakvoj se materijalnoj situaciji nalazili (bogati, siromašni, na Havajima ili Bliskom Istoku).

U skladu s vedskom znanošću, čovjek sam kreira svoju fizičku realnost pomoću još uvijek neiskorištenih i nepoznatih moći našeg uma. Iz prijašnjeg teksta vidjeli smo na koji način kreiramo unutarnju realnost i doživljaje te realnosti. Shvaćamo da su to navike razmišljanja i fokusa usvojenih u djetinjstvu dok smo bili pod hipnozom koja je uzrokovana nezrelom inteligencijom.

Nameće se pitanje, na koji način ta unutarnja realnost ima veze s vanjskom, odnosno fizičkom realnošću pojavnog svijeta?

U ovom trenutku možemo shvatiti kako ono što doživljavamo kroz pet osjetila (vid, sluh, dodir, okus i miris) utječe na naš unutarnji doživljaj. Na primjer, ako nam netko ukrade automobil, osjećat ćemo negativne emocije. Razlog za kreaciju negativnih emocija naći ćemo u realnom svijetu koji promatramo s 5 osjetila, pa ćemo reći: "Naravno da sam ljut, auto mi je ukraden!"

Mi svojevolumno prihvaćamo da vanjski svijet utječe na kreaciju i kvalitetu našeg osobnog emotivnog života. Ali *Vede* jasno poučavaju da je upravo kvaliteta našeg unutarnjeg emotivnog života uzrokom našeg vanjskog pojavnog svijeta. Kao što vidimo, situacija je obrnuta.

Trenutni vanjski svijet koji doživljavamo samo je proizvod našeg unutarnjeg stanja koje smo imali u prošlosti (prije pet minuta, pet dana ili pet mjeseci), što bi značilo da će ono stanje koje sada stvaramo unutar sebe uroditi plodom u budućnosti kao naš stvarni pojavni svijet.

Dakle, mi svojim mislima i emocijama stvaramo našu fizičku budućnost. Da bismo mogli pravilno kreirati svoju fizičku realnost koristeći svoj um, potrebno je fokusirati pažnju na pozitivne kreativne misli i emocije, i to na duže vrijeme. To bi bilo kao da snimamo igrani film unutar svog uma, dok u isto vrijeme gledamo drugi film kroz naše fizičke oči. Što se više fokusiramo na kreaciju svog filma unutar našeg uma, to će se ta kreacija prije i zornije manifestirati u našem fizičkom svijetu i životu.

U skladu s tim, što se više fokusiramo na pojavnu realnost svijeta koju doživljavamo preko osjetila, to će se takva realnost još više ponavljati u budućnosti. Ovu tvrdnju svatko može primijeniti u životu i dobiti praktički instant rezultate. Sve znanje koje predstavljam u ovoj knjizi dobiva pravi smisao kad ga osoba isproba na vlastitom iskustvu.

Na primjer, ako vidimo da imamo račune koje treba platiti, a nemamo novac u novčaniku, naš unutarnji osjećaj uglavnom će biti u skladu s tim: "Imam dugove, nemam novac." Svjesni će um doživjeti tu situaciju kao prijetnju, a *PU* će automatski, u djeliću sekunde, prepoznati tu prijetnju kao kemijski spoj od prije (negdje iz mladosti ili djetinjstva) i poslat će tijelu instrukciju koje kemikalije da proizvede kako bismo se mi mogli osjećati napadnuto i u strahu. Na taj se način stvaraju situacije problema, upravo zato što ih osobno osjećamo kao problem.

Rekli smo, branjenje je navika između svjesnog i *PU*-a i mi ćemo automatski potražiti olakšanje za tu neugodnu situaciju. U ovom primjeru mogli bismo predvidjeti kako će se osoba angažirati u fokusu na problem nedostatka novca i kako ga riješiti. Javit će se automatska želja za intoksikacijom, razonodom, bilo čim što bi nas odvratilo od tih osjećaja. Činit će nam se da smo preslabi da se sami svojevolumeno odupremo navali negativnih emocija.

Ali to je samo navika iz djetinjstva, kad smo i

naučili bespomoćno se osjećati pred prijetećim situacijama i pokušavali izbjeći te neugodnosti. Sve te navike lako se mogu promijeniti i mi možemo kreirati nove, kvalitetnije navike. Kad se nove navike steknu, onda nećemo imati potrebu da strahujemo od vanjskog svijeta, već ćemo svaku situaciju, koliko god ona izazovna i teška bila, doživjeti kao priliku da promijenimo te loše navike i da se odvojimo od negativnog stava i sagledamo situaciju iz više različitih kutova.

Možemo, na primjer, razmišljati o tome kako novac nije problem u financijskoj krizi, već naš strah od krize i nedostatka. Umjesto straha, možemo koristiti emocije koje su inače prisutne kad nemamo problema s novcem. Sjetimo se kako se osjećamo kad su ti problemi riješeni, prizovimo ta stanja i dopustimo sebi da ih osjetimo na neko vrijeme. Ta promjena misli uzrokuje skretanje fokusa s negativne na pozitivnu energetsku vrijednost. To je ono što će i promijeniti fizičku situaciju i te stvari treba vježbati svakodnevno. Prilika ima nebrojeno i svaka od njih služi nam da se mijenjamo a ne da ostajemo isti.

Zaključak ovog poglavlja:

Unutarnji fokus na misli i osjećaje => fizička realnost koja odgovara tom fokusu

Fokus na strah => doživljavanje straha u realnosti

Fokus na sreću => doživljavanje sreće u realnosti

Šesto poglavlje

Fokus

(usmjeravanje pažnje)

Fokus je glavno pogonsko gorivo tvorevina uma. Bitno je primijetiti na što se često fokusiramo i na što često usmjeravamo pažnju. Ukoliko nismo postojano fokusirani i misli nam izmiču nakon kratkog vremena, to je jasan znak da živimo u strahu i da smo fokusirani uglavnom na kemijske reakcije unutar svog tijela.

Stoga je važno shvatiti da je lakše suočavati se s emocijama ukoliko razumijemo što su emocije. Prije smo objasnili kako sva ta emotivna stanja nisu ništa drugo do kemijske reakcije u tijelu na koje se konstantno fokusiramo. Dakle, *emocija - kemijski spoj*. Ukoliko je naš svjesni fokus usredotočen uglavnom na kemiju koja dolazi iz *PU*-a, znači da nismo doista svjesni prave realnosti, odnosno, živimo u iluziji.

PU je korijenski uzrok svih tjelesnih posljedica i u njega treba prodrijeti i osvijestiti traume. Na taj ćemo način utjecati direktno na korijenski uzrok, a time i na sve posljedice. Previše se stvari u životu odvija izvan naše kontrole upravo zbog toga što nismo fokusirani na zbivanja unutar *P*[-a već samo na zbivanja u tijelu (kemijske reakcije) jer to lakše prepoznamo.

Zbog toga su nam životi uglavnom neugodni i jedva čekamo da stvari prođu, da se "riješimo" ove ili one situacije. To je dokaz da živimo osjećajući uglavnom patnju. Navikli smo se fokusirati na to što nam *PU* šalje u tijelo, zaboravljajući se pitati zašto?.

Ukoliko postavimo sebi pitanje: "Zašto se ja sada ovako osjećam, odakle mi potreba da proizvodim ovako negativne kemikalije?" vrlo ćemo brzo shvatiti kako pridajemo preveliku vrijednost svojim negativnim emocijama i kako je to samo nesvjesna navika koju treba promijeniti.

Fokus postoji samo u sadašnjem trenutku, odnosno, kvaliteta fokusa vidljiva je samo sada, o ovom trenu. Možemo se zapitati: "Na što se ja sada fokusirani, na prošlost, sadašnjost ili budućnost?" Čak i kad se fokusiramo na prošlost ili budućnost, to činimo u sadašnjem trenutku i samo ovaj trenutak govori o kvaliteti našeg fokusa. Navikli smo propuštati sadašnji trenutak zahvaljujući lošoj navici fokusa koji iz straha od sadašnjosti bježi u prošlost ili budućnost. Ako i mi tako djelujemo, možemo shvatiti da nam sadašnji moment ne odgovara i zato od njega i bježimo. Primijetimo kako se osjećamo kad razmišljamo o sadašnjosti, dakle, samo o ovom trenutku u kojem se sada nalazimo. Primijetimo što se to zbiva oko nas i u nama. Pokušajmo odrediti odgovara li nam ovaj trenutak i je li nam sadašnjost privlačna ili ne.

Uglavnom ćemo primijetiti da naš um iz raznih razloga odbacuje i opire se sadašnjem momentu. U njemu ne nalazimo ono što želimo i kao rješenje odlazimo u prošlost i budućnost, nadajući se da ćemo tamo naći rješenje i bolju situaciju.

No to je zapravo prijevara, jer prošlost i budućnost ne postoje i nikad neće postojati. Prošlost je prošla i više se ne može vratiti, a budućnost zauvijek ostaje budućnost, jer čak i kad dođe, prestaje biti budućnost i postaje sadašnjost, od koje neumoljivo bježimo.

Međutim, naša sadašnjost, dakle, ovaj trenutak sada, jedini je stvarni trenutak, jedino mjesto i vrijeme u kojem mi postojimo. Ukoliko dopustimo našem fokusu da bježi od tog momenta, nikad ne doživljavamo pravu realnost, već onu koja više ne postoji (prošlost) ili onu koja nikad neće ni postojati (budućnost).

To je istovjetno spavanju, odnosno doživljavanju snova. Vrlo često ljudi opisuju doživljaj svog života kao san, upravo iz razloga što nemaju osjećaj kontrole nad svim stvarima koje se nižu jedna za drugom, i zato što je sve prolazno i sve se mijenja, baš kao u našim snovima. Ponekad nismo sigurni sanjamo li ili smo budni, a pitanje je, ima li ikakve razlike?

Koja je stvarna razlika između sna koji ste sanjali prije deset godina i stvarnoga događaja koji se zbio tada? Niti jedan od njih ne postoji u sadašnjem trenutku osim u obliku našeg sjećanja, odnosno, naše

memorije. Stoga je razumljivo da se tako i osjećamo. Ali taj nedostatak kontrole i prolaznosti može se promijeniti. To nije jedini način na koji možemo doživljavati sebe i svoje postojanje. Na našu veliku radost, *Vede* nam približavaju proces kojim se doslovno budimo iz stanja u kojem se sada nalazimo.

Zaključak ovog poglavlja:

Vremenska duljina određenih misli i emocija unutar uma => fokus + vrijeme => fizička manifestacija (kreacija)

Sedmo poglavje

Prvi korak: odgovornost

Da bismo svjesno utjecali na svoj fizički život, potrebno je osvijestiti *PU* i ovladati tehnikama kontrole *PI/-a*. U protivnom ćemo samo proletjeti kroz ovaj život u potpunosti na "autopilotu". Činit će nam se da samo gledamo zbivanja a da ništa ne možemo promijeniti. Takav je stav suprotan stavu osobe koja se ozbiljno bavi duhovnim životom. Pravilan bi stav trebao biti preuzimanje odgovornosti za svaku misao, emociju i jačinu fokusa, i prihvaćanje fizičke realnosti kao direktnog proizvoda našeg fokusa. To je prvi korak u ozdravljenju; **preuzimanje odgovornosti za sve što nam se događa.**

To se vrlo lako postiže sljedećim primjerom:

Zamislite stablo nasred livade okružene šumom. Priđite mu i zagrlite ga, osjetite koru drveta, pogledajte prema krošnji i opazite kako se osjećate.

Sad se postavlja sljedeće pitanje: može li itko osim vas znati što ste zamislili u detalje (boju livade, šume, osjećaj kore drveta, impresiju krošnje, lišće itd.)?

Odgovor je, naravno, *ne*. Nitko osim nas samih nikad ne može doživjeti našu viziju, kao što ni mi ne možemo doživjeti stanje uma druge osobe. Naše su impresije uvijek samo naše, upravo iz razloga što smo ih mi sami kreirali a nakon toga i osjetili kao kemijsku posljedicu

u svome tijelu. Bez obzira na to kakva je sugestija ili utjecaj vanjskog svijeta, naša interpretacija unutar uma naš je vlastiti izbor. Dok sam ja sugerirao stablo, netko je mogao zamisliti zgradu, ili avion, na primjer.

Realnost moje sugestije nije uzrokkreacije vaših misli, već slobodna volja onoga tko zamišlja. Slobodna volja u ovom svijetu očituje se ovisno o tome na što se fokusiramo. To je jedina slobodna točka našeg neovisnog djelovanja. Fokus možemo usmjeriti gdje god mi hoćemo, i u tome nas nitko i ništa ne može spriječiti. Upravo u usmjeravanju fokusa leži tajna ozdravljenja i sreće. A to je sve naša vlastita odluka; to na što ćemo se fokusirati i koliko dugo, naš je vlastiti i slobodni odabir.

Budući da su misli, emocije i želje naša vlastita kreacija, mi smo njihovi vlasnici i na taj način potpuno odgovorni za te kreacije. To znači da bez obzira na to kakve su informacije prisutne u fizičkoj stvarnosti koju doživljavamo u sadašnjem trenutku (financije, obitelj, posao, politika...), način na koji te situacije utječu na nas uvijek je i isključivo naša vlastita kreacija, i stoga naša vlastita odgovornost. Čak i da je fizička realnost "negativna" za nas, emocije koje osjećamo dok promatramo tu realnost naš su vlastiti odabir reagiranja na vanjske podražaje. Baš poput moje sugestije da zamislite stablo, vi ste mogli zamisliti avion, jednostavno tako da odlučite slobodnom voljom unutar svog uma: "Hmmm, on kaže stablo, ali ja hoću zamisliti avion."

Ukoliko primijetimo da nam se teško oduprijeti sugestiji izvana, moramo shvatiti da to nije ništa drugo do proizvod loše navike. Navike se mogu mijenjati tako da predstavimo našem umu neku drugu naviku.

Ovo sam spomenuo za sve one koji se osjećaju slabo i nemoćno prema naletima životnih situacija, za sve one koji nisu u stanju oduprijeti se vanjskim sugestijama.

U sljedećim poglavljima govorit ću o tome kako je loše navike zapravo vrlo lako promijeniti jer se one zasnivaju na negativnim impresijama, emocijama i vjerovanjima. Pozitivna misao, pozitivno vjerovanje i emocija, tisućama su puta jači i moćniji od onih negativnih. Zato nam je potrebno dugo vremena da negativne emocije počnu efektivno djelovati na naš život, dok je za pozitivne potrebno jako kratko vrijeme da preuzmu naš unutarnji život i da donesu konkretne i pozitivne rezultate.

Stoga, glavu gore, jer je rješenje, zapravo, vrlo jednostavno, što ćemo i vidjeti u daljnjem tekstu.

Zaključak ovog poglavlja:

Naše misli i osjećaji => naša odgovornost

Loše navike razmišljanja => loš fokus => neodgovoran i loš život

Promijeniti naviku fokusa => prihvatiti odgovornost => promijeniti život

Osmo poglavlje

Pravilan pristup problemu (pozitivna afirmacija)

Sad se postavlja pitanje, zašto nismo u stanju tako lako promijeniti način gledanja na stvari u trenuci-ma kad nam prijeti neugodna situacija?

Razlog je tomu pogrešan pristup gledanja na problem.

Kao što je već navedeno, naša trenutačna fizička realnost proizvod je naših prošlih misli, prošlih emotivnih stanja i smjera fokusa. Ono što sada doživljavamo samo je rezultat stanja naše svijesti iz bliže ili dalje prošlosti. Stoga je bitno shvatiti da smo to sami sebi stvorili, da je to gotov proizvod prošlog stanja uma, i da se tu fizički ništa ne može promijeniti, jer se fizičke stvari ne kreiraju fizički, već umno.

Takav stav logički povlači za sobom i zaključak da je naše sadašnje stanje svijesti zapravo aktivna kreacija naše buduće realnosti. I ukoliko trenutna *fizička* realnost ima utjecaj na naše trenutno *emotivno* stanje, naša buduća fizička realnost imat će istu kvalitetu kao i ova na koju se trenutno žalimo. Stoga, imati bilo kakav negativan stav prema fizičkoj realnosti nije ništa drugo do pokazatelj da ne shvaćamo principe djelovanja materijalnog svijeta na nas kao promatrače.

Na primjer, ukoliko vidimo da imamo dugove a nemamo novac, umjesto da mislimo: "Imam račune, nemam novac", pravilan stav (pozitivna afirmacija) trebao bi biti: "Imam račune a nemam novac jer sam do sada strahovao od toga i imao negativan stav i stalno se fokusirao na probleme s novcem i dugovima. Zato mi se sada ovakva fizička realnost i pojavljuje. Sada je vrijeme da odbacim negativne misli i osjećaje i da se fokusiram na situaciju koja je suprotna od trenutne. Fokusirat ću se na neku pozitivnu novčanu situaciju bez obzira što je u stvarnosti upravo suprotno."

Ovaj eksperiment svatko može učiniti jer se radi samo o mislima i emocijama i fokusu na njih. Nikakav drugi ulog nije potreban.

Fokus postoji samo u sadašnjosti i, stoga, da bismo pravilno promijenili situaciju u kojoj se nalazimo, potrebno je vizualizirati sadašnjost onakvom kakvu želimo i ne dopustiti da nas trenutna fizička realnost prevari i naš fokus zarobi strahom i tjeskobom.

Drugim riječima, dok gledamo račune na stolu i prazan džep, zamislimo da je situacija obrnuta, i pokušajmo zamisliti kako bismo se tada osjećali. Prizovimo u našu trenutnu sadašnjost one emocije koje bi odgovarale pozitivnoj situaciji, dakle, sigurnost, mir, spokoj i sreća. Kad prizovemo te emocije u trenutnu realnost, one će same djelovati na fizičku situaciju tako da se ona postupno mijenja nabolje.

Fizička situacija uvijek će se prilagoditi našem trenutnom emotivnom stanju. Stoga, ukoliko su trenutne emocije pozitivne, situacija će se postupno prilagoditi tim emocijama i postati pozitivna.

Ovo je doista radikalno drukčije viđenje realnosti i ukoliko napravimo taj eksperiment, uvjerit ćemo se da uistinu djeluje na čaroban način.

Zaključak ovog poglavlja:

Prošle misli i emocije => sadašnja fizička realnost

Sadašnje misli i emocije => buduća fizička realnost

Deveto poglavje

Kako nastaje boleost u tijelu?

Vratimo se na uzrok nedostatka kontrole nad mišlima i osjećajima. Naveli smo jedan razlog, a to je pogrešan pristup gledanja na problem. Sada nastavljamo s obrazloženjem zašto imamo ovakav pogrešan pristup problemima.

Tu u igru ulazi naš *PU*, koji, pod utjecajem navika iz djetinjstva, upravlja našim unutarnjim životom vizija, emocija i fokusa. *PU* će vješto uklanjati iz svijesti one emotivne impresije koje je uklanjao i za vrijeme djetinjstva.

Budući da se osoba u tijelu odrasle osobe susreće s puno više odgovornosti a time i stresova, *PU* će se naći u situaciji punog kapaciteta, odnosno neće više biti mjesta za toliko potisnutih emotivnih impresija, te će time započeti proces praznjenja *PU-a*, odnosno proces razbolijevanja tijela.

PU se prazni ili preko svjesnog uma ili preko tijela. U većini slučajeva to će biti tijelo, a razlog tomu je to što svjesni um neće dozvoliti da sadržaj onoga od čega je bio zaštićen ikad dođe ponovno u dodir s njim. Od toga sadržaja *PU* ga je štitio tolike godine i male su šanse da će bilo kad biti spreman suočiti se i osvijestiti taj podsvjesni sadržaj (dovesti nešto iz podsvijesti u svjestan um).

Tako će podsvijest tražiti od tijela neku vrstu reakcije, čija je funkcija da upozori dušu (promatrača), kroz materijalno tijelo, da se radi o preopterećenosti podsvijesti i da se neke stvari trebaju osvijestiti kako bismo izbjegli veće posljedice. Ukoliko nismo u stanju "pročitati" poruku, odnosno, upozorenje, simptomi te poruke jednostavno će se nastaviti i pogoršavati. Tijelo i um programirani su da rade u takvom odnosu.

Logika je jednostavna: ukoliko svjesni um odbija većinu informacija koje mu dolaze kroz osjetila, lako je zaključiti da mu takva realnost ne odgovara. Tijelo dobije taj signal i pokrene proces samouništenja kroz različite poremećaje. Zato umjesto normalnih sto godina, danas u ovom dobu (Kali-yugi) živimo u prosjeku samo 70-tak. Mi doslovno odbacujemo ogroman period ljudskog života jer se ne želimo toliko dugo suočavati sa životom koji je neugodan i nepoželjan. Očito je da su utisci iz takvog života u velikoj većini neprivlačni i nepoželjni i da promatrač, odnosno duša, jedva čeka kraj priče.

Za tako nešto pobrine se tijelo sa svojim nebrojenim mogućnostima poremećaja i autodestrukcije, te s čitavim spektrom bolova i neugodnosti.

Središnji živčani sustav kontrolira sve kemijske reakcije u tijelu kao što su probava, tlak, lučenje hormona, imunitet, oštrina osjetila i brojne druge aktivnosti. No najvažnija funkcija koju živčani sustav kontrolira jest protok kisika u krvi do svih sta-

nica našeg tijela. Ukoliko živčani sustav odluči da određenim stanicama uskratiti samo 2% normalne količine kisika, doživljavamo bol, poremećaje i bolesti svih mogućih vrsta i simptoma.

Dakle, glavni je uzrok svih bolesti u tijelu nedovoljan protok kisika u stanice tijela u kojima osjećamo problem. Razlog zašto živčani sustav ne daje dovoljno kisika jest upravo to što dobiva onaj višak negativne energije iz podsvijesti koja traži olakšanje. To se olakšavanje podsvijesti događa na račun fizičkog tijela. Ukoliko se ne zaustavi taj signal iz podsvijesti, tijelo će nastaviti s poremećajima do konačne autodestrukcije u obliku neizlječive bolesti ili potpune iscrpljenosti imunog sustava. Sve bolesti, počevši od prehlade pa do tumora i leukemije, nastaju samo zato što određene stanice u našem tijelu ne dobivaju punu količinu kisika. To zapravo i nije bolest već aktivna komunikacija između promatrača i njegova tijela. To je također zaštita od živčanog sloma, jer sve te potisnute impresije moraju nekamo izaći i na neki način se manifestirati. I stoga, ako ne poznamo korigirajući uzrok pojave naših problema, tijelo će nam to dati do znanja preko bolova i poremećaja.

Zaključak ovog poglavlja:

Konstantni priljev viška emocija u podsvijest preopterećenje podsvijesti => izbacivanje viška sadržaja iz podsvijesti u tijelo => živčani sustav smanjuje dotok kisika u stanice => nastaje bol i poremećaj u tom dijelu tijela

Deseto poglavlje

Kako spriječiti autodestrukciju?

Najvažniji je čimbenik osvještavanje viška uskladištenih impresija i njihova neutralizacija. Trenutno, te podsvjesne impresije, koje su stajale dugo uskladištene, imaju emotivnu vezu s našom trenutnom realnošću jer, dok se suočavamo s poteškoćama, *PU* nam šalje "upute" kako da se osjećamo i kako da reagiramo, o čemu da razmišljamo i si.

Takvo stanje svijesti slično je "autopilotu", odnosno automatskom i programiranom odnosu i naše osobne želje tu ne igraju veliku ulogu. Situacije u životu nižu se izvan naše kontrole, a osjećaj za onog tko to doživljava nikako ne može biti ugodan.

Osvješćivanje se događa u dvije faze:

- 1. Prepoznavanje negativne emotivne impresije*
- 2. Neutralizacija jačine utjecaja te impresije na našu svijest*

Postoji prirodna bojazan prema takvoj vrsti osvješćivanja jer većina nas ima traumatičnu povijest, u ovom ili onom obliku. U tu svrhu postoji lakši put koji je, na našu radost, prirodno ugrađen u odnos uma i tijela, tako da se možemo brzo i lako osloboditi utjecaja podsvjesnih impresija, a da se jako negativno ne osjećamo i da ne riskiramo gubitak razuma.

To se radi putem dodirnih energetskih točki koje se nalaze na raznim dijelovima tijela, preko kojih se prenosi informacija iz podsvijesti u tijelo. Te točke prenose emotivne impulse iz *PU-a* direktno u tijelo, kako bi naše tijelo znalo koje kemikalije da stvara. Svaka emocija ili stanje svijesti odražava se u tijelu kemijskim lučenjem, tako da možemo osjetiti na tijelu ono što nam je u umu. U protivnom, do fizičke reakcije i aktivnosti nikad ne bi ni došlo.

Aktivacijom tih točaka dodirima prstiju i u isto vrijeme svjesnim ulaženjem u podsvijest, neutraliziramo informacije koje bi inače dolazile u tijelo putem tih energetskih točaka. Takvih smo se emotivnih stanja do sada klonili pomoću *PU-a*, i potrebno ih je osjetiti (po zadnji put) da bismo ih se oslobodili. Potrebno je samo neutralizirati taj protok.

Tako, dok se memorija i emotivne impresije osvješćuju, onaj tko to radi osjećat će se ugodno umjesto neugodno, jer sada postoji svjesna kontrola energetskih točaka a suočavanje s neugodnim gubi onaj stari negativni naboj.

Te su točke veza između *PU-a* i tijela, baš kao što je televizija povezana s TV tornjem preko etera. Iz TV tornja šalju se signali koje TV aparat interpretira kao sliku i zvuk. Na sličan način, naše tijelo dobiva signal preko tih energetskih točaka. Sve što treba napraviti jest stimulirati te točke i snagom vlastite volje promijeniti osjećaje u tijelu.

U sljedećim poglavljima bit će objašnjeno gdje se te točke nalaze i što treba konkretno učiniti da se dobije željeni rezultat.

U procesu osvješćivanja tih bolnih točaka unutar *PU-a*, potrebno je otići što dalje u djetinjstvo i prisjetiti se kad je došlo do negativne impresije i kako smo je doživjeli. Osoba bi trebala prizvati i proživjeti (po zadnji put) ono isto stanje negativne percepcije i tjelesnoga kemijskog sastava te, tapkajući prstima na energetska polja, autosugestivnim riječima smanjiti intenzitet djelovanja memorije iz prošlosti na svoje sadašnje stanje.

Kad se intenzitet smanji na nulu (uzima se skala od 0-10), osoba je sposobna susresti se s bilo kakvom situacijom i sama odlučiti koje će emotivno stanje osjećati naspram te situacije. Više nećemo biti žrtve svojih prošlih navika i na taj ćemo se način doslovno mijenjati kao osobe. Promjenom navika razmišljanja i osjećaja moći ćemo promijeniti sve što želimo u svom životu.

Zar ne bi bilo ljepše i praktičnije kad bismo bili u stanju vidjeti svaku situaciju na pozitivan način, bez obzira što nam se događa? Zar nije istina da svaka situacija može biti na neki način pozitivna samo ako znamo to prepoznati? Zar nije lakše biti smiren i zadovoljan u svakoj situaciji, bila ona fizički poželjna ili nepoželjna?

Postoje nebrojeni primjeri situacija u kojima bi-

smo puno bolje prošli da nismo negativno reagirali i negativno se osjećali. Kad nam se dogodi nešto neugodno i nepoželjno, mi smo ti koji odlučujemo je li ta situacija negativna ili pozitivna i mi smo ti koji odlučujemo kako ćemo se postaviti i kako reagirati.

Biti slobodan reagirati pozitivno u svakoj situaciji veliki je dar, ali i vrlo rijetka sposobnost. Danas se ljudi praktički ponose svojim negativnim reakcijama i uvijek traže opravdanja da se istresu na nekoga ili na nešto. Vrlo često to smatramo vlastitim identitetom i spremni smo ga prakticirati do kraja života, bez obzira kakve nam to posljedice donosi.

Sposobnost kontrole uma treba naučiti i u sljedećim poglavljima govorit ćemo upravo o tome - kako naučiti kontrolirati svoje emocije i svoj fokus za vlastitu dobrobit i dobrobit ljudi oko nas.

Prava sloboda od negativnih emocija očitovat će se na tom najhitnijem dijelu života, a to je naš fokus, odnosno naše želje.

Zaključak ovog poglavlja:

Bolne memorije iz prošlosti => bolovi u tijelu

Osvježivanje podsvjesnih memorija + tapkanje energetskih točki + pozitivna autosugestija => neutralizacija negativnih memorija => zaustavljanje procesa praznjenja *PU-a* => zaustavljanje bolova u tijelu

Jedanaesto poglavlje

Što je želja?

Želja je vremensko trajanje misli i emocija, odnosno, želja se određuje vremenskom količinom fokusa na određene misli i emocije. Na primjer, ako se fokusiramo na ljutnju, iz bilo kojih razloga, to znači da je biti ljut naša želja.

Svjesni um sastoji se od tri hijerarhijska dijela, jedan iznad drugoga kao što je prikazano u *ilustraciji br. 1 i br. 2*.

Najviši aspekt svjesnog uma jesu *misli*, odnosno *vizije*. Tu se nalaze memorije poput slika ili filmova, sa svim animacijama, bojama i zvukovima.

Ispod misli nalazi se područje *emocija*, koje nisu ništa drugo nego memorije kemijskih stanja koje mi poistovjećujemo s osjećajima u tijelu. No kako su unutar svjesnog uma, njih smo svjesni i možemo ih kontrolirati, za razliku od onih iz PC7-a.

Kombinacijom misli (vizija) i emotivnih stanja, rađa se polje fokusa, drugim riječima, rađa se želja. Želja se vremenom pretvara u fizičku realnost a to se odvija po zakonu prirode koji je stvaran kao što je stvaran zakon gravitacije, a naziva se zakon privlačenja. Naš je um podložan tom zakonu, kao što je naše tijelo podložno zakonu gravitacije. I kao što atomi našeg tijela reagiraju na gravitaciju i bi-

vaju privučeni i kontrolirani po tom zakonu, naše misli i emocije podliježu zakonu privlačenja kad se god fokusiramo na njih. Upravo je ta vrsta fokusa stvaralačka moć duše. Ako bismo imali potpunu kontrolu nad vizijama i emocijama, bili bismo u stanju stvarati sebi točno onakav život i iskustvo postojanja kakve doista želimo.

Zapravo, po ovom zakonu, naš život i jest u skladu s našim vlastitim željama, iako mi toga nismo ni svjesni. Razlog zašto nismo toga svjesni jest to što naš *PU* utječe na naš fokus. Na taj način stvaramo želje koje nam zapravo ne odgovaraju i štetno djeluju na naš život. Zato je preporučljivo staviti svoje istinske želje na papir, dakle, napisati sastav o tome kakav bi trebao biti naš život da bismo mi bili potpuno zadovoljni, sretni, sigurni i opušteni. Što je to što bi nam ispunilo naše unutarnje stanje pozitivnim emocijama? I dok razmišljamo o tome, potrebno je ukloniti bilo kakve prepreke na koje smo navikli razmišljati do sada i koje nam uvijek stvore osjećaj da takav život kakav mi želimo zapravo nije moguć za nas.

Jednostavno stavimo na papir svoju idealnu životnu situaciju sa svim pojedinostima, ne obraćajući pažnju na to je li to moguće ili ne, i bez obzira na to znamo li kako bi do toga došlo. Na nama nije da kontroliramo stvaranje idealnog života, već da predstavimo samom sebi situaciju koja bi bila idealna za nas.

To je prvi korak ka ispunjenju naših želja i bez toga koraka ne možemo očekivati da će nam se život zaista promijeniti nabolje.

Također shvaćam da je ovakav način razmišljanja uvelike različit od načina razmišljanja većine ljudi. Stoga opet pozivam svakoga da isproba ovu metodu na svom osobnom životu i da tako dobije vlastito iskustvo. To je najbolji način da počnemo u nešto vjerovati i to prakticirati.

Zaključak ovog poglavlja:

Dugotrajan fokus na misli i emocije => želja => fizička realnost

Dvanaesto poglavlje

Stvaranje fizičke stvarnosti (unutarnja kreacija)

U sadašnjem stanju, naša kreativna moć nije pod našom slobodnom voljom, upravo iz razloga što je *PU* preuzeo funkciju slanja informacija o tome kako ćemo se osjećati. Na taj način bespomoćno promatramo svijet oko sebe koji smo, zapravo, sami kreirali, ali ne pomoću svoje slobodne volje, već pomoću zarobljene volje i navika uvjetovane svijesti. Podsvjesni um tako je postao naš sadašnji gospodar pa, nažalost, živimo djelomično svjesno i bez kontrole.

Dakle, prvi je korak preuzeti potpunu odgovornost nad svojim unutarnjim stanjem vizija i emocija, shvatiti da je to sadašnje stanje vizija i emocija upravo ta kreativna sila koja stvara našu buduću stvarnost koju ćemo tek doživjeti preko osjetila.

Također treba shvatiti daje ova osjetilna stvarnost koju doživljavamo sada samo kreacija prošlih stanja svijesti i da je ne treba doživjeti kao realnost, već kao proizvod unutarnje stvarnosti od prije. Ta unutarnja realnost, to kako se osjećamo sada i o čemu sada razmišljamo, i jest jedina stvarnost, jer mi čitav materijalni život doživljavamo unutar svog uma i mozga. Mi nismo tamo vani sa svijetom, mi smo unutar nas samih, u našem privatnom svijetu tijela i uma.

Zaključak je da se upravo u našem unutarnjem svijetu događa kreacija ovog vanjskog svijeta. Ono što oči vide jest ono što je um uspio zamisliti u prošlosti. Stoga, da bismo vidjeli ono što želimo gledati, moramo to prvo zamisliti unutar svog uma.

Da bismo imali potpunu slobodu u svom unutarnjem svijetu kreacija, potrebno je očistiti *PU* i takvim ga i održavati. U suprotnom, zauvijek će ostati tajni gospodar naše moći kreacije i trovati je negativnim kemikalijama. Podsvjesni nivo kreacije rezultirat će podsvjesnom kvalitetom života. Drugim riječima, i dok smo budni, osjećat ćemo se kao da sanjamo, kao da nam život prolazi bez našeg utjecaja i kao da ništa nije zaista realno, već poput filma ili sna, potpuno izvan naše kontrole.

No, svejedno smo prisiljeni gledati taj film, svidao nam se ili ne. I onda kad je film loš, razvijamo odbojnost prema vlastitoj ulozi promatrača i najradije ne bismo sve to promatrali.

Tako se naviknemo odbacivati, odnosno, ne voljeti sebe, i razvijamo negativan odnos između promatrača, njegova uma i tijela. Tijelo to doživi kao negativnu instrukciju i započne s ubrzanim raspadanjem kako bi nam se, po prirodnom zakonu privlačenja, ispunila želja da prestanemo gledati ovaj loš film.

I tako ispašta čitav svijet, tako i umiremo, takvima se ponovno rađamo. No iskustvo življenja i svijesti,

nikad se bitno ne promijeni, čak ni nakon milijuna ovozemaljskih života.

Neka ovo bude savjet onima koje privlači da zavire u jezero prošlih života kako bi doživjeli nešto novo, vidjeli sebe u drugom svjetlu i dobili inspiraciju od uloga iz prošlosti; nema ničeg novog i boljeg u prošlim životima. Mi se isto doživljavamo već dugi niz života i stoga je bolje da se ne sjećamo svega toga, svih neuspjeha i ponavljanja istih pogrešaka.

Prava promjena dolazi tek onda kad se svjesno oslobodimo utjecaja *PU-a* a time i utjecaja prošlih života i svih karmičkih impresija. To je nivo oslobođenosti od karme (zakona akcije-reakcije).

Svatko je sposoban to učiniti kao preduvjet za uspješan i sretan duhovni život i oslobođenje od ovisničke, tjelesne i kemijske koncepcije života.

Da bismo se oslobodili ovog lošeg utjecaja, prvi je korak prihvatanje potpune odgovornosti za svoj unutarnji život. Sada ću opisati drugi korak u samoozdravljenju.

Trinaesto poglavlje

Drugi korak: naučiti voljeti sebe

Zamislite osobu, stvar ili aktivnost u kojoj doista uživate i nalazite sreću i radost. Sad zamislite sebe pokraj te osobe, stvari ili unutar te aktivnosti i osjetite emociju koju inače osjećate u toj situaciji. Ako vas upitam: "Voliš li tu osobu, stvari ili aktivnost?" kako ćete odgovoriti?

Vrlo vjerojatno, "Da!"

Za ono što volimo nije potrebno dugo razmišljati da bismo odgovorili na ovo pitanje.

E, sad, zamislite svoj život i samog sebe unutar svog života koji je do sada prošao, koji se sada događa i za koji zamišljate da bi se mogao događati u budućnosti. Sjetite se ukratko svih događanja koja su dio vašeg iskustva i koja označavaju vaš život, prošli, sadašnji i budućni. To su vaše memorije i samo ste ih vi svjesni. To je intimni dio vašeg postojanja, vaš osobni doživljaj svog postojanja. I sada, ja vas pitam: "Volite li svoj osobni doživljaj postojanja? Drugim riječima, volite li sebe?"

Biste li mi mogli ponuditi brz i jasan odgovor "da" ili "ne"?

Je li vam jasan vaš stav prema vašem osobnom životu i kvaliteti postojanja? Dakle, još jednom, volite li sebe?

Po mom dosadašnjem iskustvu u radu s ljudima, odgovor je skoro u 100% slučajeva: "Ne"

Zašto je to tako? Zašto ne volimo sebe? Zašto smo sposobni više voljeti druge osobe, stvari i aktivnosti nego samog sebe?

Odgovor je, kao što sam naveo do sada, u toj navici kojoj robuje naš um (svjesni i podsvjesni). Previše neugodnih kemikalija u našem tijelu stvara prezasićenost lošim osjećajima koji truju našu svijest, našu percepciju i naš stav prema nama samima i svijetu oko nas. Kad je svijest tako zatrovana lošim emocijama, fokus uma uvijek će se zakvačiti za probleme i njihovo rješavanje. A kad je naš fokus usmjeren na razmišljanje o problemima, naša fizička realnost, po toj instrukciji, za nas proizvodi nove i nove probleme.

I nakon nekog vremena, kvaliteta našeg fokusa rađa fizičke plodove. Vrijeme je taj čimbenik koji nam služi da odlučimo na koju će nam stranu fokus krenuti. Kad stavimo određeni fokus na vremensku tračnicu i pustimo da vlak misli i emocija ide tom tračnicom, počne se polagano događati fizička manifestacija. I što duže vlak ide tim tračnicama, to se fizička realnost brže i preciznije odvija. Zato je opće poznata činjenica da kad jedna stvar krene nizbrdo, slijedi i niz drugih negativnih pojava.

Na primjer, ako nam nestane goriva nasred autoputa, vidjet ćemo odmah da to više nije samo jedan

problem, već čitav niz. Potrebno je imati telefon da bismo pozvali pomoć, koja će nas koštati određenu svotu novca, izgubit ćemo nešto vremena, a samim time stvoriti nove probleme koji će dalje vući za sobom mnoštvo drugih. I dok se sve ovo događa, naša je opća tendencija da se natopimo neugodnim kemijskim spojevima, da uopće ne uživamo u tim situacijama, i da su nam misli čvrsto utemeljene na iznalaženju rješenja trenutnih problema.

I dok za većinu ljudi zvuči sasvim normalno reagirati na ovaj način, to je zapravo formula stvaranja problema i pokazatelj kako pogrešno gledamo na svijet, što je po *Vedama* upravo i glavni uzrok svih problema.

U tim trenucima moramo shvatiti da to što nam se sada događa nije ništa drugo do fizička manifestacija naših prošlih stanja uma. U tim neugodnim trenucima, kad tijelo počne lučiti sve te silne kemijske spojeve, trebali bismo naći priliku da se izdignemo iznad svih tih tjelesnih reakcija, i u umu potražimo dominantnu emociju prema kojoj nam fokus bježi; čega se zapravo bojimo i kako to identificirati? Potrebno je odmah shvatiti da će upravo naša trenutna reakcija utjecati na to kako će se problem riješiti i koliko će trajati. Naš emotivni doživljaj problematične situacije u trenutku dok se situacija odvija, odlučit će daljnji razvoj te situacije i sam ishod. Ovo pravilo vrijedi za svaku situaciju u životu, a kako se naš život

sastoji od niza situacija, ovaj se princip može koristiti bez prekida, na svaku situaciju i na svaku osobu.

Naš stav prema samom sebi automatski se mijenja ukoliko svoj život ne vidimo više kao nekakvu prijetnju i problem, već kao avanturu iskustva postojanja i nauke življenja. Sada više nismo žrtva jer shvaćamo da je sve naša vlastita kreacija i da je sada samo pitanje vremena kad ćemo naučiti kako ovladati svojim umom, odnosno unutarnjim životom emocija i fokusa. I sa samo malo eksperimentiranja na situacijama u osobnom životu, možemo se vrlo brzo uvjeriti kako je upravo kontrola našeg uma rješenje svih problema.

Ta *kontrola* djeluje kao kontrola samo na početku razvijanja novog odnosa s umom. To traje dok se ne razvije nova navika u procesu razmišljanja i to ćemo primijetiti kad vidimo da smo opušteniji u situacijama koje su do sada bile izvor tjeskobe i neugode. Brže ćemo prepoznati priliku da se opustimo i promijenimo tok emocija i misli i da skrenemo fokus na ono što nam doista pomaže i što doista želimo. To je ohrabrujući proces koji više djeluje što ga više prakticiramo. Takva je navika ugodna i vrlo se brzo usvaja.

Naša osobna slobodna volja da se fokusiramo na ono što mi želimo dokaz je da smo uistinu slobodni. I kad se uvjerimo da naša unutarnja vizija i emocije stvaraju naš vanjski svijet, onda shvaćamo i to

da smo ne samo slobodni već da smo slobodni stvaratelji. Svatko je od nas stvoritelj svog osobnog doživljaja postojanja i, kao takvi, mi smo stvaratelji ovog čitavog pojavnog svijeta. Čvrste zakone kojima je prožet ovaj svijet stvorio je sam Bog, tako da mi, zapravo, nikad ne možemo biti poput samog Boga, nikad ne možemo biti Stvoritelj, već stvaratelji.

Naša se slobodna volja odražava u tome da svoj život stvaramo onako kako mi želimo, ali ne možemo stvoriti život drugim ljudima i po tome smo ograničeni u našem stvaranju. To samo osigurava da ni nama nitko drugi ne može krojiti ili stvarati naš osobni život. Ta je sloboda i moć u našim rukama. Naš intimni odnos sa Stvoriteljem i Njegovim zakonima uvijek ostaje naš intimni odnos i nitko nam se u to ne može miješati.

I upravo zbog svega navedenoga u ovom poglavlju, drugi je korak samoozdravljenja naučiti voljeti sebe, svoju intimu unutarnjeg svijeta stvaranja i tu činjenicu da imamo moć utjecaja na vlastiti život i da smo potpuno podržani od strane Boga Stvoritelja, jer Njegovi su zakoni dostupni svima, bez pristranosti. On ne sudi i ne stvara naš život, već stvara nepristrane zakone po kojima svi mi oblikujemo vlastiti život, u skladu sa sposobnostima svoga uma. Tu Bog dokazuje Svoju neuvjetovanu ljubav prema nama, dajući nam tu slobodu izbora i moć kreativnog fokusa.

Na nama je da slobodno i neovisno odaberemo na što ćemo se fokusirati, a samim time i što ćemo stvarati. Na nama je isto tako da odaberemo hoćemo li se upuštati u eksperimentiranje i naučiti nešto novo, ili ćemo se vratiti na stari obrazac ponašanja, na onaj poznati program iz prošlosti.

Zavoljeti sebe znači zavoljeti i poštovati upravo taj aspekt sebe, taj esencijalni dio svog postojanja, tu slobodu i taj dar. Što više prakticiramo moć kreativnog fokusa, to ćemo više razumjeti, cijeniti i voljeti sebe i svoju ulogu promatrača u svom životu.

Za početak, budući da krećemo s "neugodnog kolodvora života", potrebno je uložiti samo malo vjere da će se rezultati, ukoliko pokušamo pravilno prakticirati ovu tehniku, brzo očitovati.

Dakle, prvi je korak, *ja sam odgovoran za svoj fokus i doživljaj postojanja u svakom trenutku*, a drugi, *ja volim i prihvaćam sebe onakvoga kakav jesam, u svakom trenutku, jer shvaćam da je sve što doživljavam zapravo moja kreacija. Ukoliko želim promjenu, trebam se samo fokusirati na promjenu i promjena će doći.*

I to je divna spoznaja koja otvara vrata korjenitoj promjeni vlastitog života i otkrivanju beskonačnih mogućnosti za iskustvo prave, neprolazne sreće.

Četrnaesto poglavlje

Proces samoozdravljenja

U ovom poglavlju naučit ćemo koje energetske točke prenose negativan signal iz *PU-a* u tijelo i na koji način možemo svjesno utjecati i promijeniti svoju podsvijest. Prije samih točaka slijedi proces prepoznavanja problema. Evo nekih uputa kako prepoznati problem prije nego ga idemo rješavati.

1. Pronađite problem koji želite riješiti (emocija, bol, stanje, negativno vjerovanje...)

To znači da unutar uma treba utvrditi što je to što nas smeta. To može biti odnos s drugom osobom ili naše financije. To može biti zdravlje ili općenito kvaliteta našeg življenja. Potrebno je priznati sebi što nas doista smeta i kako se zbog tog osjećamo. Na primjer, *imam problema s bračnim partnerom i osjećam ljutnju zbog toga*. Znači, ono što nas smeta jest naša ljutnja. Radije bismo da se ne ljutimo, no ipak nalazimo dovoljno razloga za ljutnju. Proizvodimo emotivno stanje koje nam ublažava neko drugo stanje koje je još gore od ljutnje. Pokušajmo naći razlog zašto nas to ljuti, čega se bojimo, što izbjegavamo. Iskrenost prema sebi ključ je svega. Ako smo neiskreni prema sebi, problem će otići natrag u podsvijest i do rezultata neće doći.

Ukoliko se radi o tjelesnoj boli, lošem zdravstvenom

stanju, utvrdimo točno gdje je ta bol i kako se osjećamo dok nas boli (bespomoćno, tjeskobno, ljuto...).

2. Odredite jačinu djelovanja problema na vas na skali od 0 do 10

Nakon što smo ustanovili koja nas emocija smeta, ili koja bol muči, uzmimo skalu od 0-10, gdje bi nula bilo "ne smeta me" a 10 "užasno me smeta, ne mogu izdržati". Stavimo svoj problem negdje na tu skalu i, štoviše, pokušajmo pojačati intenzitet osjećaja do 10, ako je moguće. Svim silama osjetimo koliko nas to smeta i pojačajmo taj intenzitet na maksimum. To možemo postići tako da se prisjetimo svih slika u memoriji koje su vezane za taj događaj ili tu osobu. Vrtimo taj film dok se osjećaj maksimalno ne pojača.

3. Tapkajmo sljedeća mjesta (energetske točke):

- **oštrice dlanova**
- **vrh glave**
- **između obrva**
- **sa strane oka (kost, arkada)**
- **ispod oka (kost)**
- **ispod nosa**
- **ispod donje usne**
- **ključna kost**
- **ispod pazuha**
- **stiskajte puis, duboko udahnite i izdahnite te kažite "mir"**

S dva ili tri prsta jedne ruke tapkajte po ovim toč-

kama desetak sekundi, ili koliko je dovoljno da izgovorite fraze koje su navedene u donjem tekstu. Jačina samog tapkanja neka bude takva da vam je ugodno, ali ne i da vas boli.

- **oštrica dlana** je meki mišić između malog prsta i zgloba šake. Negdje na sredini bila bi prva energetska točka. Tapkajte na nju kao prvu točku dok izgovarate prvu frazu.
- **vrh glave** je sam centar lubanje a tapkati se može svim prstima, po tom centru i oko njega.
- **između obrva**, s dva ili tri prsta.
- **sa strane oka**, takozvana arkada, tvrdi dio kosti uz samo oko. Tapkajte na obje strane s obje ruke u isto vrijeme.
- **ispod oka** je jagodična kost koja malo strši na obrazu. Mogu se tapkati obje kosti s obje ruke u isto vrijeme.
- **ispod nosa**, dakle, odmah iznad gornje usne.
- **ispod donje usne**, odmah iznad brade.
- **ključna kost** se proteže od ramena do ispod vrata, gdje su završeci uočljivi kao dvije kosti koje strše malo van, točno ispod vrata. Koristite čitavi dlan ruke da se tapkate na to mjesto.
- **ispod pazuha**, ne u sam pazuh, već 3-4 cm ispod, gdje je kod žena početak grudi.
- **točka na pulsu ruke** može se stiskati ili po njoj tapkati. Ova točka uključuje i točku s druge

strane, koja se stimulira ako samo stišćemo taj dio jednom rukom. Ako želite, možete prvo tapkati pulsnu točku a zatim točku sa suprotne strane, gdje obično stavimo ručni sat. Dok tapkamo ovu točku, udahnimo duboko i izdahnimo, i u isto vrijeme izgovorimo riječ "mir", prizivajući takvo stanje u svoj um i tijelo.

4. Osjetite koliko se intenzitet osjećaja pomaknuo na skali od 0 do 10

Nakon uzdaha-izdaha, popijte malo vode, opustite se i vratite um na one iste neugodne situacije, osobe, slike, zvukove i si., i odredite koliko je sada taj osjećaj intenzivan.

5. Nastavite tapkati dok se negativan osjećaj ne smanji na nulu.

Kad se osjećaj smanji na nulu, naša će prošlost i dalje ostati ista, ali će nam se činiti kao da se nekom drugom dogodilo, kao da pričamo neku priču koja nema neke emotivne veze s nama. To je stanje slobode od emotivne zatočenosti i možemo smatrati da smo tu točku u podsvijesti upravo očistili.

6. Kad je osjećaj na nuli, nastavite tapkati pozitivnu afirmaciju za koju želite da se dogodi

Kad negativan signal prestane dolaziti u tijelo, po- stat će nam puno lakše zamisliti neku ugodnu viziju i imati dobar osjećaj prema toj viziji. Dok zamišljamo

tu viziju i proživljavamo te dobre osjećaje, možemo se nastaviti tapkati dokle god želimo. Jako je važno da u našem umu što duže držimo pozitivnu viziju i pozitivne emocije, kako bi se ona što brže ostvarila na fizičkom nivou.

Fraze prilikom tapkanja:

1. Iako imam ovaj **"problem"** (specificirajte točno koju emociju, bol ili negativno vjerovanje želite promijeniti), ja sebe prihvaćam i volim onakvog kakav jesam, duboko i potpuno.
2. Ovaj **"problem"**. (Obrati pažnju na sam osjećaj koji je vezan za problem ne dajući razloge i ne racionalizirajući taj osjećaj. *Ova ljutnja, ovaj jad, ovaj bijes...*)
3. Oslobađam i otpuštam ovu emociju (bol, negativno vjerovanje...)
4. Ja sada ozdravljujem, mijenjam se i moj se život mijenja na bolje.

Tapkajte se na navedenih deset točki na tijelu izgovarajući fraze. Prođite nekoliko krugova od prvog do zadnjeg mjesta tapkanja stalno izgovarajući prvu frazu. Potom, nakon udaha-izdaha, krenite na drugu frazu, tapkajući se na isti način. Nakon sve tri fraze (dakle, desetak krugova tapkanja) provjerite na skali od 0-10 koliko se smanjio intenzitet boli ili emocije koju osjećate ili negativnog vjerovanja koje vas prožima. Tapkajte se sve do nule.

Kao primjer naveo bih onaj problem s računima, dugovima i nedostatkom novca. Recimo da je to situacija i da se osjećamo tjeskobno, nervozno, bespomoćno i u nekom strahu. Imamo osjećaj da je rješavanje problema izvan naše kontrole. Ne znamo kako ćemo zaraditi taj novac i strah nas je od posljedica neplaćanja dugova.

Sad smo ustanovili problem i sada treba vidjeti koliko nas smeta, koliko smo u strahu i koliko smo bespomoćni. Recimo da je to na skali broj 7.

Sad krećemo s tapkanjem po oštrici dlana i s izgovaranjem početne fraze koja će služiti tome da samom sebi naglas opišemo situaciju i kako je osjećamo. Potpuna iskrenost nužno je potrebna.

Izgovarajmo dok se tapkamo:

"Iako imam ove dugove i račune, i nemam novac, i strah me budućnosti jer se osjećam bespomoćno, ja ipak sebe volim i prihvaćam onakvog kakav jesam, duboko i potpuno."

Dok to izgovaramo, budimo svjesni situacije, fokusirajmo se na sam problem i dopustimo da nas obuzme taj negativni osjećaj. U ovom trenutku aktiviramo jednu ili više točki unutar *PU-a*. i vadimo ih u svjesni um. Osjetit ćemo reakcije u tijelu i nastaviti tapkati na sljedeću točku, vrh glave, i tako do kraja. Na svaku točku tapkajte koliko želite, recimo onoliko koliko je potrebno da izgovorite frazu jednom ili dva puta.

Dakle, prvi je krug bio priznavanje situacije samom sebi. Kad smo napravili udah-izdah, sad je vrijeme za drugu frazu. Do sada smo priznali sebi ono što nas muči, a sada ćemo se fokusirati na ono što smo sebi priznali i razotkrili.

Tapkajmo oštricu dlana i izgovarajmo: "U dugovima sam i nemam novca. Strah me. Bespomoćan sam."

Nastavimo to izgovarati sve do uzdaha-izdaha. Ovaj dio namijenjen je tome da se pravilno fokusiramo na konkretno negativno emotivno stanje. Zatim popijemo malo vode, duboko dišemo, i nastavimo sa sljedećim krugom tapkanja.

Tapkajmo oštricu dlana: "ja sada svjesno i svojevoljno oslobađam i otpuštam ovu tjeskobu, strah i bespomoćnost. Do sada su bili dio mog identiteta i na taj su način štetili mom životu. Sada ih vidim i sada odlučujem da ih oslobađam i otpuštam iz svog uma. Neka idu van, ne trebam ih više."

Tapkajte ove fraze do uzdaha-izdaha, kažite "mir" i popijte malo vode. Sada se opustite duboko dišući i počnite u umu ponavljati isti problem s nedostatkom novca, silnim računima i dugovima i odredite koliko vas sada te emocije diraju na skali od **0-10**. Je li isto, više ili manje? U svakom slučaju, nastavite sav ovaj proces dok intenzitet emocija ne dostigne **0**.

Fraze koje izgovaramo prilikom tapkanja od esencijalne su važnosti. Te bi fraze trebale iritirati naše negativno stanje tako da ga tapkanjem možemo neutra-

lizirati. Fraze su, prema tome, slobodan odabir riječi koje vam efikasno iritiraju podsvjesne točke. Ukoliko osoba nije u stanju sama stvoriti efikasne fraze, tu može pomoći netko s uspješnom praksom tapkanja ili neka druga osoba koja poznaje ovu metodu i spremna je raditi s vama u pronalaženju pravih fraza.

Sve ono što nam u životu smeta idealno je za iritiranje podsvijesti. Vrlo često to će biti bliske nam osobe s kojima imamo konflikt ili s kojima ponekad imamo neugodna iskustva. Iritacija negativnih stanja poželjna je u ovom izlječenju jer bez toga *PU* ostaje podsvjestan i ozdravljenje nikad ne može biti potpuno.

Dobro je navesti i činjenicu da su žene po prirodi više u kontaktu sa svojim emocijama i poznaju tu domenu puno bolje nego muškarci. Ženama je ozdravljenje od negativnih emocija stoga puno lakše. Ovo ne mora nužno biti pravilo već je to moje osobno dosadašnje iskustvo u praksi.

Muškarcima zapravo nije problem biti u kontaktu s emocijama, ali društveni odgoj kroz koji je prošla većina muškaraca uglavnom feminizira sposobnost osjećaja tih emocija pa se zbog toga većini muškaraca "zaledi" put do emotivnih stanja, posebno onih neugodnih. To otežava oblikovanje pravilnih fraza koje bi trebale postići željeni rezultat.

Dok su žene više u kontaktu s emocijama, manje su u kontaktu sa svojim sustavom vjerovanja; zato vrlo

lako mijenjaju mišljenja i emocije. Kod muškaraca je situacija suprotna; budući da su emotivno manje aktivni, sustav vjerovanja postaje puno važnija stvar. Zato za muškarce savjetujem da preispitaju ono u što vjeruju.

Na primjer, situacija s računima i novcem može se analizirati kroz vjerovanje u to kako će, kad će i hoće li novac doći. Muškarac se može poslužiti skalom od 0-10 kako bi vidio koliko vjeruje u određene stvari:

Vjerujem li da će novac doći na lak i brz način?

Vjerujem li da zaslužujem da mi novac dode?

Vjerujem li da mogu, znam, hoću i si?

Dakle, "koliko vjerujem u ono u što vjerujem i zašto?" bila bi neka od pitanja koja bi muškarci trebali postavljati sebi kako bi došli do uzroka problema. Ovdje posebno treba analizirati negativna vjerovanja koja su suprotna onome što bi htjeli imati, kao na primjer:

"Ja ne znam, ja ne vjerujem, ja ne mogu, ne znam kako, gdje i tko" i slična negativna vjerovanja. Potrebno ih je promijeniti u pozitivna i naučiti vjerovati da je to prava istina. To se također postiže tapkanjem.

Jedna od fraza za to bila bi: "Iako ne znam kako će mi novac doći, i iako ne vjerujem da će mi doći na lak način, ja ipak sebe volim i prihvaćam onakvog kakav jesam, duboko i potpuno"

"Ja imam negativno vjerovanje o novcu." bila bi druga vrsta fraze.

Konačno, kao rješenje: "Oslobađam i otpuštam sva negativna vjerovanja i stavove i otvaram se za to da novac dolazi lako i brzo i da ništa za mene nije problem. Iako možda ne znam kako će se situacija riješiti, to nije problem jer je to samo trenutno stanje. Ja se sada oslobađam utjecaja ovog trenutnog stanja i otvaram za sva moguća rješenja. Novac dolazi brzo i lako, bez velikog napora."

Kao što vidimo, u svakoj situaciji treba naći idealno rješenje koje bi nas zaista činilo sretnim i mirnim. Prvi dio stvaranja fraza jest priznavanje sebi da je trenutna situacija loša jer su moje misli i osjećaji loši. Zato to priznamo i oprostimo sebi i krenemo sa zamišljanjem idealne situacije i autosugestijom uvjerimo sebe kako je to moguće za nas. Zamislimo neku lijepu situaciju i dopustimo sebi da vjerujemo da je moguća za nas i kako prepreke ne postoje jer ih više ne zamišljamo. Tapkamo se čitavo vrijeme i posebnu pažnju usmjeravamo na emotivno stanje.

Ukoliko se negativni osjećaji smanjuju, na pravom smo putu.

Zaključak ovog poglavlja:

Prizivanjem negativnih stanja pomoću memorija iz prošlosti + tapkanjem po energetskim točkama + pozitivna afirmacija => ozdravljenje uma i tijela => rješenje svih problema

Petnaesto poglavlje

Introspekcija kroz čitav život

Nakon kratkotrajne prakse od samo nekoliko dana tapkanja, jedan sat svaki dan, primijetit ćemo zapadajuće promjene u svom životu. Prvi je simptom uglavnom osjećaj olakšanja i povratak energije. To je zato što negativne misli i osjećaji oduzimaju energiju tijelu jer su neprirodni. Negativna misao popraćena negativnom emocijom ekvivalentna je neistini. Dakle, kad se osjećamo loše i imamo loše misli, to je znak da sami sebe lažemo u vezi nečega i da nam nije poznata prava istina. Suočavamo se s nepoznatim i stvaraju nam se negativne emocije, a iz tog stanja svi ostali problemi nastaju jedan za drugim.

Potrebno je biti konstantno introspektivan, posebno na samom početku dok se takvo ponašanje tek usvaja kao navika. Uvijek treba biti spreman suočiti se s bilo kakvim strahom ili nekim drugim negativnim osjećajem, te biti prisutan u sadašnjem trenutku, priznati sebi kako se osjećamo i krenuti s tapkanjem.

Jedan od načina na koji to možemo uraditi jest taj da se obratimo samome sebi, odnosno, da se obratimo svome podsvjesnom umu. Kad nastupi neka krizna situacija u kojoj osjećamo napad negativnih emocija, započnimo konverzaciju jednostavnim pitanjima.

Razgovarajmo sa svojom podsviješću tako da po-

stavimo sljedeća pitanja i pokušajmo što iskrenije odgovoriti na njih a da se ne plašimo ili ne sramimo odgovora:

- *Dragi moj ume, kako si? Kako se sada osjećaš?*
- *Je li te strah? Vidim da mi šalješ negativne signale u tijelo?*
- *O čemu se radi ovdje, zašto imam potrebu ovako se osjećati?*
- *Zašto ne vjeruješ da će sve biti u redu?*
- *Zašto ne možeš, za svoje dobro, zamisliti kako bi rješenje izgledalo, umjesto da zamišljaš probleme i kako ih riješiti?*
- *Zašto zaboravljaš da nemaš fizičku kontrolu nad materijom i da se fizički ništa ne rješava?*
- *Zašto zaboravljaš da nisi materija, nego duhovna energija koja upravlja tom materijom?*
- *Gdje mi je sada fokus, i zašto?*
- *Koristi li mi ovaj trenutni fokus za moje dobro?*
- *Treba li ti dugo da otpustiš ove loše emocije i misli?*
- *Treba li ti dugo da promijeniš fokus?*
- *Dragi moj ume, hoćeš li da ja brojim do tri, ili ćeš ti?*
- *Jedan, dva, tri,... udah-izdah ... sad je već sve malo bolje, zar ne?*

Naravno, svatko može napisati svoj scenarij, započeti svoj razgovor. Ukoliko je završetak razgovora takav da nam opusti tijelo i promijeni tok misli na one s kojima se osjećamo dobro i sigurno, znači da smo na pravom putu. Ali potrebno je odgovoriti na postavljena pitanja, ne samo retorički razgovarati. Ako nam je malo teško otisnuti se u takve pokuse sami, vrlo je povoljno zatražiti pomoć osobe za koju vjerujemo da to zna i umije barem malo bolje od nas. Neka nas netko drugi, u tom slučaju, uvede u podsvijest postavljanjem pitanja "Zašto?".

Zašto se tako osjećaš, zašto imaš tu potrebu, zašto se tako ponašaš, zašto tako razmišljaš, čega se zaista bojiš, što te plaši, koji je tvoj strah, je li to ono što želiš za sebe, itd.

Strah je najosnovnija emocija koja nas povezuje s našim fizičkim tijelom. Kad osjećamo emocije, posebno one negativne, to je znak da smo strahom povezani sa svojim tijelom i da upravo zbog nekog straha potičemo negativne kemijske promjene. Kad ne bismo osjećali strah, kemijske bi promjene prirodno uvijek bile ugodne i boravak u tijelu bio bi ispunjen iskustvima sreće. To je prirodno stanje tijela u kojem boravi duša koja shvaća pravo stanje situacije u kojoj se nalazi. Kad ne poznajemo pravilno situaciju u kojoj se nalazimo, znači da smo u neznanju, a strah je direktan proizvod neznanja. Neznanje odgovara neistini pa ga stoga smatramo iluzornim stanjem.

Neznanje => iluzija => strah.

One emocije koje se rađaju iz neznanja spadaju u iluzorne emocije. Najjača među njima jest upravo strah. O strahu više u sljedećem poglavlju.

Introspekcija dobiva pravi smisao kad donosi konstantne rezultate. Ukoliko se bavimo isključivo promjenom samoga sebe iznutra, vrlo brzo postajemo nesposobni imati bilo kakve probleme, i naše ponašanje na duge staze to će i potvrditi. Svima nama najvažniji su vlastiti osjećaji u tijelu i emocije u umu, a stalnom introspekcijom oni će se promijeniti na pozitivnu stranu i natopiti naš svjesni život. Naš svjesni doživljaj u svakom trenutku bit će ispunjen upravo onim osjećajima koji su nama poželjni i vrijedni: ljubav, sreća, blaženstvo, mir, sigurnost, ispunjenost i radovanje svakom novom trenutku. I ukoliko naš život nije baš takav, potrebno je zaviriti u naš *PU* i očistiti sve što se vremenom zaprljalo.

Upravo su ljubav, sreća i mir ona stanja koja su svojstvena za čovjekovo tijelo. Strah, tjeskoba i nemir su stanja svojstvena za životinjska tijela čija je svijest ograničena puno više nego ljudska. Životinje žive u strahu čitav život jer ne posjeduju znanje o tome da nisu ta tijela, već samo promatrač, duša unutar tijela. I u nedostatku tog znanja, životinje koriste strah kao instinkt koji ih vodi kroz preživljavanje. Kad ljudska bića vjeruju da su životinje, onda su prisiljena da se ponašaju u skladu sa životinjskim načelima

strahovanja. Tada ljudi ratuju, pljačkaju i uništavaju, pokazujući time da su u potpunom neznanju o svojoj pravoj duhovnoj prirodi. Kad god živo biće djeluje tako da fizički ide kontrolirati i mijenjati materiju, znači da djeluje iz straha, koji je proizvod neznanja. Budući da životinje nemaju prirodnu sposobnost stjecanja znanja kao što imaju ljudska bića, njima upravlja instinkt, taj urođeni strah od boli i smrti, koji ih osposobljava da prežive na svoj ograničeni način i da se zaštite od opasnosti koje stalno prijete sa svih strana.

Kad je strah previše prisutan u umovima ljudskih bića, ona se degradiraju na nivo životinja, a to se očituje po načinu života. Baš kao i životinje, koje koriste svoja osjetila da bi ublažile strah i tjeskobu, ljudska bića koja pretjerano koriste osjetilna uživanja pokazuju da su u velikom strahu i da im je potrebno olakšanje u svakom trenutku. Vidjeli smo da je to proizvod neznanja i da je potrebno znanje koje će uništiti te strahove i pogrešna shvaćanja.

Kad se ljudsko biće educira na pravilan način, usvajajući ona znanja koja su esencijalna za kvalitetan život, tek se onda smatra pravim ljudskim bićem.

U *Vedama* je opisano kako je sama svrha postojanja ljudskog tijela da se duša unutar tijela oslobodi ponovna rađanja u ovom svijetu. Ljudsko je tijelo vozilo pomoću kojeg duša može izaći iz svijeta materije i vratiti se svijetu koji je prirodan za dušu, a to je

duhovni svijet. Više o tome u vedskoj literaturi koja je navedena na kraju ove knjige.

To znači daje naš prirodni položaj suprotan ovom u kojem se sada nalazimo i zato nam je tako teško i mukotrpno živjeti.

Stoga nam nema drugog izbora nego biti konstantno introspektivan kako bismo otkrili svoju pravu duhovnu prirodu i osjetili što to znači biti bezuvjetno sretan.

Da bismo postigli to stanje, za svakog je čovjeka apsolutno neophodna potpuna sloboda od straha. U sljedećem poglavlju pokušat ću opisati sam strah, njegove kvalitete i funkciju. Upoznajući strah, mi ga mijenjamo i transformiramo u nešto drugo, jer sam strah prestaje biti strah ukoliko ga upoznamo. Strah je strašan samo onda kad nismo sigurni što je taj strah i što se to sve u njemu nalazi. Taj nedostatak znanja o našem strahu čini ga onim što jest. Stoga je od suštinske važnosti da ga upoznamo i da se i sami njemu predstavimo, oči u oči, da tako kažemo.

Šesnaesto poglavlje

Strah

Strah je najjača iluzorna emocija čija je funkcija da nam usmjeri fokus na tijelo i kemijske promjene unutar tijela. Moć straha često parira moći fokusa duše. Moć straha u stanju je ovladati našim fokusom i vezati ga za tijelo na dugi vremenski period. Strah je slijep, nema sposobnost razlučivanja dobrog od lošeg, već jednostavno ispunjava svoju funkciju preusmjeravanja fokusa na tijelo. Budući da se u tijelu događaju isključivo kemijske promjene, duša koja ih promatra čini to pod kontrolom straha. Zato, kad razmišljamo na tjelesnom nivou, većina je svjesnog življenja patnja (manje-više), dok su trenuci sreće sporadični i rijetki, poput kišnih kapi u pustinji. Razlog je tomu upravo osnova našeg razmišljanja, a to je strah.

Glavno je svojstvo straha suočavanje s nepoznatim i neželjenim pojavama. Da bi nešto bilo nepoznato i nepoželjno, potreban je promatrač koji odlučuje o tome što je nepoznato a što poznato, što je nepoželjno a što poželjno. Mi (duša) smo taj promatrač, jer mi smo ti koji nešto želimo ili ne želimo, znamo ili ne znamo.

Strah je, stoga, zasnovan na kontrastu onoga što želimo i onoga što znamo. Strah nas upozorava da se

suočavamo s kontrastom svog znanja i svojih želja. Gledano na ovaj način, strah se može definirati kao alarmantno stanje tijela čija je svrha da nas upozori na naša ograničenja u znanju i vjerovanju.

Strah se može interpretirati na dva osnovna načina:

1. Osjećaj straha interpretiramo kao vlastiti identitet (to sam ja, ja se bojim). Kao takvog, mi ga branimo, prihvaćajući strah kao svoje realno ograničenje, dio nas samih. Zbog neugodnih osjećaja koje proizvodi taj strah, potisnemo ga u podsvijest, odakle nas prikriveno vreba i utječe na nas. Dakle, kao korijenski uzrok svih problema možemo navesti svoja ograničenja u znanju i željama (strah).
2. Osjećaj straha doživljava se kao prilika da se suočimo s vlastitim slabostima te da ih na taj način uklonimo iz svog identiteta. Sa strahom se suočavamo tako da ga oslovimo i jasno definiramo, a nakon toga da mu se i obratimo pomoću introspektivnog razgovora. Suočavajući se na taj način, strah gubi svoju karakteristiku nepoznanice, koja mu i daje moć. Jednostavnim sugestijama i tapkanjem u stanju smo smanjiti vrijednost straha i, kao takvog, ukloniti ga iz svog uma.

Ukoliko interpretiramo strah kao što je opisano pod prvom točkom, bit će nam neophodno koristiti nekakav kemijski kontrast za ublaživanje osjećaja straha. Kad god vanjski svijet iritira taj osjećaj u nama, instinktivno ćemo posegnuti za olakšanjem. *Ilustracija br. 3* prikazuje kako su to uglavnom destruktivna rješenja koja pogoršavaju tjelesno stanje i potiču strah da djeluje i dalje, i to na sve dubljim nivoima svijesti. To zahtijeva još veću zloupotrebu štetnih rješenja (alkohol, droge, seks, TV, depresija, lijekovi, bolesti...) i svjesni se um nade u situaciji kad je smrt, odnosno prestanak doživljavanja, jedino logično rješenje. Strah je, stoga, smrtni neprijatelj utjelovljene duše.

Kad ne bismo bili pod utjecajem straha, ne bismo se ponašali tako da stalno izbjegavamo strah. Život bi nam bio nešto sasvim drugo. Naši odabiri u životu, naše aktivnosti i rad, bili bi usmjereni na stvaranje sreće a ne na izbjegavanje straha. Ponekad je teško i zamisliti kakav bi to život bio kad ne bismo osjećali nikakav strah. Postoji čak i strah od života bez straha. Naši strahovi idu toliko duboko da je potrebno s njima suočiti se čim prije i što više.

Tapkanje nam omogućava da se zaštitimo od negativne kemije koja bi se inače stvarala zbog tog suočavanja. Tapkanje neutralizira taj protok i možemo se s bilo čime suočiti a da se ne isprepadamo, naljutimo, iznerviramo, rastužimo i razočaramo.

Pokušajte se sljedeći put, kad gledate neki strašan, traumatičan ili jako tužan događaj na filmu ili u stvarnosti, tapkati po ključnoj kosti dok duboko dišete i izgovarate sljedeće fraze:

"Sve je u redu, ja sam u redu, ja sam siguran i zbri-
nut, u redu sam."

Vidjet ćemo kako se emotivni utjecaj neutralizira i energija nam se brzo vrati u tijelo osvježavajući inteligenciju i moć uma.

Sedamnaesto poglavlje

Naša prava priroda

Do sada smo naučili kako tjelesno poimanje života stvara probleme. Da smo uistinu ovo materijalno tijelo, onda bi se svijest osobe fokusirane na tu materiju doživljavala prirodno. No, kako vidimo, sama tjelesna materija negativno reagira kad se prema njoj pogrešno postavimo. Naše se tijelo razbolijeva i naš se odnos s materijalnim svijetom pogoršava. Iz toga je očito da naša priroda nije materijalna već, suprotno tome, duhovna. Zato je od esencijalne važnosti da izgradimo duhovni identitet, što će nam biti i najjače sredstvo za uklanjanje straha.

Vede opisuju naš pravi identitet kao duhovan, načinjen od tri elementa: *vječnog postojanja*, *vječne sreće* i *vječnog znanja*. I kao što smo se do sada uvjeravali da smo prolazna, uništiva i smrtna bića, tako se preporučuje da se od sada "uvjeravamo" u suprotno. Opisano je da je ova vrsta "samouvjeravanja" zapravo ništa drugo do podsjećanje i prisjećanje na našu pravu, duhovnu prirodu. Na taj ćemo se način osobno uvjeriti u djelotvornost takvih afirmacija i postat će nam jasno kako se naša prava, duhovna priroda budi upravo onda kad je mi sami svojevolumno budimo. Ne postoji nitko i ništa izvan nas samih, sposoban to učiniti za nas. Zato se u tapkanje mogu uključiti i fraze kao što su:

"Iako osjećam strah, tjeskobu i nemoć, ja znam da sam vječna i sretna duša, puna znanja. Sad se otvaram za buđenje svoje prave prirode"

"Ja sam vječan, ja uvijek postojim. U mom životu nema mjesta za strah. Strah je iluzija"

"Ako i imam još neki strah u sebi, znam daje strah iluzija, a iluzija je prolazna. Strah prirodno izlazi iz mene"

"Ja sebe više volim kad ne kreiram strah. Stoga, iz poštovanja prema samom sebi, oslobađam sve iluzorne strahove, sada i u ovom trenutku"

"Odlučujem preuzeti kontrolu u svoje ruke. Moja je volja iznad svih promjena u mom tijelu. Odlučujem se za osjećaj sigurnosti, samopoštovanja i prizivam osjećaj ljubavi i sreće"

Nakon toga, uronimo u misli i sjetimo se neke, za nas povoljne situacije u kojoj smo osjetili zanos, sreću, sigurnost i mir. Ne dopustimo nikakve druge misli da ulaze u tu kreaciju. Mi sada snimamo film, i ništa drugo ne smije to ometati. Scene se pažljivo i strpljivo nižu, a redatelj, kamera i glumci smo mi. Tekst smo pažljivo sastavili mi sami, a sve uloge glumaca i odabir emotivnih stanja, opet, mi sami određujemo.

Osjetimo radost slobodne kreativnosti i odaberimo da želimo tu emociju osjećati i u budućnosti.

Udahnimo duboko i zamislimo kako kisik ulazi u naše tijelo i osvježava sve blokirane puteve i stanice, dišimo duboko nekoliko minuta i zahvalimo sebi na vremenu provedenom skupa i na divnim kreacijama, i obećajmo si slične trenutke na redovitoj osnovi, svakodnevno.

Budimo zadovoljni kreacijom koju smo upravo doživjeli u umu i sjetimo se da smo sve sami kreirali i da su to bili trenuci naše neograničene slobode. Shvatimo da će ti trenuci postati stvarnost u budućnosti, sve dok god ih njegujemo kao stvarne u svojim mislima. Ne obraćajući pažnju na to što je stvarna realnost sugerira, nastavljamo s kreacijom svog unutarnjeg filma, čvrsto vjerujući da je sve moguće, pa zašto ne i ovo:

"Sve je moguće, za svakoga, u svakom trenutku, pa tako i za mene."

Ovo uvjerenje uništava zidove i granice onoga što nam se do sada činilo nemogućim. Naša moć imaginacije ograničena je samo vjerovanjima koja vrednujemo i po kojima živimo. Kad se pomoću tapkanja uvjerimo da je sve moguće, onda ćemo dopustiti da nam se čuda i događaju. Tada će biti lakše izgovarati fraze poput:

"Čuda se događaju svaki dan. Čuda su moguća i za mene. Opuštam se i dopuštam da vrijeme donese u moju stvarnost one situacije koje će mi potvrditi ovo vjerovanje."

Osobno je eksperimentiranje esencijalno. Ništa se teoretski ne može ostvariti, jer se sve ovo znanje odnosi na našu svijest. Budući da se svijest jedino može opaziti pomoću svijesti, svatko treba svjesno isprobati ovo znanje na vlastitoj svijesti.

Osamnaesto poglavlje

Sustavi vjerovanja

Svatko od nas živi i djeluje ravnanjući se po svojim sustavima vjerovanja. Svaku našu aktivnost, fizičku ili umnu, potiče i podržava jedan ili više sustava vjerovanja. Stoga, kad god nešto radimo ili o nečemu razmišljamo, radimo to na način koji je uvjetovan nekim vjerovanjem koje mi smatramo istinitim. Sve što radimo i zamišljamo ovisi o tome u što vjerujemo.

Naša vjerovanja sastoje se od različitih sustava, odnosno logičnih zaključaka koji se automatski stvaraju u našem umu. Ovo se najbolje ilustrira primjerima, pa ću navesti neke koje smatram prikladnima.

Dok se penjemo stepenicama, koračamo čvrsto i nepokolebljivo, bez ikakva straha. Misli su nam odvojene od same radnje jer vjerujemo da nije potrebno analizirati našu radnju i njenu ispravnost. Ne brinemo se o tome hoće li stepenice popustiti pod našom težinom i uzrokovati opasnost za naše tijelo. I iako mi sami nismo osmislili i izgradili to stubište, i iako ne znamo postoje li neka ozbiljna oštećenja negdje u samoj konstrukciji, vjerujemo da je sve u redu i da se ne moramo brinuti o tim pojedinostima. Ali to je vjerovanje slijepo, odnosno, nije zasnovano na vlastitom eksperimentalnom znanju, već na našoj ograničenoj pretpostavci. Kako to da sebi dopuštamo

izlaganje mogućim opasnostima na osnovu obične pretpostavke?

Još je jedan primjer vožnja automobilom dvosmjernom cestom. Prisjetimo se kako izgleda jedna dvosmjerna cesta po kojoj se automobili kreću 50 km na sat. U svakom trenu moguća je situacija u kojoj se jednom automobilu pokvari kočnica, upravljač ili kotač. Vozačeva pažnja može popustiti ili neka druga tjelesna poteškoća može uzrokovati da se automobil iz suprotnog smjera sudari s našim vozilom i da dođe do katastrofalnih posljedica. Koliko puta riskiramo na taj način? Pa svaki put kad se vozimo automobilom! Ali mi te mogućnosti racionaliziramo našim sustavom vjerovanja. Kad bismo vidjeli sudar automobila svaki dan nekoliko puta, naš bi se sustav vjerovanja počeo mijenjati i mi bismo našli više razloga da pretpostavljamo kako bi se tako nešto i nama moglo dogoditi.

Dakle, sustavi vjerovanja očito ovise o našim sadašnjim iskustvima u praktičnom djelovanju. Do sada nam se niti jedno stubište nije urušilo pod nogama i rijetko vidimo sudar automobila pa zaključujemo da su šanse male i da se možemo opustiti i prepustiti slučaju.

To prepuštanje slučaju omogućava nam da, na primjer, pričamo telefonom dok vozimo, da ujutro uključimo svjetlo bez straha da ćemo odletjeti u zrak, da popijemo čašu vode iz slavine ne misleći da

ćemo se odmah otrovati i tako dalje, primjera ima nebrojeno. Svaka naša aktivnost zasniva se na nekom vjerovanju, koje je povezano na sustavan način.

Na primjer, vjerujemo da je stubište izgradila legalno registrirana građevinska firma koja je imala sve potrebne dozvole i materijal za tu gradnju. Vjerujemo da su građevinari bili pri zdravoj svijesti znajući da sigurnost ljudi ovisi o njihovoj preciznosti. Vjerujemo da će, ako smo jučer njima prolazili, izdržati našu težinu i danas. Ukoliko je naše stubište pouzdano, vjerujemo da su i druga stubišta isto tako pouzdana. Ukoliko naše nesavršene oči i naša nesavršena sposobnost opažanja ne primjećuju neka znatna oštećenja u konstrukciji, vjerujemo da je to dobar znak da ih i nema. Ukoliko se automobil iz suprotnog smjera kreće stabilno i ravno, vjerujemo da će se tako kretati i kad nam se približi. Ako smo živi danas, vjerujemo da ćemo biti i sutra. Vjerujemo svim tim činjenicama iako nemamo nikakvo znanje koje će to potvrditi. Sve se zasniva samo na našem ograničenom iskustvu i kvaliteti naše memorije.

Na isti način i po istom načelu djeluje naš um kad stvara nova vjerovanja. Zato je od najveće važnosti da praksom dokažemo samom sebi je li nešto istina ili nije. U protivnom, to je vjerovanje samo slijepo vjerovanje i neće biti čvrsto. A nama su potrebni čvrsti sustavi vjerovanja kako bismo djelovali po njihovim načelima. Opet ponavljam, naše su aktiv-

nosti uzrokovane našim čvrstim sustavima vjerovanja i po našim aktivnostima možemo vidjeti u što doista vjerujemo i što je doista realnost za nas.

U prošlim poglavljima spomenuo sam kako je potrebno imati na umu da je *sve moguće, za svakog i u svakom trenutku*. No da bismo potvrdili u što doista vjerujemo, poželjno je napraviti eksperiment i testirati svoje vjerovanje.

Na primjer, ako je sve moguće, onda je moguće i to da čovjek može letjeti. I da bismo provjerili to vjerovanje, možemo se popeti na vrh zgrade i pogledati dolje prema zemlji. U tom ćemo trenu primijetiti što nam tijelo signalizira: bojimo li se pada ili ne? Ukoliko osjetimo strah, to je dobar znak da zapravo ne vjerujemo u to da možemo letjeti. (*Ovo je bio samo primjer, naravno, nikako prijedlog da riskiramo život naginjući se s krovova zgrada.*) Tu situaciju možemo jednostavno zamisliti u svom umu i dobiti sličan rezultat.

Svrha je ovog primjera ilustrirati samom sebi u što doista vjerujemo. Dakle, tijelo će nam izlučiti kemikalije koje nedvojbeno potvrđuju ili negiraju određeno teoretsko vjerovanje.

Po principu ovog primjera, možemo testirati bilo koje teoretsko vjerovanje, posebno u situacijama koje su neugodne.

Recimo da nam se pokvari auto dok smo na putu, ili da nam nestane novca baš kad trebamo platiti

neke dugove ili račune. Takva bi situacija većini ljudi bila neugodna i tražili bi rješenja bojeći se daljnjih posljedica. No umjesto strahovanja, to bi zapravo bila idealna prilika za hrabrost i promjenu svijesti. Tapkanjem možemo neutralizirati negativne emocije i impresije, smiriti um i tijelo i pokušati reagirati na drukčiji način, na način na koji do sada nismo navikli reagirati. Ono što nam je dosad predstavljalo izvor burnih emotivnih reakcija, više neće imati tu moć nad nama.

Čak i ako se tapkanjem riješimo većine unutarnjih problema, to ne znači da nam se neugodne stvari neće događati u budućnosti. Rekli smo da su sve fizičke stvari koje se sada događaju samo proizvod ili manifestacija naših mentalnih stanja iz prošlosti. Stoga je realno očekivati da će se nešto od toga nastaviti vući za nama i s vremena na vrijeme pojaviti neki problem. Na to bismo trebali gledati kao na idealnu priliku za vježbanje tapkanja i oslobađanja od emocija, jer je za uspješno samoozdravljenje potrebno primjenjivati metode koje će poboljšati naš aktivni fizički život. Možda će nam nestati novca, tijelo se razboljeti ili će nam odnos s nekom osobom upasti u krizu. To su sve idealne situacije za vježbanje i te prilike ne smijemo propuštati (kao ni prizivati). Pogrešno bi bilo čekati da situacija prođe da bismo se tapkali, jer je emotivni intenzitet baš ono što nam treba da jasno vidimo što nas smeta i na čemu moramo raditi.

Općenito govoreći, sve što nam se događa na fizičkoj razini samo je odraz naše vlastite podsvijesti. Kad je situacija nepovoljna za nas, to nam govori da smo do sada imali dosta negativan stav, negativna razmišljanja i vjerovanja, i da nam se sad to *vraća* kako bismo mogli to jasno vidjeti. Pojavit će se osobe i situacije koje će nam pobuditi naše slabosti a neugodna i bolna kemija početak će se lučiti u naše tijelo. U tim trenucima potrebno je preuzeti kontrolu nad mislima i shvatiti da ova ili ona osoba nije kriva za našu trenutnu ljutnju, strah, tugu ili bol, već ta osoba ili situacija samo pokazuje gdje smo slabi. Čak i ako smo optuženi za nešto što nismo počinili, ili nam se čini da nas ta osoba ne razumije i krivo doživljava, sve je to samo plod naših vlastitih podsvjesnih impresija. Zato je povoljno biti zahvalan kad se nešto intenzivno događa u našem životu shvaćajući da je to prilika da se promijenimo.

Albert Einstein potvrdio je vedsku tvrdnju da je nemoguće riješiti problem istim stanjem uma kojim smo ga i stvorili. Zato svakom problemu treba prilaziti s idejom da se sada mijenjamo i iskušavamo svoje znanje i sposobnosti. I ako napravimo krivi korak, to je još jedna prilika da nešto novo naučimo o sebi, da budemo potpuno iskreni i da priznamo sami sebi svoje slabosti, te da shvatimo da se loše osjećamo samo zato jer smo navikli tako reagirati.

U tim trenucima, kad nas obuzmu emocije, trebamo sebi oprostiti što se tako osjećamo i odgovorno početi mijenjati svoja emotivna stanja.

Ne reagirati emotivno ne znači ne rješavati problem. Zapravo, kad neutraliziramo svoje emotivne reakcije, problem se rješava puno lakše i brže. Kad smo slobodni od straha, doslovno se čuda počinju događati a naš život odmah izgubi onaj stari osjećaj besmislenosti, prolaznosti, bespomoćnosti i konstantnog straha od budućnosti.

Opet ponavljam, sve se ove tvrdnje moraju iskušati na vlastitom iskustvu. Čitajući ove rečenice i poglavlja, vrlo je jednostavno donijeti neke osobne odluke, neke zavjete sa samim sobom, i odlučiti se na vlastito eksperimentiranje.

Nitko se, zapravo, ne voli ljutiti, mrziti, plašiti i biti tužan. Sve su to neugodne emocije koje štete našem fizičkom tijelu. Što se češće prepuštamo situacijama u kojima nam se negativne emocije bude, to se više navikavamo tako osjećati. Isto tako, ako vidimo da je to slučaj, potrebno je shvatiti da su takve navike opasne i da bismo ih se trebali riješiti, odnosno promijeniti ih, ukoliko doista cijenimo, poštujemo i volimo sebe. Neuspjeh je nemoguć, jer svi smo mi vrlo uspješne osobe; netko je uspješan u stvaranju problema a netko u stvaranju rješenja. Ono što vam se često ponavlja u životu, u tome ste uspješni. U čemu ste vi uspješni?

Naš je um strukturiran kao stroj i potreban mu je nekakav program da bi uopće mogao funkcionirati. Bez programa ne bismo mogli koristiti svoj um. Zato je potrebno odlučiti se za to kakav program želimo staviti u svoj um, vizualizirati ga i tapkanjem započeti stvaranje tih novih navika razmišljanja. Vrlo je povoljno obećati samom sebi nove navike, kao na primjer "od sada ću se svjesno potruditi da ne reagiram po navici i po instinktu, te da više neću osobno doživljavati sve što mi drugi govore", ili, "sve što čujem sagledat ću iz više različitih kutova, ali tek nakon što vidim da me to emotivno ne uznemiruje".

Ako nas nešto emotivno uznemiruje, bilo kakva reakcija na to bit će pogrešna, manje-više, i uzrokovat će da se slična situacija opet ponovi u budućnosti. To je taj zakon privlačenja, koji je čvrsto zasnovan na našim mislima i emocijama. Treba se čuvati vlastitog reagiranja i reagirati tek onda kad smo emotivno smireni i zadovoljni. To se postiže tapkanjem.

Možemo, naravno, naći niz drugih osobnih zavjeta koji će nam pomoći da promijenimo loše navike razmišljanja i ponašanja. Kako to budemo prakticirali svakodnevno, postajate ćemo sve bolji u tome i nove će se navike brzo usvojiti. Dobre navike donose dobre rezultate, a na njih se je lakše i brže naviknuti nego na loše. Stoga nije potrebno strahovati od toga koliko će nam vremena trebati da se promijenimo. Ukoliko pravilno i ustrajno primjenjujemo ovu me-

todu samoozdravljenja i ako se svakodnevno aktivno bavimo introspekcijom, rezultati će se pojaviti odmah i mi ćemo biti u stanju osjetiti taj novi doživljaj slobode od emocija.

Emocije su nam potrebne, i svaka ima svoju funkciju. Strah i tjeskoba su nužni samo u ekstremnim životnim situacijama i to u slučajevima kad su životi drugih osoba u opasnosti. U tim slučajevima strah nam može pomoći da pravilno sagledamo situaciju i donesemo pravilne zaključke.

Na primjer, kad dijete krene prema vatri ili dubokoj vodi, strah će nam pomoći da se pomaknemo i pokušamo zaštititi to dijete od opasnosti. Ali to su ekstremne situacije kojih u svakodnevnom životu ima vrlo rijetko. One se koriste kao ekstremne mjere alarmiranja kako bi naša pažnja bila pravilno usmjerena. Ali ako nam je strah prisutan stalno, to znači da su i um i tijelo pod nepotrebnim stresom i da će posljedice biti bolest, bolovi, poremećaji, tegobe i si. Zato se trebamo čuvati straha, tjeskobe, ljutnje, očaja i tuge jer nam truju tijelo, smanjuju samopoštovanje i prepreka su za bilo koju vrstu sretnog života, kako duhovnog tako i materijalnog.

Svatko od nas treba postati gospodar vlastitog života i prestati igrati ulogu *žrtve života*. Imamo slobodnu volju i potrebno ju je iskoristiti u one svrhe za koje je i namijenjena, a to je stjecanje potpune neovisnosti i sreće još u ovom životu. Vrijeme nas

neumoljivo vuče naprijed i sve one svjesne trenutke provedene u ljutnji, strahu i očaju nikad ne možemo povratiti nazad. Ti su trenuci potraćeni u trovanju vlastitog tijela i uma i ne koriste ni nama ni drugima. Stoga je naš zadatak da se klonimo takvog ponašanja i loših navika, te da konstantno radimo na svom karakteru i da uvijek tražimo razlog da se mijenjamo i poboljšavamo. Nitko neće moći shvatiti ono što se u našem umu odvija, i zato je logično da i prestanemo očekivati to od drugih ljudi.

Ukoliko vidimo da neke osobe nisu zainteresirane da nam emotivno udovolje i ponašaju se tako da se osjećamo povrijeđeno i nesretno, možemo shvatiti da su ti osjećaji naši i da ih mi sami stvaramo. Očekujemo da ta osoba osjeća isto što i mi, a to nas stavlja u stanje iluzije. Rezultati života u iluziji su razočaranje i bijes. Ako se tako osjećamo, bez obzira na razloge, trebamo shvatiti da mi sami sebe ne volimo dovoljno i da je to razlog zašto naša fizička okolina (ljudi i situacije) reagira negativno na nas.

Stoga, naša osobna vjerovanja čine kvalitetu našeg života i zato ih je potrebno staviti na papir i vidjeti koja od tih vjerovanja štete našem životu i degradiraju kvalitetu emocija.

Sada bih naveo neke od tih negativnih vjerovanja kako bismo ih mogli usporediti i tako vidjeti gdje smo:

- *Ja nisam dobra osoba.*
- *Ja nisam sposoban.*
- *Ja nemam nikakve moći.*
- *Ja nisam siguran.*
- *Ja ne znam.*
- *Ja ne mogu.*
- *Ja neću.*
- *Ja ne zaslužujem.*
- *Ja ne prihvaćam.*
- *Ja nemam dovoljno snage.*
- *Ja nemam dovoljno inteligencije i znanja.*
- *Ja ne vjerujem sebi.*
- *Ja ne vjerujem drugima.*
- *Ja nisam bogat i nemam obilje.*
- *Ja nisam zdrav.*
- *Ja nisam otporan.*
- *Ja ću umrijeti jer nisam vječan.*
- *Ja ću se razboljeti.*
- *Ja neću znati.*
- *Ja neću moći.*
- *Meni ljudi ne vjeruju.*
- *Mene ljudi ne cijene.*
- *Menije teško.*
- *Mene nitko ne voli.*
- *Mene nitko ne razumije.*
- *Ne mogu se pravilno izraziti.*

- Ne mogu napredovati u životu.
- Ne mogu se oduprijeti negativnostima.
- Ne mogu sebi pomoći.
- Ne znam kako sebi pomoći.
- Ne vjerujem u sreću.
- Ne vjerujem u ljubav.
- Ne vjerujem u povjerenje.

Ovo su neka od negativnih vjerovanja koja nas prate kroz emotivni život i izgrađuju našu stvarnost. Ne postoji drugi način da ih promijenimo osim aktivnom praksom. U neke od navedenih negativnih vjerovanja zapravo čvrsto vjerujemo jer nam naše tijelo to podržava lučenjem negativnih kemikalija. Kad kažemo sebi: "ja ne znam kako" ili: "ja sam bespomoćan" naše tijelo po navici izluči kemikalije koje to podržavaju, i onda osjećamo to stanje i čini nam se kao daje to istina. Zapravo, kad god osjećamo negativno stanje uma i tijela, lažemo sami sebe. Ta nam laž, odnosno negativno vjerovanje, oduzima tjelesnu energiju a mi se osjećamo sve gore.

Naravno, dok god imamo načina da neutraliziramo to stanje nekom autodestruktivnom aktivnošću (*ilustracija br. 3*), nećemo se htjeti mijenjati, već ćemo gurati svoje navike natrag u podsvijest, gdje one jačaju i postaju sve realnije i istinitije za nas. Tako se navikavamo doživljavati sebe, i na taj način izgrađujemo lažni identitet, odnosno lažni (niži)

ego. Tim identitetom i moćima fokusa, kreiramo jako težak i problematičan život za sebe i za druge.

Nakon nekoliko desetljeća takvog iskrivljenog života naše tijelo započinje proces samouništenja, a bolesti kao što su tumori i ostali smrtonosni poremećaji, zapravo su prirodna reakcija tijela. U najdubljem smislu, to nije ništa drugo do ispunjenje naših vlastitih želja. Budući da ne volimo sebe, ne volimo svoj život, prirodno je da takav život čim prije i prestane.

Sva ta navedena negativna vjerovanja imaju svoje razloge, svoju ontološku povijest. Kad kažemo: "Ja nisam sposoban", ta je izjava podržana određenim sustavom vjerovanja na temelju naših prošlih iskustava.

Nekad prije dogodilo nam se da smo bili nesposobni u nečemu i *PU* je to prepoznao kao nepodnošljivu situaciju (po navici). Tijelo je izlučilo poznate kemikalije neadekvatnosti, neprihvatanja i sramote, što produbljuje mržnju prema sebi i, konačno, bijes na samog sebe. Te emocije vrlo lako izazivaju slom živaca, ali zahvaljujući *PU-u* sve što se zapamti jest kemijski spoj, koji će nam se izlučiti u tijelo svaki put kad se javi čak i mogućnost takve slične situacije. Zato ćemo često propustiti neke prilike u životu jer imamo snažan osjećaj neadekvatnosti koji je poput rane, i sama pomisao na izlaganje sličnim situacijama zvuči nam *neprihvatljivo*. Da nema te rane, ne

bismo osjećali otpor prema situaciji, već bismo se *izložili* novoj situaciji da nešto novo naučimo. Ali kao što vidimo, mogućnosti učenja novih saznanja bit će ograničene našim strahom od novih situacija, jer je on povezan sa sramotom, neadekvatnošću i sličnim emocijama iz prošlosti. Taj duh prošlosti opsjeda nas do kraja života, doživotno ograničavajući naša iskustva.

Zato se većina ljudi žali da im život nije baš uzbuđljiv i sretan, da nedostaju trenuci radosti, slobode, opuštenosti i blaženstva. Nedostaju čudesni trenuci kad nemoguće postaje moguće i kad se nevjerovatne i čudesne stvari događaju baš nama.

Neki čak zaključuju da je nemoguće imati takav život, da je to samo u filmovima. Ali tisuće ljudi koji prakticiraju ove metode i bave se istinskim duhovnim životom, zaključuju da život postaje neopisivo čudesan što se više predajemo ovim prirodnim zakonima. Međutim, ta predanost ima jednog neprijatelja, a to je opozicija koja je čvrsto utemeljena u našem životu i koje se treba čim prije riješiti. Ta se opozicija naziva *otpor*.

Devetnaesto poglavlje

Otpor prema vlastitom postojanju

Otpor nastaje kad se naši sustavi vjerovanja kose s našim željama. Želimo biti sretni i uspješni, ali ne vjerujemo da to možemo i zaslužujemo. Sreća i uspjeh u većini slučajeva povezani su s nekom vrstom moći za koju vjerujemo da je nemoguća za nas. Ta vjera u nemogućnost (ili nevjerovanje u mogućnost) podržana je našim prošlim iskustvima koja nam služe kao obrazac sadašnjeg razmišljanja i ponašanja. U prošlosti smo bili neuspješni u ostvarivanju sreće i taj je neuspjeh rezultirao negativnim emocijama koje su povezane s našim iskustvima iz djetinjstva. Na taj smo način kroz iskustva svog života naučili vlastita ograničenja i prihvatili ih kao svoj identitet. Taj je identitet jedini koji trenutno imamo, a zasnovan je na zaštiti od takvih emotivnih stanja. Stoga, da bismo izbjegli neuspjeh i nesreću u budućnosti, podsvjesno naučimo što je moguće a što nemoguće za nas. Zapravo, te stvari nisu nemoguće za nas, već se mi bojimo negativnih reakcija u tijelu pa zato i izbjegavamo aktivnosti koje se podudaraju s negativnim iskustvima iz prošlosti. Drugim riječima, opiremo se novim iskustvima jer se bojimo posljedica koje smo doživjeli u prošlosti.

Na primjer, ako smo nekad davno imali neugod-

no iskustvo čitanja pred publikom, to će nam iskustvo (kemijski spoj) izgraditi vjerovanje kako nismo sposobni biti uspješni u čitanju pred publikom. Podsvjesno se opiremo lučenju tih kemijskih spojeva koji su nam neugodni, a kako je to lučenje povezano s čitanjem pred publikom, to doživljavamo kao nepoželjno i tome se opiremo. I da bi podsvijest ostala samo podsvijest, izgradit ćemo vjerovanje da je čitanje pred publikom isto što i neuspjeh.

Nakratko se osvrnimo na ono što smo naučili do sada: Biti neuspješan povezano je s osjećajem odbacivanja (neprihvatanja), što je povezano s osjećajem nevoljenosti, što je povezano s iskustvom iz ranog djetinjstva ili mladosti koje je uzrokovano nepravilnim odgojem, odnosno emotivnim traumama. Takva vrsta nepravilnog odgoja u djetinjstvu (unosa impresija) dolazi nam iz različitih izvora. Na početku su to majka i otac, a kasnije i rodbina, škola, učitelji, prijatelji i ostali ljudi oko nas. Svi ti čimbenici sudjeluju u izgradnji naše osobnosti u ovom životu po našim vlastitim zaslugama iz prošlog života. Svi ti fizički čimbenici samo su manifestacija našeg mentalnog stanja iz prošlog života. Kako dijete nema nikakvih aktivnih memorija iz svoje prošlosti, potrebno mu je neko fizičko pomagalo da bi steklo potrebna iskustva i memorije koje će izgraditi njegov zasluženi karakter (osobnost). Taj karakter (navike razmišljanja i osjećanja) određivat će mu kvalitetu života i odra-

stanja. Nakon što dostigne status odrasla čovjeka, ta će osoba koristiti taj isti karakter u svojim dnevnim aktivnostima i reagirat će na realnost oko sebe isključivo na osnovu takvoga karaktera.

Glavno obilježje karaktera većine ljudi jest obrana, odnosno otpor. Razlog su tomu sve te silne emotivne traume proizvedene u djetinjstvu. Um osobe nauči da je većina svjesnog iskustva nešto bolno, nasilno i prijeteće. Stoga je prirodno da takav um razvije jak obrambeni mehanizam kako bi se maksimalno zaštitio od bolnog, nasilnog i prijetećeg života. Na taj način, osoba razvije naviku gledanja na svijet kao na neprijatelja, barem u većini slučajeva. Sve predstavlja opasnost i prijetnju, u manjoj ili većoj mjeri. Zato nam je prva reakcija na nove situacije upravo *otpor*.

Međutim, pružanje otpora zahtijeva od uma da se fokusira na razloge otpora, a to su sve te zamišljene prijeteće situacije. Kad se fokus usmjeri na prijetnje, ono što doživljavamo kao rezultat baš su te prijeteće situacije. Na taj način sebi potvrđujemo da imamo razloga za otpor i nastavljamo pružati otpor prema vanjskom svijetu.

Škola je prijetnja jer nas tamo mjere, ocjenjuju i uspoređuju (*nesigurnost, manja vrijednost, neprihvatanje, nevoljenost, nemoć*).

Društvo je prijetnja jer nas i tamo mjere, ocjenjuju i uspoređuju (*nesigurnost, manja vrijednost, neprihvatanje, nevoljenost, nemoć*).

Bliski odnosi s ljudima predstavljaju prijetnju jer se od nas očekuje, traži i ocjenjuje (*neadekvatnost, nevoljenost, nesigurnost, nemoć, bijes*).

Posao je prijetnja jer nas tamo posebno vrednuju, mjere, očekuju, prijete i slabo nagrađuju (*nesigurnost, manja vrijednost, nemoć, slabost, odbačenost, strah, bijes*).

I, konačno, stvaranje vlastite obitelji postaje isto tako prijetnja jer nas tamo čeka dugi niz sličnih situacija i prijetnji, a kako i ne bi kad je život do sada bio prepun takvih situacija. Otpor prema toj osnovnoj biološkoj potrebi postaje društvena norma.

Nadalje, svjesni um nauči da se treba naviknuti na to stanje opiranja prema čitavom životu jer u protivnome može doći do stanja ludila, odnosno živčanog sloma. Osoba osjeća da će joj situacija u kojoj se nalazi, ukoliko ne pruži nikakav otpor prema njoj, uzrokovati još veće posljedice (emotivne). Stoga otpor postaje mjera predostrožnosti i samozaštite. Na taj se način doslovno štitimo od života i svih mogućnosti koje nam se pružaju jednostavno iz straha od neuspjeha, odbačenosti, osamljenosti i, konačno, straha od smrti.

Na primjer, negativne kemikalije koje se luče u našem tijelu dok nas drugi ljudi ismijavaju jednako su neugodne kao i kemikalije koje se luče kad smo u životnoj opasnosti. Svjesni će se um na sličan način braniti i opirati tim kemikalijama (osjećajima) i ko-

ristiti ljutnju, bijes, agresiju i razne fizičke ovisnosti (drogu, alkohol, lijekove, hranu, seks, TV) kako bismo izbjegli takve situacije. *Ilustracija br. 3 to slikovito prikazuje.*

Sada shvaćamo da je takvo ponašanje uvjetovano našim odgojem u djetinjstvu i ranoj mladosti. Ako po fizičkim simptomima vidimo da smo i mi na taj način uvjetovani, potrebno je smjesti promijeniti takve navike metodom introspekcije i tapkanja. Ukoliko su fizički simptomi našeg osobnog života neugodni i nepoželjni (bolesti, loši odnosi, loše financijsko stanje), možemo odmah zaključiti daje uzrok tome loše strukturirano djetinjstvo i čitav niz emotivnih trauma. Nikako ne bismo trebali kriviti ljude oko sebe, situacije u kojima se nalazimo, političko i ekonomsko stanje države i slične izvanjske pojave. One su tu samo da nam pokažu koje je stanje našeg vlastitog uma te da odgovornost leži isključivo u nama samima. Za kraj ovog poglavlja preporučujem sljedeće fraze prilikom tapkanja:

"Iako osjećam otpor prema životu, sreći i novim iskustvima, sada znam da je to uvjetovano mojom prošlosti i da nije doista realno. Zato sada oslobađam ovaj svoj otpor i otvaram se novom životu, novim iskustvima i novoj sreći. Neka nove situacije dođu u moj život jer za stare više nemam ukusa. Nove situacije donose nova iskustva jer su stara iskustva loša i nepovoljna. Opraštam sebi što sam se opirao životu

i sada se otvaram i prepuštam svakom trenutku bez opiranja. Ja sebe duboko volim i prihvaćam onakvog kakav jesam, sada u ovom trenutku."

Sadašnji je trenutak najvažniji u čitavom našem postojanju i trebamo biti svjesni ovog trena: kako se sada osjećamo, o čemu razmišljamo, opiremo li se nečemu, bojimo li se nečega i si. Ovaj je sadašnji trenutak zapravo i jedini koji imamo. Svi ostali, dakle prošli i budućí, nisu stvarni i ne postoje više. Moramo stvoriti naviku bivanja u sadašnjosti i naučiti prihvatiti sadašnjost onakvu kakva jest, kao što kroz tapkanje učimo prihvaćati sebe onakvima kakvi jesmo u ovom trenutku. Čak i ako je sadašnji trenutak neugodan, trebamo shvatiti da je neugodan upravo zato jer mu se opiremo.

Na primjer, ako nas netko vrijeđa ili nepravedno osuđuje, trebamo odmah shvatiti i primijetiti da je upravo to sadašnji trenutak i da treba sada fokusirati pažnju na njega i vidjeti kako ga možemo transformirati u nešto drugo. Rekli smo da se fizički ništa ne postiže, već je potrebno prvo djelovati na umnom nivou.

Možemo se obratiti samom sebi:

"U redu, ja sam sada u ovoj situaciji, ova osoba ima potrebu da se ovako prema meni ophodi i ... dobro, neka bude. Neću se opirati tomu jer ja sebe samog ne vrijeđam, stoga nemam potrebu da reagiram negativno. Ova će osoba završiti svoje izlaganje

i ako sada prihvatim situaciju onakvom kakva jest, rezultati će biti puno bolji. Ova osoba ima potrebu za vrijeđanjem, pa je očito da se ona sama osjeća loše i uvrijeđeno. Stoga ne bih trebao pogoršavati njenu situaciju jer znam kakav je to osjećaj kad si ljut na nekog, s razlogom ili bez njega.

Stoga prihvaćam ovaj trenutak, i prihvaćam sebe u ovom trenutku, upravo onakvog kakav jesam."

Uočimo situaciju i postavimo se kao promatrač svega što se događa. Posebno obratimo pažnju na to kako se ponaša naš um, koji se osjećaji javljaju u našem tijelu i kako to možemo neutralizirati sada, u ovom trenutku.

Ponekad situacija neće biti prikladna za fizičko tapkanje po tijelu, ali kao što smo već naveli ranije u ovoj knjizi, tapkanje ne mora nužno biti fizičko, već to možemo napraviti u umu, i to upravo u trenutku kad je neka tzv. neugodna situacija.

Najvažnije je uočiti pružamo li otpor trenutnoj situaciji, mislimo li: "Joj, što mi se ovo događa, ne želim da mi se ovo događa, kad će ovo prestati, ne sviđa mi se ovo..." i slično. To su sve simptomi otpora i potrebno ga je prepoznati i ukloniti iz svoje navike razmišljanja.

Dvadeseto poglavlje

Posljedice neodgovornog razmišljanja

Vede ne preporučuju da mijenjamo fizičku realnost oko sebe, već vlastitu mentalnu realnost, i to onu koja se događa u ovom trenutku. Do sada je ta mentalna realnost bila sastavljena od niza negativnih emotivnih iskustava koja su brojčano nadmoćnija od pozitivnih. Od toga nam i dolazi osjećaj otpora i nevoljenja samog sebe. Prošlost ima aktivan utjecaj na našu sadašnju i buduću stvarnost. Zato je pravilan stav prema prošlosti od esencijalne važnosti, i za naš sadašnji i za budući život. Ne bismo trebali dopustiti da naša prošlost ima ikakav negativan utjecaj na našu sadašnjost jer to je znak da se ne mijenjamo, već da ponavljamo iste obrasce od prije. A prije smo bili manje zreli, manje iskusni i posjedovali manje znanja nego što to sada imamo. Stoga, ako prošlost aktivno djeluje na nas, zapravo ne postajemo zreliji, iskusniji i pametniji, već ponavljamo iste pogreške i doživljavamo istu, nezrelu realnost. A pošto smo ta prvobitna iskustva stekli u djetinjstvu, ponavljanje tih obrazaca ponašanja u sadašnjosti znači da smo još uvijek djeca, odnosno na djetinjem nivou svijesti.

Jedna od osnovnih karakteristika djece jest nemogućnost prihvatanja odgovornosti zbog nemogućnosti

predviđanja posljedica djelovanja. Zato roditeljstvo uključuje odgajanje djece u duhu odgovornosti tako da im se ukaže na posljedice određena djelovanja.

Na primjer, ukazat ćemo djeci da je vatra opasna iako je privlačna za gledanje i igranje. Pokazat ćemo djetetu kako vatra djeluje na tijelo tako što ćemo dopustiti da se dijete približi vatri i osjeti opasnu toplinu koja prijeti samom tijelu. Dijete će postupno naučiti kako ta ista vatra prijeti i drugim tijelima i objektima u njegovu životu. Tako dijete nauči odgovorno postupati s vatrom u želji da izbjegne prirodne posljedice njena djelovanja. To će nas iskustvo pratiti i štititi od posljedica čitav život. Stvorit će od nas odgovornu osobu koja će biti u stanju spasiti živote drugih ukoliko im vatra na neki način zaprijeti. Odgovorni ljudi ponašat će se u skladu s prirodom i neće narušavati prirodne zakone samo radi svog vlastitog zadovoljstva igranja s vatrom. Ovim primjerom htio sam istaknuti važnost odgajanja djece u duhu odgovornosti, da se nauče odgovorno razmišljati i djelovati za dobrobit njih samih i čitavog ljudskog društva.

Međutim, ukoliko je iskustvo djeteta bilo uglavnom traumatično (a u većini slučajeva i jest), odgovornost te osobe svodit će se samo na vlastito zadovoljstvo, jer je svijet samo prijatnija i ne pruža nikakvo veliko zadovoljstvo. Zato uništavanje takvog svijeta ne predstavlja problem za tu osobu dok god u tome nalazi nekakvo zadovoljstvo.

Tako je, na primjer, Adolf Hitler nalazio veliko zadovoljstvo u destrukciji globalnih razmjera jer je vidio svijet kao svog neprijatelja i njegovo uništenje predstavljalo je osjećaj samozaštite i ugone. Za one koji su proučavali život A. Hitlera vjerojatno je poznata činjenica da je njegov otac, pod utjecajem alkohola, vrlo često fizički zlostavljao njegovu majku dok je mladi Adolfsve to promatrao. Koristeći logiku zakonitosti svjesnog i podsvjesnog uma, lako je zaključiti kako se podsvjesni um mladog Adolfa brzo napunio zastrašujućim kemijskim spojevima kako bi ga zaštitio od živčanog sloma (*vidi ilustracije br. 2 i 3*).

Ti kemijski spojevi rezultirali su otporima raznih vrsta koji su zauzvrat pružili neku vrst utjehe i zadovoljstva. I dok bi neki ljudi utopili te impresije u alkoholu, sportu, seksu i zabavi, Hitler se odlučio na agresiju i destrukciju. U njegovim aktivnostima jasno se vidi želja za prihvaćanjem i odobravanjem, želja za kontrolom nad čitavim svijetom i nagon za uništenjem svih koji se tomu opiru.

Hitler je naučio čvrsto vjerovati svojim iskustvima i naredbama iz podsvijesti jer su mu pružali zadovoljstvo i ugodu. Kao što majka nalazi zadovoljstvo u ljubljenju i grljenju svog djeteta, tako je i Hitler našao sličnu vrstu zadovoljstva u eksploataciji ljudi i mahnitoj destrukciji.

Ljudi često kažu: "Svatko ima svoje zadovoljstvo u

životu i svatko ima pravo na svoje *guste*" ... ili nešto slično tome. Ta opasna filozofija ohrabruje aktivnosti naših sadašnjih i prošlih lidera koji opravdavaju svoje destruktivno djelovanje na razne načine, a koji imaju smisla samo njima, jer njih čine zadovoljnim i lažno sigurnim. Oni će donositi zakone koji nadalje uništavaju prirodan okoliš o kojem biološki ovisimo, donosit će odluke koje će nadalje smanjivati osnovne čovjekove slobode i povećavati rizik samouništenja čitavih nacija. Ovo je simptomatično za svakog pojedinca koji sebe može naći u *ilustraciji br.3*.

Ako nam je život neugodan i bolan i tražimo utjehu u ljutnji, bijesu, depresiji, alkoholu, drogama, TV, seksu i si., zapravo se ne razlikujemo po kvalitetama od nekog kao što je Adolf Hitler. Jedina je razlika u tome što je A. Hitler koristio monstruozne mjere osobnog zadovoljstva koje su štetile čitavom svijetu, dok mi, u svom osobnom životu, štetimo samo sebi, svom tijelu i osobama koje uče od nas (djeca, rodbina...). Naše auto destruktivno djelovanje zbog privremenog zadovoljenja nije bitno različito od Hitlerovog autodestruktivnog djelovanja. Kvalitativno su potpuno ista.

Svaka osoba koja ne riješi svoje podsvjesne probleme i loše navike, prije ili kasnije uzrokovat će destrukciju manjih ili većih razmjera, u skladu sa svojim mogućnostima.

Ono što je zanimljivo u primjeru A. Hitlera jest njegova moć uvjerenja. Vidjeli smo da unatoč traumatičnom djetinjstvu, Hitler nije fizički poludio i postao disfunkcionalan, već je vješto prikrrio svoje traume u podsvijesti i razradio plan kako da sam sebi pomogne. U taj je plan čvrsto vjerovao najviše iz razloga što je osjećao da mu nema spasa ukoliko ne ispuni svoj plan. Ta čvrsta vjera rodila je u njemu vizije uništavanja i porobljavanja, i tim je vizijama Hitler dao vrlo moćne emocije i fokus. Nakon dugog vremena takve kontemplacije, a po zakonima privlačenja i moći fokusa, njegove vizije počele su se polako ostvarivati.

Zapravo, svatko od nas može dostići ispunjenje svojih želja jednostavno ako smo uvjereni da je to ono što želimo i da tome damo teret pozitivnih emocija (radost, sigurnost, podržanost, zadovoljstvo, mir). Ukoliko dugo vremena razmišljamo o tim stvarima, one će se početi očitovati na fizičkoj razini. To je opisano u petom poglavlju ove knjige (Kreacija pomoću fokusa).

Taj zakon privlačenja i kreiranja pomoću fokusa nije pristran prema našim motivima. Bez obzira jesmo li zli i neodgovorni u svojim namjerama ili imamo najplemenitije planove, naš će nam fokus donijeti željene rezultate. Na taj način, Bog pokazuje da voli sva živa bića jednakom mjerom i da svakome daje mogućnost da stvori za sebe ono što želi.

Ukoliko želimo biti odgovorni, potrebno je taj zakon prirode pozitivno iskoristiti; kao prvo, da pomognemo sebi i da izliječimo svoju podsvijest i tijelo, a nakon toga da naučimo druge ljude kako to učiniti. Da je Hitler znao da su njegove želje za dominacijom još od djetinjstva obojene strahom, osjećajem niže vrijednosti, osamljenošću i bijesom, sigurno bi mu njegov plan za Treći Rajh zvučao smiješno i djetinjasto. Shvatio bi da time ništa neće postići već da će samo degradirati i sebe i druge koji ga slijede i na koje utječe. I, kao posljedica, svi su njegovi planovi pali u vodu i on je nastradao od vlastite ruke.

Tu možemo vidjeti da je mržnja prema drugim ljudima ili situacijama samo mržnja prema sebi, jer, uostalom, tko može voljeti osobu koja je puna trauma i bolova, otpora i bijesa.

Negativna vjerovanja moramo mijenjati kako bi se i naše aktivnosti sukladno tome mijenjale. Promjena mjesta boravka, životnog partnera ili sličnih fizičkih pojava neće uzrokovati promjenu vjerovanja, već suprotno. Kad promijenimo svoja ograničena negativna vjerovanja, naše će se fizičke aktivnosti samim tim promijeniti.

Na primjer, ukoliko ne vjerujemo da su životinje duhovna bića kao što smo i mi, biti vegetarijanac neće promijeniti to vjerovanje. Potrebno je promijeniti negativno vjerovanje o životinjama kako bi nam vegetarijanstvo bilo prirodno prihvatljivo. Kao što

izbjegavamo dirati vatru jer je štetna za naše tijelo, tako nećemo ni jesti meso ako vjerujemo da je štetno ubijati životinje i jesti njihova mrtva tijela. No ukoliko naše vjerovanje podržava tu štetnu aktivnost, čak i kad dobijemo posljedice jedenja mesa, nećemo biti spremni prihvatiti daje to uzrok problema. Tražit ćemo uzroke u drugim stvarima. Tako je i Hitler, umjesto da ih traži u traumatičnom djetinjstvu, uzroke tražio u drugoj naciji. To je vrlo simptomatično djelovanje kojem podliježe većina nas.

Zbog toga je znanje najhitniji element za dostizanje kvalitetnog života. Bez znanja, ljudi žive u strahu.

Naveli smo da je najvažniji čimbenik u kreaciji straha upravo neznanje. Ako vidimo konopac a mislimo da je zmija, strahovanje nam je osigurano. Vidimo da neznanje u umu promatrača stvara dojam iluzije, a kad smo u iluziji, ne možemo doista biti sretni. Drugim riječima, ako smo nesretni na bilo koji način, to je znak da smo u iluziji i da nam nedostaje pravo znanje.

Njegovanjem pravog znanja oslobađamo se iluzije a time i straha. Stanje oslobođeno straha jest pravo prirodno stanje ljudskog bića i svatko bi trebao težiti tom stanju.

No kako doći do pravog znanja i kako biti siguran da dobivamo baš pravo znanje? Pa vrlo jednostavno; ako je to znanje moguće testirati u osobnom životu i dobiti rezultate, onda je to pravo znanje. Inače, ako

moramo prihvatiti niz činjenica a da ih ne možemo sami isprobati, radi se o slijepoj vjeri, a slijepa vjera prije ili kasnije rezultira razočaranjem uslijed pogrešnog shvaćanja i djelovanja.

Recimo da smo dobili neku lakšu bolest kao npr. prehladu, ali nismo svjesni da je to samo prehlada. Zatim nam netko kaže da je to opasna i zarazna bolest te da ćemo od toga umrijeti. Ako nemamo pravilno znanje, reagirat ćemo kao osoba koja od konopca vidi zmiju. Strah će se proširiti našim tijelom i djelovat ćemo pogrešno. Možda ćemo se iz straha da ne zarazimo druge sakriti negdje u pećinu ili šumu i tamo čekati smrt, ili ćemo djelovati na neki drugi pogrešan način, uzimati krive lijekove i si.

Dakle, vidimo da nepoznavanje korijenskog uzroka svih problema donosi krivo vjerovanje, pogrešno djelovanje, a samim time i nepoželjne posljedice. Zbog loših posljedica još više upadamo u taj krug iluzije gdje ih doživljavamo ne znajući koji im je uzrok. Tako upadamo u mentalna stanja bespomoćnosti, frustracije, bijesa, agonije i sličnih negativnih stanja koja stvaraju dodatne posljedice i probleme putem negativnog fokusa. Postajemo stvaratelji vlastitog paklenog života a da to zapravo i ne želimo. Kako vidimo da to ne želimo, zaključujemo da mi sigurno nismo uzrok takva života i da uzrok mora biti negdje izvan nas. To je još jedan nivo iluzije koji nas potiče na još pogrešnije djelovanje i još gore posljedice.

Sve je to jedan začarani krug. Ljudi se nisu danas u stanju sami izvući iz toga kruga, već trpe užasno loše živote pod izgovorom da je to normalno, da je život svima takav i da se to treba prihvatiti. Kad bi to bilo tako, onda se nitko ne bi žalio na bolove i poremećaje, već bi to bilo normalno i prihvatljivo. No koliko god se mi uvjerali da je život prirodno pun problema, vidimo da se uvijek žalimo na te probleme i pokušavamo ih ukloniti. Međutim, kao što smo do sada vidjeli, ukoliko ne poznajemo pravi, korijenski uzrok problema, sve što možemo napraviti jest stvoriti nove probleme koji proizlaze iz neznanja. Znanje je rješenje svih naših problema, pravo znanje koje nas oslobađa straha, a ne tehnologija, lijekovi, zabava i ostala privremena rješenja zasnovana na neznanju.

Kad nam netko ponudi rješenje za neki problem, uvijek moramo saznati poznaje li ta osoba korijenski uzrok našeg problema. Ako tvrdi da zna, neka to objasni tako da je i nama potpuno jasno koji je pravi uzrok.

Na primjer, ako vas boli glava i netko ponudi tabletu kao rješenje, ili čak neki prirodni lijek, postavi-te pitanje: "Znaš li zašto me boli glava?" Ako osoba nije u stanju odgovoriti na to pitanje, kao i na sva pitanja koja slijede, to znači da nam ne može uistinu pomoći, i uzeti taj lijek znači varati sebe. Tretiranje simptoma nije pravo liječenje već manja ili veća, svjesna ili nesvjesna prijevara.

Recimo da pijete zatrovanu vodu i od toga vas boli trbuh. Žalite se liječniku i on vam da lijek protiv bolova u trbuhu. Uzmete lijek i malo vam je bolje, no kako i dalje pijete zatrovanu vodu, uzalud ste potrošili vrijeme i novac na doktora. Uzrok nije uklonjen i posljedice će se i dalje nastaviti pojavljivati.

Na isti način, svaka bolest i poremećaj imaju svoj korijenski uzrok i kroz poglavlja ove knjige objašnjeno je kako je taj uzrok naš podsvjesni um i navike između svjesnog i podsvjesnog uma. Te navike dovode do toga da nam se protok kisika u krvi zaustavi u nekoj mjeri i onda ti dijelovi tijela rade s poremećajima. Potrebno je shvatiti da SVI problemi dolaze iz podsvijesti i da tamo moramo tražiti uzrok. Čišćenjem podsvijesti naše će tijelo dobiti dovoljnu količinu kisika i samo sebe regenerirati. To se odvija vrlo brzo, u roku od nekoliko dana ili čak minuta.

Moje osobno iskustvo u ovoj praksi pokazalo mi je da se tapkanjem rješavamo svih poteškoća u vrlo kratkom vremenu. Ah potrebno je pravilno shvatiti koji je uzrok, i isplati se na tome raditi koliko god je potrebno. Samo vrijeme neće ukloniti naše loše navike, već će ih još više učvrstiti i produbiti.

Drugim riječima, sada, u ovom trenutku, krajnje je vrijeme za radikalnu promjenu percepcije i svijesti.

Dvadesetprvo poglavlje

Primjeri problema i odgovarajućih uzroka

U ovom poglavlju naveo bih nekoliko primjera bolesti, poremećaja i ostalih klasičnih problema, te na koji način sastaviti odgovarajuću frazu prilikom tapkanja. Vidjeli smo da je samo tapkanje vrlo jednostavno i nije potrebno dugo da ga naučimo. Tapkanje se može pokazati i djeci bilo koje dobi kako bi od ranog djetinjstva mogla naučiti čistiti svoju podsvijest i osigurati sebi dugotrajan, zdrav i sretan život. Ali fraze je potrebno tako osmisлити kako bi naša podsvijest pravilno reagirala. Ponekad je dosta teško shvatiti što je to što nas doista smeta. Rekli smo da je postavljanjem pitanja "zašto" najsigurniji put u našu podsvijest, ali prije toga jako je važno da smo iskreni prema sebi i da ne racionaliziramo svoje osjećaje i probleme. Treba vidjeti čemu se opiremo i što nas smeta, zatim postaviti pitanje zašto me to smeta, pokušati naći odgovor tako da vidimo kako se osjećamo naspram toga što nas smeta i onda tapkati na taj negativan osjećaj.

Na primjer, imamo problema s bračnim partnerom koji se prema nama ne odnosi kako bismo htjeli. Postavimo si pitanje: "Zašto me to smeta? Koje mi osjećaje budi?" Odgovor može biti: "Njegovo

mi ponašanje smeta zato što se zbog njega osjećam jadno, bespomoćno, ili možda ljuto i manje vrijedno." Identificirajmo taj osjećaj i tapkajmo se na njega koristeći fraze iz četrnaestog poglavlja: "Iako se sada osjećam manje vrijednom, ljutom i si., ja sebe ipak volim i prihvaćam, onakvom kakva jesam." i tako dalje. Dakle, dovoljno je prepoznati svoje duboke emocije i tapkati na njih.

Sada bih se osvrnuo na nekoliko problema koji su simptomatični za većinu stanovništva današnjeg društva i na to kako ih otkloniti.

Bole me leđa, kralježnica, vrat, ramena

Kralježnica je stup čitavog tijela i najjača kost koju imamo. Sposobna je održavati čitavo tijelo cijeli ljudski život. Kao takva, podliježe nizu dramatičnih promjena u koje se uključuju svi poremećaji diskova, tekućine koja se ponekad izlije ili prelije, iskrivljenja koštanih dijelova, iskrivljenja same kralježnice i sve ostalo što nam kiropraktičari mogu navesti kao razlog boli. Ali sve je to, zapravo, samo prirodni rast naše kralježnice i ne postoji niti jedan nepobitan dokaz da su te promjene uzrokom bilo kakvih bolova. Kad vam saopće da vam bolovi u kralježnici dolaze zbog raznih promjena u njoj, znajte da imate pogrešnu dijagnozu.

Bolovi u kralježnici nastaju uslijed nedostatka emotivne podrške u životu. Vrlo često nalazimo se

u situacijama u kojima osjećamo preopterećenost raznim problemima i nedostaje nam nečija podrška, pomoć i olakšanje situacije. Možda smo se, iz raznih strahova, sami preopteretili pa nam se čini da nam nitko i ne može pomoći onako kako bi nama to odgovaralo. No svedeno, osjećaj emotivne preopterećenosti i nedostatka podrške ipak je tu. Svi bolovi u leđima dolaze od toga. Tapkajte na svoju nepodržanost i preopterećenost i oslobodite te emocije. Pokušajte što preciznije identificirati svoje strahove i situaciju u kojoj se nalazite. Uvijek se sjetite: vaši su osjećaji samo vaši i nitko ih drugi nije svjestan. Tražiti podršku od drugih značilo bi da idemo mijenjati vanjske fizičke pojave, što je pogrešno. U pitanju je naš vlastiti osjećaj i navika razmišljanja, a misli se mogu promijeniti. Stoga, promijenimo ih. Bol će nestati čim se oslobodite straha od buduće preopterećenosti, nemogućnosti da ćemo izdržati pritisak, osamljenost i si.

Bolovi u ramenima i vratu vrlo često označavaju bijes zbog toga što smo preopterećeni i nepodržani. Suludo očekujemo da će naši bližnji imati razumijevanja, no to se većinom ne događa (na našu sreću), pa je esencijalno da istapkamo taj bijes i oprostimo sebi.

Boli me glava

Glavobolje ukazuju na preopterećenost mislima. Osjećamo se slabo i nemoćno jer nam se previše

stvari u životu događa koje nisu u skladu s našim željama. Ne shvaćamo da su naše želje proizvod naših misli i emocija. Tako treba vidjeti na koji način stvaramo svoje planove i kojim ih emocijama bojamo. Ako planiramo svoju budućnost tako da izbjegnemo patnju, onda su naši planovi obojeni strahom od patnje. Takav fokus ne donosi ništa drugo nego patnju, jer po tom fokusu ispada da nam je želja patiti. Inače, zašto bismo se na patnju ikad fokusirali?

Ako često imate migrene ili vas zaboli glava od malo propuha, trčanja, razgovora i ostalih normalnih aktivnosti, to je znak da vam nedostaje kisika u mozgu. Kao i kod svih slučajeva bolova, kisik je u deficitu i moramo ga nadomjestiti. To se radi pomoću tapkanja sa sljedećim frazama:

"Osjećam bolove u glavi i jako sam napet, nervozan i opterećen. Nedostaje mi kisika jer nikako ne nalazim vremena i volje da se posvetim sebi, svom disanju i svojim mislima. Preopterećen sam problemima koje provlačim kroz svoje misli i zato mi i nedostaje kisika u mozgu. Oslobađam se svih napetosti i preopterećenosti. Osjećam se smireno i lagano i dišem duboko, usmjeravajući ovaj kisik koji dišem prema svome mozgu i svim dijelovima u kojima osjećam bol. Svakim dubokim udahom kisik ide u moj mozak i napaja žedne stanice. Svakim izdahom moj stres i loše misli izlaze van i oslobađaju se. Moje

tijelo ozdravlja i ja se mijenjam. Sada se opuštam i osjećam sigurno. Sve je u redu."

Tapkajte se na sve točke i na svaku točku izgovorite jednu frazu. Fokusirajte se na to što izgovarate i slobodno promijenite fraze kako vama više odgovaraju. Dišite duboko, pijte vodu i ne posustajte. Ponekad 2 minute jednostavno nisu dovoljne da poništite silnu negativnost koju smo nakupili tijekom godina i mjeseci negativnog razmišljanja. Dopustite si barem pola sata tapkanja, redovito pijte po malo vode a zatim se opustite sjedeći ili ležeći. Iskoristite te trenutke opuštanja da nastavite duboko disati i u sebi provjerite gdje ste još uznemireni i izvan ravnoteže. Pripremite se za još jedno tapkanje, ali ovaj put pokušajte točno odrediti što vas uznemiruje na emotivnom planu. Ne zaboravite biti potpuno iskreni, kao mala djeca. I najblesaviju i najmanju emociju straha istjerajte van. Poništite sav bijes i bespomoćnost i prizovite svoju pravu, duhovnu, nepromjenjivu prirodu koja je daleko jača od ove tjelesne. Preuzmite kontrolu nad mislima i emocijama.

Boli me trbuh, želudac, slabo varim

U tom slučaju, dok duboko dišete, kisik usmjerite prema trbuhu i tapkajte se na uznemirenost dok ne nestane u potpunosti.

"Iako me sada boli trbuh i slabo varim, ja ipak volim i prihvaćam ovo svoje tijelo i um, ovakve kakvi jesu. Shvaćam da sam ja uzrokovao ove bolove i

poremećaje i sada si opraštam za sve te pogreške. Otpuštam i oslobađam ove bolove, sve svoje emotivne traume i slabosti. Svojim dubokim disanjem raspirujem probavnu vatru koja postaje sve jača što dublje dišem. Želudac se oporavlja i dobiva nazad svu snagu koja mu treba. Moje disanje sada ohrabruje moje tijelo. Moje misli sada ohrabruju moje tijelo. Ja kontroliram svoje misli jer poštujem i cijenim samog sebe. Moje tijelo mene sluša jer mu se obraćam lijepim riječima. Hvala ti, drago moje tijelo, i oprosti mi. Ja te ipak najviše volim jer mi služiš tako lijepo."

Iako nam tijelo zapravo zadaje bolove u ovom trenutku, moramo mu se obratiti ne s pokudama i kritikama, već s ohrabrenjima i pohvalama. Tako mijenjamo energiju unutar svojih organa i tijelo se samo oporavlja.

Imam astmu i ponekad teško dišem

Astma je povezana s prigušenom ili zagušenom ljubavi. Od neke drage osobe nismo dobili željenu ljubav i sada osjećamo kao da nam nedostaje zraka zbog toga. To je strah da nikad nećemo biti doista voljeni i osjetiti radost pravog života ispunjena ljubavlju. Tijelo osjeti taj signal iz podsvijesti i počinje se gušiti. Mi se, zapravo, emotivno gušimo dok tijelo jednostavno interpretira te signale na fizički način, onako kako tijelo jedino i zna. U trenucima kad nas nešto počne uznemirivati i kad osjećamo da nas lju-

di ne razumiju, ne slušaju i ne prihvaćaju, trebamo istapkati te osjećaje i oprostiti samome sebi.

"Iako mi sada nedostaje zraka i teško dišem, ja sebe volim i prihvaćam onakvog kakav jesam. Iako mi je sada teško, ipak se volim i prihvaćam onakvog kakav jesam. Znam da mi se ovo događa zbog nedostatka kvalitetne ljubavi u djetinjstvu. Osjećam se zagušeno i neprihvaćeno, osjećam se poput nevoljena djeteta. Zato sada oslobađam i otpuštam ovu zagušenost i neprihvaćenost (ili nešto slično što vama više odgovara), otpuštam je iz svoga uma i svoga tijela. Dopuštam svome tijelu da diše bez problema, moji duboki udisaji sada donose vrijedan kisik mojim plućima i mome mozgu. Moji negativni osjećaji uzrokovani su događajima iz prošlosti, a prošlost više ne postoji. Moji su mi negativni osjećaji sad bespotrebni. Iako su bih dio mog identiteta (karakter), sad shvaćam da mi više nisu potrebni i zato ih oslobađam u svemir. Neka idu van iz mene, ja sebe dovoljno cijenim i ne dopuštam da me više progone. Osjećam mir i zadovoljstvo i slobodu da dišem bezbrižno. Hvala ti, drago moje tijelo, na toleranciji, oprosti mi na pogreškama u razmišljanju. Sada ti dajem ljubav i razumijevanje. Hvala ti."

***Imam rak, tumor, cistu ili
neku drugu izraslinu na tijelu***

Tumori su u velikom broju slučajeva destruktivni za

tijelo, na ovaj ili onaj način. Naše tijelo vrlo negativno reagira na takve izrasline i one lako postaju opasne i terminalne. Tumor je samo još jedna reakcija našeg tijela na naš mentalni život i navike razmišljanja.

Kad nam u umu život postane beznaadan i besmislen, tijelo reagira tako da započne proces samouništenja. Nemogućnost da oprostimo sebi i drugima za sva loša iskustva koja smo doživjeli pomažu da se tijelo brže uništi. I kao što smo do sad naučili, potrebno je iz temelja promijeniti način razmišljanja i kontrole emocija. Kad se nakupi previše bijesa i ljutnje, kad ne želimo oprostiti svima kojima zamjeramo, tijelo počinje umirati. Kod nekih ljudi to se dogodi vrlo brzo, dok drugi dobiju signale postupno. U svakom slučaju, uzrok je isti, a to je bijes.

Bijes je uzrokovan strahom od budućnosti za koju se bojimo da će biti ista ili gora od trenutne. Pošto ne vidimo u budućnost, strahujemo od tog sadržaja i moguće patnje. Kako ne vidimo rješenje tom problemu, postajemo ljuti na sebe i ljude oko sebe. Ljuti smo na situaciju u kojoj se nalazimo pa nam traženje krivca privremeno olakšava mentalno stanje. Krivnja, optuživanje i kritiziranje su emocije koje trebamo iskorijeniti u potpunosti i nikad ih više ne koristiti. Mi se podsvjesno branimo od priznavanja činjenice da je sve naša vlastita zasluga, bilo da je uzrok neznanje ili nešto drugo.

Imati loš život i još k tomu shvatiti da je to naše

vlastito (remek) djelo u većini je slučajeva za nas nepodnošljivo. Stoga bijes prema sebi pretvaramo u podsvjesne reakcije na okolinu: lako se naljutimo, iznerviramo, uplašimo i padnemo u depresiju. Na taj način radimo puno grešaka u komunikaciji i donosimo krive odluke. Pri tome smo konstantno tuširani negativnim emocijama. Da bismo izbjegli odgovornost, doslovno gutamo taj bijes i on kroz podsvijest i energetske točke putuje u tijelo i tamo se skladišti. Intenzitet bijesa očitovat će se ne samo u ponašanju osobe i njezinim vrijednostima u životu, već i u reakciji tijela. Ako netko ima opasnu bolest kao što je tumor, to je očit simptom emotivne ispaćenosti i kritičnog nezadovoljstva samim sobom i svojim životom.

Zato treba tapkati na svoju bijes, ljutnju, nezadovoljstvo i ispaćenost. Pronađimo što je to što nas najviše čini bijesnim i nezadovoljnim i što nam najviše zadaje bol. Je li to osoba ili neka situacija? Ako je osoba, pokušajmo proizvesti bolnu i uznemirujuću situaciju za koju znamo da nas iritira. U umu stvorimo slike, zvukove, radnje i lica koja će nam pobuditi bijes i nezadovoljstvo. Osjetimo tu emociju, stavimo je na skalu od 0 do 10 i tapkajmo na nju frazama iz *Četrnaestog poglavlja*. Na kraju tapkanja, kad se negativne emocije smanje do nule, tapkajmo se izgovarajući pozitivne afirmacije za svoje tijelo. Izrazimo mu ljubav, obećajmo pažnju kao što smo

mu dali sad, duboko dišimo i vizualizirajmo kako kisik dolazi u kritične stanice u tijelu i kako ih napaja, kao što voda napaja žedne biljke. Dišimo duboko i pratimo što se u umu zbiva: dolaze li još uvijek uznemirenja i koja su? Zapišimo ih sve na papir i tapkajmo na ta emotivna stanja. Pokušajmo, s vremena na vrijeme, ponoviti uznemirujuće misli na koje smo mislili na samom početku tapkanja i primijetimo imaju li i sada isti efekt na nas. Pokušajmo se sami isprovocirati kako bismo testirali svoje samoozdravljenje.

U slučaju tumora, osoba bi se trebala tapkati svakodnevno, što je više moguće. Rezultati ovise isključivo o rezultatima emotivnih promjena i načina razmišljanja. Kad prestanemo biti ljuti, kritični i nezadovoljni, tumor će nestati.

Za sve bolesti koje nam se jave u tijelu, jedna je stvar jasna: sve su to samo reakcije na naša mentalna stanja, a reakcije neće prestati dok god se ne promijene mentalna stanja. Ta su mentalna stanja naše misli i naše emocije. Način na koji razmišljamo, taj glas u našem umu, konverzacije koje vodimo s likovima u svom umu, sve su to alati pomoću kojih kreiramo svoj fizički život. Mi koristimo alate, ali mi nismo ti alati. Iluzorno je misliti da smo mi ono što se događa u tijelu. Ne, mi smo samo promatrači.

Mi nismo ni taj glas u svom umu, mi smo nešto drugo, nešto što promatra i sluša taj glas. Ako možemo

taj glas i te emocije promatrati i slušati, znači da to nismo mi. Promatrač je uvijek odvojen od onoga što promatra; shvatiti i prihvatiti tu činjenicu jako je važno.

Ta uloga promatrača za nas je neizbježna. Mi smo uvijek u toj ulozi i sada je samo pitanje kako ćemo tu ulogu prihvatiti i kako je iskoristiti. Promatrač može odlučiti da igra neku ulogu, ali da se ne poistovjeti s njom. Pravi glumac igra razne uloge, ali kad je predstava završena, odvaja se od tih uloga i odbire što će biti sljedeće. Nije vezan niti za jednu od tih uloga jer shvaća da ima moć odvojiti se od njih. Slično tome, u ovom svijetu i mi igramo razne uloge. Nekad smo igrali ulogu djeteta, učenika, ljubavnika, prijatelja, roditelja, učitelja i si. Sve se te uloge stalno mijenjaju i mi odbacujemo jednu da bismo prihvatili drugu. Ali uloga promatrača ostaje nepromjenjiva. Zato je jako bitno da doslovno promatramo ulogu koju igramo u svakom trenutku i da shvatimo kako je možemo promijeniti, uljepšati, skratiti, produljiti, ali i odbaciti. Ako vidimo da promatramo ulogu koja nam ne odgovara, kao, na primjer, uloga bolesnika ili uloga patnika, onda je sljedeći korak promatranje alata koje koristimo za tu ulogu. Pod alatom podrazumijevamo svoje misli, emocije i polje fokusa (ono na što često mislimo). Ako je taj alat loš i negativan, onda ga treba promijeniti kako bi se kvaliteta uloge promijenila.

Ako nam tijelo boluje i mi zbog toga ispaštamo misleći da nam nema pomoći, ili da ne znamo kako si pomoći, potrebno je promijeniti te misli. Umjesto da potvrđujemo nemoć, neznanje i nesposobnost, potrebno je početi potvrđivati znanje, sposobnost i moć, koliko god da nam to neistinito zvučalo u ovom trenutku. I prirodno je da nam istina zvuči kao neistina kad je do sada neistina bila prihvaćana kao istina.

Kad kažemo: "Ne mogu izliječiti samog sebe jer ne znam kako ili zato što to nije moguće" mi sebi potvrđujemo neistinu i ona za nas postaje istina. Tako, kad prava istina uđe u naš um, na početku zvuči kao neistina. Taj period promjene navike razmišljanja treba izdržati i strpljivo pričekati rezultate. Tapkanjem se ti rezultati postižu brže jer mijenjamo kemijski sastav tijela, pa je našem umu lakše izdržati te promjene. Inače, rezultati samoozdravljenja mogu se postići i bez tapkanja, ali to bi zahtijevalo vrlo jak um i snažnu volju, upornost i strpljivost. Tapkanje jednostavno uvodi osobu u taj svijet promjena i uči nas kako da preuzmemo kontrolu nad tim promjenama za svoje dobro. Nakon nekog vremena uspješne prakse, tapkanje se promijeni i postane navika razmišljanja jednostavno zato što takva navika donosi konstante rezultate koji su pozitivni, a na to se vrlo lako naviknuti.

Mi imamo kontrolu nad svojim tijelom i umom, i

onda kad to znamo i onda kad to ne znamo. Samo što kontrola tijela i uma u neznanju donosi negativne posljedice, i za njih smo sami odgovorni. Neznanje nije izgovor jer svejedno donosi posljedice. I kad vidimo negativne posljedice, moramo shvatiti da nešto ne razumijemo kako treba, da vidimo laž kao istinu i obrnuto. Stoga je znanje ključ sretnog i uspješnog života, a to se u praksi odmah pokaže. Osoba koja sazna da vidi konopac a ne zmiju, odmah gubi strah. Nije potrebno dugo vremena da se osjećaji promijene jer je utjecaj znanja vrlo moćan.

Stoga opet ponavljam, kad saznamo pravi uzrok svog problema (reakcije u tijelu ili umu), to automatski uklanja problem. Pogrešno je misliti da je tijelo uzrok, da su kemijske promjene u tijelu uzrokom bolova i problema. Potrebno je shvatiti zašto tijelo tako reagira i na taj način doći do prave, uzročne emocije. Kao što smo prije naveli, te su emocije negativnog karaktera i odnose se na strah od smrti, strah od usamljenosti, strah od neprihvatanja, strah od nesposobnosti, strah od neuspjeha, strah od patnje, strah od raznih nedostataka, strah od budućnosti i slični strahovi.

Na primjer, osamljenost sama po sebi ne predstavlja problem, već sam strah od osamljenosti. Doživljavamo je negativno jer imamo prošla iskustva (impresije) i kad god nam prijeti osamljenost, pozivamo se na ta iskustva i opiremo se. Ta su iskustva

nerealna jer dolaze iz djetinjstva kad smo bili pod hipnozom i potpuno nezreli. Takva iskustva nisu ispravna i treba ih promijeniti. Opiranje stvara reakcije u tijelu, a mi osjećamo bolove i poremećaje.

U većini slučajeva, vrsta bolesti ili poremećaja logična je vrsti mentalnog otpora.

Kad boli kralježnica, znači da se opiremo osjećaju podrške, jer je kralježnica podrška tijelu. Drugim riječima, osjećamo se nepodržani. Kad imamo tumor, znači da se opiremo čitavom svom životu i ne možemo oprostiti pogreške kako sebi, tako ni drugima. Drugim riječima, osjećamo se pogrešno i neoprostivo.

Moj vid slabi

Kad nam vid slabi, znači da se opiremo pravilnom viđenju stvari u svom životu. Zato slabljenje vida treba interpretirati kao lošu percepciju u životu na koju tijelo reagira tako da uskraćuje kisik u očne stanice.

Potrebno je introspekcijom naći neistinu koju gledamo kao istinu. To možemo prepoznati po strahovima; čega nas je strah i s čim se teško suočavamo? Kad to otkrijemo, onda znamo da smo našli našu laž.

Koljena i zglobovi mi slabo funkcioniraju

Kad nam koljena otkazuju i razbolijevaju se, to je znak da osjećamo nepodržanost i nemoć da napravimo pravi korak u životu. Osjećamo se sputano od

strane samog sebe i svoje okoline i prihvaćamo to kao realnost. Zbog toga naše tijelo reagira na sličan način: koljena i kosti otkazuju kako bi se uskladili sa stanjem uma. Ne vjerujemo da je sljedeći korak i odluka koju moramo donijeti ispravna i sigurna. Sumnjamo u sebe i druge i to nam onemogućava slobodno kretanje kroz život. Ne vjerujemo životu i zato se kroz život slabo krećemo, mislimo da imamo previše prepreka, previše sputavanja. Naše tijelo to projicira tako da nam onemogućuje pravilno fizičko kretanje. Potrebno je istapkati na nulu sve nepovjerenje i osjećaj nemoći, neznanja i sputanosti. Oslobođimo te negativne navike i tapkajmo se na to da smo sada slobodni i nesputani i da se kroz život krećemo lagodno i spontano. Dopustimo životu da nas podrži na svakom koraku; kao što svakim udahom nastavljamo živjeti bez ikakva napora, tako će isto svaki sljedeći trenutak ili korak biti spontan i pozitivan, i donijet će nam predivne rezultate.

Alergičan sam na...

Biti alergičan na sve i svašta jedan je od najdjjetinjastijih poremećaja koje poznajem. Osoba koja proživljava alergične reakcije sasvim sigurno ima osjećaj neotpornosti i slabosti prema vanjskom svijetu. Osjećamo strah od svijeta koji nas okružuje zbog impresija iz ranijih dana. Doživljavamo svijet kao opasan i neprijateljski nastrojen. Taj osjećaj tijelo podrži tako

da negativno reagira na najnormalnije stvari oko nas. Tijelo postane lažno preosjetljivo i mi, da bismo stvari učinili još gorim, prihvatimo to stanje kao svoj identitet pa kažemo: "Ja sam preosjetljiv na ovo, ili meni smeta ono, itd." Time potvrđujemo taj identitet i alergije se nastavljaju.

Moje srce slabo radi

Poremećaji sa srcem dolaze od nagomilanih patnji u životu i kroničnog nedostatka ljubavi. Osoba ne voli svoju ulogu promatrača jer je većina aktivnosti nepoželjna, drugim riječima, živi život koji joj se ne sviđa ali ga mora tolerirati iz straha da će biti ismijana, odbačena, nevoljena i slično. Takav prisilan način življenja uskraćuje mogućnosti za pravu istinsku ljubav i naše srce prestaje raditi kako treba.

Srce uvijek simbolizira ljubav, prihvaćanje i povjerenje. Kad nam te stvari nedostaju, to ne znači da nam drugi ljudi ne daju ljubav i ne prihvaćaju nas, već mi sami ne prihvaćamo sebe i jako smo kritični prema samom sebi. To nam uskraćuje mogućnost istinske i neuvjetovane ljubavi i naše srce reagira tako da slabo radi, ili se potpuno zaustavi. Tapkanjem možemo osloboditi samokritičnost i prihvatiti sebe kakvi jesmo. Trebamo naučiti voljeti se i prihvatiti sebe sad, u ovom trenutku, upravo onakvima kakvi jesmo, bez obzira na pogreške koje smo uradili drugima i pogreške koje su drugi učinili nama. Oprostimo svi-

ma, a posebno sebi, i odlučimo se za emocije ljubavi i povjerenja. Uvjerimo sebe da je svijet pun ljubavi i da nam svaki novi dan donosi još više ljubavi, još više povjerenja i sreće.

I tako dalje, možemo svaku bolest povezati sa sličnim stanjem uma i vidjeti kako su logički povezani. To su sve zakonitosti materijalnog svijeta, a naše tijelo i um nisu ništa drugo do dio ovog svijeta. Stoga je potrebno pravilno shvatiti te zakonitosti kako bismo ih mogli pravilno koristiti za svoju pravu dobrobit.

Kad ne bismo shvaćali zakonitosti gravitacije, ne bismo bili u stanju napraviti avion ili padobran, i ne bismo mogli pravilno predvidjeti posljedice tog neznanja, pa bi se često događalo da skočimo s prevelike visine ili nešto slično. Naše su sposobnosti ograničene isključivo znanjem kojeg imamo. Kad bismo znali kako koristiti sve zakone materijalne prirode, život bi nam postao nezamislivo drukčiji. Ljepota življenja s takvim znanjem neusporedivo je veća i intenzivnija od ove koju sada doživljavamo.

Znanje je prirodno stanje duše, a neznanje prirodno stanje tijela. Zato tijelo i reagira na naše misli, jer ne zna kako bi drukčije. Mi mu dajemo naredbu kako da se ponaša i koje reakcije da proizvodi.

Zato je prihvaćanje potpune odgovornosti za sve misli i emocije koje proizvodimo u svom umu prvi korak ka pravom znanju. I nakon toga odmah slijedi

drugi korak, a to je naučiti voljeti sebe kao duhovno biće koje je iznad utjecaja ove materijalne prirode i koje ima slobodnu volju i moć koristiti te utjecaje u svoju istinsku korist.

Stoga, prihvatimo odgovornost za vlastiti život, uzdignimo se iznad prošlih uvjetovanosti svoga uma i vlastitom voljom promijenimo način razmišljanja i shvaćanja samog sebe i svijeta u kojem se nalazimo. Budimo žedni za znanjem koje doista funkcionira i koje je moguće shvatiti. Mijenjajmo svoj negativni tok misli i naviknimo se na onaj pozitivni.

U sljedećem i posljednjem poglavlju naveo bih nekoliko pozitivnih misli koje nam mogu poslužiti kao primjer.

Dvadesetdrugo poglavlje**Primjeri pozitivnih misli**

Pozitivne misli ili afirmacije uvijek se trebaju odnositi na sadašnje vrijeme, na trenutak koji upravo doživljavamo. Ne bismo trebali samo moliti za nešto ili priželjkivati da se neke stvari dogode, ili reći da će se nešto dogoditi, već je potrebno u umu stvoriti situaciju kao da se već događa. Zahvaljujući moći svoga svjesnog uma, možemo razmišljati o čemu god želimo. Možemo stvarati neku radnju s osobama, stvarima i zvukovima onako kako mi hoćemo. Zato se afirmacije trebaju sastojati od onih vizualizacija za koje želimo da se fizički dogode. Također, vrlo je važno da se naše emocije usklade s tim vizijama. Ako želimo bolje zaposlenje, više novaca, idealnog partnera i slično, potrebno je zamisliti tu situaciju onako kako mi to želimo da bude, i u umu osjetiti kako se ta situacija događa upravo sad. To je nešto poput dječje igre i maštanja kad djeca zamišljaju određenu realnost i prepuste se emotivnom doživljaju svoje imaginacije. Nažalost, naučili smo da je takvo maštanje uzaludno i da treba živjeti "realan" život, podrazumijevajući da se moramo osjećati onako kako to vanjski svijet sugerira. Na taj način prestajemo svojevoljno kreirati svoj život i postajemo "žrtva" događaja koji se nižu jedan za drugim. Sad je vrijeme da se vratimo u to stanje maštanja i svojim pozitivnim emocijama podržimo ono na što mislimo. Osjetimo

kako bi izgledalo kad bi nam se želje doista ispunile i dopustimo sebi da kušamo to iskustvo prije nego li se dogodi na fizičkom nivou. Ponavljanjem tih afirmacija stvari se počinju mijenjati u našem životu i mi ćemo tada biti u stanju doživjeti djelotvornost zakona privlačenja. Shvatit ćemo da su naše misli i emocije uistinu pravi generator fizičkih stvari.

Stoga, krenimo s promjenom svojih misli tako da autosugestijom potvrđujemo sljedeće afirmacije:

- Ja sam ja, i uvijek ću ostati ja. Nitko mi to ne može oduzeti, pa čak ni smrt moga tijela. Ja uvijek postojim.
- Ja volim i prihvaćam sebe. Ja sam jedino što imam.
- Ja imam slobodu u svojim mislima i mašti.
- Ja volim svoju slobodu u mislima i mašti. To je moj alat za kreiranje moje fizičke realnosti i za kvalitetu mojih iskustava.
- Ja se sada mijenjam i stvaram pozitivne afirmacije.
- Moje je tijelo moćno onoliko koliko mu ja to dopuštam svojim mislima. Ja sada dajem svome tijelu svu moć da ozdravi i promijeni se na bolje.
- Moj je um moćan onoliko koliko mu ja to dopustim. Zato sada svome umu dajem pozitivan fokus i ohrabrujem ga lijepim riječima i pozitivnim mislima.

- Moje je disanje najjači lijek protiv svih poremećaja u mom tijelu. Svaki moj uzdah unosi ljekoviti kisik u moje stanice, a svaki moj izdah oslobađa me strahova, tjeskobe i stresova.
- Moje je tijelo predivno i savršeno za mene. Ja ga prihvaćam i pohvaljujem. Odbacujem svaku kritiku svoga tijela i uma. Volim i prihvaćam svoje tijelo onakvo kakvo jest.
- Moje su misli pozitivne, zabavne, kreativne i korisne. Uživam u svijetu svojih misli jer mi prija razmišljati na pozitivan način.
- Život je svemoguć. Sve je moguće, za svakoga u svakom trenutku, pa tako i za mene. Svaki trenutak donosi mi nova iskustva i nove prilike. Radujem se svakom novom trenutku i vjerujem životnom procesu da se brine o meni i svemu što mi treba.
- Ja sam sad na sigurnome mjestu. Ne prijeti mi nikakva opasnost. Vjerujem životu, vjerujem sebi.
- Opušten sam i dobro raspoložen. Sretan sam što postojim i volim svoj život.
- Zahvalan sam na svemu što imam i radujem se svakoj promjeni jer donosi nešto novo. Za mene ne postoji gubitak. Postoji samo konstantna promjena koja donosi neko novo iskustvo i novo saznanje.
- Ništa mi ne nedostaje. U ovom trenutku imam

- sve što mi treba i vjerujem da će mi svaki novi trenutak donijeti sve što mi treba. Vjerujem životnom procesu. Sve se odvija samo po sebi i ja u to čvrsto vjerujem.
- Svijet oko mene predivan je i siguran. Oko mene su ljudi koji me razumiju i vole. Okružen sam ljubavlju i povjerenjem. Uvijek mogu računati na pomoć kad mi zatreba. Ja volim ovaj svijet i ljude oko sebe. Osjećam se sigurno i zaštićeno. Sve je u redu.
 - Moje je tijelo zdravo i snažno, sposobno je variti zdravu hranu i davati mi svu potrebnu energiju za život. Moje me tijelo podržava i ja podržavam svoje tijelo. Moj me um podržava i ja podržavam svoj um.
 - Zadovoljan sam i smiren jer znam da je sve u redu i da će budućnost biti isto takva.
 - Oslobađam se sveg straha i tjeskobe. Vjerujem u sebe i svoje kreativne sposobnosti.
 - Ljudi me vole i prihvaćaju jer ja sebe volim i prihvaćam. Što više poštujem sebe, to više poštovanja doživljavam oko sebe.
 - Novac mi dolazi baš kad mi treba i koliko mi treba. Zahvalan sam na svemu što imam i znam da sam podržan u svom postojanju.
 - Moja je obitelj zdrava i sigurna. Svi članovi moje obitelji dobivaju sve što im treba i sretni su.

- Moji su prijatelji zdravi, sretni i zaštićeni. Oni me prihvaćaju i podržavaju i ja im vjerujem.
- Imam pouzdanja u sebe i svoje mogućnosti. Moje su mogućnosti neograničene.
- Radujem se svakom novom danu i sa zadovoljstvom idem na spavanje koje mi osvježava tijelo i um. Budim se odmoran i pun energije. Entuzijastičan sam otkriti što me danas čeka.
- Čuda se događaju u mom životu i ja se radujem svakom novom čudesnom trenutku. Čuda su moguća i za mene i za druge ljude.
- Ja sam sretan i zadovoljan, svaki dan, svaki trenutak i u svakoj situaciji.
- Ja učim nove stvari s lakoćom. Moj um lako pamti i lako se snalazi u novim situacijama. Ne postoji ništa što ne mogu uraditi. Sve je za mene moguće.
- Otvoren sam za nova iskustva i nova saznanja. Radujem se svim novim otkrićima jer me to čini iskusnijim i boljim.
- Za mene su sve situacije povoljne jer iz njih učim vrijedno znanje. Sve je povoljno, sve je u redu.
- Zahvalan sam na svoj pomoći koja mi stiže sama od sebe na različite načine i iz različitih izvora. Potpuno sam zaštićen i podržan u svakoj situaciji. Ja volim svoj život.

I za kraj, želim vam od sveg srca uspješan oporavak i samoozdravljenje kao i ispunjenje svih vaših želja. Siguran sam da će vam ova metoda promijeniti život, jer se moj život potpuno promijenio nakon što sam shvatio ove principe i odlučio ih osobno primijeniti. Također, životi mnogih drugih ljudi koje sam susreo i imao prilike upoznati ih s ovom metodom, promijenili su se na zadržavajući način. Rezultati su zapanjujući i ne postoji bolest ili problem koje ne možemo riješiti sami, bez lijekova, strojeva ili dugogodišnjeg naprezanja. Sve je u mislima i emocijama. Stoga, hrabro naprijed i dopustite sebi da barem pokušate eksperimentirati. Ništa ne možete izgubiti, već samo sve dobiti.

Hvala vam na podršci,

Kristijan Kolega (Kakudmi das)

Dvadesettreće poglavlje

Primjeri uspješnih ozdravljenja

Ovo su samo neke od osoba koje su htjele podijeliti sa svima vama vlastita iskustva s tehnikom samoozdravljenja. Neka nam njihove riječi posluže kao nadahnuće.

Damir Tasić iz Bjelovara:

Vrlo sam sretan što poznajem Kristijana Kolegu, jer mi je, uputivši me u metodu tapkanja, podigao kvalitetu života. Sada sam sretniji i zadovoljniji u životu. Kristijane, hvala ti!

Tapkanje je naš izbor, gdje sami odlučujemo svojom željom i vjerom kakvo će nam biti tijelo na suptilnom i grubom nivou. Kristijan Kolega (Kakudmi das) izuzetna je osoba, koji je tapkanjem prvo pomogao sebi, a sada pomaže svima koji mu se obrate za savjet ili pomoć bilo koje prirode. Osobno sam imao sreću u više navrata prisustvovati njegovim seminarima i praktičnim radionicama (grupnim i individualnim). Rezultati nakon tapkanja više su nego fascinirajući. Osobno sam se uvjerio gledajući kako tapkanje djeluje kod drugih, a i kod mene. Zaista, naši problemi s tijelom i sve što je za njega vezano, odlaze i nestaju tapkanjem u onoj mjeri koliko smo željni, odlučni i uvjereni da je to moguće. A doista,

sve je moguće! Ja sam provjerio i funkcionira. Provjerite i vi!

Damir Tasić

Majda iz Zadra:

Onaj koji mora znati, znat će!

Ova je knjiga vodstvo za uklanjanje prepreka (našeg *PU-d*) koje su nam se našle na putu do najdublje potrebe našeg srca. To je put do skrivenih dubina naše ljubavi koju se bojimo razotkriti. To je izlaz za sve nečistoće koje su se uporne ukorijenile u našoj podsvijesti.

Ovo je Božanska poruka koja se razotkriva čovjeku po energetskim točkama na tijelu. To je objavljena **TAJNA** kroz čovjeka, tako lagani korak do duboke ljubavi u našem srcu, duhovno i tjelesno ozdravljenje, Božji blagoslov u duhu i tijelu čovjekovu.

Osobno sam imala više raznih iskustava s ovom metodom: neka su obiteljska (intimna) pa ih ovdje ne bih navodila, dok su druga iskustva na polju posla i tijela. Svakako su sva uspješna! Opisat ću neka koja smatram zanimljivim.

Imala sam bolove u nozi puna dva mjeseca, u predjelu pete. Vukla sam nogu i trpjela jake bolove. Okolnosti mi nisu dozvoljavale da dođem do liječnika i onda kad sam došla na red, liječnica je otišla na bolovanje. Shvatila sam da ništa od toga. Nešto drugo mi je predodređeno. Otvorila sam internet i pročitala o

Kakudmiju. Odmah sam ga nazvala. Treći dan nakon našeg razgovora najednom sam se sjetila da me manje boli noga, da lakše stojim na njoj. Nakon nekog vremena otišla sam u Zagreb kod Kakudmija i sa samo jednim tapkanjem nestala je sva preostala bol u nozi. I tek kad sam odlazila, Kakudmi me podsjetio na nogu jer sam nakon tapkanja na nju potpuno zaboravila, pa sam pitala: Koja noga? Ozbiljno sam to pitala jer je bila zdrava i svi su bolovi nestali.

Kad radim ovu metodu, niti čekam niti očekujem. Cilj mi je osloboditi se tereta podsvijesti. A to gdje me put vodi i kad, priroda sama pokaže prema mojim pozitivnim mislima, afirmacijama i vizijama.

Što se posla tiče, počela sam prodavati na štandu (bižuterija, suveniri, naočale, kape i si.) Trebalo je prodati naočale od prošle godina. Deset dana jedva da sam nešto prodala, dok su štandovi oko mene vrlo dobro prodavali. Vidjela sam u sebi odgovornu osobu za to i počela se tapkati na nesposobnost i nesigurnost u sebi i shvatila koliko sebe ne volim. U jednom satu tapkanja riješila sam se tih nevolja i prepustila prodaju samom Bogu.

Nakon 4 dana mojebezbrižnosti počela sam prodavati naočale. Prvi dan prodala sam 10 komada, drugi dan 8 i tako se više nije dalo zaustaviti. Sve što sam imala za prodati počela sam prodavati i dan-danas, čim se pojavim na štandu, odmah nešto prodam.

Same stvari nisu naš cilj, ali smatram da moramo

očistiti svoj um kako bismo osjetili da nas život voli, a to možemo postići ovom metodom.

Jedno od najpotresnijih a ujedno i najvrjednijih iskustava u tapkanju dogodio se kad mi je Kakudmi razjasnio da osobe koje nam se obraćaju nisu ništa drugo do podsjetnici na to što mi sami mislimo o sebi, kako vidimo sebe i kakvu sliku imamo o sebi.

Tu sam večer od jedne bliske osobe doživjela blaže ruganje na sve što učim i radim. Tada mi je zazvonio "duhovni alarm": Pa ja sebe smatram nevrijednom i nesposobnom, skoro za sve! To me priznanje potpuno potreslo. Ali to je bila istina! Počela sam tapkati na tu unutrašnju bezvrijednost i nesposobnost koju sam sada jače osjećala. Tapkanjem se u meni otvorila spoznaja da je vrijednost u meni Bog i da je sposobnost u meni isto od Boga, da je to sve Njegovo, i stoga, smatrajući sebe nevrijednom i nesposobnom, omalovažavam i vrijeđam samog Boga. Shvatila sam da Ga već jako dugo vrijeđam. Bilo je to duboko tapkanje na oproštaj i pozitivne stavove. To je bila lekcija za ispravan odnos s Bogom.

Da sam vjerovala u sebe, nikad ne bih dobila ruganje od bliske osobe. Dobila sam to samo zato jer sam takvo stanje imala u sebi.

Poslije toga počelo se događati...

Sve na što bih se fokusirala i duže vrijeme na to koncentrirala, počelo se događati. Tako su mi se misli počele ostvarivati za dva tjedna. I onda sam shva-

tila: Kroz djela mi se vraćaju moje misli! Trebam paziti na svoje misli, one su stvarne i manifestiraju mi se u stvarnosti!

Moj se život potpuno promijenio, vjera u Boga još više mi se otvorila i dobila je neku veću snagu.

U obitelji nema više predbacivanja, kao da ljudi oko mene nemaju snage reći nešto što će me povrijediti. Nije se svijet promijenio. Ja sam se promijenila. Konačno sam u miru jer nitko ne može izazvati svađu osim mene, nitko se ne može naljutiti osim mene, nitko ništa ne može pokrenuti neugodno prema meni a da ja to ne potaknem. Sav moj mir ovisi samo o meni. Svaki odnos ovisi o meni, i kad istapkamo sve te nevolje koje nas napadaju, više ih ne možemo vrednovati.

Slobodni smo! Ako se negativnosti i pojave tu i tamo, treba ih istapkati i one nestaju. Nemaju više snagu u nama. Tako se mijenjamo i tako ozdravljamo!

Najviše me fascinira to što ova metoda otvara duhovna vrata i donosi mi nevjerojatna duhovna iskustva. Ova je tehnika uistinu toliko duboka i toliko potrebna za sve nas koji ipak ne volimo dovoljno sebe i svoj život. Zato vjerujem da je ova metoda Bogom dana za ozdravljenje duha i tijela u čovjeku.

Duboko hvala na svemu!

Majda , srpanj, 2009.

Željka iz Zagreba:

Samoozdravljenje prema Kakudmijevim savjetima

Bilo je to negdje u travnju 2009., podigoh kauč pod nezgodnim kutom i ostadoh ukočena od boli u križima.

Odmah se sjetih vježbi i položaja iz tečaja "Yoge u svakodnevnom životu" te primijenih vježbu, i bi mi lakše to večer.

Ali već sutradan bol se opet vraćala, i ja opet vježbala. Prošlo tjedan dana, a u meni bol napredovala! Jedva hodam. Trpim, proći će, ali ja ne mogu na Bizeku u hramu raditi neke službe, a dizanje teških posuda za kuhanje hrane da i ne spominjem. Odmah me presiječe u križima, znoj izbije na čelo. To je bio četvrtak, mislim u sebi: Pa ja u subotu ne mogu doći kuhati za hram i monahe! Sve mi je gore. Yoga je do sada uvijek pomagala. Sad već ni sjediti ni ležati ne uspijevam bez muke.

No, Krišna (Bog) ima Svoj aranžman, i ja toga dana, čitajući web stranicu našeg ISKCON-portala, pročitah da Kakudmi das (Kristijan Kolega) trajno i garantirano pomaže u otklanjanju svih vrsta bolova, znanog ili neznanog podrijetla.

E, super, pomislih. I javim se. Nisam bila 100% uvjerena da se doista trebam trajno i sasvim riješiti te neugodne boli, doživljavala sam je kao neku vrstu strogosti i pokore, neophodnu za održanje duhovne

svjesnosti. Sjetila sam se jedne priče u kojoj je kraljica Kunti-devi molila Krišnu, kad je napuštao kraljevstvo Dvaraku, da im ostavi neku neugodu, bol, kako Ga ne bi zaboravili.

Kakudmi je rekao da mogu odmah doći. Ajme, kud baš sad, pomislih, pa nemam baš gotovo ništa novca, za protuuslugu ili honorar. Baš sam bila u laganim minusima. No, na portalu je pisalo da Kakudmi i ne traži nikakav honorar. Da, super, i to mogu shvatiti kao dio Božjeg aranžmana, i indirektni dio svjesnosti Boga; dobro, Bog se brine za sve nas. Ja dam koliko iskreno mogu, neku sitnicu, a onda će vjerojatno iz nekog drugog izvora i ruke doći veći iznos. Kakudmi ipak mora plaćati režije, hranu...

I tako se sretosmo pred kućom u Gajnicama. Vidjevši kako teško hodam, Kakudmi me upita da mi pomogne popeti se do njegova stana na četvrtom katu.

Došavši, malo porazgovarasmu, rekoh da sam uvjereni isključivo u Krišninu pomoć, i u svete spise zvane *Vede*, koje on isto spominje, i da mi je izlječenje prvenstveno potrebno kako bih mogla nastaviti služiti Krišnu (Boga).

Kakudmi mi je odmah pojasnio da bol nije od Krišne i nije to pokora koja mi treba, već da je to izbila duboko iz podsvijesti zatočena ljutnja ili neki neoprost nekome tko nas je povrijedio. Malo razmislih, pa, u redu, hajde da probamo!

Metoda je posve jednostavna, sjednemo nasuprot vedskog "doktora" Kakudmija, on nam pokazuje što treba činiti: tapkati se prstima po akupresurnim točkama koje on na sebi pokazuje, a mi to ponavljamo i govorimo fraze ili mantre koje on izgovara.

Prije početka ocjenjujemo bol ocjenom od 0-10. Zatim počnemo. Nakon par krugova on nas pita da ponovno preispitamo intenzitet boli i ponovno ga ocijenimo. Bol se šeće dok tapkamo, želi se sakriti na drugo, povoljnije mjesto, ili dublje, drži se kb "osmi putnik" (iz istoimenog filma), kao hobotnica, obavije krakove oko kralježaka, osjetim to duboko u samom centru, kao, eto ga, sad ću ovdje boraviti, to možeš izdržati, i lagano hodati, i sjediti bez problema. Hajde, budi tolerantna, bol pokušava sa mnom uspostaviti neki dogovor da obje budemo koliko-toliko zadovoljne i snošljive.

Ja bih još i pristala, ali Kakudmi je neumoljiv: nema nagodbe! Spoznali smo osnovni uzrok koji dolazi iz najranijeg djetinjstva: otac je napustio moju majku i mene u prvome mjesecu nakon mog rođenja. I ja sam bila oduvijek ljuta na njega i tu bol i ljutnju duboko pohranila u podsvijest i zaboravila do, eto, toga svečanog trenutka kod Kakudmija. Istjerali smo bol i to saznanje. Ja se preporodih, i otidoh doma. U sat vremena preokrenuli pola stana bez ikakvih bolova!

Kći me nije mogla prepoznati: pa kako to sad najednom ti nije ništa i hodaš normalno? A tko ti je pomogao preseliti namještaj, kaučeve i ormare?

KRIŠNA i Kakudmi, vedski doktor, rekoh. Rekao je da ne treba patiti, to nije od Krišne. Od Krišne dolazi samo ljubav i sreća.

I ako mi se koji puta neka naznaka boli pokuša useliti, ja se odmah sjetim Kakudmijevih uputa, izgovorim par puta te mantre i malo tapkam po akupresurnim točkama i bol izlazi i nestaje!

Hvala Ti, Krišna, što si nam poslao Kakudmija s vedskim saznanjima da nas liječi kako bismo Te mogli i dalje služiti.

Zagreb, 23.srpnja 2009.

Gospođa Jelena iz Sarajeva i njena kćerka Milica (10 godina)

Došla sam na predavanje gospodina Kristijana sasvim slučajno. Iskreno, nisam očekivala da ću čuti nešto što iz temelja može promijeniti moj život. A dogodilo se upravo to. Po prvi put u takvim prilikama, imala sam osobu ispred sebe koja istinski voli ljude i želi da im pomogne. Osobu koja u svemu tome ne stavlja sebe na prijestolje, već nas, koji smo prisustvovali prezentaciji. To je izuzetan osjećaj zato što prilike u kojima živimo jednostavno potiskuju u čovjeku samog čovjeka. Stihijski smo upali u zem-

Iju materijalnog, a zaboravili ono što nosimo u sebi, ono što stvarno jesmo.

Nekoliko sati predavanja ovog izuzetnog, mladog čovjeka dovoljno je da počnete dublje razmišljati: da u vama ovlada osjećaj da ste vrijedni, da ste bitni, da ste divni. Dakle, za tako kratko vrijeme u vama se pokrene lavina nekih novih osjećanja i misli do tada nepoznatih. Kao da ste još jednom rođeni.

Pokazao nam je kako da sebe volimo, cijenimo i poštujemo. Naučio nas je kako da nađemo svoje savršeno mjesto u svijetu ovakvom kakav jest. Pa zar to nije divno?

Voljela bih da svi ljudi čuju predavanje gospodina Kristijana, jer bi morali zastati i razmisliti. Prikočiti često puta znači spasiti sebe i druge od nas samih.

Gospodine Kristijane, hvala Vam što ste onoliko lijepih i pozitivnih promjena donijeli u život moje obitelji.

S poštovanjem,

Jelena Đokić

Bilo mi je veoma zabavno i interesantno, iako to nisam očekivala. Veoma mi je drago što se u toku izlaganja posvetila posebna pažnja djeci, jer kod svojih drugova primijetim da roditelji ne obraćaju pažnju na njih. Čiko je objasnio kako roditelji mogu pomoći djeci, kako da se prema njima ponašaju, savjetovao

im je da im djeca budu najvažnija. Svidjeli su mi se crteži koji objašnjavaju kako reagiramo na ono što se oko nas dešava.

Ja bih voljela da se svi roditelji ponašaju kao što je ciko Kristijan savjetovao.

Milica Đokić

Anonimna gospođa iz Sarajeva

Godinama sam imala tu tupu bol u leđima. Uzroke boli nalazila sam u nepravilnom sjedenju, krivoj kralježnici itd. A onda sam srela Kakudmija. Nakon sat vremena vrlo detaljno i rječitro objasnio mi je pravi uzrok moje boli i onda smo zajednički poradili na tome da je uklonimo. Bilo je to vrlo snažno iskustvo: i plakala sam i smijala se u isto vrijeme. I bol je nestala. Od tada je prošlo nekoliko mjeseci, a mene više leđa ne bole zahvaljujući nevjerojatnoj tehnici.

Zaista pravo čudo. Željela bih kad bi i drugi ljudi povjerovali u ovo i počeli s vlastitim samoizlječenjem. Svi bismo bili mnogo sretniji.

Kristina Battelli iz Labina

Poštovani Kakudmi,

Kad bih morala jednom riječju opisati sve ono što sam osjetila vezano uz tehniku koju podučavate, bila bi to riječ istina. Lupila me jako i doslovce me ostavila bez daha.

Sva moja vjerovanja o tome tko smo mi, koja su obilježavala moj život prije seminara, srušila su se do temelja. Postala sam svjesna kolika nam je moć dana u ruke i kako patimo (neki od nas cijeli život), samo zato jer odbijamo saznati. I zaista, izgleda da nam je draže patiti okrivljujući za to svoju karmu ili nekog drugog, nego vlastitu lijenost za učenjem i vlastitu glavu koju smo žarili duboko u pijesak. Postala sam svjesna da nam je puno dragocjenog znanja bačeno pred noge, a mi ga odbijamo umjesto da ga koristimo kako bismo lakše živjeli.

Iskreno, došla sam na seminar iz poštovanja prema svojim prijateljima koji su me pozvali, budući da sam sve znanje o *Vedama* dobila od njih. Očekivala sam dotaknuti jednu religiju, bila sam spremna vidjeti, premda možda ne i prihvatiti. Nakon vašeg seminara u meni je ostao dojam da vedsko učenje nadilazi religioznost i postaje izraz meni nepoznate inteligencije koja svakako čovjeka ispunjava posebnim znanjem. Postala sam svjesna kako je mudrije život i svijet promotriti malo pažljivije, ne osuđivati, već samo promotriti kako bismo bolje vidjeli. Shvatala sam da ste možda vi tako gledali na život i na svijet, na jedan potpuniji način, te da ste ujedno našli način koristiti se puno većim znanjem od nas ostalih. Otišla sam obuzeta tim dojmom i zaista pomaknutih shvaćanja, bez svijesti da sam spremna potpuno se prepustiti svim tim novim znanjima, ah

svakako obogaćena tim dragocjenim znanjem o postojanju mogućnosti života bez boli, kroz ovu tehniku tapkanja.

Neposredno prije prisustvovanja vašem seminaru, ali i nakon toga, znanje koje je potvrđivalo sve vaše tadašnje izjave, slijedilo me i pronalazilo. Ne mogu reći da sam sasvim svjesna svega kao što ste to vi, ali mogu reći da je nebrojeno puno potvrda onoga o čemu govorite dotaklo moj život. Izgleda da je u ovom slučaju pravilo ispunjeno: učitelj dolazi kad je učenik spreman. U mom slučaju učitelj je bio moj prijatelj koji me pozvao na seminar, nakon toga vi, vaš seminar i mnoštvo knjiga raznih autora. Jako me iznenadilo kako je sve znanje zapravo dostupno svima, samo ga redovito previđamo tražeći među redovima knjiga nešto sasvim drugo. Stoga je vaš seminar poput budilice koja nas jutrom budi iz sna u javu. Ja se polako budim, sasvim oprezno kao i uvijek. Komadići slagalice dolaze na svoje mjesto tvoreći sliku baš onakvom kakvom ste je predložili. Ali treba mi još vremena.

U puno knjiga s različitih tematikama, autori kao što su Eckhart Tolle, Mario Morgan, Rhonda Byrne, Norman Vincent Peale, Jack Canfield i mnogi drugi, govore upravo ono isto što i vi govorite! No, oni daju tek komadiće slike a vi ste jedini predložili potpunu sliku. Oni su teoretizirali a vi ste pokazali što je istina kroz praksu.

Iskušala sam vašu tehniku na sebi i drugima i iznenađujuće je koliko jednostavno i brzo djeluje.

Osobito me dojmio jednostavan način na koji ste nas upoznali s njome. Zaista je svima bilo lako slijediti vas i razumjeti ono o čemu ste govorili.

Nisam mogla šutjeti, pričala sam drugima o tome što sam od vas čula, bez dodavanja ili oduzimanja. Zbog toga je bilo lako o tome govoriti drugima, a ti drugi, slušajući o tehnici tapkanja i svemu što ste govorili prije objašnjavanja same tehnike, samo su potvrdno kimali glavama jednako svjesni da je to istina, kao što sam i ja bila svjesna toga na seminaru. Osvjedočila sam se da glavobolja i grlobolja može nestati u 5 minuta i da se jednako brzo može vratiti izgubljeni glas i nestati bol u mišićima i kostima, i to bez ikakvih lijekova već jednostavnom potragom za nepoželjnom emocijom skrivenom u boli.

Neizmjereno vam hvala jer ste me, u biti, probudili u pogledu svjesnosti o tome da smo puno više od uma i tijela. Svojim ste seminarom dali odgovore na milijune pitanja na koje sama nisam mogla naći odgovore. Lančana se reakcija pokrenula i sada odgovori dolaze sami od sebe.

Odjednom je nestalo svih zabluda kojima sam do sada sebi opisivala stvarnost, ostavljajući prostora samo za istinu. Zato vas molim, nastavite buditi svijet svojim seminarima, nastavite i činite to što više jer ima tako puno ljudi koji moraju čuti to što imate za reći.

Čak i ako nikad ne shvatimo i ne ostavimo prostora za spoznaju Boga, znajući za ovu tehniku i koristeći se njome, svako ljudsko biće na ovom planetu svakako će živjeti život s manje boli a više sreće, a vaš pokret bit će doživljen kao ono što jest - izraz najveće inteligencije ljudskog bića.

Pozdrav od srca,

Kristina Battelli

Dopuna knjizi

U ovoj knjizi govorili smo o glavnom uzročniku svih bolesti, a to je naš um, svjesni i podsvjesni. Nadam se da je logika mog izlaganja bila dovoljno jasna i da će svatko moći razumjeti i primijeniti navedene tehnike. Međutim, postoji još nekoliko važnih čimbenika koje nisam posebno spomenuo jer pripadaju u kategoriju simptoma. Ti su simptomi proizvod neznanja, a neznanje je problem uma, ne tijela. Prvi simptom bitan za našu raspravu jest simptom *loše prehrane*.

01. PREHRANA

Kad naš um nije pravilno programiran, tijelo će se ponašati tako da šteti samom sebi. Proizvodit će kemikalije koje su štetne i destruktivne, a mi ćemo doživljavati bolove i poremećaje. U neznanju, mnogi ljudi uzimaju štetne lijekove koji većinom ne riješe problem već ga u najboljem slučaju priguše i preusmjere na drugi dio tijela. Moderna medicina educira svoje buduće doktore ne da liječe bolesti, već da se igraju sa simptomima, naravno, o trošku pacijenata. Na samom početku izjavio sam da suvremena medicina ne poznaje korijenski uzrok niti jedne bolesti i pozvao sam vas da to i provjerite postavljajući pitanja svom doktoru. Dakle, doktori nisu zaista liječnici jer ništa ne liječe. Oni su obični laici, kao i velika većina

ljudi koji nisu završili nikakvu medicinsku školu ili fakultet. Stoga, kad tražimo od doktora pomoć, zapravo bivamo prevareni, a dijelom smo i sami krivi jer ne obraćamo pažnju na sposobnost naših doktora da nas doista izliječe. To je kao da želimo izgraditi most preko rijeke pa pozovemo npr. berače voća da nam objasne kako to učiniti.

Jasno je da bi veći dio odgovornosti za posljedice takve odluke bio na nama samima. Stoga, doktori zapravo nisu krivi za to što naša vlastita logika i razum leže uspavani. Oni samo koriste našu neinformiranost i lijenost inteligencije, a kako bi zaradili velike količine novaca

Idemo sad vidjeti stoje s prehranom.

Kad odlučujemo koja je vrsta hrane zdrava za naše tijelo a koja nije, kome se obraćamo? Za koju profesiju vjerujemo da zna što je najbolje za nas i zašto baš u njih vjerujemo? Jesu li to naši roditelji, susjedi i prijatelji? Je li to jednostavno javno mnijenje mnogih medija i magazina? Ili je to možda opet mišljenje nekakvih doktora i specijalista?

Koje su njihove kvalifikacije i kakvo je njihovo znanje?

Koji su njihovi praktični rezultati, bilo da je riječ o rezultatima u njihovim privatnim životima ili životima njihovih pacijenata?

Postavljamo li si ikad ovakva pitanja, i ako ne, za-

što ne? Možda smo previše lijeni da se upustimo u takva istraživanja?

Ako je to istina, zašto se onda žalimo na posljedice?

Ne bih dugo govorio o tome što biste trebali jesti i zašto, jer za to je potrebno napisati posebnu knjiga, a takvih danas ima i previše.

Samo bih se osvrnuo na prehranu kroz logiku ove knjige i onoga što smo do sada naučili.

Unos hrane također je stvar navike, kao i sve drugo što radimo. Razlog zašto neki ljudi vole jesti hranu koja je drugim ljudima odbojna jest upravo razlika u kemijskom sastavu njihovih tijela. Neki će uživati u polupečenom odresku dok će se drugi gaditi na samu pomisao. U čemu je zaista razlika?

Kad kemijski spojevi u tijelu promijene svoj sastav, sve što tijelo doživljava također se mijenja. Način na koji kušamo neku hranu striktno ovisi o kemijskom sastavu osjetilnih bradavica na našem jeziku. Svi ti senzori koji kušaju slanu, slatku, kiselu, trpku i oporu hranu sastavljeni su od raznih kemijskih receptora. Nije potrebno biti učen u medicini da bismo to shvatili. Jednostavno rečeno, čitavo naše tijelo nije ništa drugo do vreća kemikalija koje se konstantno mijenjaju. Objasnio sam daje glavni uzrok promjene tih kemijskih stanja upravo naše vlastito razmišljanje, način na koji percipiramo vlastitu realnost. Pogrešna percepcija uzrokuje lučenje kemikalija koje su štetne

za naše tijelo i po simptomima možemo vidjeti je li naša percepcija i navika razmišljanja ispravna ili ne.

Kad je percepcija neispravna (umjesto konopca vidimo zmiju), kemijski procesi uzrokuju da naša osjetila imaju neprirodne potrebe. Tako će ljudi bez problema konzumirati duhan, alkohol i nezdravu hranu a njihova osjetila neće jasno signalizirati da je to štetno za njih. Zapravo, takva konzumacija bit će privlačna i ukusna i tome će se teško oduprijeti.

Razlog je tomu kemijska neravnoteža u tijelu koja je, opet ponavljam, uzrokovana neuravnoteženim mislima. Kad nismo u stanju vidjeti kako je uzrok tjelesnih problema naše vlastito razmišljanje, ideja da promijenimo način prehrane neće nam zvučati logično. Zato, unatoč tjelesnim poremećajima, ljudi i dalje konzumiraju nezdravu hranu i tako pomažu da se neželjeni simptomi nastave manifestirati.

Kad osoba riješi svoje pogrešne navike razmišljanja, bit će joj lakše prihvatiti činjenicu da, na primjer, jesti meso nikako ne može biti zdravo za tijelo, jer je količina nasilja koja je potrebna da to meso dođe na naše tanjure jednostavno neprihvatljiva i nepotrebna. Način na koji životinje umiru da bismo mi mogli jesti njihova mrtva tijela, natopljen je agonijom, patnjom, strahom i bespomoćnošću. Sve te zastrašujuće emocije koje životinja doživi u trenutku svoje nasilne smrti stvaraju u njihovim tijelima ogromne količine kemikalija koje odgovaraju

tim emocijama. Isti je slučaj i s našim tijelima. Na taj način, mi doslovno jedemo sav taj strah, svu tu bol i agoniju, i unosimo ih u sebe potpuno nesvjesni posljedica. Kad životinje ne bi tako zorno pokazivale simptome straha od smrti, bilo bi teško bilo što reći protiv njihova ubijanja. Ali realnost je upravo suprotna. Životinje bježe, brane se, zapomažu, čak plaču, svaki put kad im prijeti smrtna opasnost. Tuguju za svojom rodbinom i to nam jasno pokazuju na način vrlo sličan ljudskim reakcijama. Zato nećemo ubiti vlastitog psa ili mačku ljubimca, jer smo navikli prepoznavati njihova emotivna stanja i priznavati ih vrijednima. Ali kad je riječ o mladom janjetu, teletu, piletu ili svinji, vrlo se licemjerno ograđujemo od tih činjenica, i vrlo vješto skrivamo takva mjesta terora (klaonice) od naših očiju, jer ne želimo vidjeti izraze na licima svih tih nedužnih žrtava naših nepotrebnih i štetnih navika. Zbog neprirodnog nagona naših jezika, milijuni životinja brutalno su mučeni i ubijani, nesposobni da prenesu svoje vapaje na ikoga izvan svojih zatvora. Rijetko tko bit će spreman pokazati svojoj djeci kako jedan hamburger, odrezak, šnicla ili kobasica postaju njihovom hranom i što je sve potrebno uraditi da bismo zadovoljili bolesne potrebe svoga ispaćenog tijela.

I kad vam doktor sljedeći put kaže daje meso zdravo, zatražite da vam dokaže i objasni zašto onda milijuni vegetarijanaca širom svijeta žive zdraviji život

od mesojeda i kako to da oni nisu bolesniji kad već ne jedu meso, koje je toliko potrebno našem tijelu?

Ili bolje, nemojte uopće postavljati takva pitanja svojim doktorima. Oni nisu plaćeni da vas ozdrave i učine zdravstveno neovisnima, jer bi to značilo gubitak novca za medicinsku industriju, a za njih same i gubitak radnog mjesta. U današnjem svijetu koji je prezasićen emocijama straha, gubitak radnog mjesta strogo se izbjegava i ljudi su u stanju lagati i pljačkati ako to znači da će lakše zadržati svoju plaću i stalno radno mjesto. I vjerovati tako motiviranim osobama znači da smo mi sami u neznanju, a tako i sami odgovorni za posljedice. Kad bi svi bili zdravi, medicina kakvu danas poznajemo ne bi više postojala jer za to ne bi postojala nikakva potreba. A doktorima i vlasnicima farmaceutske industrije ne pada na pamet odustati od svojih profita i zastrašujuće pretjeranog stila života.

Kao što vidimo, pitanje prehrane potrebno je gledati iz puno više kutova nego što smo do sada navikli. Introspektivna osoba neće biti zadovoljna površnim odgovorima i neće odustati tragati za onim pravim. Pa ako nam moderna medicina nije u stanju dati pravi odgovor, onda nije potrebno da od njih takve odgovore i tražimo.

Osobno sam laktovegetarijanac posljednjih 15 godina i moje zdravlje i nivo energije u tijelu sasvim su zadovoljavajući, čak štoviše. Godinama nisam

bolestan a kod doktora nisam išao otkako sam postao vegetarijanac i počeo proučavati *Vede*. Vlastito mi iskustvo iz dana u dan potvrđuje ispravnost odluke da budem vegetarijanac. Pozitivnih primjera ima nebrojeno. Nisam jedini na ovom putu zdravog i sretnog života. Postoje tisuće ljudi oko nas koji nam mogu to potvrditi. Vegetarijanstvo nije nikakav pokus, već odavno potvrđena činjenica koju je lako usvojiti u vlastitom životu.

Stoga savjetujem da sami istražite koje su vrijednosti zdrave prehrane i odlučite kakva će vrsta kemikalija ulaziti u vaše tijelo. Hoće li se ljubav i poštovanje prema svome tijelu pokazati tako da u njega unosite leševe mrtvih životinja, ih da uberete voće, povrće, žitarice i pomuzete kravu? Kako god na to gledate, sadnja biljaka i njihovo branje uvelike se razlikuju od uzgoja životinja i njihova ubijanja.

Zato vam prepuštam da sami odlučite što će vaše tijelo koristiti kao životnu energiju: ubran plod biljke ili smrt prestrašene životinje?

02. POSAO

Sljedeći simptom loše percepcije jest naše radno mjesto, odnosno vrsta posla koji obavljamo da bismo održali tijelo i dušu na životu.

Isto kao i kod prehrane, potrebno je zapitati se, volim li doista svoj posao i da li moj rad simbolizira moje poštovanje i ljubav prema sebi? Da li me moj

rad čini sretnom, ispunjenom i vrijednom osobom, ili je moj posao samo način da platim stanarinu, režije, hranu i ostalo?

Kakvu vrstu posla obavljamo? Je li je naš posao usko povezan s izrabljivanjem ljudi, životinja i prirodnog okoliša? Kako uopće znati da je moje radno mjesto nenasilno prema prirodi oko mene? Što je potrebno učiniti da bih imao radno mjesto?

Na primjer, ukoliko radite s vozilima, bilo da često putujete ili prevozite neka dobra, zapitajte se: što je sve potrebno uraditi da bih ja mogao obavljati svoj posao? Potrebno je imati velike tvornice automobila, potrebno je bušiti naftu i pretvarati je u gorivo, gumu, plastiku i ostale naftne derivate, kako bi se moje vozilo moglo pravilno sastaviti. Potrebno je izgraditi silne benzinske crpke po čitavoj državi, potrebno je sagraditi silne ceste i autoputove, raskršiti silne šume i uništiti mnoga plodna polja. Potrebno je izazvati ratove u zemljama Trećeg svijeta koje posjeduju naftne bušotine i učiniti da milijuni ljudi ispaštaju diljem svijeta zbog toga što mi koristimo naftu i naftne proizvode. Zamislite samo kolika se šteta nanosi svijetu oko nas onog trenutka kad pokrenemo svoje vozilo, a kolika se dodatna šteta nanosi kad ga koristimo svakodnevno. Ali tko o tome razmišlja? Ljudi će reći, pa mora se živjeti, mora se raditi...

To je, naravno, podsvjesni argument i nema veze s realnim svijetom, već isključivo sa sebičnom potre-

bom ljudikojima nije stalo do ostatka svijeta već samo do njihove plaće, njihova vlastitog preživljavanja.

Na ovom primjeru možemo vidjeti kako je bilo koje radno mjesto na neki način štetno za nas i našu okolinu. Praktički nema takvog posla koji ne uključuje plastiku, gumu, gorivo i si. Svi ti proizvodi štetni su na više nivoa, počevši od nas samih. Potrebno je da se mnogi ljudi eksploatiraju kako bismo održali svoje radno mjesto. Možda su to ljudi u nekoj drugoj državi, a možda su to i naši susjedi. I ako nam nije važno tko se sve treba oštetiti i osiromašiti da bismo mogli imati stalni dohodak, onda je licemjerno žaliti se kad mi bivamo eksploatirani i ugnjetavani, kad su nam dohoci premali, kad nam uopće ne daju novac za naš rad, kad se razbolimo zbog zagađenja prirodnih izvora, kad nam bližnji umru zbog takvih djelatnosti, kad izgubimo posao na nepravedan način ... sve su to nužne stvari da bi neki ljudi zadržali svoj posao. Ponekad ćemo biti na jednoj a ponekad na drugoj strani vage. Ponekad ćemo imati radno mjesto i primati dobru plaću, i bit će nam nevažno je li naše radno mjesto pošteno ili nije. Ponekad ćemo biti nezaposleni, bez novaca a optuživat ćemo druge koji na "nepošten" način dolaze do posla i do novca.

To je, kao što vidimo, vrlo licemjerman pristup životu, i izgleda da se ljudi bune samo onda kad gube. Ali kad dobivaju, onda zatvaraju oči nad činjenicom da je taj njihov dobitak uzrokom nečijega gubitka.

Većina ljudi koja ovo zna misli da je to život, da je to norma, da to tako mora biti. Ako tako mora biti, zašto se žalimo kad izgubimo posao, kuću, zdravlje i si. samo da bi neki bogataš postao još bogatiji? Ako je to sve dio života i norme, čemu pobuna, čemu frustracija, čemu demonstracije i izbori?

Dakle, živimo u svijetu gdje poštenog posla praktički nema jer se skoro svako zanimanje zasniva na nekoj vrsti eksploatacije. Kad imamo takvo radno mjesto, to jasno govori o tome da je naša podsvijest zagađena strahom i bespomoćnošću pa smo u stanju prihvatiti i one degradirane oblike preživljavanja koji uključuju izrabljivanje drugih ljudi. Bilo da smo na poziciji političara i industrijalaca koji izrabljuju masovno, ili smo običan radnik za računalom, ili vozač kamiona, svjesno ili nesvjesno izrabljujemo nekoga.

Na ovo će većina ljudi dati argument preživljavanja. Reći će: "Mora se živjeti, ljudi moraju jesti, moraju nešto raditi, nismo mi krivi što su nam dali takvo radno mjesto, doma me čekaju gladna djeca..."

Svi su ti argumenti u redu. Dužni smo izdržavati i vlastito tijelo i svoju obitelj. Ali, da se malo dublje osvrnemo na preživljavanje pa da vidimo što to zapravo znači, i što je potrebno da bismo preživjeli.

Za biološki život svakog čovjeka potrebna je hrana, voda, zrak, odjeća i sklonište. Sve su ostale stvari sekundarne i nisu neophodne za preživljavanje. Moramo se složiti da svako živo biće ima pravo na

slobodan tjelesni život dok god takav život prirodno traje. Stoga, jedenje, pijenje, disanje i boravak u skloništu (odjeća, kuća ili nešto slično) moraju biti osigurani za svakog čovjeka.

Na koji način svatko od nas može osigurati te osnovne biološke potrebe?

Za jedenje, potrebno je imati sjeme, zemlju i vodu. Sjeme posijemo u zemlju, zalijemo vodom i jestive biljke narastu koje onda možemo jesti. Ako posijemo dovoljno jestivih biljaka (voće, povrće, žitarice, mahunarke...), riješen nam je problem prehrane. Ako živimo blizu izvora vode, riješen nam je problem pijenja. Ako iskoristimo posađena stabla, zemlju, kamen i suho bilje, možemo izgraditi udoban dom sa svim potrebnim namještajem za dostojanstven ljudski život.

Organska materija kao što je glina, kamen, drvo i prešana slama, sasvim je dovoljna da izgradimo siguran i udoban dom za sebe i svoju obitelj.

Odjeća se dobije na sličan način, dakle, sađenjem biljaka kao što su lan i pamuk ili korištenjem ovčje vune i si.

Dakle, ako ćemo gledati na te osnovne životne potrebe i kako ih najbolje zadovoljiti, onda se povlači pitanje, možemo li te osnovne potrebe zadovoljiti na drukčiji način, jednostavniji, prirodniji, zdraviji, ljepši način, koji je u skladu s prirodom i ne škodi nikome?

Tko nas prisiljava da se okupljamo u ovako velikom broju u gradovima, da gradimo kuće od nezdravih materijala, da kupujemo i trošimo nezdrave proizvode, kako prehrambene tako i ostale? Odgovor je, nitko.

Mi sami biramo način života, mi sami odlučujemo gdje i kako ćemo živjeti. Većina će ljudi pristati na nezdrave i neprirodne uvjete urbane sredine samo da izbjegnu situacije u kojima bi ih ljudi kritizirali ili možda manje voljeli ukoliko bi shvatili da živimo drukčiji život nego oni. Nas je, zapravo, podsvjesno strah odbacivanja i nevoljenosti koje smo naučili imati još iz djetinjstva. Upravo nas taj strah uvjetuje i sprječava da donesemo bolje odluke za vlastiti život. Nekad je biti vlasnik imanja ili farme na selu bio pojam bogatstva i materijalne sreće, a danas se takvo zanimanje vrlo lako izlaže ruglu i neprihvatanju. S druge strane, osoba kao što je doktor, bankar, inženjer i informatičar, visoko se cijeni i hvali u društvu. Stoga je potpuno prirodno da će osoba koja ima problema sa samopoštovanjem težiti da dobije to poštovanje preko drugih ljudi. Onda će otići na fakultet, prisiljavati sebe da usvoji znanje koje joj nije uopće potrebno, a možda čak i štetno, samo zato da bi jednoga dana uživala neki priznati položaj u društvu, bez obzira je li njeno zanimanje loše za ljude i okoliš i je li doista sretna s time što radi.

Dakle, nas su pogrešni motivi doveli do načina na-

šeg života i nije ni čudno što su onda i sami rezultati takvog života loši.

Kad bismo se oslobodili strahova, naši bi se životni odabiri potpuno promijenili, i ono što nam se do jučer činilo nemogućim i neprihvatljivim odjednom postane logično, privlačno i sasvim moguće.

Zato je jako važno vidjeti kako se kroz naš radni odnos naša vlastita podsvijest manifestira. Ako radimo ono što ne volimo, ako nam je teško i mučno, treba shvatiti da smo ograničeni svojom podsviješću i da ona utječe na taj dio našeg života, konkretno na naš posao.

Kad osoba radi posao koji je neprirodan i nezdrav, to pokazuje da je njeno razmišljanje u nekoj mjeri neprirodno i nezdravo. A naučili smo da takva vrsta razmišljanja donosi bolove i patnju. Stoga, neka nam sve u našem životu bude ništa drugo do pokazatelj kakva nam je navika razmišljanja i gdje smo slabi.

Ako imate loš posao i želite ga promijeniti, stavite na test svoju vjeru i moć svoga uma, promijenite prvo svoje stavove, sustave vjerovanja, zatim emocije i način razmišljanja i onda krenite u vizije i obistinjanje tih vizija.

Mi doslovno možemo sve promijeniti ako prvo promijenimo svoj stav o tome. Mijenjanjem starih stavova i prihvaćenjem novih mijenjamo navike razmišljanja, a promjenom navika razmišljanja mijenja-

mo navike ponašanja i na taj način sve ostalo u svom životu.

Iz ovoga možemo vidjeti kolike su mogućnosti introspekcije i ove metode. Tu se ne radi samo o tome da nas leđa više ne bole ili da izliječimo rak, već se radi o potpunoj transformaciji vlastite svijesti i dostizanju potpunog mira, sigurnosti i ljubavi u svom životu, a to će se uvijek odraziti i na naše tijelo i na čitavu našu okolinu.

Može se postaviti pitanje zašto mijenjati posao ili mjesto boravka? Zašto se upuštati u takve radikalne promjene kad je lakše istapkati stres i nezadovoljstvo i nastaviti s istim životnim navikama jedenja, razonode, posla i si.?

Moj bi odgovor bio: pogledajte rezultate takva života, ne samo na sebi već na čitavoj populaciji zemlje u kojoj živite, kao i čitavog svijeta.

Nije potrebno previše filozofirati i dokazivati da takav život šteti i nama i našem biološkom okolišu. Živimo u prenaseljenim sredinama okruženi mnogobrojnim štetnim utjecajima koji dolaze od stvari koje su nam neophodne za urbani život. Automobili zahtijevaju kompleksnu industriju, naftnu, metalnu i informatičku. Sve te tvornice koje proizvode dijelove, gorivo i opremu za automobile uglavnom su vrlo štetne za okoliš i ekonomiju. Samo zbog nafte neki su dijelovi svijeta u konstantnim ratnim uvjetima koje smo i sami iskusili tijekom devedesetih. Sigur-

no nam je jasno kako je najgora stvar koja se može dogoditi jednom narodu upravo rat, oružani sukob među ljudima, bez obzira na razloge takvih sukoba. I sada zamislite kako vaše vozilo nije u mogućnosti funkcionirati ako se ratovi za naftna polja ne nastave. Netko nam tu naftu mora dostaviti kako bismo pokrenuli svoj auto. Osim ako ne zatvorimo oči pred činjenicom da je ta nafta nastala iz nasilja, smrti i straha, čak ćemo za to platiti novcem i na taj način podržati svu tu globalnu eksploataciju i sve te silne ratove. To je činjenica, jer kako god na to gledali, naše aktivnosti podržavanja i sudjelovanja u proizvodnji i potrošnji nafte samo osiguravaju daljnje nasilje nad nedužnim ljudima i masovno profitiranje onih kojima je to u interesu. Sjetimo se vlastitog ispaštanja zbog nasilja nad našom zemljom. Sjetimo se kako smo se molili da to nasilje prestane, kako je besmisleno i štetno, koliko nam ograničava slobodan život i umanjuje njegovu vrijednost. Sjetimo se svaki put kad kupujemo gorivo za svoje vozilo i pokušajmo zamisliti kako bi bilo da nema nafte, da nema automobila. Kako bi naša zajednica uopće trebala izgledati kad bismo odustali od potrošnje nafte i svega što ona donosi? Predložiti ću vam jedan model koji je vrlo lako moguć i ostvariv, a vi slobodno dajte svojoj mašti i moći vizije slobodne ruke da zamisle neki drugi, možda bolji model. Da vidimo:

Kad ne bi postojala naftna industrija i kad bi sva

vozila izgubila svoju funkciju prijevoza, gradovi bi se trebali smanjiti na puno manji broj stanovnika. Većina bi se iselila u okolicu i udružila u manje farme i sela. Ljudi bi shvatili da je prehrana esencijalna za život pa stoga i najvažnija stvar koja se treba proizvoditi. Većina bi se odlučila da proizvodi (sadi) vlastitu hranu, kao i višak za razmjenu i prodaju. Postalo bi više nego jasno da, ako čovjek ima kuću, zemlju, izvor vode i nešto životinja za pomoć pri radu, ne postoji mogućnost gladi, žeđi i uopće neimaštine. Čovjeku više ne bi trebao poslodavac koji će mu davati novce da bi kupio hranu koju proizvodi neka treća osoba. Takva ovisnost donosi strah i tjeskobu, jer poslodavac ima samo jedan interes, a to je povećavanje profita i smanjivanje troškova. Pošto takav princip djelovanja uništava čovjekovu duhovnu vrijednost, vrlo se često događa da je interes profita veći od interesa čovjeka. Zato se radnika u bilo kojem trenutku može otpustiti s posla zbog smanjivanja troškova i to naši trenutni zakoni dozvoljavaju i opravdavaju. Po tome čovjek nije čovjek već roba koja se iskorištava, manipulira i odbacuje kad više nije potrebna.

Moje je pitanje, da li mi zaista poštujemo i volimo sebe kad se dobrovoljno stavimo u takav položaj? Pokazujemo li interes za istinsku promjenu ako nam još uvijek odgovara status bezvrijednog robija i kronične ovisnosti o drugima? Ako nam je naš život doista vrijedan i mi ga poštujemo i cijenimo,

onda ćemo staviti održavanje tog života u vlastite ruke, a ne u ruke onih koji potpuno obezvrjeđuju naš život.

Dakle, osnovne biološke potrebe trebaju se zadovoljiti neovisno o drugim osobama. Samo djeca dobrovoljno stavljaju svoje biološko održavanje u ruke drugih ljudi, svojih roditelja i staratelja, jer time jasno pokazuju da nisu dovoljno sposobna i zrela da to urade sama. I to je prirodan proces. Ali ako zrela i punoljetna osoba to dopusti sebi, time pokazuje daje na nivou djeteta, da igra ulogu žrtve i bespomoćnika i da je stoga u redu da preda svoj život bilo kome, čak i onim najokrutnijim ljudima. Takav stav svakako treba što prije promijeniti, jer naš svakodnevni posao jako puno utječe na naše mentalno stanje, naše emocije i samopoštovanje.

Svatko može saditi hranu onoliko koliko mu je potrebno za zdrav i sretan život. Količina rada koju je potrebno uložiti u ostvarenje takve neovisnosti doista je minimalna. Pozivam sve čitatelje da proučite znanost o permakulturi, te da se i sami uvjere kako pravilnim korištenjem znanja o poljoprivredi koja isključuje bilo kakve umjetne metode, donosi fantastične i efikasne rezultate uz jako malo fizičkog rada. Do sada smo upoznali našu tradicionalnu poljoprivredu i ljudi se sjećaju kako je to nekad bilo. Većina zazire od seoskog života jer smo naučili da je takav život pun teškog rada i odricanja. No, idemo

vidjeti tko nas je to naučio i zašto su njihovi seoski životi bili većinom takvi.

Ako proučimo poljoprivredne navike prošlih generacija unazad, recimo, pedeset godina, vidjet ćemo da su bile jako loše i obremenjene kroničnim nepoznavanjem prirodnih zakona uzgoja biljaka. Zbog kumpiranog političkog sustava, poljoprivrednici su bili prisiljeni uzgajati monokulture kao što su vinogradi, kukuruz, pšenica i si. Ljudi su bili vezani za opijanje (kao i danas) i jedenje mesa i takve su se navike smatrale poželjnim, jer ako je netko jeo meso svaki dan i pio dobro vino ili pivo, smatralo se da je prisutno materijalno obilje. No takve su se navike brzo pokazale katastrofalnim jer smo dobili ogroman broj alkoholičara i srčanih bolesnika, tumora i ostalih poremećaja koji dolaze s takvim navikama. U mojoj osobnoj praksi s ovom tehnikom, vidio sam da je većina ljudi žestoko zlostavljana od strane roditelja ili staratelja, samo zahvaljujući alkoholizmu. To se zlostavljanje odnosi i na fizičko i na psihičko. Alkoholizam je apsolutno štetna i nepotrebna navika, ali ljudima u to vrijeme to je bio izlaz iz patnje i olakšanje od pritiska.

Vinogradi zahtijevaju rad tijekom čitave godine, vršeći strahovit pritisak na poljoprivrednike, ograničavajući njihove djelatnosti na drugim poljima proizvodnje hrane. Zatim, tu su i sve ostale monokulture koje se sade u velikim količinama da bi se nahranile

životinje, koje se onda ubijaju i jedu, stvarajući velike zdravstvene poteškoće. Kad bismo prestali saditi vinograde za proizvodnju alkohola i kad bismo prestali saditi hranu za životinje u svrhu jedenja mesa, naše bi se aktivnosti svele na minimum. Održavanje jestivih biljaka oko kuće, kao što su voće, povrće i mahunarke, ne zahtijeva niti težak niti dugotrajan posao. Takav je posao, zapravo, vrlo ugodan, opuštajući i stalno donosi konkretne plodove. Povezujući se tako s prirodom, pokazujemo koliko cijenimo svoje tijelo i um, dajući im ono što im je prirodno namijenjeno, a ne nametnuto zbog nećijih iskrivljenih potreba.

U poglavlju o introspekciji objasnio sam kako je nužno preispitati svaku svoju misao i svaku svoju djelatnost.

Učinimo to i sa svojim biološkim preživljavanjem. Pitajmo se, tko sve treba nastradati da bih ja preživio i je li to u redu? Pitajmo se, je li u redu da ja stradam da bi netko mogao uključiti svjetlo, voziti se autom ili gledati televizor? Svakako da ne bi bilo u redu. Stoga nije u redu da se ja vozim u štetnom vozilu, samo da bih došao do štetnog radnog mjesta, do trgovine štetnih proizvoda, do vlastitog doma izgrađenog od štetnih materijala, i u svom tom procesu da je moja nagrada tako mala da se jedva prehranim i odjenem, a da mi za nešto više trebaju dugovi i daljnja robovanja umjetnim potrebama. I na kraju, sva ta štetna djelovanja uzrokuju prevelik stres već oštećenome

umu i tijelu, naše se zdravlje pogoršava, brže stari-mo, brže i umiremo. I čemu takav život pretjeranog rada koji ne služi nikome i ničemu, čak niti ljudima koji masno profitiraju od takvog sustava, jer i oni ži-ve u strahu, i oni su bolesni i obitelji im se raspadaju. U svemu tome nitko nije zdrav, nitko nije potpuno siguran i nitko nije zaista sretan.

Ovo su sve simptomi koje svaka odrasla osoba mo-že jasno vidjeti. Čak i djeci postaje jasno kako ovaj svijet očito vode slijepci kojih slijede slijepci. Prije ili kasnije, i vode i vođeni završavaju u ponoru.

Prirodni nam je okoliš u krizi, društvo nam je u krizi, obitelji su u velikim krizama, edukacija je ka-tastrofalna, o zdravlju da ne govorimo, ovisnosti se povećavaju, ekonomija trula do temelja, a sreća kod ljudi svedena na vrlo nizak nivo nekakvih životinjskih tjelesnih užitaka jedenja nezdrave hrane, pijenja al-kohola, pušenja duhana, hipnotiziranja pred televi-zorom i seksualnih maštanja. Očito je da se smisao života svodi na konstantno ublažavanje podsvjesne patnje, kako je opisano *ilustracijom br. 3*.

Većina ljudi užasno pati i pribjegava metodama ko-je su "lako dostupne" i "efikasne". Vrlo je jednostavno dohvatiti bocu alkohola, pripaliti cigaretu ili imati seks. Ljudi teško rade da bi mogli platiti takve "užitke". No treba nam postati jasno da to nije uživanje već obično ublaživanje patnje. Vrijeme je da se trgnemo iz tog sna, iz tog nesvjesnog stanja postojanja i da

naučimo istinski voljeti i poštovati samog sebe te da to prenesemo i na čitav svoj fizički život.

Dakle, ovo je moja vizija i vjerujem da je vrlo lako ostvariva. Ne vidim bitne prepreke da nađemo ko-mad zemlje, sadimo biljke i uzgajamo hranu. Sve što nam treba jest pravo znanje koje će nam osvijetli-ti pravi put do toga. A da bismo dobili znanje, po-trebno je početi postavljati prava pitanja i očekivati konkretne odgovore.

Trebamo otpustiti tu dječju neodgovornost, pre-stati biti bespomoćne žrtve i preuzeti na sebe odgo-vornost biološkog opstanka tako da sami sebi osigu-ramo neovisan izvor hrane, vode, energije, odjeće, skloništa i uopće životnog standarda. Dok god do-puštamo da se netko brine o tim osnovnim potre-bama, možemo smatrati da smo još uvijek na nivou djece i, kao takve, lako nas je eksploatirati i varati. A po simptomima života velike većine ljudi u svije-tu, izgleda da smo poprilično prevareni u svim gra-nama života. Ništa nam ne funkcionira kako treba; hrana je kontaminirana, zrak je onečišćen, zemlja se zlostavlja, čiste vode ima sve manje, poslovi su nam neprivlačni i nezadovoljavajući, imamo premalo vre-mena za sebe, za druge i za aktivnosti koje doista volimo. Želje nam se ne ostvaruju, snovi propadaju i razočaranje raste. Ogroman broj ljudi traži utjehu u seksu, alkoholu, duhanu, drogama i beskorisnim igrarijama u obliku sporta, nagomilavanja novaca,

politike i društvenog prestiža. Sve su to simptomi dubokog neznanja i ispaćenosti, i jednako su prisutni u umovima eksploatatora i u umovima eksploatiranih. Nitko nije nevin jer neznanje ne poznaje takve razlike. Ako dijete dodirne vatru ne znajući zakone prirode, svejedno će biti kažnjeno opeklinama i bolovima, jednako kao i osoba koja poznaje te zakone. Besmisleno je opravdavati se izgovorima kao što su: nisam znao, nitko mi nije rekao, ja sam mislio da je ovako ili onako, rekli su mi da je ovo ili ono...

To nas neće osloboditi posljedica, i, kao što vidimo, posljedice su tu, svi ih doživljavamo, svi ih osjećamo. I ako su posljedice tu, treba shvatiti da ne slijedimo zakone prirode pravilno i da je vrijeme da to promijenimo.

A svatko od nas ima tu slobodnu volju da se odluči ili za radikalnu promjenu iznutra, ili za nastavak lošeg i nepredvidivog filma zvanog život.

I na kraju, preporučujem čitateljima da ovu knjigu pročitaju nekoliko puta kako bi što bolje utvrdili znanje koje je u njoj objašnjeno. To se posebno odnosi na one koji se po prvi put susreću s vedskim znanjem i mudrošću. Takvo znanje razvija našu percepciju i moć razumijevanja. Kako se naše razumijevanje širi, tako postajemo sposobni razumjeti ono što do sada nismo mogli. Uvjeran sam da ćete ponovnim čitanjem knjige otkriti stvari koje u prvom čitanju možda niste najbolje shvatili ili primijetili.

Ako postoje neke nejasnoće ili sumnje, ili ako želite osobno sa mnom porazgovarati bilo preko telefona ili u četiri oka, slobodno me kontaktirajte preko e-maila ili telefona.

Želja mi je da vaš um postane vaš najbolji prijatelj, da vam život postane ispunjen trajnom srećom i oslobođen svakog straha i patnje. Pronađite svoj duhovni put iskrenim traganjem, i neka vam *Vede* osvijetle taj put.

O autoru

Kristijan Kolega (Kakudmi das) rođen je 1974. u Zadru, gdje je proveo prvih 19 godina svog života, uključujući i tri ratne. U devetoj godini kreće s glazbenom naobrazbom u tadašnjoj glazbenoj školi u Zadru, koju napušta nakon četiri godine nezadovoljan programom koji se nudio za njegov odabrani instrument, harmoniku. No odlučno nastavlja s glazbenom karijerom i, zahvaljujući dotad stečenom glazbenom znanju, odlučuje se za samostalno vježbanje gitare, uz podršku svog oca koji je tada povremeno svirao za "svoje guste" i koji mu je dao osnovne upute o korištenju i ugađanju instrumenta.

Kristijan upisuje srednju Tehničku školu u Zadru i nakon završene mature odlazi u Rijeku kako bi se upisao na fakultet psihologije, jer mu je dugi niz godina to bila najveća intelektualna ljubav. Međutim, zbog nedostatnih bodova iz srednje škole, nije uspio upisati taj smjer, pa se odlučio na jedini preostali izbor, Hotelijerski fakultet u Ičićima, kako bi izbjegao povratak u zadarsko ratno područje.

Tijekom studija, upoznao se sa studentima vedske mudrosti koji su imali centar na Zametu u Rijeci. Oduševila ga je logika i filozofija koju su proučavali i prakticirali, pa je odlučio pobliže upoznati vedsku mudrost kako bi dobio odgovore na sva pitanja koja su mu se do tada nagomilavala u glavi.

Nakon samo nekoliko mjeseci druženja sa studentima *Veda*, Kristijan se odlučuje na najveći i najvažniji korak u svom životu - napuštanje fakulteta u Ičićima i odlazak u monaški život u celibatu, posvećen intenzivnom studiranju *Veda* i praktičnoj primjeni vedske mudrosti.

Tu je naišao na veliki otpor svojih roditelja koji nisu imali razumijevanja za njegovu radikalnu odluku. No Kristijana to nije spriječilo da u rujnu 1994. napusti svoj dotadašnji način života i ode u Pregradu, malo selu u Zagorju, gdje su studenti *Veda* imali kuću u kojoj je živjelo tridesetak članova društva. Tu je proveo nekoliko mjeseci u osnovnoj obuci, nakon čega se seli u manji centar u Čakovcu. Tamo je započeo s intenzivnim i temeljitim studiranjem vedske mudrosti i glazbe, koncentrirajući se na razumijevanje korijenskih psiholoških uzroka ljudskog ponašanja. U sljedećih godinu dana, Kristijan svladava osnove nekoliko indijskih instrumenata i preuzima službu glazbenika/propovjednika.

Krajem 1995., centar u Pregradi prodaje se i on se zajedno s ostalim članovima seli natrag u Rijeku. Tamo nastavlja s vedskom naobrazbom i postaje aktivan u širenju vedske mudrosti putem glazbe. Izabirući vodstvo duhovnog učitelja, 1996. na jednoj njemačkoj monaškoj farmi dobiva i novo, duhovno ime, Kakudmi das.

Zajedno s nekolicinom glazbeno nadarenih monaha, kreće na turneju po čitavoj Hrvatskoj, organizirajući javne programe, kako u zatvorenom tako i na otvorenim prostorima.

Uspješno završavaju svoju posljednju turneju po Hrvatskoj i Kristijan se odlučuje na brak.

U ljeto 1999. zajedno sa suprugom i nekolicinom članova glazbene skupine odlazi u Ameriku, gdje pronalazi svoj dom u Los Angelesu. Tamo se zapošljava unutar zajednice istomišljenika i dobiva posao kao učitelj u privatnoj vedske škole. U svibnju 2000., Kristijan dobiva sina i, kao roditelj, odlučuje se na karijeru u informatičkoj industriji. Ipak, nastavlja s redovnim aktivnostima širenja vedske mudrosti preko glazbe i propovijedanja, što se nastavilo sve do njegova povratka u Hrvatsku 2008. godine.

U periodu između 1998. i 2007. Kristijanovo zdravstveno stanje pogoršalo se zbog bolova u donjem dijelu leđa, vratu i ramenima. Stanje se postupno pogoršavalo i godinama uzrokovalo konstantne probleme prilikom svakog sjedenja, dizanja težih predmeta i obavljanja dnevnih aktivnosti. Bolovi su se postupno pojačavali dok konačno nisu kulminirali u prosincu 2007. Tada je bilo nemoguće bilo što raditi osim ležati na tvrdom podu. Stajanje ili sjedenje duže od pet minuta uzrokovalo bi nesnosne bolove u sredini leđa. Vrat i ramena također su stezali jače i uzrokovali dodatne bolove. To je trajalo punih deset

dana, bez ikakva poboljšanja. Kristijan se odlučuje na snimanje magnetskom rezonancom i konačno, operaciju kralješnice. No pored bolova i otežanog života, najviše se koncentrirao na pronalaženje rješenja putem meditacije i molitvi, koje su u tim trenucima bile intenzivnije nego inače. To mu je pomoglo da svojim stanjem svijesti prizove odgovore na svoja pitanja. Tada je došlo do iznenadne promjene koja je uzrokovala da se smjer njegova života promijeni na bolje... daleko bolje.

Ono što se dogodilo zapravo je vrlo jednostavan splet okolnosti. Kristijanov prijatelj, Josh, nazvao ga je da vidi kako se osjeća. Kako stanje nije bilo ni malo bolje, Josh mu predloži da pročita knjigu dr. Johna E. Sarna, u kojoj se opisuje kako je moguće izliječiti bolove u leđima jednostavnim promjenama u emotivnom stanju osobe. Kako tada nije imao drugog izbora, a operacija mu je bila pred vratima, Kristijan smogne dovoljno snage da unatoč jakim bolovima stane pred računalo i na internetu pronađe kratki transkript jedne radioemisije u kojoj dr. Sarno objašnjava princip funkcioniranja naše podsvijesti, kako se stvaraju emotivne navike zbog traumatične prošlosti i kako je potrebno samo pronaći ono emotivno stanje kojeg se najviše bojimo, koje nam je najstrašnije, i te emocije osvijestiti, odnosno, postati svjestan što su one i koliko su intenzivne. Dr. Sarno je naveo kako nije potrebno riješiti nikakav

problem, jer problem ne postoji. Postoji samo naše problematično viđenje stvari oko nas, dakle, naša iskrivljena percepcija o tome što je istina a što nije, što je stvarnost a što iluzija. Kristijanu je bilo potrebno nešto više od pola sata da pročita taj kratki tekst. Dok je čitao, svim snagama vlastite volje ušao je u podsvijest i pronašao emociju koja je bila uzrok svih loših stvari u njegovom životu. To emotivno stanje on je prepoznao kao strah od zarobljenosti, strah od klopke, od bespomoćne situacije u kojoj je ovisan o nečemu o čemu ne želi biti ovisan. Osjećaj bezizlaznosti i bespomoćnosti vremenom je kulminirao u bijes (kao podsvjesna zaštita), a što se onda odrazilo na samu kralješnicu, osnovnu podršku našeg tijela. I dok je razmišljao o tome, suočavajući se s tim strahovima, priznajući sebi koliko ga to smeta, bolovi u leđima nestali su, kao rukom odneseni. Sljedećih je sat vremena Kristijan žurno prekopao svoju podsvijest, čisteći sve što je mogao naći, a što je do tada bilo prestrašno da se suoči. Bolovi su potpuno nestali, oni jaki koji su trajali deset dana, i oni od prije, koji su trajali devet godina. Sve što je ostalo bili su, sada već smanjeni, bolovi u ramenima i vratu. Na tome je Kristijan radio sljedećih nekoliko mjeseci, kada su i oni potpuno nestali.

Od tog trenutka, zdravlje mu je potpuno uravnoteženo tako da nema ni prehladu ni gripu, a bolovima u tijelu više nema ni traga ni glasa.

To je bilo nadrealno iskustvo, koje je Kristijanu otvorilo vrata potpuno nove percepcije, stanja svijesti bez straha, iako, kako kaže, ne u potpunosti bez svakog straha, jer je to posao za čitav život. Ali u svakom slučaju, nivo tjeskobe, sumnje i neodlučnosti neopisivo je manji u svim domenama njegovog života.

To je otvorilo vrata novim idejama i novim ostvarenjima, koja su se, zahvaljujući otvorenome umu i neustrašivosti, odvijala jedno za drugim, ostvarujući tako sve planove koji su se razvijali u njegovom umu. Prvi plan bio je dobro proučiti ovu metodu i naći sve tehnike koje su u skladu sa samoozdravljenjem. Tu se uklopilo nekoliko alternativnih metoda kao što su EFT (Emotional Freedom Technique), NLP (Neuro-linguistic programming) i razni oblici autohipnoze, koje su sve pomagale da se što bolje i lakše uđe u vješto skrivenu podsvijest, gdje se i nalaze korijenski uzroci svih naših problema.

Ta su nova saznanja uvjerila Kristijana da se treba vratiti u Hrvatsku i proširiti ovo znanje svima koji žele svoje zdravlje preuzeti u svoje ruke. Ta sklonost neovisnosti proširila se i u druge sfere života, tako da Kristijan trenutno okuplja osobe zainteresirane za zajednički život na farmama, gdje bi se ovaj nauk prakticirao puno lakše, jer u prirodi već postoje savršeni uvjeti za zdrav život, koji uz primjenu tehnike samoozdravljenja može prerasti u nešto

puno više, život ispunjen srećom i mirom, okružen podrškom i sigurnošću.

Kristijan trenutno radi na svojoj drugoj knjizi o samoozdravljenju u kojoj ulazi dublje u same uzroke strahova i neznanja te otkriva kako *Vede* igraju najznačajniju ulogu vodiča kroz život introspektivne osobe, i kako je doista moguće ostvariti nivo razumijevanja samog sebe koji je potreban za dugotrajnu sreću i zdravlje. Knjiga se očekuje do kraja 2011. U međuvremenu, Kristijan će nastaviti održavati seminare i radionice širem Hrvatske i susjednih država.