

DEEPAK CHOPRA



KNJIGA  
TAJNI

razotkrivanje skrivenih  
dimenzija vašega života

Deepak Chopra

# KNJIGA TAJNI

Razotkrivanje skrivenih dimenzija vašega života



**Deepak Chopra: The book of secrets**

*Mojemu ocu*  
KRISHANU LAL CHOPRI

*nadahnuo si me svojim skladnim životom i skladnom smrću*  
*te napokon razotkrio*  
*skriveno dimenzije mojega života.*

## *ZAHVALE*

**Peteru Guzzardiju, mojemu iznimno sposobnom uredniku:  
ti si ujedno moj kritičar i jedan od mojih najboljih prijatelja.**

**Shaye, Tini, Tari, Brianu, Jenny  
i ostatku obitelji u Harmonyju:  
od početka moje karijere  
bili ste puni ljubavi, dobrohotni i strpljivi.**

**Riti, Malliki, Gotham, Sumantu, Candice i dragoj Tari:  
vi sve činite vrijednim i svetim.**

**Carolyn Rangel, Feliciji Rangel i Jan Crawford iz mojeg ureda:  
bez vaše predanosti i marljivosti ne bi bilo ničega.**

**Na kraju zahvaljujem svojoj obitelji u Chopra centru,  
koja moje riječi provodi u djelo  
te na taj način utječe na živote ljudi.**

## SADRŽAJ

<i>Uvod: Otvaranje Knjige tajni</i> . . . . .	13
<i>Prva tajna</i> TAJNA ŽIVOTA JEŠT STVARNA . . . . .	16
<i>Druga tajna</i> SVIJET JE U VAMA . . . . .	26
<i>Treća tajna</i> ČETIRI PUTA VODE DO JEDINSTVA . . . . .	36
<i>Četvrta tajna</i> VEĆ JEŠTE ONO ČEMU TEŽITE . . . . .	47
<i>Peta tajna</i> NESTVARNOST JE UZROK PATNJE . . . . .	61
<i>Šesta tajna</i> SLOBODA KROTI UM . . . . .	74
<i>Sedma tajna</i> SVAKI JE ŽIVOT DUHOVAN . . . . .	90
<i>Osma tajna</i> ZLO NIJE VAŠ NEPRIJATELJ . . . . .	106
<i>Deveta tajna</i> ŽIVITE U MULTIDIMENZIONALNOSTI . . . . .	125
<i>Deseta tajna</i> SMRT ČINI ŽIVOT MOGUĆIM . . . . .	136

<i>Jedanaesta tajna</i>	
UNIVERZUM RAZMIŠLJA KROZ VAS. . . . .	149
<i>Dvanaesta tajna</i>	
NEMA DRUGOG TRENUTKA OSTIM SADAŠNJEJ. . . . .	162
<i>Trinaesta tajna</i>	
ISTINSKI STE SLOBODNI KAD NISTE OSOBA. . . . .	175
<i>Četrnaesta tajna</i>	
SMISAO ŽIVOTA JE SVE. . . . .	185
<i>Petnaesta tajna</i>	
SVE JE ČISTA BIT . . . . .	204
<i>Pogovor: Drugo rođenje</i> . . . . .	212
<i>O autoru</i> . . . . .	215

## Uvod

# OTVARANJE KNJIGE TAJNI

Najveća životna glad nije glad za hranom, novcem, uspjehom, položajem, sigurnošću, seksom niti čak za ljubavlju. Mnogi su ljudi sve to postigli, ali su i dalje osjećali nezadovoljstvo - štoviše, kod mnogih je nezadovoljstvo dublje no što je bilo dok su počeli. Najdublja životna glad jest tajna koja se otkriva tek kad je osoba spremna razotkriti skriveni dio svojega jastva. U prastarim je učenjima ta težnja povezana s ronjenjem u potrazi za najvrjednijim biserom, a ta pjesnička usporedba govori da morate otplivati daleko od plićaka, zaroniti duboko u sebe i strpljivo tražiti sve dok ne pronađete neprocjenjivo vrijedan biser.

Taj se biser naziva i bit, Božji dah, voda života, sveti nektar - a sva ta određenja zapravo govore o onome što bismo u današnje, prozaično, znanstveno doba jednostavno nazvali preobrazbom. Preobrazba je korjenita promjena oblika, primjerice, preobrazba gusjenice u leptira. U kontekstu čovjeka preobrazba znači pretvaranje straha, agresivnosti, sumnje, nesigurnosti, mržnje i praznine u njihove suprotnosti. Je li to doista moguće? Jedno je izvjesno: zagonetna glad koja izjeda ljudske duše nije ni u kakvoj vezi sa svjetovnim pitanjima kao što su novac, položaj i sigurnost. Unutarnja osobnost žudi za smislom života, okončanjem patnje i za odgovorima na zagonetke ljubavi, smrti, Boga, duše, dobra i zla. Površinsko življenje neće pružiti odgovore na

ta pitanja niti zadovoljiti potrebe koje nas potiču da ih postavljamo.

*Otkrivanje vlastitih skrivenih dimenzija jedini je način zadovoljavanja najdublje gladi.*

S usponom znanosti ta je žudnja za znanjem trebala nestati, ali se zapravo pojačala. O skrivenim dimenzijama života ne moramo otkrivati nove "činjenice". Nije potrebno i dalje zuriti u nalaze pacijenata koji su nadomak smrti podvrgnuti kompjuterskoj tomografiji ili u nalaze magnetske rezonancije obavljene na joginima u dubokoj meditaciji. Ta je faza pokusa obavljena: izvjesno je da čovjekov mozak slijedi svijest, kamo god pošla. Naši su neuroni sposobni zabilježiti najuzvišenije duhovne doživljaje. Međutim, o zagonetki života danas, u određenom smislu, znamo manje od svojih predaka.

Živimo u Doba Višega mozga, moždane kore koja se u proteklih nekoliko tisućljeća znatno razvila te zasjenila prastari, instinktivni, niži mozak. Moždana se kora često naziva novim mozgom, ali je stari mozak ipak milijunima godina vladao čovjekom kao što i danas vlada većinom živih bića. Stari mozak ne može oblikovati zamisli niti čitati. Ali, posjeduje moć osjećanja i, nadasve, bivanja. Zahvaljujući starom mozgu, naši su preci posvuda u Prirodi osjećali blizinu tajanstvene prisutnosti.

Ta prisutnost, koja se nalazi u svakoj čestici svemira, prožima i vaš život. Vi ste knjiga tajni koja čeka da je se otvori iako se vjerojatno doživljavate potpuno drugačije. Ovisno o danu, vi ste radnik, otac ili majka, suprug ili supruga, potrošač koji pretražuje prodavaonice u potrazi za nečim novim, član publike koji nestrpljivo čeka sljedeći nastup.

*Ako živite istinu jedne stvarnosti, svaka vam se tajna otkriva bez napora ili truda.*

Sve se svodi na prastari izbor između razdvojenosti ili jedinstva. Želite li biti razjedinjeni, proturječni, rastrgani između vječnih sila tame i svjetlosti? Ili iz razdvojenosti želite stupiti u cjelovitost? Vi ste biće koje djeluje, misli i osjeća. Duhovnost te tri aktivnosti stapa u jednu stvarnost. Razmišljanje nema prevlast nad osjećanjem; osjećanje se ne mora uporno opirati višem mozgu; djelovanje se događa kada misao i osjećaj kažu: "To je u redu". Tu jednu stvarnost moguće je pojmiti jer kad se nađete u njoj, doživljavate tijek života bez prepreka i bez otpora. Nadahnuće, ljubav, istinu, ljepotu i mudrost u tom tijeku doživljavate kao prirodne vidove postojanja. Ta jedna stvarnost jest duh, a površina života samo je varka s tisuću krinki koje nam onemogućuju otkriti što je stvarno. Ova izjava prije tisuću godina ne bi izazvala



prijepor. Duh je posvuda bio prihvaćen kao istinski izvor života. Tajnu života danas moramo promotriti novim očima jer smo, kao ponosna djeca znanosti i razuma, od sebe načinili siročad mudrosti.

Stoga ova knjiga ima dvije zadaće. Najprije vas mora uvjeriti da skrivene dimenzije života doista čuvaju tajnu. Potom u vama mora raspiririti strast i predanost potrebne da biste stigli do tog odredišta. Ovo nije projekt koji možete odgoditi za vrijeme kada ćete biti spremni. Spremni ste od onoga dana kad ste zaboravili postavljati pitanja tko ste i zašto ste ovdje. Mnogi od nas se, nažalost, isključuju od tisuća iskustava koja bi mogla ostvariti tu preobrazbu. Kad golemi trud ne bismo ulagali u poricanje, potiskivanje i sumnju, svaki bi život bio neprestano otkrivanje.

Na posljetku morate povjerovati da je vaš život vrijedan marljivog i predanog istraživanja. Tisuće malih odluka bile su potrebne da bi se knjiga tajni držala zatvorenom, ali je za njezino ponovno otvaranje potreban samo jedan jedini trenutak.

Osobno, doslovno shvaćam redak iz Novoga zavjeta koji kaže: "Molite, i dat će vam se! Kucajte, i otvorit će vam se!" Posve jednostavno. Sve tajne života otkrit ćete kad budete mogli iskreno reći *Moram znati. Ne mogu čekati više ni trenutka*. Buddha koji sjedi ispod Bodhi stabla i Isusova borba s demonima u pustinji simboli su iste drame duše koju ćete i vi ponoviti jer ste zbog toga rođeni. Nikada ne sumnjajte u sljedeće: vi ste najvažnije biće na ovom svijetu jer na razini duše *vi jeste* ovaj svijet. Ne morate zaslužiti pravo na spoznaju. Vaša susljedna misao, osjećaj ili postupak mogu vam početi otkrivati tu najdublju duhovnu mudrost koja teče čista i nesputana kao planinski potoci u proljeće. Koliko god nas revno uvjeravali u suprotno, jastvo ne može zauvijek čuvati tajne od samoga sebe.

## Prva tajna

# TAJNA ŽIVOTA JEST STVARNA

Život kakav poznajete zapravo je tanak sloj događaja koji prekriva dublju stvarnost. U toj dubljoj stvarnosti vi ste dio svega što se upravo događa, svega što se ikada dogodilo i svega što će se ikada dogoditi. U toj dubljoj stvarnosti izvan svake sumnje znate tko ste i što je vaša svrha. Nema zbrke niti sukoba ni s jednom drugom osobom na svijetu. Vaša životna svrha jest pomoći svemiru da raste i razvija se. Kad pogledate samoga sebe, vidite samo ljubav.

Međutim, ništa od toga ne čini tajnu života. Tajna je u načinu izvlačenja svega toga na površinu. Kad bi me netko upitao kako se može dokazati da tajna života doista postoji, najjednostavniji dokaz bila bi upravo ta golema razdvojenost duboke stvarnosti i svakidašnjeg života. Od samoga rođenja neprestano nailazimo na znakove koji nas upućuju na drugi, unutarnji svijet. Jeste li ikada doživjeli trenutak udivljenja? Takve trenutke moguće je doživjeti uz prelijepu glazbu ili uz prizor prirodne ljepote od kojega se naježite. Ili ste možda krajičkom oka opazili nešto poznato - jutarnju svjetlost, stablo koje se povija na vjetru, lice usnule voljene osobe - i u tom trenutku shvatili da je život više no što se na prvi pogled doima.

Naišli ste na nebrojene znakove, ali ste ih previdjeli jer nisu činili jasnu poruku. Upoznao sam iznenađujuće mnogo ljudi čiji su duhovni počeci bili doista čudesni: u djetinjstvu su opazili kako bakina duša odlazi u trenutku smrti, na rođendan su oko sebe opazili svjetlosna bića, putovali izvan svojih

fizičkih tijela ili su, stigavši kući iz škole, na vratima ugledali voljenog člana obitelji iako je ta osoba nedavno poginula u strahovitoj prometnoj nesreći. (Jedan mi je čovjek rekao kako je prvih deset godina svojega života bio "dječak iz balona" jer je u svojem balonu putovao visoko iznad grada i u nepoznate zemlje.) Milijuni ljudi - što nije preuveličavanje, već zaključak izveden iz anketa - vidjeli su sebe okupane bisernom svjetlošću. Ili su čuli glas za koji su znali da dolazi od Boga. Ili su u djetinjstvu imali nevidljive čuvarе, tajne prijatelje koji su ih čuvali dok su spavali.

Na poslijetku sam zaključio da je više ljudi koji su doživjeli takva iskustva - istinska, tajna putovanja u stvarnost koju od ove stranosti razdvaja samo tanak veo nevjerice - no što je onih koji ih nisu doživjeli. Otvaranje vela znači promjenu vlastitoga poimanja. Posrijedi je osobna, potpuno subjektivna, ali ipak vrlo stvarna promjena.

Gdje započeti rješavanje zagonetke koja je posvuda, ali ipak ne čini cjelovitu poruku? Veliki detektiv poput Sherlocka Holmesa potragu bi započeo s polazišta osnovnog zaključka: *nešto nepoznato želi biti poznato*. Tajna koja ne želi biti otkrivena, nastavlja se povlačiti što joj se više približavate. Tajna života se tako ne ponaša: ako znate gdje valja tražiti, nepoznato se odmah otkriva. Ali, gdje je to?

Tjelesna je mudrost dobro polazište u skrivene dimenzije života jer je, iako nevidljiva, neporecivo stvarna - sredinom osamdesetih godina dvadesetoga stoljeća medicinski su istraživači počeli prihvaćati tu činjenicu. Prije se smatralo da je mozak jedinstven po svojoj sposobnosti inteligencije. No, tada smo znakove inteligencije počeli otkrivati u imunološkom sustavu, a zatim i u probavnom sustavu. U oba navedena sustava moguće je opaziti osobite glasničke molekule koje obilaze sve organe, prenose poruke mozgu i od mozga, ali djeluju i samostalno. Leukocit, sposoban razlikovati uljeze odnosno neprijateljske bakterije od peludi, zapravo donosi inteligentnu odluku iako plovi optokom krvi neovisno o mozgu.

Prije deset godina bilo bi besmisleno govoriti o inteligenciji crijeva. Bilo je poznato da se u sluznici crijeva nalaze tisuće živčanih završetaka, no to su bile tek udaljene, rubne postaje živčanog sustava koji je pomoću njih održavao vezu s priprostim poslom izvlačenja hranjivih tvari iz hrane. Danas se ispostavlja da crijeva i nisu tako pri-

prosta. Njihove rasprostranjene živčane stanice čine fino usklađen sustav reagiranja na vanjske događaje: neugodnu primjedbu na poslu, prijetnju opasnosti ili na smrt u obitelji. Reakcije želuca pouzdane su kao i misli mozga te jednako složene. Vaše debelo crijevo, jetra i želudac također *razmišljaju* iako ne verbalnim jezikom mozga. Ispostavlja se da je ono što su ljudi nazivali "reakcijom utrobe" zapravo tek nagovještaj složene inteligencije na djelu u stotinama tisuća milijardi stanica.

Zbog sveobuhvatne medicinske revolucije znanstvenici su zakoračili u skrivenu dimenziju koju nitko do tada nije ni naslutio. Stanice nas misaono nadmašuju već milijunima godina. Štoviše, njihova bi mudrost, starija od mudrosti moždane kore, mogla biti najbolji model onoga što je jedino starije od njih - svemira. Možda nas i svemir misaono nadmašuje. Kamo god pogledam, opažam što kozmička mudrost nastoji postići. A to je gotovo isto onome što i sam nastojim postići - rasti, razvijati se i stvarati - a najveća je razlika u tome što moje tijelo s univerzumom surađuje mnogo bolje no što meni polazi za rukom.

Stanice lako i bez teškoća otkrivaju životnu tajnu. Njihova je mudrost potpuno predana i posvećena. Ustanovimo, dakle, možemo li značajke tjelesne mudrosti povezati sa skrivenim dimenzijama koje želimo razotkriti:

## MUDROST KOJU VEĆ ŽIVITE

### *Povezivanje s inteligencijom tijela*

1. Vi imate **uzvišenu svrhu**.
2. Dio ste **jedinstva** života.
3. Vaša je **svijest** uvijek spremna za promjenu. Ona iz trenutka u trenutak poima sve što vas okružuje.
4. Sve druge **prihvaćate** kao sebi ravne, bez osuđivanja i bez predrasuda.
5. Svakom trenutku prilazite s obnovljenom **kreativnošću**, ne ustrajete u staroj, potrošenoj.
6. Vaše **bivanje** prati ritmove univerzuma. Osjećate se sigurno i poduprto.
7. Vaše viđenje **djelotvornosti** jest dopustiti tijeku života da vam donese ono što vam je potrebno. Sila, nadzor i borba nisu vaši načini.
8. Osjećate **povezanost** sa svojim izvorom.

9. Posvećeni ste **davanju** kao izvoru sveg obilja.

10. Svaku promjenu, uključujući rođenje i smrt, poimate kroz prizmu **besmrtnosti**. Za vas je najstvarnije ono nepromjenjivo.

Ništa od navedenoga nije duhovni cilj; sve su to činjenice svakidašnjeg življenja na razini vaših stanica.

**Uzvišena svrha:** svaka stanica vašega tijela pristaje raditi za dobrobit cjeline; njezina pojedinačna dobrobit je na drugom mjestu. Ako je potrebno, umrijet će da bi zaštitila tijelo što se često i događa: životni vijek pojedine stanice samo je djelić našega životnog vijeka. Svakoga sata umiru tisuće stanica kože kao i imunoloških stanica koje se bore protiv neprijateljskih mikroba. Sebičnost ne dolazi u obzir, čak ni po pitanju opstanka stanice.

**Jedinstvo:** stanica održava povezanost sa svim drugim stanicama. Glasničke molekule jure posvuda kako bi i najudaljenije postaje obavijestile čak i o najmanjoj želji ili nakani tijela. Povlačenje ili odbijanje komunikacije ne dolazi u obzir.

**Svijest:** stanice se prilagođuju iz trenutka u trenutak. Ostaju prilagodljive kako bi odgovorile na trenutne situacije. Zaglavljenost u krutim navikama ne dolazi u obzir.

**Prihvatanje:** stanice jedna drugu poimaju kao jednako važne. Svaka stanica tijela u međuovisnom je odnosu sa svim drugim stanicama. Samostalnost ne dolazi u obzir.

**Kreativnost:** iako svaka stanica ima jedinstveni niz funkcija (primjerice, stanice jetre sposobne su obavljati pedeset različitih zadataka), te se funkcije povezuju na kreativne načine. Čovjek je sposoban probaviti hranu koju do tada još nije jeo, misliti misli koje do tada još nije mislio, plesati na do tada neviđen način. Ustrajanje u starim ponašanjima ne dolazi u obzir.

**Bivanje:** stanice slijede univerzalan ciklus odmaranja i aktivnosti. Iako se taj ciklus očituje na mnogo načina (poput fluktuacija razina hormona, krvnoga tlaka i probavnih ritmova), njegovo najvidljivije očitovanje jest san. Medicina još uvijek nije otkrila zašto nam je san potreban, ali je poznato da uskraćivanje njegovih dobrobiti dovodi do potpune disfunkcije. U tišini neaktivnosti klija budućnost tijela. Opsesivna aktivnost ili agresivnost ne dolaze u obzir.

**Djelotvornost:** stanice funkcioniraju uz najmanju moguću potrošnju

energije. Tipična stanica unutar svoje membrane pohranjuje količinu hrane i kisika dovoljnu za samo tri sekunde. Potpuno vjeruje da će dobiti ono što joj bude potrebno. Pretjerana potrošnja hrane, zraka ili vode ne dolazi u obzir.

**Povezanost:** zahvaljujući zajedničkom genetskom naslijeđu, stanice znaju da su u osnovi iste. Činjenica da se stanice jetre razlikuju od stanica srca te da se mišićne stanice razlikuju od stanica mozga ne poriče njihovu istovjetnost koja je nepromjenjiva.

Metodom povratka njihovu zajedničkom izvoru mišićnu je stanicu u laboratoriju moguće genetski preobraziti u stanicu srca. Koliko god se puta podijelile, zdrave stanice ostaju povezane sa svojim izvorom. Odmetništvo za njih ne dolazi u obzir.

**Davanje:** primarna aktivnost stanica jest davanje koje održava cjelovitost svih drugih stanica. Potpuna posvećenost davanju primanje čini automatskim - ono je druga polovica prirodnog ciklusa. Gramzivost ne dolazi u obzir.

**Besmrtnost:** stanice se množe kako bi prenijele svoje znanje, iskustvo i sposobnosti ne uskraćujući ništa svojem potomstvu. Posrijedi je svojevrsna praktična besmrtnost: pokoravanje smrti na tjelesnoj razini, ali njezino svladavanje na netjelesnoj razini. Generacijski jaz ne dolazi u obzir.

Kad uvidite na što su vaše stanice pristale, ne opažate li duhovni sporazum u svakom smislu te riječi? Prva značajka, ostvarivanje uzvišene svrhe, jednaka je duhovnim značajkama predavanja i nesebičnosti. Davanje je isto što i vraćanje Bogu onoga što jest Božje. Besmrtnost je isto što i vjerovanje u život nakon smrti. Međutim, moje tijelo uopće ne zanimaju određenja koja je prihvatio moj um. Za moje su tijelo te značajke jednostavno načini na koje funkcionira život. One su djela kozmičke inteligencije koja se milijardama godina očitovale kao biologija. Tajna života strpljivo je i pomno omogućavala očitovanje svojega punog potencijala. Taj prešutni sporazum koji drži moje tijelo na okupu čak i danas doživljavam kao tajnu jer, sudeći po vidljivome, taj sporazum ne postoji. Više od dvije stotine i pedeset vrsta stanica obavlja svoj svakidašnji posao: pedeset funkcija stanica jetre potpuno su jedinstvene, ne preklapaju se sa zadacima stanica mišića, bubrega, srca ili mozga, međutim, posljedice bi bile pogubne kad bi samo jedna funkcija bila poremećena. Tajna života pronašla je način da se savršeno očituje kroz mene.

Još jednom pročitajte popis značajki i upamtite sve što "ne dolazi u obzir": sebičnost, odbijanje komunikacije, odmetništvo, pretjerana potrošnja, opse-

sivna aktivnost i agresivnost. Ako naše stanice znaju da se tako ne smiju ponašati, zašto se mi tako ponašamo? Zašto je gramzivost za nas dobra iako je na razini naših stanica pogubna, odnosno čini osnovnu pogrješku stanica raka? Zašto dopuštamo da pretjerana potrošnja dovede do epidemije pretilosti kad naše stanice svoje gorivo mjere na molekule? Ljudi nisu odustali od onih načina ponašanja koji bi naše tijelo ubili u jednom danu. Na taj se način suprotstavljamo mudrosti svojega tijela i, što je još gore, ne obraćamo pozornost na unutarnji predložak savršenog duhovnog života.

Ova knjiga nije nastala iz uvjerenja da su ljudi duhovno slabi i manjkavi. Rođena je u trenutku krize u mojoj obitelji koja mi je zapravo pružila novu nadu. Moj je otac prije nekoliko godina umro posve neočekivano. Još uvijek pun života u osamdeset i prvoj godini, taj je siječanjski dan proveo gledajući inauguraciju novog američkog predsjednika. Iako se povukao iz dugogodišnje kardiološke prakse, ostao je u toku pa je tu večer proveo raspravljajući sa svojim studentima o medicinskim slučajevima.

Majka je zbog slabijeg zdravlja spavala u drugoj sobi pa nije čula kada je Krishan legao u krevet. No, nije mogla zaspati pa je nakon ponoći na vratima ugledala svojega supruga u pidžami, tek nejasan obris u tami, koji joj je rekao da odlazi. Majka je odmah znala što to znači. Otac ju je poljubio za rastanak i rekao joj da je voli. Potom se tiho vratio u svoju sobu u koju su dopirali samo noćni zvuci zrikavaca, tropskih ptica i prometa u Delhiju. Legao je, tri puta zazvao Boga i umro.

Moja je obitelj bila shrvana očajem. S mlađim sam bratom odmah iz Amerike otputovao u Indiju i za nekoliko sati donijeli očevo tijelo, odjeveno u tradicionalnu pogrebnu odjeću i posuto nevenima, u prizemlje gdje se naricanje žena miješalo sa svetim napjevom. Nedugo potom stajao sam pokraj hrpice pepela na gorućem gatu pokraj rijeke i obavljao dužnost najstarijega sina: štapom sam razbijao ostatke lubanje kako bih simbolički prekinuo zemaljske veze sa životom kojega je moj otac živio.

Nisam se mogao oteti osjećaju da je potpuno i zauvijek nestao čovjek kojega sam najviše volio i posljednji za kojega bih pomislio da ću ga tako brzo izgubiti. No, činjenica da je preminuo u tako bistrom i smirenom stanju svijesti sve nas je poštjednija najdublje boli tugovanja. Iako sam bio uvjeren da je Krishan Chopra preminuo u obliku tijela i osobnosti koju sam poznavao, moji se osjećaji nisu mogli oduprijeti sve dok nisam do najsitnije moguće pojedinosti izrazio u što se pretvorio. Tajna ga je promijenila iz jednoga stanja u

drugo, a ja sam shvatio da se ista preobrazba događa u meni i u svima. Svi smo zajedno i svi se rasplinjavamo u skladu s tajnom, ništa drugo.

Umjesto da tajnu života istražujemo kao sastavni dio svojega bića, ponašali smo se kao da ne postoji. Zbog tog smo propusta svi patili, a na obzorju se nazire daljnja patnja, možda neviđenih razmjera. Moj je otac napustio svijet koji je utonuo u dubinu tame. Kada danas na večer započnu vijesti, nevolje će se događati posvuda kao i uvijek, a ponuđeni odgovori neće biti ni blizu mudrosti jedne jedine stanice. Mnoge ljude svladava malodušnost i povlače se od izazova tolike patnje. Drugi zaključče da moraju krenuti dalje i pronaći nešto što još nemaju - novu vezu, novo radno mjesto, novu vjeru ili učitelja - da bi se ponovno osjećali živima.

Bi li stanice vašega tijela prihvatile takvu defetističku logiku? Ako vam vaše sadašnje stanje nije dovoljno dobro, tada će ljubav, iscjeljenje i Bog zauvijek ostati izvan vašeg dosega. Jesmo li, nakon mnogih naraštaja života proživljenih u kaosu, spremni dopustiti da nas tajna napokon spasi? Postoji li drugi način?

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLAĐIVANJA S PRVOM TAJNOM**

Svaku ću tajnu popratiti vježbom koja će vam omogućiti da je primijenite. Čitanje o tajni djeluje na misaonoj razini; razina osjećanja i razina djelovanja ostaju netaknute. Da biste doista promijenili svoju osobnu stvarnost, sve tri razine moraju se sjediniti.

Prva tajna jest dopustiti tjelesnoj mudrosti da vam pokaže put. Danas zapišite deset prethodno spomenutih značajki te mudrosti i domislite kako možete živjeti svaku pojedinu značajku. Zabilježite svoje zamisli i uporabite ih kao upute za današnji dan. Dnevno možete primjenjivati samo jednu značajku ili ih sve navesti te pokušati primijeniti što više. Nemojte težiti usavršavanju; ne pišite iz uvjerenja da ste slabi ili manjkavi. Svrha ove vježbe jest proširivanje zone tjelesne udobnosti na ponašanje i osjećaje. Neka vaše riječi izražavaju težnje bliske vašem srcu koje u vama bude osjećaj istinskog jastva. Primjerice:

**Uzvišena svrha:** ovdje sam da bih služio. Ovdje sam da bih nadahnjivao. Ovdje sam da bih volio. Ovdje sam da bih živio svoju istinu.

**Jedinstvo:** cijenit ću osobu koja ne zna da to osjećam. Prijeći ću preko napetosti i biti srdačan prema osobi koja ne obraća pozornost na mene. Izra-



zit ću barem jedan osjećaj koji je u meni probudio krivnju ili nelagodu.

**Svijest:** umjesto da govorim, deset minuta provest ću u promatranju. Sjedit ću sam, u tišini, i samo osjećati svoje tijelo. Ako me netko uzruja, upitat ću se što doista osjećam u pozadini toga gnjeva - i ostat ću usredotočen na to sve dok gnjev ne nestane.

**Prihvaćanje:** provest ću pet minuta razmišljajući o vrlinama osobe koja mi se nimalo ne sviđa. Čitat ću o skupini koju smatram krajnje nesnošljivom i pokušat ću opaziti svijet njihovim očima. Pogledat ću u ogledalo i opisati se kao da sam savršena majka ili otac koje bih volio imati (započevši rečenicom "Kako si lijep u mojim očima").

**Kreativnost:** zamislit ću pet stvari koje bih mogao učiniti, a koje moja obitelj nikada ne bi očekivala, i učinit ću barem jednu. Sastavit ću koncept romana utemeljenog na svojem životu (svi će događaji biti istiniti, ali nitko neće pogoditi da sam ja glavni junak). Izumit ću nešto što je svijetu očajnički potrebno.

**Bivanje:** provest ću pola sata na mirnom mjestu ne čineći ništa, samo ću osjećati čisto postojanje. Opružit ću se na travi i osjećat ću kako se Zemlja tromo okreće poda mnom. Udahnut ću tri puta i izdahnuti što polaganije.

**Djelotvornost:** odustat ću od nadzora u najmanje dvije situacije te promatrati što će se dogoditi. Zagledat ću se u ružu i razmišljati o tome bih li je mogao natjerati da se otvori brže i ljepše no što se otvara - a zatim ću se upitati cvate li i moj život tako djelotvorno. Ležat ću na tihom mjestu pokraj oceana ili slušati snimljene zvukove mora i udisati njegove ritmove.

**Povezanost:** kad se zateknem da odvracam pogled od nekoga, sjetit ću se pogledati ga u oči. Osobi koju sam shvaćao zdravo za gotovo uputit ću pogled pun ljubavi. Izrazit ću suosjećanje osobi kojoj je to potrebno, po mogućnosti nepoznatoj.

**Davanje:** kupit ću obrok i dati ga potrebitoj osobi na ulici (ili ću s tom osobom ručati u zalogajnici). Pohvalit ću značajku za koju znam da ju ta osoba i sama cijeni. Svojoj ću djeci danas posvetiti onoliko vremena i potpune pozornosti koliko će željeti.

**Besmrtnost:** pročitat ću sveti spis o duši i o obećanju života nakon smrti. Zapisat ću pet pojedinosti po kojima bih želio da moj život bude upamćen. Sjedit ću u tišini i doživljavati trenutke između udisaja i izdisaja osjećajući vječno u sadašnjem trenutku.

*Druga vježba: Slučaj ili inteligencija?*

Svaka tajna ove knjige svodi se na postojanje nevidljive inteligencije koja djeluje ispod vidljive površine života. Tajna života nije očitovanje slučajnosti, već jedne sveprisutne inteligencije. Je li moguće povjerovati u takvu inteligenciju ili biste i dalje trebali vjerovati u nasumičnost i slučajnu kauzalnost?

Pročitajte sljedeće neobjašnjene činjenice, a zatim označavanjem *Da* ili *Ne* odgovorite na pitanje jeste li već znali za tu tajnu.

Da • Ne • Pustinjske ptice koje žive u blizini Grand Canyona zakopavaju tisuće borovih sjemenki duž ruba kanjona, na raštrkana mjesta. Tako spremljenu hranu troše tijekom zime; svaka se ptica vraća upravo do one sjemenke koju je zakopala i nalazi je pod debelim slojem snijega.

Da • Ne • Lososi rođeni u malom brzacu koji utječe u rijeku Columbiju na pacifičkom sjeverozapadu plivaju do mora. Nakon nekoliko godina lutanja prostranstvima oceana vraćaju se kako bi se mrijestili upravo na mjestu na kojemu su rođeni i nikada ne zalutaju u pogrješan brzac.

Da • Ne • Mala djeca iz nekoliko zemalja slušala su kako im čitaju tekstove na japanskom jeziku; potom su ih zamolili da zaključe jesu li upravo čuli besmislene riječi ili lijepu japansku pjesmu. Sva su djeca iz Japana odgovorila točno kao i mnogo više od 50 % djece iz drugih zemalja koja do tada još nisu čula ni riječ japanskoga jezika.

Da • Ne • Jednoajčani blizanci udaljeni stotinama ili tisućama kilometara trenutno su naslutili smrt drugoga blizanca u nesreći.

Da • Ne • Milijuni krijesnica u Indoneziji sposobni su sinkronizirati svjetlucaje na području od nekoliko kvadratnih kilometara.

Da • Ne • Kad ih životinje pretjerano obrste, određena stabla u Africi sposobna su drugim, pet kilometara udaljenim stablima signalizirati da povećaju količinu tanina u listovima jer ih taj spoj čini nejestivima. Udaljena stabla primaju tu poruku i u skladu s njom mijenjaju svoje kemijske procese.

Da • Ne • Blizanci razdvojeni na rođenju prvi su se put sastali poslije mnogo godina i ustanovili da su iste godine oženili žene istog imena i da imaju jednak broj djece.

Da • Ne • Kad se s hranom u kljunovima vrate na mjesto gniježđenja, majke albatrosi svoje ptice odmah pronalaze među stotinama tisuća potpuno istih ptica na napućenoj plaži.

Da • Ne • Jednom godišnje, u vrijeme punoga Mjeseca, nekoliko milijuna rakova bodljaša istodobno izađe na obalu radi parenja. Iz dubina oceana u koje svjetlost nikada ne prodire, svi odgovaraju na isti poziv.

Da • Ne • Kad molekule zraka izazovu titranje vašeg ušnog bubnjića jednako titranju cimbala izazvanog udarcem štapića, čujete glas koji prepoznajete kako govori riječi koje razumijete.

Da • Ne • Natrij i klor su, sami po sebi, smrtonosni otrovi. No, kad se sjedine u soli, čine osnovni spoj na kojemu se temelji sav život.

Da • Ne • Da biste pročitali ovu rečenicu, nekoliko milijuna neurona u vašoj moždanoj kori mora trenutno stvoriti posve nov obrazac koji se u vašem životu još nije pojavio.

Za izvođenje ove vježbe nećete dobiti ocjenu, ali je držite pri ruci sve dok ne pročitate knjigu. Potom je ponovno promotrite i ustanovite jesu li se vaša vjerovanja promijenila dovoljno da biste mogli osmisliti objašnjenje utemeljeno na duhovnim tajnama razmotrenim u ovoj knjizi.

## Druga tajna

# SVIJET JE U VAMA

**R**azotkrivanje tajne života iziskuje poštovanje jedne jedine zapovijedi: *živi kao stanica*. Ali, mi tako ne živimo, a razlog tome nije teško otkriti. Mi živimo na svoj način. Naše se stanice hrane istim kisikom i glukozom kojima su se hranile i amebe prije dva milijuna godina, ali nas privlači masna, slatka, više ili manje bezvrijedna, pomodna hrana. Naše stanice surađuju u skladu s istim načelima koje je evolucija odredila u divovskim papratima u razdoblju krede, no mi svakoga desetljeća, možda čak i svake godine ili svakoga mjeseca, negdje u ovom svijetu nalazimo novoga neprijatelja. Svatko od nas može ispričati sličnu priču o udaljavanju od precizne, potpune i gotovo savršene mudrosti koju slijede naša tijela.

Naše nepromišljene pogreške upućuju na mnogo općenitiji obrazac. Da bismo se vratili staničnoj mudrosti, svatko od nas mora uvidjeti da živimo posljedice nečijih starih izbora. Poučeni smo držati se navika i vjerovanja koja su potpuno zanemarivala tajnu života. Ta vjerovanja proizlaze jedna iz drugih:

Postoji materijalan svijet.

Materijalan svijet ispunjenje stvarima, događajima i ljudima.

Ja sam jedan od tih ljudi, a moj položaj nije viši od položaja bilo kojega drugog čovjeka.

Da bih otkrio tko sam, moram istraživati materijalni svijet.

Takav skup vjerovanja sputava. Ne ostavlja prostora istraživanju duše, pa čak ni samoj duši. Čemu uvoditi tajnu života u sustav koji već zna što je stvarno? No, koliko god se materijalan svijet doimao uvjerljivo, nitko, na veliku sramotu suvremene znanosti, nije uspio dokazati da je taj svijet stvaran. Obični ljudi nisu usredotočeni na znanost pa taj golemi problem nije općepoznat. Pa ipak, svaki će vam neurolog potvrditi kako mozak ne pruža ni jedan dokaz da vanjski svijet doista postoji, a mnogi navode na zaključak da ne postoji.

Zapravo, mozak samo prima neprekidan niz signala o kemijskoj ravnoteži tijela, temperaturi i potrošnji kisika te pucketavoj bujici živčanih impulsa. To mnoštvo neobrađenih podataka započinje kao kemijski rafali s pratećim električnim nabojem. Impulsi putuju zamršenom mrežom razgranatih živčanih stanica, a kad signal stigne do mozga kao trkač koji s ruba Carstva donosi poruku u Rim, moždana kora prikuplja neobrađene podatke i organizira ih u još složenije kombinacije električnih i kemijskih impulsa.

Moždana kora nas ne obavještava o tom beskonačnom obrađivanju podataka, jedinoj aktivnosti koja se događa u sivoj tvari. Umjesto toga, obavještava nas o svijetu - omogućuje nam opaziti prizore, zvukove, okuse, mirise i teksture - o ukupnosti njegova raspona. Mozak nas je i te kako nasamario, vješto nas zavarao, jer između neobrađenih podataka koje tijelo prima i našega subjektivnog doživljaja vanjskog svijeta ne postoji izravna veza.

Koliko je nama poznato, cijeli vanjski svijet mogao bi biti san. Dok spavam i sanjam, vidim događaje koji su jednako stvarni kao i oni u svijetu budnosti (ostala četiri osjetila kod većine ljudi u snu funkcioniraju nejednako, no neki sanjači mogu osjetiti dodir, okus i miris te čuti zvuk jednako kao i u stanju budnosti). No, kad ujutro otvorim oči, znam da su se svi ti živi događaji odvijali u mojoj glavi. Nikada ne bih nasjeo na tu obmanu jer pretpostavljam da snovi nisu stvarni.

Zar moj mozak posjeduje mehanizam za stvaranje sna i mehanizam namijenjen svijetu budnosti? Ne, ne posjeduje. U kontekstu moždane funkcije mehanizam sna se po buđenju ne isključuje. Isti vidni korteks na stražnjem dijelu moje glave omogućuje mi vidjeti objekt - stablo, lice, nebo - bez obzira na to promatram li ga u sjećanju, u snu, na fotografiji ili u prirodi.

**Mjesta** stanične aktivnosti se neznatno razlikuju i upravo zbog toga uspijevam razlučiti san, fotografiju i stvaran prizor iako se neprestano odvija isti temeljni proces. Stablo, lice ili nebo izvodim iz kemijskih i električnih impulsa koje razgranata, zamršena mreža živaca odašilje u mojem mozgu i u cijelom tijelu. Koliko god se trudio, nikada neću pronaći ni jedan jedini obrazac spojeva i naboja u obliku drveta, lica ili u bilo kojem drugom obliku. Posrijedi je samo kovitlac elektrokemijske aktivnosti.

Taj sramotan problem - nemogućnost dokazivanja postojanja vanjskoga svijeta - potkopava cjelokupan temelj materijalizma. Tako stižemo do druge duhovne tajne: *vi niste u svijetu, svijet je u vama.*

Stijene su čvrste samo zbog toga što mozak određenu bujicu električnih signala registrira kao dodir; Sunce sja samo zbog toga što mozak drugu bujicu električnih signala registrira kao prizor. U mojem mozgu nema Sunčeve svjetlosti jer, koliko god vanjska svjetlost bila jaka, njegova unutrašnjost ostaje mračna poput špilje.

Zaključivši da cijeli svijet nastaje u meni, odmah sam uvidio da biste i vi mogli reći isto. Jeste li vi u mojem snu ili sam ja u vašem - ili smo svi zatočeni u bizarnoj kombinaciji pojedinačnih viđenja događaja? Za mene to nije zagonetka, već sama srž duhovnosti. Svi smo stvaratelji. Tajna ispreplitanja tih pojedinačnih viđenja (tako da se vaš svijet uskladi s mojim) upravo je ono što ljude potiče na potragu za duhovnim odgovorima. Jer, neprijeporno je da je svijet prepun proturječnosti, ali i da je prepun sklada. Spoznaja da kao stvaratelji sami oblikujemo svaki, dobar ili loš, vid svojeg iskustva donosi oslobođenje. Prema tome, svatko je središte svijeta.

Nekoć su te zamisli bile same po sebi razumljive. Učenje o jednoj stvarnosti prije mnogo je stoljeća zauzimalo središnje mjesto u duhovnom životu. Vjere, narodi i tradicije znatno su se razlikovali, no vladalo je općeprihvaćeno vjerovanje da je svijet jedinstvena tvorevina prožeta jednom inteligencijom, jedan stvaralački plan. Monoteizam je tu jednu stvarnost nazivao Bogom, Indija ga je nazivala Brahmanom, a za Kineze je ona bila Tao. Bez obzira na određenje, svaki je čovjek živio unutar te beskonačne inteligencije, a sve što smo samostalno činili bilo je dio uzvišenog plana toga svijeta. Čovjek nije morao krenuti u duhovnu potragu da bi otkrio tu jedinu stvarnost. Svi su životi bili usklađeni s njom. Stvaratelj je jednako prožimao svaku česticu stvorenoga, a ista božanska iskra udahnjivala je život svim njegovim oblicima.

Danas bismo to viđenje proglasili mističnim jer se bavi onime što je nevidljivo. No, da su naši preci imali mikroskope, ne bi li u ponašanju stanica opazili neoboriv dokaz svojega misticizma? Vjerovanje u sveobuhvatnu stvarnost svakoga postavlja u središte postojanja. Mistični simbol toga vjerovanja bio je krug s točkom u sredini, a govorio je da je svaki pojedinac (točka) zapravo beskonačan (krug). To je nalik sićušnoj stanici koju središnja točka DNK povezuje s milijardama godina evolucije.

No, je li teorija jedne stvarnosti uopće mistična? Zimi kroz prozor najčešće opažam barem jednu ličinku koja visi s grane. U njoj se gusjenica pretvorila u ličinku koja će u proljeće izaći kao leptir. Ta nam je metamorfoza svima poznata jer smo je kao djeca promatrali (ili smo čitali djelo Erica Carlea *Vrlo gladna gusjenica*). No, ono nevidljivo što se događa u čahuri ostaje duboka tajna. Organi i tkiva gusjenice raspadaju se u amorfnu, kašasto stanje iz kojega nastaje struktura leptirova tijela, nimalo nalik gusjenici.

Znanost ne nudi odgovor na pitanje zašto se metamorfoza dogodila. Gotovo nije moguće zamisliti da ju je kukac sasvim slučajno otpočeo - kemijski procesi preobrazbe gusjenice u leptira nepojmljivo su složeni jer su tisuće koraka precizno međusobno povezane. (Kao da ste odvezli bicikl na popravak, a kad ste se vratili, njegovi su se dijelovi pretvorili u najsuvremeniji zrakoplov.)

No, donekle shvaćamo kako je taj osjetljiv lanac događaja povezan. Dva hormona, *juvenilni hormon* i *ekdison*, reguliraju proces koji se golom oku doima kao pretvaranje gusjenice u kašu. Zahvaljujući tim hormonima, stanice koje prelaze put od ličinke do leptira znaju kamo idu i kako se moraju promijeniti. Smatra se da neke stanice umiru, druge se rastvaraju, a treće se pretvaraju u oči, ticala i krila. To podrazumijeva osjetljiv (i čudesan) ritam koji mora ostati u savršenoj ravnoteži između stvaranja i uništavanja. Ispostavlja se da taj ritam ovisi o duljini dana, a koja pak ovisi o kruženju Zemlje oko Sunca. Stoga je kozmički ritam milijunima godina tijesno povezan s rođenjem leptira.

Znanost je usredotočena na molekule, no ovo je očiti primjer inteligencije na djelu koja molekule koristi kao sredstvo ostvarenja svoje nakane. Nakana je u ovom slučaju bila stvaranje novoga bića bez traćenja starih sastojaka. (Ako doista postoji samo jedna stvarnost, ne možemo, poput znanosti, reći da je duljina dana *uzrok* zbog kojega ličinkini hormoni otpočinju metamorfozu u leptira. Duljina dana i hormoni dolaze iz istoga stvaralačkog

izvora te tkaju jednu stvarnost. Taj izvor koristi kozmičke ritmove ili molekule kako mu odgovara. Duljina dana nije uzrok promjene hormona kao što ni hormoni ne izazivaju promjenu dana: i jedno i drugo povezano je s nevidljivom inteligencijom koja ih oboje stvara odjednom. Dječak može u snu ili na slici palicom udariti bejzbolsku lopticu, ali njegova palica nije uzrok zbog kojega loptica leti po zraku. Cijeli san ili slika čine savršenu cjelinu.)

Slijedi još jedan primjer: dvije tvari zvane *aktin* i *miozin* razvile su se prije mnogo eona kako bi mišićima u krilima kukaca omogućile stezanje i opuštanje. Tako su kukci naučili letjeti. Ako jedna od tih parnih molekula nedostaje, krila će izrasti, ali neće moći mahati pa će stoga biti beskorisna. Iste dvije bjelančevine danas su zaslužne za kucanje ljudskoga srca, a ako jedna nedostaje, kucanje je neučinkovito ili slabo što na posljetku dovodi do zatajenja rada srca.

Ponavljam, znanost se u čudu pita kako su se molekule prilagođavale tijekom milijuna godina, međutim, nije li u svemu tome posrijedi dublja nakana? U srcima osjećamo poriv za letenjem, za oslobađanjem od ograničenja. Nije li posrijedi isti poriv koji je priroda ostvarila kada su insekti poletjeli? Prolaktin koji stvara mlijeko u majčinih dojkaama jednak je prolaktinu koji lososa tjera uzvodno u cilju razmnožavanja i omogućuje mu prelazak iz slane u slatku vodu. Inzulin u kravi potpuno je jednak inzulinu u amebi: i jedan i drugi služe metabolizmu ugljikohidrata iako je organizam krave nekoliko milijuna puta složeniji od organizma amebe. Ispostavlja se da vjerovanje u jednu potpuno povezanu stvarnost i nije tako mistično.

Kako se, dakle, vjerovanje u jednu stvarnost rasplinulo? Pojavila se alternativa koja svakog čovjeka također postavlja u središte vlastitoga svijeta. No, umjesto da bude uključen, čovjek se osjeća usamljeno i isključeno, pokretan osobnom željom umjesto zajedničkom životnom silom ili zajedništvom na razini duše. Taj izbor nazivamo *egom* iako su ga nazivali i drugim imenima kao što su težnja užicima, sputanost karmom i (ako pribjegnemo vjerskom rječniku) protjerivanje iz raja. To vjerovanje toliko potpuno prožima našu kulturu da se povodjenje za egom više i ne smatra izborom. Svi smo od djetinjstva pomno odgajani u kontekstu "ja, mene i moje". Konkurencija nas poučava da se moramo boriti za ono što želimo. Prijetnja drugih ega, koji se osjećaju isključeno i usamljeno kao i mi, neprestano je prisutna-naše bi želje mogle biti osujećene ako netko drugi stigne do tog cilja prije nas.

Nemam namjeru kritizirati ego. Kritiziranje ega zapravo je potraga za



krivcem koji svojim postupcima ljudima onemogućuje da pronađu sreću, što je temeljni razlog ljudske patnje te razlog zbog kojega nikada ne otkrivaju svoje istinsko jastvo, Boga ili dušu. Govore nam da nas ego zasljepljuje neprestanim zahtjevima, pohlepom, sebičnošću i nesigurnošću. Ta je tema uobičajena, ali pogrešna jer ako ego bacimo u tamu i shvatimo ga kao neprijatelja, time samo produbljujemo razdvojenost i nepovezanost. Ako je stvarnost samo jedna, tada mora biti sveobuhvatna. Ego ne možemo odbaciti jednako kao što ne možemo odbaciti ni želju.

Izbor zasebnog življenja, za koji se stanica odlučuje samo ako postane kancerозна, urodio je određenom mitološkom strujom. Svaka kultura pripovijeda priču o zlatnom dobu zakopanom u davnoj prošlosti. Ta priča o izgubljenom savršenstvu obezvrjeđuje ljudska bića umjesto da ih uzdigne. Ljudi su sami sebe uvjerovali da je ljudska priroda neizbježno manjkava, da svatko nosi ožiljke grijeha, da Bog osuđuje svoju nekoć nevinu djecu. Mit ima moć od izbora načiniti sudbinu. Razdvojenost je zaživjela vlastitim životom, međutim, da li je mogućnost jedne stvarnosti doista nestala?

Da bismo ponovno prihvatili jednu stvarnost, moramo uvidjeti da je svijet u nama. Ta se duhovna tajna temelji na prirodi mozga koji iz sekunde u sekundu stvara svijet. Kad vas najbolji prijatelj nazove iz Tibeta, vi uzimate zdravo za gotovo da je daleko, ali zvuk njegova glasa doživljavate kao osjet u svojem mozgu. Ako vam se prijatelj pojavi na vratima, njegov glas nije ni malo bliži. I dalje je osjet u istom dijelu vašega mozga, a ostat će ondje i nakon što vaš prijatelj ode, ali njegov glas nastavi odjekivati u vama. Kad pogledate udaljenu zvijezdu, i ona vam se doima daleko, ali ipak postoji kao osjet u drugom dijelu vašega mozga. Stoga je ta zvijezda u vama. Isto vrijedi i za kušanje naranče, dodirivanje baršuna ili slušanje Mozarta - svako moguće iskustvo nastaje u vama.

Život utemeljen na egu u ovom je trenutku potpuno uvjerljiv i zbog toga nas ni najveća bol i patnja ne mogu potaknuti da ga napustimo. Bol boli, ali ne pokazuje izlaz. Primjerice, rasprava o načinima okončavanja rata pokazala se potpuno uzaludnom jer čim sebe opazim kao zasebnu jedinku, suprotstavljam se "njima", bezbrojnim drugim pojedincima koji žele isto što i ja.

Tom suprotstavljanju, mi nasuprot njima, svojstveno je nasilje. "Oni" ne odlaze i "oni" se ne predaju. Uvijek će se boriti kako bi obranili svoj udio u svijetu. Ciklus nasilja ostaje trajan dokle god vi i ja imamo zasebne udjele u

svijetu. Strahovite posljedice mogu se opaziti i u tijelu. U zdravom se tijelu svaka stanica prepoznaje u svakoj drugoj stanici. Kada se to opažanje izobličiti i određene stanice postanu "druge", tijelo počinje napadati samo sebe. To je stanje poznato kao *autoimunološki poremećaj*, a razorni primjeri su reumatoidni artritis i lupus. Nasilje jastva protiv samoga sebe u potpunosti proizlazi iz pogrešnog poimanja i, premda medicina može donijeti olakšanje tijelu razorenom tim ratom, izlječenje nije moguće sve dok se pogrešno poimanje ne ispravi.

Ozbiljan pristup okončavanju nasilja iziskuje odustajanje od osobnog udjela u svijetu, jednom zauvijek. Samo je tako moguće iskorijeniti nasilje. Ovaj bi vas zaključak mogao zaprepastiti. Čovjek bi odmah mogao reći: "Ali ja *jesam* svoj osobni udio u svijetu". To, srećom, nije točno. Svijet je u vama, a ne obrnuto. To je ono što je Krist želio reći govoreći da bi čovjek najprije trebao dosegnuti kraljevstvo Božje, a tek tada, ako i uopće, brinuti o svjetovnome. Bog posjeduje sve jer je sve stvorio. Ako vi i ja stvaramo svako opažanje koje smatramo stvarnošću, tada nam je dopušteno posjedovati svoju tvorevinu.

*Opažanje jest svijet; svijet jest opažanje.*

U toj ključnoj zamisli završava drama nas nasuprot njima. Svi smo uključeni u jedini važan projekt: stvaranje stvarnosti. Braniti bilo što vanjsko - novac, posjed, imovinu ili položaj - ima smisla samo ako su te stvari bitne. Ali, materijalni je svijet posljedica. U njemu ništa nije bitno. Jedini osobni udio vrijedan posjedovanja jest sposobnost nesputanog stvaranja u punoj svijesti o tome kako se stvara stvarnost.

Suosjećam s onima koji su preispitali ego te u njemu otkrili toliku odbojnost da žele biti bez njega. No, napadanje ega u konačnici je tek suptilna krinka za napadanje samoga sebe. Čak i kad bi bilo moguće, uništavanje ega ne bi služilo ničemu. Presudno je važno zadržati cjelovitost našeg ukupnog stvaralačkog ustrojstva. Kad ga lišite njegovih ružnih, nesigurnih i nasilnih snova, ego prestaje biti ružan, nesiguran i nasilan. Tada zauzima svoje prirodno mjesto kao dio tajne.

Jedna je stvarnost već otkrila duboku tajnu: *biti stvaratelj mnogo je važnije od cijeloga svijeta*. Na ovom mjestu valja zastati kako biste usvojili tu zamisao. Štoviše, to jest svijet. Od svih oslobađajućih zamisli koje čovjeku mogu promijeniti život, ova vjerojatno donosi najveće oslobođenje. Pa ipak, da bismo je doista živjeli, da bismo doista bili stvaratelji, potrebno je osloboditi se poprilične uvjetovanosti. Nitko ne pamti da mu je rečeno kako valja vjerovati u

materijalan svijet. No, nekako smo ipak naučili promatrati sebe kao ograničena bića. Vanjski je svijet zacijelo mnogo moćniji. On određuje tijek priče, ne vi. Svijet je na prvom mjestu; vi ste daleko na drugom mjestu.

Vanjski vam svijet neće pružiti duhovne odgovore sve dok ne preuzmete novu ulogu stvaratelja stvarnosti. To se isprva doima čudnim, ali ubrzo opažamo kako nov sustav vjerovanja zauzima svoje mjesto:

**Sve što doživljavam odražava mene:** stoga ne moram pokušavati pobjeći. Nemam kamo pobjeći, a ako sebe doživljavam kao stvaratelja vlastite stvarnosti, ne bih pobjegao čak i kad bih to mogao.

**Moj je život dio svakog drugog života:** moja povezanost sa svim živim bićima onemogućuje postojanje neprijatelja. Ne osjećam potrebu za suprotstavljanjem, otporom, osvajanjem ili uništavanjem.

**Nemam potrebu nadzirati bilo koga i bilo što:** promjenu mogu izazvati tako što ću preobraziti ono jedino nad čime sam ikada imao nadzor - sebe.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S DRUGOM TAJNOM**

Da biste doista usvojili drugu tajnu, počnite se promatrati kao sustvaratelja svega što vam se događa. Jednostavnu vježbu možete izvesti tako što ćete sjesti gdje god se nalazite i osvrnuti se oko sebe. Dok vam pogled prelazi preko stolca, slike i boje zidova vaše sobe, recite sami sebi: "Ovo predstavlja mene. Ovo također predstavlja mene." Kad vaša svijest usvoji sve, upitajte se:

Opažam li red ili nered?

Opažam li svoju jedinstvenost?

Opažam li kako se doista osjećam?

Opažam li što doista želim?

Određene će pojedinosti iz vašeg okružja odmah odgovoriti na ta pitanja, dok druge neće. Sunčan stan veselih boja i otvoren svjetlosti predstavlja stanje uma koje se u mnogočemu razlikuje od mračne podrumске garsonijere. S druge strane, radni stol pretrpan spisima mogao bi otkrivati mnogo: unutarnji nered, strah od ispunjavanja obveza, prihvaćanje prevelike odgovornosti, zanemarivanje svjetovnih pojedinosti i tako dalje. Ta je nedosljednost logična zbog toga što svi istodobno otkrivamo i skrivamo tko zapravo jesmo. Katkad otkrivete tko ste, dok se u drugim trenucima

isključujete od istinskih osjećaja, poričete ih ili pronalazite oduške koje smatrate društveno prihvatljivima. Čak i ako ste onaj kauč kupili samo zato što je bio jeftin i odlučili ste se zadovoljiti njime, ako su zidovi bijele boje zato što vam nije bilo važno u koju ćete boju gledati, ako se plašite baciti neku sliku zato što su vam je darovali supružnikovi roditelji, oko sebe opažate simbole svojih osjećaja. Ne ulazeći u potankosti, na temelju čovjekova osobnog prostora moguće je prilično točno ustanoviti je li ta osoba zadovoljna ili nezadovoljna životom, je li njezin osjećaj osobnog identiteta jak ili slab, je li konformist ili nekonformist, vrjednuje li red više od kaosa, osjeća li optimizam ili beznadnost.

Potom zakoračite u svoj društveni svijet. U društvu obitelji i prijatelja oslušajte unutaršnjim uhom. Upitajte se:

Čujem li sreću?

Jesam li u njihovu društvu dobro raspoložen i pozoran?

Pojavljaju li se prigušeni osjećaji ili umor?

Je li ovo samo uobičajena rutina ili ti ljudi doista komuniciraju?

Kako god odgovorili na ta pitanja, procijenili ste svoj svijet i događanja u svojem unutaršnjem svijetu. Drugi su ljudi vaše ogledalo, kao i predmeti u vašem okruženju. Potom uključite televizor i pogledajte večernje vijesti, ali ih nemojte gledati kao događaje koji se odvijaju "negdje tamo", već se osobno povežite. Upitajte se:

Osjećam li taj svijet kao siguran ili kao opasan?

Osjećam li strah i očaj katastrofe ili me to tek uzbuđuje i zabavlja?

Nastavljam li gledati i loše vijesti samo zato da bih se zabavljao?

Koji dio mene predstavljaju te vijesti: onaj koji se neprestano bavi problemima ili onaj koji želi pronaći odgovore?

Ova vježba razvija novu vrstu svijesti. Počinjete se oslobađati navike opažanja samoga sebe kao odvojenog, zasebnog entiteta. Dolazite do spoznaje da cijeli svijet zapravo nije nigdje drugdje, već u vama.

*Druga vježba: duboko poimanje svijeta*

Vi jeste stvaratelj, no to ne znači da je vaš ego stvaratelj. Ego će uvijek ostati vezan za vašu osobnost, a nedvojbeno je da vaša osobnost ne stvara sve što vas okružuje. Stvaranje se ne događa na toj razini. Ustanovimo, dakle, možemo li se približiti istinskom stvaratelju u vama. To ćemo učiniti meditirajući o ruži.

Nabavite lijepu crvenu ružu i držite je pred sobom. Udahnite miris i recite sami sebi: "Bez mene ovaj cvijet ne bi imao mirisa". Usredotočite se na žarku crvenu boju i recite sami sebi: "Bez mene ovaj cvijet ne bi imao boje". Prstima prijedite preko baršunastih latica i recite sami sebi: "Bez mene ovaj cvijet ne bi imao teksture". Kad biste se isključili od svih opažanja - prizora, zvuka, dodira, okusa, mirisa - ruža bi bila tek vibriranje atoma u praznom prostoru.

Potom se usredotočite na DNK koja se nalazi u svakoj stanici ruže. Zamislite milijarde atoma nanizane na dvostruku zavojnicu i recite sami sebi: "Moja DNK promatra DNK ovoga cvijeta. Ovo nije doživljaj promatrača koji gleda neki predmet. DNK jednog oblika gleda DNK drugog oblika." Zatim zamislite kako DNK počinje svjetlucati i pretvarati se u nevidljive vibracije energije. Recite sami sebi: "Ruža je nestala u svoju prvotnu energiju. Ja sam nestao u svoju prvotnu energiju. Sada tek jedno energetske polje gleda drugo energetske polje."

Na poslijetku zamislite kako granica između vaše energije i energije ruže nestaje, a valovi jednog polja stapaju se s valovima drugog, poput oceanskih valova koji se podižu i spuštaju na golemoj površini beskonačnog mora. Recite sami sebi: "Sva energija proizlazi iz jednog izvora i vraća mu se. Kad pogledam ružu, mala iskra beskonačnosti izdiže se iz tog izvora kako bi doživjela samu sebe."

Ovom ste stazom stigli do onoga što je uistinu stvarno: beskonačno, tiho energetske polje na trenutak je zaiskrilo te doživjelo objekt (ružu) i subjekt (vas, promatrača), a pritom se nije ni pomaknulo. Svijest je jednostavno pogledala jedan vid svoje vječne ljepote. Jedinu motiv bilo joj je stvaranje trenutka radosti. Vi i ruža bili ste na suprotnim stranama toga trenutka, ali ipak niste bili razdvojeni. Dogodio se jedan stvaralački potez koji vas je sjedinio.

## ČETIRI PUTA VOĐE DO JEDINSTVA

**S**ve daljnje duhovne tajne, dakle, velika većina njih ovise o vašemu prihvaćanju postojanja jedne stvarnosti. Ako je i dalje smatrate nečijom zamišljenom teorijom, vaše se poimanje života neće promijeniti. Jedna stvarnost nije zamisao, već put u potpuno nov način življenja. Zamislite putnika u zrakoplovu koji ne zna da let postoji. Pri uzlijetanju zrakoplova obuzme ga panika, a umom mu prođu misli poput "Što nas drži u zraku? Što ako je ovaj zrakoplov pretežak? Zrak nema težine, a ovaj je zrakoplov u cijelosti načinjen od čelika!" Sputan vlastitim poimanjem, izbezumljeni putnik u potpunosti gubi osjećaj nadzora; zarobljen je u doživljaju koji bi mogao završiti katastrofalno.

Pilot u pilotskoj kabini ima jači osjećaj nadzora jer je prošao pilotsku obuku. On poznaje zrakoplov; razumije kontrolne uređaje kojima upravlja. Stoga nema razloga za paniku iako je opasnost od mehaničkog kvara uvijek prisutna u nekom zakutku njegova uma. Katastrofa bi se mogla dogoditi, no to je izvan njegova nadzora.

Prijeđimo na konstruktora mlažnjaka koji, temeljem načela letenja, može načiniti kakav god zrakoplov želi. On posjeduje još veći nadzor od pilota jer ako nastavi iskušavati razne zamisli, mogao bi konstruirati zrakoplov koji se neće moći srušiti (možda svojevrсну jedrilicu s dijelovima koji nikada neće

zatajiti bez obzira na kut obrušavanja).

Put od putnika do pilota i konstruktora simbolizira duhovno putovanje. Putnik je zarobljen u svijetu pet osjetila. Za njega je let nemoguć jer uspoređuje čelik sa zrakom te zaključuje da može samo pasti kroz njega. Pilot poznaje načelo letenja; ono izlazi iz svijeta pet osjetila jer zadire dublje u prirodni zakon (Bernoullijevo načelo) koji govori da kretanje struje zraka preko zakrivljene površine stvara uzgon. Konstruktor odlazi još dalje jer zakone prirode usmjerava prema željenom učinku. Drugim riječima, on je najbliži izvoru stvarnosti jer nije žrtva svojih pet osjetila ili pasivni sudionik u prirodnom zakonu, već stvara zajedno s prirodom.

I vi možete poći na to putovanje. Ono nije sasvim simboličko jer je mozak, koji već stvara svaki doživljeni prizor, zvuk, dodir, okus i miris, kvantni stroj. Njegovi su atomi u izravnom dodiru sa zakonima prirode, a kad vi, čarolijom svoje svijesti, osjetite određenu želju, vaš mozak šalje signal samom izvoru prirodnog zakona. Najjednostavnija definicija svijesti jest svjesnost; posrijedi su istoznačnice. Jednom mi je u sklopu poslovnog sastanka prišao direktor koji je želio da mu pružim praktičnu i konkretnu definiciju svijesti. U prvom sam trenutku poželio odgovoriti da svijest nije moguće konkretno definirati, ali sam bubnuo: "Svijest je potencijal sveg stvaranja". Odjednom je shvatio i lice mu se ozarilo. Što više svijesti posjedujete, to posjedujete više potencijala za stvaranje. Budući da je u pozadini svega, čista svijest je čisti potencijal.

Trebali biste si postaviti sljedeće pitanje: želim li biti žrtva pet osjetila ili sustvaratelj? Na raspolaganju su vam sljedeće mogućnosti.

## NA PUTU PREMA STVARANJU

- \* **Ovisnost o pet osjetila:** razdvojenost, dvojnost, ego-utemeljenost, podložnost strahu, odvojenost od izvora, ograničenost u vremenu i prostoru.
- \* **Ovisnost o prirodnom zakonu:** nadzor, manja podložnost strahu, posezanje u prirodne izvore, domišljatost, razumijevanje, istraživanje opsega vremena i prostora.
- \* **Ovisnost o svijesti:** kreativnost, bliskost s prirodnim zakonom, blizina izvora, granice nestaju, nakane se pretvaraju u rezultate, prekoračenje vremena i prostora.

Svijest je jedino što se mijenja na putu od razdvojenosti do jedne stvarnosti. Ako ovisite o osjetilima, svjesni ste fizičkog svijeta kao osnovne stvarnosti. U takvom svijetu morate biti na drugom mjestu jer se doživljavate kao čvrsto tijelo sastavljeno od atoma i molekula. Jedina zadaća vaše svijesti jest promatranje "vanjskoga" svijeta.

Osjetila su iznimno varljiva. Govore nam da Sunce izlazi na istoku i zalazi na zapadu, da je zemlja ravna te da čelični predmet nipošto ne može ostati u zraku. Uspon na sljedeću razinu svijesti ovisi o zakonima prirode koje je osoba shvatila razmišljajući i izvodeći pokuse. Promatrač tada više nije žrtva obmane. Pomoću matematike i misaonih pokusa sposoban je shvatiti zakon gravitacije. (Newton nije morao sjediti ispod stabla i dočekati da mu jabuka padne na glavu - mogao je izvesti misaoni pokus pomoću predodžbi i brojeva koji odgovaraju tim predodžbama. On je slijedio taj put kao i Einstein koji je zamišljao kako djeluje relativnost.)

Dok ljudski mozak razmatra prirodne zakone, materijalni je svijet "vani" i valja ga istražiti. Tako je stekao veću moć nad prirodom, ali ako je ta razina svijesti najviša (a mnogi znanstvenici smatraju da jest), tehnološki trijumfje utopija.

Međutim, mozak ne može zauvijek zanemarivati sam sebe. Zakoni prirode koji drže zrakoplove u zraku vrijeđe i za svaki elektron u mozgu. Netko na poslijetku mora upitati: "Tko sam ja koji razmišlja?" To je pitanje koje vodi čistoj svijesti. Jer, ako iz mozga uklonite sve misli (kao u meditativnom stanju), ispostavlja se da svijest nije prazna, pusta i pasivna. S onu stranu granica vremena i prostora događa se jedan - i samo jedan - proces. Stvoreno stvara sebe koristeći svijest kao glinu za modeliranje. Svijest se u objektivnom svijetu pretvara u stvari, a u subjektivnom se svijetu pretvara u doživljaje. Raščlanite li bilo koji doživljaj do njegove najosnovnije sastavnice, dobit ćete nevidljive valiče u kvantnom polju; raščlanite li bilo koji predmet do njegove najosnovnije sastavnice, također ćete dobiti valiče u kvantnom polju. Nema razlike, a zahvaljujući uzvišenoj čaroliji, čovjekov mozak ne mora biti isključen iz stvaralačkog procesa. Prekidač stvaranja uključujete samom pozornošću i željom, odnosno uključujete ga ako znate što činite. Žrtva pet osjetila (predznanstveni čovjek) i istraživač prirodnih zakona (znanstvenik i filozof) jednako su kreativni kao i osoba koja doživljava čistu svijest (mudrac, svetac, šaman, siddha, čarobnjak - kako god ih želite nazvati). No, oni vjeruju u samonametnuta ograničenja. I zbog toga ta ogra-



ničenja postaju stvarnost. Uzvišenost duhovnog putovanja jednaka je njegovoj paradoksalnosti: punu moć stječete tek kada shvatite da ste je cijelo vrijeme koristili u svrhu samoograničavanja. Vi ste potencijalni zatvorenik, čuvar zatvora i junak koji otvara vrata zatvora, sve u jednom.

Instinktivno smo to cijelo vrijeme znali. Žrtve i junaci u bajkama su povezani čarobnim vezama. Žaba zna da je princ, a potreban joj je samo čaroban dodir da bi se vratila u svoje istinsko stanje. U većini bajki žrtva se nađe u opasnosti te nije sposobna poništiti čaroliju sve dok je ne izbavi čarolija iz vanjskoga svijeta. Žabi je potreban poljubac, usnuloj princezi potreban je netko tko će se probiti kroz zidove trnja, Pepeljugi je potrebna dobra vila s čarobnim štapićem. Bajke simboliziraju vjerovanje u čaroliju koja izvire iz najstarijih dijelova našega mozga, ali istodobno jadikuju zbog toga što ljudi ne vladaju tom čarolijom.

Ta je dvojba mučila sve koji su pokušali prihvatiti jednu stvarnost. Čak i kad steknete mudrost te uvidite da vaš vlastiti mozak stvara sve što vas okružuje, prekidač stvaranja nije lako pronaći. No, postoji način. U pozadini svakog doživljaja jest onaj koji doživljava i koji zna što se događa. Kad uspijem zauzeti položaj onoga koji doživljava, bit ću na nepokretnoj točki oko koje se okreće cijeli svijet. Stizanje na to odredište jest proces koji započinje ovdje i sada.

Svaki nam doživljaj pristizuje jednim od četiri puta: kao osjećaj, misao, postupak ili jednostavno kao osjećaj bivanja. Onaj koji doživljava u neočekivanim je trenucima prisutniji u ta četiri događanja nego inače. Kad se to dogodi, osjetimo promjenu, osjećamo se malo drugačije no što se osjećamo u uobičajenoj stvarnosti. Slijedi popis suptilnih promjena iz bilježnice koju sam nekoliko tjedana nosio sa sobom:

### **OSJEĆAJI**

Lakoća u tijelu.

Osjećaj strujanja ili kolanja u tijelu.

Osjećaj da je sve dobro, da sam dio ovoga svijeta.

Osjećaj potpune smirenosti.

Osjećaj smirivanja - kao da jureći automobil usporava i staje.

Osjećaj slijetanja na meku površinu na kojoj sam siguran.

Osjećaj da nisam ono što na izgled jesam, da sam igrao ulogu koja nije moje istinsko jastvo.

Osjećaj da se nešto nalazi iza neba ili iza ogledala.

### **MISLI**

"Znam više no što mislim da znam."

"Moram otkriti što je stvarno."

"Moram otkriti tko doista jesam."

Um mi se smiruje, želi se smiriti.

Moji se unutarnji glasovi utišavaju.

Moj unutarnji dijalog odjednom prestaje.

### **POSTUPCI**

Odjednom osjetim da moji postupci zapravo nisu moji.

Osjećam da kroz mene djeluje viša moć.

Doima se da moji postupci simboliziraju tko sam i zašto sam ovdje.

Postupam dosljedno samome sebi.

Odustao sam od nadzora i lako dobio ono što sam želio.

Odustao sam od borbe, a situacija se nije pogoršala, već se popravila.

Moji su postupci dio plana koji tek nazirem, ali znam da mora postojati.

### **BIVANJE**

Uviđam da sam zbrinut.

Uviđam da moj život ima svrhu, da imam svoju ulogu.

Naslućujem da slučajni događaji nisu slučajni, već da čine suptilne obrasce.

Uviđam da sam jedinstven.

Uviđam da se život može odvijati sam po sebi.

Osjećam da me privlače žarišta situacija.

Zadivljeno uviđam da je život beskrajno vrijedan.

Popis se može doimati vrlo apstraktnim jer je sve vezano za svijest. Nisam zabilježio tisuće drugih misli, osjećaja i postupaka vezanih za vanjsko. Dakako da sam, kao i svi ostali, razmišljao o svojem sljedećem sastanku ili žurio na njega, da me je promet uzrujavao, da sam bio sretan ili neraspoložen, zbunjen ili siguran, usredotočen ili rastresen. Sve je to nalik sadržaju mentalnog kovčega. Ljudi u svoje kovčege trpaju tisuće stvari. No, svijest nije kovčeg, a nije ni njegov sadržaj, odnosno stvari koje trpate u njega.

Svijest jest ono što jest: čista, živa, budna, tiha i prepuna potencijala. Kad se približite doživljaju toga čistog stanja, a tada na površinu izroni neki od nagovještaja s popisa ili nešto slično što je do tada izmicalo opažanju. Neki su nagovještaji vrlo jasni: pojavljuju se kao neporecivi osjeti u tijelu. Drugi se pojavljuju na suptilnoj razini i teško ih je riječima opisati: treperenje *nečega* neočekivano vam privlači pozornost. Ako opazite i jedan takav nagovještaj, u rukama držite nit koja bi vas mogla povesti s onu stranu misli, osjećaja ili postupaka. Ako doista postoji samo jedna stvarnost, tada svaki putokaz na poslijetku mora dovesti na isto mjesto na kojemu zakoni stvaranja djeluju nesputano, odnosno u samu svijest.

Kako se, primivši nagovještaj koji obećava, možete osloboditi stiska ega? Ego žestoko brani svoj svjetonazor, a svi znamo koliko maglovit i neuhvatljiv može biti svaki doživljaj koji se ne uklapa u naš duboko ukorijenjeni sustav vjerovanja. Sir Kenneth Clark, glasoviti engleski povjesničar umjetnosti, u svojoj autobiografiji opisuje kako je u crkvi doživio otkrivenje kada je odjednom potpuno jasno shvatio da je ispunjen sveobuhvatnom prisutnošću. Zakoračio je s onu stranu misli i osjetio uzvišenu, svetu stvarnost ispunjenu svjetlošću i ljubavlju.

U tom je trenutku mogao izabrati: istraživati tu transcendentalnu stvarnost ili se vratiti umjetnosti. Odabrao je umjetnost, bez opravdavanja. Iako nije posjedovala uzvišenu stvarnost, umjetnost je bila Clarkova zemaljska ljubav. Izabrao je između dvije beskonačnosti - beskonačnosti lijepih predmeta i beskonačnosti nevidljive svijesti. (Jedna šaljiva ilustracija prikazuje putokaz na račvanju puta. Jedna strana pokazuje smjer "Bog", a druga "Rasprave o Bogu". U ovom bi slučaju natpisi na putokazu mogli glasiti "Bog" i "Slike Boga".)

Mnogi su ljudi donijeli sličnu odluku. Nagovještaj se mora razviti da bi zamijenio fizički svijet kakav poznajete. Niti doživljaja moraju istkati nov uzorak jer su kao zasebne niti previše tanahne da bi se suprotstavile poznatoj drami ugone i boli koja nas sve drži u ropstvu.

Još jednom razmotrite popis. Granice između kategorija nisu sasvim jasne. Primjerice, *osjećaj* sigurnosti tek se neznatno razlikuje od *spoznaje* sigurnosti. Odatle mogu *postupati* kao da sam siguran sve dok, izvan svake sumnje, ne shvatim da je moj život siguran od samog rođenja: ja *jesam* siguran. To, u praktičnom smislu, znači istkati posve nov uzorak. Slične veze mogu istkati i s bilo kojim drugim navodom s popisa. Kad sjedinim misao,

osjećaj, postupak i bivanje, onaj koji doživljava postaje stvarniji; učim zauzimati njegovo mjesto. Tada mogu iskušati tu novu stvarnost i ustanoviti je li dovoljno jaka da bi zamijenila staru, potrošenu predodžbu o samome sebi.

Mogli biste na trenutak zastati i učiniti upravo to: izaberite navod koji vas privuče, osjećaj ili misao koju ste doživjeli, i povežite ga s preostale tri kategorije. Recimo da ste izabrali "Uviđam da sam jedinstven". Jedinstvenost znači da ne postoji osoba koja vam je potpuno istovjetna. Koji bi osjećaj pratio tu spoznaju? Možda osjećaj snage i samopoštovanja ili osjećaj da ste poput cvijeta s vlastitim, jedinstvenim mirisom, oblikom i bojom? Mogao bi se pojaviti i osjećaj isticanja u mnoštvu te ponos zbog toga. Potom bi se mogla pojaviti misao: "Ne moram nikoga oponašati". Uz tu biste se misao mogli početi osjećati slobodno od onoga što drugi misle o vama. Iz toga se rađa želja za dosljednim postupanjem, želja da svijetu pokažete kako znate tko ste. I tako iz jednoga neznatnog osjeta proizlazi potpuno nov obrazac: pronašli ste put proširene svijesti. Ako krenete tragom trenutnog uvida u svijest, opaziti ćete kako se brzo širi; jedna jedina nit vodi složenom tkanju. No, ta metafora ipak ne objašnjava kako je moguće promijeniti samu stvarnost. Da biste ovladali čistom sviješću, morate je naučiti živjeti.

Kad čovjek doživi snažno iskustvo koje ga potakne na promjenu životnog obrasca, to nazivamo probojem ili otkrivenjem. Vrijednost otkrivenja nije samo u novoj ili uzbudljivoj spoznaji. Mogli biste hodati ulicom i proći pokraj nepoznate osobe. Pogledi vam se susreću i zbog nekog razloga osjetite povezanost. To nije seksualna ili romantična želja, pa čak ni pomisao da bi ta osoba mogla značiti nešto u vašem životu. Otkrivenje jest spoznaja da *vi jeste* ta nepoznata osoba - vaš "onaj koji doživljava" sjedinio se s njezinim. To možete nazvati mišlju ili osjećajem, nije važno kako - važno je trenutno širenje. Makar na trenutak, vinuli ste se izvan svojih uskih granica i to je jedino važno. Iskusili ste skrivenu dimenziju. U usporedbi sa skrivanjem iza zidina ega, ta nova dimenzija pruža vam osjećaj veće slobode i lakoće. Osjećate da vas vaše tijelo više ne može sputavati.

Drugi primjer: dok promatrate malo dijete koje se igra potpuno usredotočeno, ali je ipak potpuno bezbrižno, gotovo ne možete ne osjetiti privlačnost. Nije li djetetova igra u tom trenutku gotovo opipljiva? Osjećate li i sami isti užitak igre - ili želju da ga osjetite? Ne doima li se djetetovo tijelo krhkim poput mjehe od sapunice, ali ipak prepuno života, nečega bezgraničnog, vječnog, neuništivog? Slična otkrivenja pronalazimo u zanimljivim

stoljetnim indijskim spisima pod naslovom *Šiva sutre*. Svaka je iznenađan uvid u slobodu u kojoj je polazni doživljaj pojmljen izravno, bez drugih utjecaja. Čovjek pogleda lijepu ženu i odjednom opaža samu ljepotu. Ili pogleda u nebo i odjednom opaža beskonačnost s onu stranu neba.

Ni jedna druga osoba, koliko god je voljeli i obožavali, ne opaža istinsku važnost vaših osobnih otkrivenja. Ta tajna pripada vama, mjesto joj je s vama, u vama. U naslovu *Šiva sutre* riječ Šiva znači "Bog", a riječ sutra znači "nit" pa su čitatelju poprilično namišljeno pružene tanke niti koje vode do vječnog izvora.

*Šiva sutre* se mogu shvatiti u širem kontekstu, što iziskuje slijedeće puta otvorenog otkrivenjem. Prema vedskom učenju svaki čovjek može izabrati četiri puta koji proizlaze iz osjećanja, razmišljanja, postupanja i bivanja. Svaki se put naziva sanskrtskom riječju *joga* koja znači "jedinstvo" jer je sjedinjavanje, stapanje s jednom stvarnošću, bilo krajnji cilj. Četiri su joge tijekom stoljeća počele označavati specifične puteve koji odgovaraju temperamentu tragaoca iako zapravo možete slijediti više njih ili sve odjednom:

*Bhakti joga* jedinstvu vodi putem ljubavi prema Bogu.

*Karma joga* jedinstvu vodi putem nesebičnog postupanja.

*Gjana joga* jedinstvu vodi putem znanja.

*Radž joga* jedinstvu vodi putem meditacije i odricanja.

Doslovan prijevod četvrtoga puta, *Radžjoge*, znači "kraljevski put prema sjedinjenju". Kraljevskim ga čini vjerovanje da meditacija nadmašuje preostala tri puta. No, četvrti je put sveobuhvatan: slijedeći četvrti put, istodobno slijedite sva četiri puta. Meditacijom izravno ponirete do biti svojega bića. Ta je bit ono što nastojite postići ljubavlju prema Bogu, nesebičnim postupanjem i znanjem.

Četiri puta ne moramo nužno smatrati istočnjačkima. Joge su bile prvotne sjemenke, sredstva koja su nam približila jedinstvo. Svi osjećaju, a to znači da svi mogu slijediti put osjećaja. Isto vrijedi i za razmišljanje, postupanje i bivanje. Stoga joga jednostavno govori da je jedinstvo moguće za svakoga, neovisno o situaciji u kojoj se nalazi. Štoviše, jedinstvo je tajanstveno prisutno u svakom trenutku svakidašnjeg života. Ne može mi se dogoditi ništa što bi bilo izvan jedne stvarnosti; u kozmičkom planu ništa nije uzaludno ili slučajno.

Razmotrimo načine življenja svakog pojedinog puta:

*Osjećanje* pokazuje put kad god osjećate i izražavate ljubav. Vaše se osobne emocije na tom putu razvijaju i postaju sveobuhvatne. Ljubav prema sebi i prema obitelji prerasta u ljubav prema čovječanstvu. Vaša je ljubav u svojem najuzvišenijem obliku toliko moćna da zaziva Boga da vam se pokaže. Srce ispunjeno žudnjom nalazi potpuni mir kad se sjedini sa srcem stvaranja.

*Razmišljanje* pokazuje put kad god se vaš um smiri i prestane umovati. Na tom putu utišavate svoj unutarnji dijalog kako biste dosegli jasnoću i spokoj. Vaš se um mora razbistriti kako bi uvidio da ne mora toliko mahnitati. Razmišljanje može prerasti u znanje, odnosno mudrost. Uz veću jasnoću vaš intelekt može pronaći rješenje svakog problema. S produbljivanjem znanja vaša osobna pitanja blijede. Ono što vaš um doista želi doznati jest tajna postojanja. Pitanja kucaju na vrata vječnosti, a tada na njih može odgovoriti samo Stvaratelj. Ispunjenje ovoga puta događa se kada se vaš um sjedini s umom Boga.

*Postupanje* pokazuje put kada se predate. Na ovom putu popuštate nadzor ega nad postupcima. Vaši postupci više nisu motivirani sebičnim prohtjevima i željama. Na početku ne možete izbjeći djelovanje za sebe jer ćete postizati osobno zadovoljenje čak i ako nastojite biti potpuno nesebični. Međutim, postupci se s vremenom udaljavaju od ega. Djelovanje postaje motivirano vanjskom silom. Ta se univerzalna sila na sanskrtu naziva *dharmā*. Put postupaka sažet je u rečenici: karma uzmiče pred dharmom. Drugim riječima, osobna vezanost za vlastite postupke pretvara se u nevezanost putem izvođenja Božjih djela. Ovaj put dovodi do ispunjenja kada se predate toliko potpuno da Bog upravlja svime što činite.

*Bivanje* pokazuje put kad god razvijate jastvo neovisno o egu. Na početku je poimanje sebe vezano za djeliće vašeg istinskog identiteta. "Ja" je skup svega što vam se dogodilo otkad ste se rodili. Taj se plitak identitet razotkriva kao varka, krinka koja skriva mnogo veće "ja" prisutno u svima. Vaš istinski identitet jest osjećaj čistog i jednostavnog postojanja koje ćemo nazvati "ja jesam". Sva bića dijele isto "ja jesam", a ispunjenje se događa kada vaše bivanje obuhvati toliko mnogo da je i Bog uključen u vaš osjećaj življenja. Jedinstvo je stanje u kojemu ništa nije izostavljeno iz "ja jesam".

Joga se na Zapadu smatra putem odricanja, načinom života koji iziskuje napuštanje obitelji i imovine. Simboli takvoga života su jogini koji sa svojim

prosjačkim zdjelicama lutaju u svakom selu u Indiji. No, izvanjsko ne predstavlja odricanje (koje se događa u unutarnjem svijetu) bez obzira na to koliko materijalnoga posjedujete. U unutarnjem se svijetu donosi presudna odluka: *počinjem iz početka*. Drugim riječima, ne odričete se svoje imovine, već svojih starih poimanja.

Kad vam srce prepukne zbog nasilja i podvojenosti u ovom svijetu, možete samo početi iz početka. Prestajete promatrati odraze i umjesto toga se okrećete izvoru. Univerzum je nepristran kao i svako drugo ogledalo. Odražava ono što je pred njim, bez prosuđivanja ili iskrivljavanja. Ako to možete prihvatiti kao istinito, načinili ste presudno važan korak odricanja. Odrekli ste se vjerovanja da vanjski svijet ima moć nad vama. Kao i sve drugo na putu prema jedinstvu, ovu ćete istinu ostvariti ako je budete živjeli.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S TREĆOM TAJNOM**

Da biste pronašli put povratka svojem izvoru, morate dopustiti da se život slegne onako kako želi. Svaki doživljaj ima grubu i suptilnu razinu, a suptilnije su razine osjetljivije, svjesnije i smislenije od grubih. Izvedite vježbu u sklopu koje ćete početi opažati suptilne razine u svojoj svijesti. Ustanovite kako ih osjećate u usporedbi s grubljim razinama. Primjerice:

Ljubav prema nekome suptilnija je od ljutnje ili odbacivanja.

Prihvatiti nekoga suptilnije je od kritiziranja.

Promicati mir suptilnije je od promicanja gnjeva i nasilja.

Promatrati nekoga bez osuđivanja suptilnije je od kritiziranja.

Ako si dopustite osjetiti je, suptilnija strana svakog doživljaja umiruje um, ublažuje stres, misli vam manje lutaju, a pritisak na emocionalnoj razini popušta. Suptilan je doživljaj miran i skladan. Osjećate se staloženo; ni s kim niste u sukobu. Nema preuveličane drame, pa čak ni potrebe za njom.

Kad upoznate suptilniju stranu svojega života, dajte joj prednost. Cijenite tu razinu svijesti jer se samo tako može razvijati. Ako prednost date grubljim razinama, svijet će vam odražavati vaše poimanje: uvijek će biti podvojen, nemiran, neugodan i prijeteći. Taj izbor morate sami donijeti na razini svijesti jer u beskonačnoj raznolikosti stvaranja svako opažanje rađa odraženim svijetom.

### *Druga vježba: meditacija*

Meditacijom se može nazvati svaki doživljaj koji vas dovodi u vezu s tihom razinom svijesti. Možda ste spontano ustanovili rutinu koja vam omogućuje duboko smirenje uma. Ako još niste, mogli biste prihvatiti jedan od fornamijih oblika meditacije prisutan u svakom duhovnom učenju. "Najjednostavnija je vjerojatno meditacija disanja, a izvodi se na sljedeći način:

Zatvorenih očiju mirno sjedite u sobi u kojoj su svjetla prigušena i u kojoj vas neće ometati zvonjava telefona ili kucanje na vrata. Zatvorite oči na nekoliko minuta te postanite svjesni svojega disanja. Neka vaša svijest slijedi disanje koje vas blago, prirodno uvlači unutra. Jednako i pri izdisaju. Ne pokušavajte disati određenim ritmom i nemojte nastojati disati duboko ili plitko.

Prateći dah, usklađujete se s povezanošću duha i tijela, s finom ravnotežom misli i *prane*, suptilne energije koju sadrži dah. Nekim je ljudima lakše zadržati usredotočenost na disanje ako ponavljaju određeni zvuk: jedan slog za izdisaj i jedan za udisaj. Tradicionalan zvuk pogodan za tu svrhu jest *a-ham*. (Možete izabrati i korijenske mantre ili obredne zvukove opisane u svakom djelu o istočnjačkim duhovnim učenjima.)

Na taj način meditirajte dva puta dnevno po deset do dvadeset minuta. Osjetit ćete kako vam se tijelo opušta. Budući da većina ljudi pohranjuje velike količine umora i stresa, možda ćete čak i zaspati. Ne brinite zbog toga niti zbog bilo kojeg osjeta ili misli koja se pojavi kad vam se um smiri. Oslobite se na prirodnu sklonost tijela oslobađanju stresa. Ovo je blaga meditacija bez negativnih nuspojava i potpuno bezopasna ako ste zdravi. (Bol ili opetovane nelagode mogu biti simptomi nedijagnosticirane bolesti; ako se ti osjeti ne povuku, posavjetujte se s liječnikom.)

Učinak opuštanja će se nastaviti, ali ćete osjetiti i da ste mnogo samosvjesniji. Mogli biste doći do iznenadnog uvida ili osjetiti iznenadno nadahnuće. Vjerojatno ćete se osjećati uravnoteženije, a moguća su i iznenadna pojačanja energije ili budnosti. Posljedice se razlikuju od osobe do osobe pa budite otvoreni prema svemu što se dogodi. Međutim, posvećena svrha meditacije ista je za sve: učite povezivati se sa samom sviješću, s najčišćom razinom doživljaja.



## Četvrta tajna

# VEĆ JESTE ONO ČEMU TEŽITE

**K**ad sam, kao student medicine u New Delhiju, napunio dvadeset i jednu godinu, mogao sam birati između dvije vrste prijatelja. Pripadnici materijalističke vrste ustajali su u podne i odlazili na cjelonoćne zabave na kojima su svi pili Coca-Colu i plesali uz glazbu Beatlesa. Oni su otkrili cigarete i žene, a možda čak i alkoholna pića iz kućne radinosti, mnogo jeftinija od uvezenog viskija. Pripadnici duhovne vrste ustajali su u zoru i odlazili u hram - otprilike u vrijeme kad su materijalisti mamurni teturali kućama - jeli su rižu iz zdjelice te pili vodu ili čaj, najčešće iz iste zdjelice.

U to mi se doba nije doimalo čudnim što su svi materijalisti Indijci, a svi duhovnjaci zapadnjaci. Indijci nisu mogli dočekati da krenu od kuće i pođu na neko mjesto na kojemu ima mnogo jeftine Coca-Cole, dobrog duhana i zakonitog viskija. Zapadnjaci su neprestano pitali gdje su pravi indijski sveci, oni koji imaju sposobnost levitiranja i iscjeljivanja gubavaca dodirom. Ja sam se družio s materijalistima koji su sa mnom studirali. Nitko od onih rođenih u Indiji nije sebe shvaćao na drugi način - kao tragaoca.

Danas ne bih imao dvije mogućnosti: čini mi se da me okružuju samo tragaoci. *Traganje* je za mene druga riječ za jurnjavu za nečim. Mojim je indijskim prijateljima bilo lakše jer novac i materijalnu imovinu nije teško steći, dok duhovni tipovi sa Zapada gotovo uopće nisu nalazili svoje svece. Mislio sam da je razlog tome malobrojnost svetaca; danas uviđam da je ono

što je osujećivalo njihovu težnju za uzvišenijim životom bilo vezano za sâm čin traganja. Taktika koja je uspješno donosila viski i ploče Beatlesa, žalosno je podbacivala kad je posrijedi bilo traganje za svetošću.

Duhovna tajna primjenjiva na ovom mjestu glasi: *već jeste ono čemu težite*. Vaša svijest izvire iz jedinstva. Umjesto da tražite izvan sebe, vratite se izvoru i ustanovite tko ste.

Riječ *potraga* često se spominje u kontekstu duhovnoga puta i mnogi se s ponosom nazivaju tragaocima. Često su posrijedi isti ljudi koji su nekoć mah-nito jurili za novcem, seksom, alkoholom ili poslom. Danas se s istim ovisničkim intenzitetom nadaju da će pronaći Boga, dušu, više jastvo. Nevolja je u tome što traganje započinje pogrešnom pretpostavkom. Ne mislim na pretpostavku da je materijalizam iskvaren, a duhovnost čista. Istina je da materijalizam može potpuno zavladatai čovjekom, no to zapravo nije važno. Traganje je osuđeno na propast jer vas odvodi iz unutarnjeg svijeta. Nije važno je li cilj Bog ili novac. Uspješno traganje iziskuje odbacivanje svih pretpostavki da postoji nagrada koju valja osvojiti. To znači djelovati bez težnje uzdizanja do određenog ideala jastva jer je posrijedi želja da stignete na određite koje je bolje od mjesta s kojega ste krenuli. Polazite od sebe, a upravo jastvo sadrži sve odgovore. Stoga morate odustati od zamisli prelaženja puta od točke A do točke B. Linearnog puta nema ako cilj nije negdje drugdje. Osim toga, morate odbaciti i ustaljena mjerila o uzvišenom i niskom, dobrom i zlom, svetom i svjetovnom. Sve je to obuhvaćeno doživljajnom mrežom jedne stvarnosti, a mi nastojimo pronaći onoga koji doživljava i koji je prisutan bez obzira na doživljaj.

Netko je, promatrajući ljude koji jure uokolo želeći biti uzori dobrote, domislio primjeren izraz "duhovni materijalizam", prebacivanje vrijednosti materijalnog svijeta u duhovni svijet.

## DUHOVNI MATERIJALIZAM

### *Zamke na putu traganja*

Znati kamo ideš.

Boriti se da stigneš tamo.

Koristiti nečiji tuđi zemljovid.

Raditi na vlastitom usavršavanju.

Odrediti rokove.

Očekivati čudo.

Izbjegavanje navedenih *zamki najbolji je način istinskog traganja.*

*Ne znati kamo idete.* Duhovni je rast spontan. Važni događaji su neočekivani, baš kao i oni manje važni. Jedna jedina riječ može otvoriti vaše srce; jedan jedini pogled može vam reći tko doista jeste. Buđenje se ne događa prema planu. Više je nalik sastavljanju slagalice iako ne znate što će dovršena slika predstavljati. Budisti kažu: "Ako na putu sretnoš Buddhu, ubij ga", što znači da biste trebali zakopati prethodno sastavljen duhovni scenarij. Unaprijed možete zamišljati samo predodžbe, a predodžbe nikada nisu isto što i cilj.

*Nemojte se boriti da tamo stignete.* Kad bi na kraju puta čekala duhovna naknada poput čupa zlata ili ključa raja, svi bi davali sve od sebe ne bi li dobili tu nagradu. Svaka bi je borba bila vrijedna. No, hoće li dvogodišnjak lakše postati trogodišnjak ako se bude borio? Neće zbog toga što se proces dječjeg razvoja odvija iznutra. Ne dobivate naknadu; postajete druga osoba. Isto vrijedi i za duhovni razvoj. Događa se jednako prirodno kao i razvoj djeteta, ali ne na razini fiziologije, već u području svijesti.

*Ne slijedite tuđe zemljovide.* Nekoć sam bio uvjeren da je duboka meditacija uz određenu mantru do kraja života ključ dostizanja prosvjetljenja. Slijedio sam zemljovid koji su prije nekoliko tisuća godina iscertali cijenjeni mudraci najpoznatijeg indijskog duhovnog učenja. No, oprez je uvijek potreban: ako slijedite nečiji zemljovid, mogli biste se uvjetovati na utvrđeni način razmišljanja. Utvrđeni načini, čak i oni usmjereni duhu, znače da niste slobodni. Trebali biste upoznavati razna učenja i držati se onih koja vam omogućuju napredak, ali i ostati otvoreni za promjene u sebi.

*Ne shvaćajte to kao rad na vlastitom usavršavanju.* Samousavršavanje jest stvarno. Ljudi zaglave u nevoljama i mogu otkriti kako će se iz kojih izvući. Depresija, usamljenost i nesigurnost su stvarna iskustva koja je moguće popraviti. No, ako Boga ili prosvjetljenje želite doseći zato što se želite izvući iz depresije ili tjeskobe, ako želite pojačati svoje samopoštovanje ili biti manje usamljeni, vaša bi potraga mogla biti

beskrajna. Ovo područje razumijevanja nije strogo određeno. Neki ljudi po širenju svijesti osjećaju da su se znatno razvili, no suočavanje s mnogim preprekama i izazovima toga puta iziskuje snažan osjećaj jastva. Ako se osjećate slabim i krhkim, suočeni s unutarnjim nepoznatim energijama mogli biste se osjećati još slabije i krhkije. Širenje svijesti ima svoju cijenu - morate odustati od svojih ograničenja - a za one koji se smatraju žrtvama to je ograničenje toliko snažno da duhovni napredak znatno Usporava. Ako u sebi osjećate dubok sukob, na putu nailazite na veliku prepreku. Mudro je potražiti pomoć na razini na kojoj postoji problem.

- \* *Ne određujte rokove.* Upoznao sam mnogo ljudi koji su odustali od duhovnosti jer svoje ciljeve nisu ostvarili dovoljno brzo. "Dao sam si deset godina. Što mogu učiniti? Život nije beskrajan. Krećem dalje." Veća je vjerojatnost da su tom putu posvetili samo jednu godinu ili jedan mjesec, a tada su ti vikend-ratnici klonuli, obeshrabreni izostankom rezultata. Najbolji način izbjegavanja razočaranja jest ne postavljati rokove iako je to mnogima teško jer na taj način gube i motivaciju. No, motivacija ih ionako ne bi dovela do cilja. Nedvojbeno je da je disciplina važna kako bismo se sjetili redovito meditirati, odlaziti na satove joge, čitati nadahnjujuća djela i održavati viziju u umu. Razvijanje duhovne navike iziskuje predanost. No, ako se vizija ne razvija svaki dan, pozornost će vam neizbježno odlutati. Umjesto roka, pružite sami sebi potporu za duhovni razvoj. To može biti osobni učitelj, debatna skupina, partner koji je s vama na istom putu, redovita povlačenja i svakidašnje vođenje dnevnika. Na taj način znatno smanjujete vjerojatnost razočaranja.
- \* *Ne očekujte čudo.* Doista nije važno kako definirate *čudo*: je li to za vas iznenadno pojavljivanje savršene ljubavi, lijek za smrtonosnu bolest, pomazanje iz ruke velikog duhovnog vođe ili trajno i vječno blaženstvo. Čudo jest prepuštanje svega Bogu; ono razdvaja nadnaravni svijet od ovoga svijeta uz očekivanje da će vas nadnaravni svijet jednoga dana primijetiti. Budući da postoji samo jedna stvarnost, vaš je zadatak prekoračiti granice podvojenosti i razdvojenosti. Iščekivanje čuda održava te granice. Neprestano ste daleko od Boga s kojim vas povezuju samo želje.

Ako uspijete izbjeći navedene zamke duhovnog materijalizma, iskušenje

jurnjave za nemogućim ciljem bit će mnogo slabije. Jurnjava je započela zbog toga što su ljudi povjerovali da Bog, nezadovoljan onime što vidi u nama, očekuje da prihvatimo određeni ideal. Doima se nemogućim zamisliti Boga, ma koliko god punog ljubavi, koji nije razočaran, gnjevan, osvetoljubiv ili zgrožen našim manjkavostima. Međutim, najduhovnije ličnosti u povijesti nisu bile potpuno dobre, ali su bile potpuno ljudske. Prihvaćale su i opraštale; nisu osuđivale. Osobno smatram da je najviši oblik opraštanja zapravo prihvaćanje potpune povezanosti cijeloga svijeta u kojemu svaka moguća značajka ima svoj način izražavanja. Ljudi moraju jednom zauvijek prihvatiti da je život samo jedan i da smo svi slobodni oblikovati ga svojim odlukama. Traganje nikoga ne može izvesti iz te mreže jer je *sve* povezano u nju. Kad je upoznate, jedino što će zauvijek biti čisto i netaknuto jest vaša vlastita svijest.

Mnogo je lakše održavati borbu između dobra i zla, svetoga i svjetovnoga, nas i njih. No, širenjem svijesti dolazi do smirivanja sukoba između tih suprotnosti i pojavljuje se nešto drugo - svijet u kojemu se osjećate kao kod kuće. Ego vam je strahovito odmogao bacivši vas u svijet suprotnosti. Suprotnosti se uvijek sukobljavaju - drugo ne znaju - a tko se usred bitke može osjećati kao kod kuće? Svijest nudi alternativu sukobu.

Sinoć sam sanjao. Promatrao sam uobičajena snoviđenja; ne sjećam se točno što su predstavljala. U snu sam odjednom postao svjestan zvuka disanja. Začas sam shvatio da je to moja supruga koja se u snu okreće pokraj mene. Znao sam da sam čuo nju, ali znam i da sam istodobno sanjao. Nekoliko sam sekundi bio u oba svijeta, a tada sam se probudio.

Sjedeći u krevetu, preplavio me je neobičan osjećaj da više nije važno to što san nije bio stvaran. Budnost je mnogo stvarnija od sna jer smo se tako dogovorili. No, zvuk disanja moje supruge je u mojoj glavi bez obzira na to sanjam li ili ne. Kako tada mogu razlučiti jedno od drugoga? *Zacijelo netko drugi promatra*. Promatrač je bio svjestan, ali pritom nije bio uhvaćen u budnosti, spavanju ili snu. Većinu vremena sam toliko zaglavljen u budnosti, spavanju i sanjanju da je to za mene jedino viđenje. Nijemi je promatrač moja najjednostavnija inačica, ona koja jednostavno jest.

Ako uklonite sve pojedinosti života koje vam privlače pozornost, nešto ipak preostaje - a to ste vi. Ta inačica vašega jastva ne mora razmišljati ili sanjati; nije joj potreban odmor da bi se osjećala odmoreno. Otkrivanje te inačice samoga sebe donosi istinsku radost jer ona već jest kod kuće. Ona živi

iznad sukoba, netaknuta ratom suprotnosti. Kad ljudi kažu da tragaju, ta razina jastva poziva ih na svoj tih i miran način. Traganje je zapravo način ponovnog osvajanja samoga sebe.

No, da biste ponovno osvojili sami sebe, morate se što više približiti ništavilu. Stvarnost je u svojoj srži čisto postojanje. Pronađite se na tom mjestu i bit ćete sposobni stvoriti bilo što. "Ja jesam" sadrži sve što je potrebno za stvaranje svijeta iako se samo ne sastoji ni od čega osim nje-moga svjedoka.

Već ste izveli vježbu promatranja ruže i njezina raščlanjivanja s razine fizičkog objekta na razinu energije koja vibrira u praznom prostoru. Ta vam je vježba istodobno omogućila uvidjeti da i vlastiti mozak možete shvatiti na isti način. Dakle, dok promatrate ružu, zar ništa gleda ništa?

Tako se doima, no zapravo se događa nešto još čudesnije: vi gledate sebe. Jedan dio vaše svijesti, koji nazivate sobom, gleda sebe u obliku ruže. Ni objekt ni promatrač nemaju čvrstu jezgru. U vašoj glavi nije osoba, već samo vrtlog vode, soli, šećera i nekoliko drugih tvari poput kalija i natrija. Moždani se vrtlog neprestano vrtloži pa struje i brzaci svako iskustvo odnose brzo poput planinskog potoka. Dakle, gdje se nalazi nijemi promatrač ako ne u mojemu mozgu? Neurolozi su pronašli lokacije svih vrsta mentalnih stanja. Što god osoba doživljava - potištenost, zanos, kreativnost, halucinaciju, amneziju, paralizu, seksualnu žudnju ili bilo što drugo - mozak iskazuje karakterističan obrazac aktivnosti rasutih duž raznih lokacija. No, za osobu koja doživljava te doživljaje ne postoji lokacija niti obrazac. Ta osoba kao da i nema lokacije, barem ne one koju bi znanost ikada mogla otkriti.

To je razlog za nevjerojatno uzbuđenje jer ako istinsko ja nije u vašoj glavi, slobodni ste kao i sama svijest. Ta je sloboda neograničena. Sposobni ste stvoriti bilo što zbog toga što ste u svakom atomu stvorenoga. Kamo god vaša svijest poželi poći, tvar je mora slijediti. Na posljeticu *vi jeste* na prvom mjestu, a univerzum je na drugom.

Već čujem pogrdne uzvike onih koji tvrde kako današnji štovatelji sebe smatraju većima od Boga te kako žele po svojoj volji oblikovati život umjesto da se pokoravaju Božjim zakonima. U toj kritici ima nešto istine, ali ju je potrebno uvesti u kontekst. Zamislite novorođenče koje je nekoliko mjeseci puzalo i koje odjednom otkriva da postoji nov način kretanja zvan hodanje. Svi smo promatrali kako malo dijete otkriva svoje noge: njegovo lice iskazuje

mješavinu kolebljivosti i odlučnosti, nesigurnosti i radosti. "Mogu li ja to ili da se ponovno spustim i pužem, što već znam?" Na licu toga djeteta opažate podvojenost kakvu osjećaju svi oni koji su se našli na duhovnom raskrižju. U oba slučaja sve se kreće u novom smjeru. Mozak motivira tijelo; tijelo mozgu odašilje nove informacije; niotkuda se pojavljuju neočekivani događaji i premda sve to zastrašuje, određena nas ushićenost tjera naprijed. "Ne znam kamo idem, ali moram tamo stići."

Sva se iskustva događaju u uzavrelom loncu stvaranja. Svaki trenutak života uvlači tijelo u nestalnu ravnotežu uma, emocija, opažanja, ponašanja i vanjskih događaja. Pozornost vam luta u raznim smjerovima. Mozak je u trenutku buđenja jednako zbunjen, radostan, nesiguran, bojažljiv i začuđen kao i dijete koje otkriva svoje noge. No, na razini svjedoka ta je zbrkana situacija sasvim jasna: *sve je to jedno*. Ponovno pogledajte dijete. Dok tetura po podu, cijeli svijet tetura s njim. Nema stabilnog mjesta na koje bi stao, ne može reći: "Upravljam situacijom. Ovo će završiti onako kako želim." Dijete nema drugog izbora doli cijelim bićem zaroniti u svijet koji se otvara u nove dimenzije.

Može li itko živjeti na taj način, neprestano zaranjati u nove dimenzije? Ne, potrebno je uspostaviti stabilnost. Svi smo to stabilno stajalište od djetinjstva pronalazili putem ega. Zamišljamo nepromjenjivo "ja" koje upravlja situacijom, barem onoliko koliko je moguće. No, postoji drugo, mnogo stabilnije stajalište: svjedok.

## SUSREĆ S NIJEMIM SVJEDOKOM

*Kako tragati u unutarnjem svijetu*

1. Slijedite tijek svijesti.
2. Ne opirite se onome što se događa u vama.
3. Otvorite se nepoznatome.
4. Ne potiskujte i ne poričite ono što osjećate.
5. Prekoračite vlastiti identitet.
6. Budite dosljedni sebi, govorite istinu.
7. Neka središte bude vaš dom.

**Slijedite tijek.** Izreka "slijediti svoju sreću" mnogima je postala životni

moto. Načelo u pozadini te izreke govori da je ono što čovjeku donosi duboku radost pouzdan putokaz koji valja slijediti i ubuduće. Još pouzdaniji putokaz koji valja slijediti jest širenje vaše svijesti. Svijest nije uvijek isto što i radost ili sreća. Mogli biste biti svjesni potisnute potrebe da osjećate tugu ili neugodne tjeskobe, odnosno nezadovoljstva zbog trenutnih životnih ograničenja. Većina ljudi ne slijedi te znakove. Oni traže vanjske izvore sreće i uvjereni su da će u njima pronaći blaženstvo. No, budete li slijedili svoju svijest, ustanovit ćete da utire put kroz vrijeme i prostor. Svijest se ne može razvijati bez pratećih razvoja vanjskih događaja koji odražavaju njezin razvoj. Stoga su želja i svrha povezane: slijedite li želju, svrha se otkriva sama od sebe. Nepovezani su događaji povezani tijekom, a *taj tijek ste vi*. Tijek vas je u djetinjstvu vodio iz jednoga razvojnog stadija u drugi, a jednako vas može voditi i u odrasloj dobi. Nitko ne može predvidjeti vaš sljedeći korak razvoja, pa čak ni vi sami. No, ako ste spremni slijediti tijek, put će vas nedvojbeno dovesti bliže nijemom svjedoku koji prebiva u izvoru svih vaših želja.

**Ne opirite se onome što se događa.** Istodobno ne možemo biti i novi i stari, ali svi ipak želimo ostati kakvi jesmo i mijenjati se na željene načine. To je savršena formula za zaglavljenost. Da biste tragali za onime što jeste, morate odustati od starih predodžbi o sebi. Nije važno sviđate li se sami sebi ili ne. Osoba visokog samopoštovanja, ponosna na svoja postignuća ipak može biti uvučena u borbu suprotnosti, štoviše, takvi ljudi često misle da pobjeđuju na strani "dobra". Svjedok je onaj dio vas koji se povukao iz svih bitki i pronašao mir. Ako želite upoznati svjedoka, budite spremni. Dugogodišnje navike vezane za pobjede i poraze, prihvaćenost ili odbačenost, osjećaj nadzora ili rastresenosti početi će se mijenjati. Ne opirite se toj promjeni - oslobađate se stečevina ega i napredujete prema novom poimanju jastva.

**Otvorite se nepoznatome.** Budući da govori o tajni života, ova se knjiga neprestano vraća nepoznatome. Vaša predodžba o samome sebi nije stvarna, već spoj prošlih događaja, želja i sjećanja. Taj spoj ima vlastiti život - juri kroz vrijeme i prostor te doživljava samo ono što mu je poznato. Nov doživljaj zapravo nije nov: posrijedi su tek neznatno izmijenjeni poznati osjeti. Otvoriti se nepoznatome znači izbjeći poznate reakcije i navike. Jeste li primijetili koliko vam često iz usta izlaze iste riječi, koliko iste sklonosti i nesklonosti određuju kako ćete provoditi vrijeme te da isti ljudi ispunjavaju vaš život rutinom. Sva ta poznatost nalik je školjki. Nepoznato je izvan te školjke, a da biste ga upoznali, morate biti spremni prihvatiti ga.



**Ne potiskujte i ne poričite ono što osjećate.** Gledano s površine, svaki-danji je život udobniji no ikada. Ali, ljudi ipak žive u tihom očaju. Uzrok tog očaja jest potiskivanje, osjećaj da ne možete biti ono što želite biti, da ne možete osjećati ono što želite osjećati, da ne možete činiti ono što želite činiti. Stvaratelj nipošto ne bi smio biti tako sputan. Nad vama se nije nadvio autoritet koji vas prisiljava na potiskivanje; ono je u potpunosti samonametnuto. Svaki dio vas s kojim se ne možete suočiti postavlja prepreku između vas i stvarnosti. Pa ipak, emocije su potpuno osobne. Samo vi znate kako se osjećate, a kad prestanete potiskivati svoje emocije, nećete se samo osjećati bolje. Vaš cilj nije doživljavanje isključivo pozitivnih emocija. Put prema slobodi ne vodi kroz osjećaj zadovoljstva, već kroz osjećaj dosljednosti samome sebi. Svi mi imamo emocionalne dugove prošlosti u obliku osjećaja koje si ne dopuštamo izraziti. Prošlost nije završena sve dok se ti dugovi ne plate. Ne morate se vraćati osobi koja vas je razljutila ili uplašila da biste ispravili prošlost. Utjecaj za tu osobu nipošto ne može biti isti kao za vas. Svrha oslobađanja od emocionalnog duga jest nalaženje vlastitog mjesta u sadašnjosti.

Ego raspolaže cijelim nizom opravdanja za emocionalnu sputanost.

Ja nisam od onih koji to osjećaju.

Trebao bih to preboljeti.

Nitko ne želi slušati o takvim osjećajima.

Nemam pravo osjećati se povrijeđenim; to nije pošteno prema drugima.

Samo ću otvoriti stare rane.

Prošlost je prošlost.

Ako takva opravdanja i sami koristite kako biste izbjegli suočavanje s bolnim osjećajima, možda ih uspijete zadržati potisnutima. No, svaki potisnut, suspregnut osjećaj nalik je komadu smrznute svijesti. Sve dok se taj komad ne otopi, vi govorite: "Ja jesam ta bol" iako se ne želite suočiti s njom; ona vas drži u šaci. To je još jedna prepreka između vas i nijemoga svjedoka koju morate ukloniti. Tom je cilju potrebno posvetiti vrijeme i pozornost, usredotočiti se na svoje osjećaje i dopustiti im da kažu ono što žele.

**Prekoračite vlastiti identitet.** Dok živite u utvrđenom i ustaljenom jastvu, mogli biste misliti da ste postigli nešto pozitivno. Ljudi tada kažu: "Sada znam tko sam". No, zapravo poznaju imitaciju istinskoga jastva, skup navika, određenja i sklonosti koji u potpunosti pripada prošlosti. Da biste

pronašli izvor nove energije, potrebno je prekoračiti taj samostvoreni identitet. Nijemi svjedok nije drugo jastvo. Ne možemo ga usporediti s novim odijelom koje visi u ormaru i koje možete uzeti te odjenuti umjesto starog, iznošenog odijela.

Svjedok je osjećaj jastva s onu stranu ograničenja. Glasoviti bengalski pjesnik Rabindranath Tagore u jednoj nezaboravnoj pjesmi zamišlja kako bi bilo umrijeti. Duboko sluti da bi to moglo biti nalik kamenu koji se topi u njegovu srcu:

*Kamen će proplakati  
jer ti ne mogu zauvijek izmicati.  
Ne mogu pobjeći a da me ne sustigneš.*

*Iz modroga će neba oko spustiti pogled  
i pozvati me u tišinu.  
Primit ću smrt, napokon uz tvoja stopala.*

Za mene je to savršen opis prekoračivanja vlastitog identiteta. Iako ste živjeli s kamenom u srcu, ne možete izbjeći svoje istinsko jastvo. Ono je nijemo oko s neba. (Umjesto da kaže: "Primit ću smrt", pjesnik je mogao reći: "Primit ću slobodu" ili "Primit ću radost".) Prekoračiti svoj identitet znači sasvim jasno uvidjeti da je vaš utvrđeni identitet lažan. A tada, kad ego bude zahtijevao od vas da svijet promotrite u kontekstu "kakvu korist ja imam od toga", moći ćete se osloboditi odgovorivši mu "da ja više nije na vlasti".

**Budite dosljedni sebi.** Zašto se kaže da istina oslobađa? Izricanje istine često donosi kaznu i izopćenje. Laži često uspijevaju. Društveno prihvatljiv pristanak na pokornost i nepodizanje prašine mnogima je donio novac i moć. No, izreka "Istina oslobađa" nije praktičan savjet. Te riječi nose duhovno značenje i zapravo govore: "Sam se ne možeš osloboditi, ali istina to može". Drugim riječima, istina ima moć ukloniti lažno, a to nas može osloboditi. Egu je cilj nastaviti put. Međutim, u prijelomnim trenucima opažamo istinu; govori nam što doista jest, ne zauvijek ili za sve ljude, već u ovom trenutku i samo za nas. Taj poticaj morate poslušati ako se želite osloboditi. Razmišljajući o doživljaju bljeska istine, nailazim na sljedeće primjere:

Spoznaja da ne možete biti ono što netko drugi želi da budete bez ob-

zira na to koliko volite tu osobu.  
Spoznaja da volite čak i ako se to plašite izreći.  
Spoznaja da tuđa bitka nije vaša.  
Spoznaja da ste bolji no što se doima.  
Spoznaja da ćete preživjeti.  
Spoznaja da morate ići svojim putem bez obzira na cijenu.

Svaka rečenica započinje riječju *spoznaja* zbog toga što je nijemi svjedok ona razina na kojoj spoznajete sebe neovisno o onome što drugi misle da znaju. Govoriti istinu nije isto što i ispaliti sve neugodno što ste se plašili reći ili ste bili previše pristojni da biste to rekli. U pozadini takvih ispada uvijek je osjećaj pritiska i napetosti, proizlaze iz frustracije te nose gnjev i povrijeđenost. Od onoga koji zna dolazi smirena istina koja se ne odnosi na tuđe ponašanje, već vam razjašnjava tko ste. Cijenite takve bljeskove. Ne možete ih izazvati, ali ih možete prizvati tako što ćete biti dosljedni sebi i što si nećete dopustiti zaglavljivanje u ulozi koju ste stvorili da biste se osjećali sigurno i prihvaćeno.

**Neka središte bude vaš dom.** Usredotočenost se smatra poželjnom; rastreseni ili smeteni ljudi često kažu: "Izgubio sam središte". Ali, ako u vašoj glavi nema osobe, ako je ego-osjećaj ja, mene i mojega prividan, gdje je to središte?

Paradoksalno: središte je posvuda. Ono je otvoren prostor bez granica. Umjesto da svoje središte shvaćate kao jasno određenu točku (ljudi često pokazuju na srce kao središte duše), budite u središtu doživljaja. Doživljaj nije mjesto, već žarište pozornosti. Vi možete živjeti na toj nepomičnoj točki oko koje se sve okreće. Udaljiti se od središta znači izgubiti žarište, odvratiti pogled od doživljaja ili ga potisnuti. Ako ste u središtu, vi govorite: "Želim pronaći svoj dom u stvorenom". Opuštate se uz ritam vlastitoga života koji vas priprema za upoznavanje samoga sebe na dubljoj razini. Nijemoga svjedoka ne možete pozvati, ali mu se možete približiti tako što ćete paziti da se ne izgubite u vlastitom svijetu. Kad me nešto svlada, mogu se sabrati tako što ću poduzeti nekoliko jednostavnih koraka:

- \* Kažem samome sebi: "Ova me je situacija potresla, ali ja sam više od bilo koje situacije".
- \* Duboko udahnem i usredotočim se na osjećaje u tijelu.

- \* Uzmičem i opažam se onako kako bi me opazila druga osoba (po mogućnosti osoba kojoj se opirem ili na koju reagiram).
- \* Uviđam da moje emocije nisu pouzdani pokazatelji onoga što je trajno i stvarno. Posrijedi su trenutne reakcije, najvjerojatnije proizašle iz navike.
- \* Ako osjećam da bih mogao neobuzdano planuti, odlazim.

Kao što vidite, ne pokušavam se osjećati bolje, biti pozitivniji, postupati iz ljubavi ili promijeniti svoje stanje. Svakoga ograničava osobnost i pokreće ego. Ego osobnosti oblikovane su navikom i prošlošću, a djeluju kao samoodrživi strojevi. Ako ste sposobni promatrati djelovanje toga mehanizma tako da vas ne uvuče u sebe, ustanovit ćete da posjedujete drugo stajalište koje je uvijek smireno, pažljivo, nepristrano, povezano, ali ne i svladano. To drugo mjesto jest vaše središte. Posrijedi zapravo nije mjesto, već blizak susret s nijemim svjedokom.

#### **PROMJENA STVARNOСТИ U CILJU USKLADIVANJA S ČETVRTOM TAJNOM**

Četvrta tajna odnosi se na upoznavanje svojeg istinskog jastva. Riječi o istinskom jastvu ne mogu reći mnogo - da biste ga doista upoznali, morate ga doživjeti. Vaše istinsko jastvo posjeduje značajke koje doživljavate svaki dan: inteligenciju, pozornost, povezanost, razumijevanje. Kad god izražavate neku od tih značajki, živite bliže svojem istinskom jastvu. S druge strane, kad se osjećate rastreseno, izgubljeno, zbunjeno, uplašeno, smeteno ili sputano granicama ega, udaljeni ste od svojeg istinskog jastva.

Doživljaji se kreću u rasponu između te dvije suprotnosti, a jedan od načina upoznavanja svojeg istinskog jastva jest odgurnuti se od druge suprotnosti kada primijetite da ste je dosegнули. Nastojte se uhvatiti u takvom trenutku i svjesno se izvući iz njega. Izaberite neki od sljedećih, izrazito negativnih doživljaja (po mogućnosti onaj koji ste doživjeli više puta):

- vozački bijes
- svađe sa supružnikom
- zamjeranje nadređenoj osobi na radnom mjestu
- gubitak strpljenja s djecom
- osjećaj da ste prevareni u nekom poslu ili transakciji
- osjećaj da vas je blizak prijatelj iznevjerio

Uživite se u odabranu situaciju i osjetite ono što ste tada osjećali. Mogli biste zatvoriti oči i zamisliti automobil koji vam je uzeo prednost na cesti ili vodoinstalatera koji vam je uručio besraman račun. Nastojte se što više uživjeti u tu situaciju.

Kad osjetite grč gnjeva, povrijeđenosti, nepovjerenja, sumnje ili iznevjerenosti, recite sami sebi: "Tako se osjeća moj ego. Shvaćam zašto se tako osjeća. Navikao sam na to. Prepustit ću se tom osjećaju dokle god traje." Dopustite da vas osjećaj svlada. Uzrujajte se koliko god vaš ego želi; zamišljajte osvetu, samosažaljenje ili što već vaš ego smatra primjerenim. Zamislite kako vas osjećaj nadima, izbija iz vas kao udarni val iz usporene eksplozije.

Slijedite taj val koliko god daleko se pružao makar preplavio cijeli univerzum. Ako je potrebno, duboko dišite kako biste oslobodili val i uputili ga prema van. Ne ograničavajte se vremenom. Snažnim je osjećajima potrebno neko vrijeme da se razviju.

Dok gledate kako val nestaje u beskonačnosti, osvrnite se na sebe i ustanovite je li u vama prisutan koji od sljedećih osjećaja:

- smijuljenje, želja da se svemu tome nasmijete
- slijeganje ramenima kao da sve to nije osobito važno
- osjećaj spokojstva ili mira
- doživljaj sebe kao da ste druga osoba
- dubok uzdah olakšanja ili iscrpljenosti
- osjećaj oslobađanja ili odustajanja
- iznenadna spoznaja da bi druga osoba mogla biti u pravu

Navedeni znakoviti osjećaji pojavljuju se kad prijeđemo nevidljivu granicu između ega i istinskog jastva. Ako ijednu emociju slijedite dovoljno dugo, dovest će vas u tišinu. No, možda nećete moći svaki put otići tako daleko. Stoga biste trebali nastojati stići barem do granice, do točke u kojoj potrebe ega počinju jenjavati.

- \* Kad se nasmijete, oslobađate se potrebe da sebe shvatite tako ozbiljno.
- \* Kad slegnete ramenima, oslobađate se potrebe za preuveličavanjem.
- \* Kad osjetite spokoj, oslobađate se potrebe za uzrujavanjem ili dramatiziranjem.
- \* Kad ste sposobni vidjeti sebe kao da gledate nekoga drugoga, oslobađate

se potrebe da budete jedina važna osoba.

- \* Kad osjetite olakšanje ili iscrpljenost, oslobađate se potrebe zadržavanja stresa. (Što je i znak ponovnog povezivanja s tijelom umjesto da neprestano živite u umu.)
- \* Kad osjetite odustajanje, oslobađate se potrebe da se osvetite - nazire se mogućnost opraštanja.
- \* Kad iznenada uvidite da bi druga osoba mogla biti u pravu, oslobađate se potrebe za osuđivanjem.

Postoje i drugi znakovi koji govore da se oslobađate ega. Ako zaglavite u obrascu u kojemu vas je lako uvrijediti, osjećate se nadmoćno ili manje vrijedno, želite ono što vam pripada i zavidite drugima ili zamišljate da vas ogovaraju; svaki od tih osjećaja možete razriješiti na prethodno opisan način. Uživate se u osjećaj, dopustite da ga ego razvije koliko god želi i promatrajte kako se širi sve dok ne nestane na rubu beskonačnosti.

Ova vježba nije čudesno rješenje za poništavanje svakog negativnog osjećaja. Svrha joj je omogućiti vam blizak susret s istinskim jastvom. Izvedete li je u toj nakani, iznenadit će vas koliko ćete se lakše oslobađati stiska emocija koje su vas godinama svladavale.

## Teta tajna

# NESTVARNOST JE UZROK PATNJE

Najčešći razlog zbog kojega se ljudi okreću duhovnosti jest oslobađanje od patnje. To ne čine slučajno, već zato što svaka religija obećava ublažavanje boli te uvjerava da vjera prekoračuje zemaljske jake, da je duša utočište ispaćenom srcu. No, kad se okrenu Bogu, vjeri ili duši, mnogi ne nalaze olakšanje ili nalaze ono olakšanje koje bi im donio i razgovor sa psihoterapeutom. Postoji li osobita moć koju je moguće pronaći samo u duhovnosti? Psihoterapija pomaže onima koji joj pribjegnu, a najčešći oblici patnje, tjeskoba i depresija, za kratko vrijeme uzmiču pred lijekovima. Kad se izvučemo iz depresije, imamo li razloga okrenuti se duhu?

Da bismo odgovorili na ta pitanja, najprije moramo uvidjeti da bol nije isto što i patnja. Ako je prepušteno samo sebi, tijelo se spontano oslobađa boli koja nestaje čim se razriješi njezin uzrok. Patnja je bol koju zadržavamo. Proizlazi iz zagonetne sklonosti uma vjerovanju da je bol dobra, da joj nije moguće pobjeći ili da ju ta osoba zaslužuje. Kad ne bi bilo tih uvjerenja, ne bi bilo ni patnje. Stvaranje patnje, mješavine vjerovanja i opažanja nad kojima osoba smatra da nema nadzor, iziskuje silu uma. No, koliko god se patnja doimala bezizlaznom, izlaz nije u napadanju same patnje, već u shvaćanju nestvarnosti zbog koje ustrajemo u boli.

Skriveni uzrok patnje jest upravo nestvarnost. Dramatičan primjer nedavno sam vidio na vrlo uobičajen način. Slučajno sam gledao jednu od onih televizijskih emisija u kojima se ljudima rođenim s tjelesnim manama nudi besplatno uljepšavanje pomoću najviših dosega plastične kirurgije, stomatologije i kozmetike. U toj su epizodi uljepšavanje očajnički željele jednojajčane blizanke. Samo je jedna od njih željela promijeniti svoj izgled; druga nije. Kao odrasle osobe više nisu izgledale sasvim isto. "Ružna" je blizanka patila zbog slomljenog nosa, oštećenih zuba ili suvišnih kilograma. Najviše me je zapanjilo koliko su ti nedostaci bili neznatni u usporedbi s dubokim vjerovanjem obiju blizanki da je jedna iznimno lijepa, a druga očajno ružna. "Ružne" su blizanke priznale da ne prođe ni dan, a da se barem jednom ne usporede sa svojim "lijepim" sestrama. Emisija je otkrila sve korake koji su doveli do patnje:

- previđanje stvarnih činjenica
- usvajanje negativne predodžbe
- potvrđivanje te predodžbe opsesivnim mislima
- izgubljenost u boli bez traženja izlaza
- uspoređivanje s drugima
- utvrđivanje patnje putem odnosa

Priručnik o tome kako valja patiti obuhvaćao bi sve navedene korake koji jačaju nestvarnu predodžbu sve dok se ne počne doimati nedvojbeno stvarnom. Upute za okončavanje patnje posredno će potaknuti prelaženje istih koraka unatrag te osobu vratiti u stvarnost.

**Previđanje činjenica.** Patnja često započinje odbijanjem sagledavanja stvarnosti situacije. Prije nekoliko godina obavljeno je istraživanje kojim se nastojalo ustanoviti kako se ljudi suočavaju s neočekivanim krizama. Istraživanje je obavljeno pod pokroviteljstvom psihoterapeuta koji su željeli ustanoviti gdje ljudi traže pomoć kad se nađu u nevolji. U slučaju najtežih nevolja - osoba dobije otkaz, supružnik je ostavi ili joj dijagnosticiraju rak - otprilike 15 % potraži pomoć savjetnika, psihoterapeuta ili svećenika. Ostali gledaju televizor. Oni ni ne pomišljaju na to da razmotre taj problem ili o njemu porazgovaraju s nekime tko bi im mogao pomoći.

Psihoterapeuti pokrovitelji istraživanja bili su zgroženi opsegom poricanja, a meni se zapravo nametnulo pitanje: "Nije li gledanje televizije pri-



rodna reakcija?" Ljudi bol instinktivno pokušavaju poništiti užitkom. Buddha se prije mnogo stoljeća suočio s istom situacijom. Ljudi su u njegovo vrijeme također pokušavati poništiti bol zbog toga što monsunu nisu došli pa su im usjevi propali ili im je epidemija kolere odnijela cijelu obitelj. U nedostatku televizora morali su pronaći druge izlaze, no polazna je pretpostavka bila ista: užitak je bolji od boli što znači da mora biti rješenje za patnju.

Zamjenjivanje boli užitkom kratkoročno može biti djelotvorno. Posrijedi su osjeti, a ako je jedan od njih dovoljno jak, može poništiti drugoga. Ali, Buddha nije poučavao da je život težak zbog boli; težak je zbog toga što uzrok patnje nije preispitan. Čovjek može sjediti pokraj bazena na Miami Beachu, gledati omiljenu humorističnu seriju i jesti čokoladu dok ga netko gladi perom. Ta osoba ne osjeća osobitu bol, ali bi usprkos tome mogla duboko patiti. A jedini trajan izlaz jest prelaženje koraka prema suočavanju s izvorom patnje, od kojih je prvi korak spremnost sagledavanja stvarne situacije.

**Negativne predodžbe.** Stvarnost je predodžba, a osoba koja pati sputana je negativnim predodžbama o vlastitom svijetu. Opažanje drži bol pod nadzorom, ali ne tako što je ublažuje, već putem sprječavanja *još jače boli*. Ovu je začkoljicu mnogim ljudima najteže shvatiti. Tijelo se automatski oslobađa boli, ali je um sposoban onemogućiti taj instinkt tako što bol pretvara u nešto "dobro" u smislu da je bolja od drugih, još gorih mogućnosti. Unutarnja zbrkanost i sukob razlozi su zbog kojih um, usprkos svoj svojoj moći, tako teško iscjeljuje sâm sebe. Tu je moć okrenuo protiv sebe pa opažanje, koje bi patnju moglo okončati u trenutku, zaključava ta vrata.

**Potvrđivanje predodžbe.** Predodžbe su promjenjive ako ih ne utvrdimo u određeni oblik. Jastvo je nalik sustavu koji se neprestano mijenja jer se staro iz trenutka u trenutak nadopunjuje novim. Međutim, ako ste neprestano zaokupljeni starim predodžbama, potvrđujete ih svakim ponavljanjem. Razmotrimo specifičan primjer. *Anorexia nervosa* medicinski je izraz za stanje u kojemu osoba, najčešće djevojka mlađa od dvadeset godina, usvaja gladovanje kao način života. Ako anoreksičnoj tinejdžerki teškoj manje od 45 kilograma pokažete slike četiri tijela, od najmršavijeg do najdebljeg, reći će da njezino tijelo odgovara debelom tijelu usprkos tome što je njezino tijelo u stvarnosti nalik kosturu. Odete li toliko daleko da na četiri slike stavite njezino lice, anoreksična će tinejdžerka sebe ponovno prepoznati na slici najdebljeg tijela. Ta iskrivljena predodžba o vlastitom tijelu potpuno zbunjuje druge ljude. Neshvatljivo je da osoba mršava poput kostura u ogledalu

može vidjeti debelo tijelo (kao što je neshvatljivo i da se jedan od jednojajčanih blizanaca smatra ružnim, a drugi lijepim).

U takvim se slučajevima opažanje iskrivilo pod utjecajem nepoznatih razloga povezanih s emocijama i s osobnošću. Ako joj pokažete slike četiri mačke, anoreksična će osoba bez teškoća izabrati sliku najdeblje mačke. Iskrivljenje se događa na dubljoj razini na kojoj "ja" odlučuje što je za njega stvarno. Cijeli se proces odvija mehanizmom povratne sprege. Kada "ja" odluči nešto o sebi, sve u vanjskom svijetu mora se prilagoditi toj odluci. Stid je za anoreksičnu osobu bitna značajka njezinoga jastva pa joj vanjski svijet mora uzvratiti njezinom sramotnom predodžbom. Izgladnjivanje je jedini način da otjera debeli odraz iz ogledala. A to nas dovodi do općeg pravila: *stvarnost je ono s čime se poistovjećujete.*

Područje na kojemu nas život boli zapravo je područje na kojemu smo zaglavili u poistovjećivanju sa određenom zabludom te sami sebi pričamo tajne, neosporene priče o tome tko jesmo. Da bi se riješio problem anoreksije, potrebno je na neki način razdvojiti "ja" od toga snažnog, tajnog poistovjećivanja. Isto vrijedi i za sve druge oblike patnje jer se svatko proizvoljno poistovjećuje s onime što mu pruža netočne podatke o tome tko on zapravo jest. Čak i kad biste se svakog trenutka uspijevali okružiti užitkom, pogrešan podatak o tome tko jeste donio bi vam duboku patnju.

**Gubljenje u boli.** Visina praga boli razlikuje se od čovjeka do čovjeka. Istraživači su ispitanike povezali s jednakim podražajima kao što su elektrošokovi nadlanice te ih zamolili da nelagodu ocijene na ljestvici od 1 do 10. Budući da se bol registrira duž istih živčanih puteva, dugo se smatralo da ljudi primaju otprilike jednak signal boli (kao što bi, primjerice, svi bili sposobni opaziti razliku između blještavih automobilskih svjetala i prigušene svjetlosti). No, bol koju su neki ispitanici ocijenili brojkom 10, za druge je bila ravna brojci 1. To ne govori samo o subjektivnoj prirodi boli, već i navodi na zaključak da je mjerilo boli potpuno individualno. Nema univerzalnog puta između podražaja i reakcije. Doživljaj koji bi nekome mogao nanijeti duboku traumu, druga bi osoba možda jedva zamijetila.

Rezultat tog istraživanja neobičan je po tome što ni jedan ispitanik nije smatrao da sam stvara reakciju. Ako ruku slučajno stavite na vruću peć, vaše tijelo reagira istog trenutka. No, vaš mozak u tom trenutku procjenjuje bol i pridružuje joj intenzitet koji vi doživljavate kao objektivno stvaran. A budući da se ne odriču nadzora nad tim procesom, ljudi se izgube u svojoj boli. "Što

da učinim? Majka mi je umrla i shrvan sam. Ujutro ne mogu ni ustati iz kreveta." Doima se da u takvoj izjavi postoji izravna veza između uzroka (smrt voljene osobe) i posljedice (depresije). No, put od uzroka do posljedice zapravo nije ravnocrtan; u igri je cijela osoba, s mnoštvom čimbenika iz prošlosti. To je kao da bol uđe u crnu kutiju prije no što je osjetimo, i u toj joj se kutiji pridruži sve što jesmo: povijest naših emocija, sjećanja, vjerovanja i očekivanja. Ako dobro poznajete sebe, ta crna kutija nije tako čvrsto zapečaćena i skrivena. Svjesni ste da možete utjecati na ono što se u njoj događa. No, dok patimo, preuzimamo ulogu žrtve. Zašto je ova bol za ocjenu 10 umjesto za 1? Zato što jest, eto zašto. Točnije rečeno, patnja traje onoliko dugo koliko sami sebi dopuštamo ostati izgubljeni u onome što smo sami stvorili.

**Uspoređivanje s drugima.** Ego želi biti glavni pa je stoga prisiljen beskrajno ponavljati igru uspoređivanja s drugima. Kao i sve druge ukorijenjene navike, i ovu je teško prekinuti. Moj je prijatelj nedavno doznao da je njegova poznanica poginula u automobilskoj nesreći. Nije ju dobro poznao, ali je poznao sve njezine prijatelje. A njih je nekoliko sati nakon njezine smrti svladala tuga. Ta je žena bila omiljena i za sobom je imala mnoga dobra djela; bila je mlada i puna optimizma. Ljudi su zbog toga još više tugovali, a i mojega je prijatelja shrvala tuga. "Zamišljao sam kako izlazim iz svojeg automobila i udara me, kao i nju, vozač drugog automobila koji samo odjuri dalje. Nisam se mogao osloboditi pomisli da bih trebao učiniti nešto više od slanja cvijeća i poruke. Dogodilo se da sam u vrijeme pogreba otišao na godišnji odmor, ali jednostavno nisam mogao uživati jer sam prestano razmišljao o šoku i boli takve smrti."

U svim tim promišljanjima moj je prijatelj došao do iznenadne spoznaje. 'Hvatala me je sve veća potištenost kad mi je odjednom sinulo: 'To nije moj život. Ja nisam ona.' Ta mi je pomisao bila vrlo čudna. Hoću reći, nije li dobro suosjećati? Ne bih li trebao osjećati tugu koju su osjećali svi moji prijatelji?' U tom se trenutku prestao uspoređivati s drugima - što nije lako jer se naš identitet oblikuje pod utjecajem roditelja, prijatelja i supružnika. U -ama živi cijela naša zajednica sastavljena od djelića drugih osobnosti.

Stil patnje učimo od drugih. U onoj mjeri koliko se osjećate stoički ili slabo (kao osoba koja upravlja situacijom ili kao žrtva), očajni ste ili puni nade, ustrajete u reakcijama koje je odredio netko drugi. Udaljavanje od njihova obrasca doživljavate kao neobično i čak opasno. Moj je prijatelj

prekinuo obrazac tugovanja tek kad je uvidio da ga je preuzeo od drugih. Do tada je želio osjećati ono što je smatrao primjerenim i očekivanim. Želio se uklopiti u svjetonazor drugih. Dokle god se uspoređujete s drugima, vaša patnja opstaje kao način uklapanja.

**Utvrđivanje patnje putem odnosa.** Bol je univerzalan doživljaj pa se pojavljuje u svakom odnosu. Nitko zapravo ne pati sâm, a na svoje bližnje utječete čak i ako svim silama nastojite patiti u tišini. Razlog zbog kojega je ljudima tako teško ući u iscjeljujući odnos jest činjenica da je život u obitelji u kojoj smo rođeni često zahtijevao popriličnu mjeru nesvjesnosti. Previđamo ono što ne želimo vidjeti, šutimo o onome o čemu nam je preteško razgovarati, poštujemo granice čak i ako time nekoga ograničavamo. Ukratko, u obitelji učimo poricati bol. A porečena je bol drugi izraz za patnju.

Ako mogu izabrati, većina ljudi radije ustraje u svojim odnosima nego da okonča patnju. To je očito u obiteljima u kojima se događa zlostavljanje, ali žrtve ne progovaraju o tome i ne odlaze. (U nekim je američkim državama donesen zakon prema kojemu su policajci obvezni uhititi zlostavljača u obitelji bez obzira na prosvjede pretučenog ili izmučenog supružnika. U nedostatku takvih zakona žrtva u više od 50 % slučajeva staje na stranu zlostavljača.) Iscjeljujući je odnos utemeljen na svjesnosti; u njemu oba partnera rade na prekidanju starih navika koje potiču patnju. Oboje moraju iznimno paziti, kao što je morao i moj prijatelj, jer suosjećati znači uvažavati tuđu, ali i vlastitu patnju. No, istodobno se moraju i odvojiti pazeći da patnja, koliko god stvarna, ne postane *dominantna* stvarnost. Stajališta koja čine iscjeljujući odnos postaju dio vašega viđenja sebe i druge osobe.

## VIĐENJE BEZ PATNJE

*Kako pristupiti osobi koja pati*

Suosjećam s tobom. Znam što prolaziš.

Ne moraš mijenjati svoje osjećaje samo zato da meni ugodiš.

Pomoći ću ti da to prebrodiš.

Ne moraš se plašiti da ćeš me otjerati.

Ne očekujem da budeš savršen. Nećeš me razočarati.

Bol koju osjećaš nije tvoje istinsko jastvo.

Potpuno si slobodan, ali te ja neću ostaviti samoga.

Bit ću potpuno iskren prema tebi.  
Neću te se plašiti iako bi se ti mogao plašiti svoje boli.  
Dat ću sve od sebe da bih ti pokazao da je život ipak dobar i da je radost moguća.  
Ne mogu preuzeti odgovornost za tvoju bol.  
Neću ti dopustiti da ustraješ u boli - ovdje smo da bismo to prebrodili.  
Tvoje ću iscjeljenje shvatiti jednako ozbiljno kao i vlastitu dobrobit.

Kao što vidite, navedena stajališta obuhvaćaju prikrivene zamke. U odnosu s osobom koja pati morate joj pružiti pomoć, ali istodobno ostati unutar granica. Stav "Osjećam tvoju bol, ali ona nije moja" je vrlo varljiv jer vas može potaknuti na napredovanje u jednom ili u drugom smjeru. Mogli biste se toliko uživjeti u bol da postanete ovlastitelj. Ili se možete povući iza vlastitih granica i ograditi se od osobe koja pati. Iscjeljujući odnos održava primjerenu ravnotežu. Oboje morate ostati svjesni i pozorni, morate održavati duhovnu viziju i svaki dan biti spremni na nove reakcije. I, što je najvažnije, napredujete istim putem koji vas, korak po korak, izvodi iz nestvarnosti.

Ako doista želite biti stvarni, vaš krajnji cilj jest doživljaj samoga postojanja. Takav doživljaj jest "ja jesam". Istodobno je uobičajen i rijedak jer svi znaju kako biti, ali je vrlo malo onih koji potpuno doživljavaju svoje bivanje. "Ja jesam" se izgubi kada se počnete poistovjećivati s "ja činim ovo, ja posjedujem ono, ja volim A, ali ne volim B". Ta određenja postaju važnija od stvarnosti vašega čistog bivanja.

Proniknimo dublje u vezu između patnje i nestvarnosti. Put zaboravljanja mira i jasnoće "ja jesam" može se raščlaniti na pet vidova. Ti korijenski uzroci svih oblika patnje na sanskrtu se nazivaju *klešama*.

1. Nepoznavanje stvarnosti
2. Hvatanje i držanje za ono što je nestvarno
3. Strah i uzmicanje od nestvarnoga
4. Poistovjećivanje sa zamišljenim jastvom
5. Strah od smrti

Vi i ja u ovom trenutku činimo nešto od navedenoga s čime smo započeli prije toliko mnogo vremena da se ukorijenilo u nama. Pet *kleša* raspoređeno je redosljedom pojavljivanja. Kad prestanete znati što je stvarno (prva

kleša), druge slijede automatski. To znači da je za većinu ljudi samo posljednja kleša - strah od smrti - svjestan doživljaj pa stoga moramo početi od nje i uspinjati se ljestvicom.

Strah od smrti izvor je tjeskobe koja zadire u mnoga područja. Simptomi želje za poricanjem smrti očiti su u općem obožavanju mladosti i marginaliziranju starijih osoba, očajničkoj potrebi za rasonodom, promicanju kozmetike i tretmana ljepote, sve većem broju teretana s velikim ogledalima na sve strane i u zaludenosti slavnim ličnostima. Teologija nas pokušava uvjeriti u život poslije smrti, ali budući da je to moguće prihvatiti samo vjerom, religija nas obećanjem zagrobnoga života drži u pokornosti. Ako ne vjerujemo (štujemo pogrešnoga Boga ili grijeshimo protiv pravoga Boga), nemamo nikakvih izgleda za nagradu nakon smrti. Stoga neprestano izbijaju vjerski ratovi - to pitanje izaziva toliko jaku tjeskobu da bi fanatici radije umrli za vjeru nego živjeli pomireni s time da i tuđa vjera ima pravo postojati. "Ja umirem zato da ti ne bi mogao vjerovati u svojega Boga" najizopačenija je tvorevina pete kleše.

Čovjek se ne plaši smrti same po sebi, već zbog dubljeg razloga: zbog potrebe da obrani zamišljeno jastvo. Poistovjećivanje sa zamišljenim jastvom jest četvrta kleša kojoj smo svi podložni. Čak i na površinskoj razini, predodžba o samome sebi oblikuje se na temelju prihoda i položaja. Kad je Franjo Asiški, sin bogatoga trgovca svilom, svukao svoju kičenu odjeću i odrekao se očeva novca, time nije odbacio samo svoju svjetovnu imovinu, već i svoj identitet - ono po čemu su ga poznavali. Smatrao je da Bogu ne može pristupiti kroz lažnu predodžbu o samome sebi.

Predodžba o sebi tijesno je povezana sa samopoštovanjem, a svima nam je poznata visoka cijena koju čovjek plaća kad izgubi samopoštovanje. Djeca koja u osnovnoj školi sjede u zadnjem redu i izbjegavaju učiteljičin pogled, kao odrasle osobe najčešće ne raspravljaju o svjetskoj politici ili o srednjovjekovnoj umjetnosti jer je njihova predodžba o sebi već zarana obuhvatila osjećaj nedostatnosti. S druge strane, istraživanja su pokazala da će učenik, za kojega je učiteljici rečeno kako je iznimno bistar, biti mnogo uspješniji čak i ako je nasumce izabran: uz dovoljnu mjeru učiteljičinih pohvala djeca nižega kvocijenta inteligencije mogu biti uspješnija od djece visokoga kvocijenta inteligencije. Predodžba u umu učiteljice dovoljna je da slabiji učenik postane izvrstan.

Poistovjećivanje s lažnom predodžbom o sebi donosi i druge oblike pat-

nje. Život neprestano zahtijeva više. Zahtjevi za vremenom, strpljivošću, sposobnošću i emocijama postaju toliko veliki da se čini poštenim priznati vlastitu nedostatnost. No, u lažnoj predodžbi o sebi skrivena je ružna povijest svega što je pošlo po zlu. "Neću", "ne mogu" i "odustajem" izviru iz četvrte kleše.

Treća kleša govori da čak i uz zdravu predodžbu o sebi uzmičemo od onoga što prijeti našem egu. Te se prijetnje pojavljuju posvuda. Plašim se siromaštva, gubitka supružnika i kršenja zakona. Plašim se da ću se osramotiti pred nekim koga cijenim i koga želim zadržati. Pomisao da njihova djeca neće odrasti u čestite osobe za neke je ljude duboka prijetnja vlastitom jastvu. "To se u ovoj obitelji ne radi" najčešće je šifra za "Tvoje ponašanje ugrožava moje jastvo". Ali, ljudi nisu svjesni da govore u šiframa. Kad se poistovjetim sa svojom predodžbom o sebi, strah od njezina slamanja je instinktivan. Imam potrebu zaštititi sebe od onoga za što se bojim da je dio mene.

Druga kleša govori da čovjek pati zato što prijanja uz bilo što. Ovisnost o nečemu zapravo pokazuje strah da će vam to biti oduzeto. Primjerice, ljudi osjećaju da je nad njima izvršeno nasilje ako im lopov ukrade torbu ili ako se vrate kući i ustanove da je netko provalio u njihov dom. Težina tih prekršaja nije u onome što je oduzeto; torbe i kućanske stvari možemo nadomjestiti novima. No, osjećaj osobne povrijeđenosti ostaje mjesecima i godinama. Ako je aktiviran odgovarajući otponac, krađa torbe može prouzročiti potpuni gubitak osjećaja osobne sigurnosti. Netko vam je oduzeo iluziju da ste nedodirljivi. (Američki državni paroksizam nakon terorističkih napada na Svjetski trgovački centar održava masovnu dramu "nas" nasuprot "njima". Osjećaj neranjivosti Amerike razotkriven je kao iluzija. Pa ipak, to u biti nije bio problem države. Posrijedi je bio problem pojedinca očitovan u golemim razmjerima.)

Patnja je iznimno složena. Put vodi od straha od smrti do lažne predodžbe o sebi i do ovisnosti. Međutim, nestvarnost je, u konačnici, izvor sve patnje. Bol nikada nije bila problem, štoviše, bol postoji kako iluzija ne bi izmicala pomoću svojih varki. Kad nestvarnost ne bi boljela, doimala bi se vječno stvarnom.

Svih pet kleša moguće je odjednom riješiti prihvaćanjem jedne stvarnosti. Razlika između "ja jesam moja bol" i "ja jesam" vrlo je mala, ali presudno važna. Iz te je zablude proizašlo mnogo patnje. Uvjeren da sam rođen, ne mogu izbjeći prijetnju smrti. Uvjeren u postojanje vanjskih sila, moram prih-

vatiti da mi te sile mogu nauditi. Uvjeren da sam osoba, posvuda opažam druge osobe. To nisu činjenice, već stvorene predodžbe. Stvorena predodžba živi svojim životom sve dok se ne vratite i promijenite je.

Za gubljenje dodira sa stvarnošću dovoljno je da se svijest na trenutak pomrači. U stvarnosti ništa ne postoji izvan jastva. Čim počnete usvajati tu spoznaju, svrha života korjenito se mijenja. Jedini cilj vrijedan dostizanja jest potpuna sloboda da budete ono što jeste, bez iluzija i zabluda.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S PETOM TAJNOM**

Peta tajna govori o tome kako prestati patiti. Vi u sebi nosite stanje odsutnosti patnje; to je jednostavna i otvorena svijest. S druge strane, stanje patnje je složeno zbog toga što ego, u pokušaju da se odupre boli, odbija uvidjeti da bi odgovor mogao biti jednostavno učenje čistoga postojanja. Svaki korak prema oslobađanju od ovisnosti o složenosti približava vas jednostavnom stanju iscjeljivanja. Složenosti se pojavljuju kao misli, osjećaji, vjerovanja i suptilne energije proizašli iz potisnutih emocionalnih dugova i otpora.

Da biste izveli ovu vježbu, usredotočite se na ono što u vama izaziva dubok nemir, nelagodu ili patnju. Možete odabrati nešto što traje godinama ili nešto što je trenutno najvažnije u vašem životu. Nije važno je li posrijedi i tjelesna dimenzija iako u slučaju odabira kronične tjelesne tegobe ovu vježbu ne biste trebali shvatiti kao lijek - razmatramo obrasce opažanja koji vas potiču na ustrajanje u patnji.

Sljedećih mjesec dana svaki dan odvojite najmanje pet minuta koje ćete provesti sami, u nakani razrješavanja sljedećih složenosti:

**Nered.** Kaos je složen, a nered je jednostavan. Je li vam kuća u neredu? Je li vam radni stol pretrpan spisima? Dopuštate li drugima da stvaraju nered i kaos jer znaju da ih nećete smatrati odgovornima za to? Jeste li nagomilali toliko smeća da je vaš životni prostor nalik arheološkom muzeju vaše prošlosti?

**Stres.** Svi doživljavaju stres, ali ako ga se noću ne možete riješiti vraćajući se smirenom, uravnoteženom, ugodnom unutarnjem stanju, stres se nakuplja. Usredotočite se na ono što u vama izaziva napetost. Doživljavate li stres dok putujete na posao? Ustajete li prerano, neispavani? Zanimarujete li znakove iscrpljenosti? Trpi li vaše tijelo stres zbog pretilosti ili zbog vrlo loše kondicije? Ustanovite najveće izvore stresa u svojem životu i nastojte ih ublažiti sve dok ne budete sigurni da se stres više ne gomila u vama.



**Empatijska patnja.** Upijanjem tuđe patnje i sami počinjete patiti. Ako se osjećate lošije nakon što ste nekome izrazili suosjećanje, prešli ste granicu koja razdvaja empatiju od patnje. Ako u negativnim situacijama neizbježno preuzimate tuđu bol, izbjegavajte ih. Previđanje vlastitih granica ne čini vas "dobrim čovjekom".

**Negativnost.** Uгода je jednostavno stanje kojemu se tijelo i um spontano vraćaju. Negativnost onemogućuje taj povratak jer održava vašu usredotočenost na nelagodu. Ogovarate li druge i uživete li u njihovim nevoljama? Družite li se s ljudima koji prigovaraju i kritiziraju? Gledate li sve nesreće i katastrofe poslužene u sklopu večernjih vijesti? Napajanje na tim izvorima negativnosti nije obvezno - udaljite se i usredotočite se na nešto pozitivnije.

**Inercija.** Inercija je pokoravanje starim navikama i uvjetovanosti. Bez obzira na uzrok potištenosti, tjeskobe, traume, nesigurnosti ili tuge, ta će se stanja nastaviti ako zauzmete pasivan stav. Moto inercije glasi: "Tako je, kako je". Postanite svjesni da je pasivnost naučeni način održavanja postojeće situacije. Sjedite li zadubljeni u svoju patnju? Odbacujete li korisne savjete prije no što uopće razmislite o njima? Poznajete li razliku između zadržavanja i istinskog iznošenja osjećaja s ciljem njihova razrješavanja? Preispitajte svoj obrazac patnje i oslobodite ga se.

**Otrovni odnosi.** U vašem su životu samo tri vrste ljudi: oni koji vas ostavljaju na miru, oni koji vam pomažu i oni koji vas povrjeđuju. Ljudi koji vas ostavljaju na miru vašu patnju shvaćaju kao gnjavažu ili nelagodu - radije ostaju na udaljenosti kako bi se osjećali bolje. Oni koji vam pomažu dovoljno su jaki i svjesni da s vašom patnjom učine ono što sami niste sposobni učiniti. Oni koji vas povrjeđuju žele da situacija ostane takva kakva jest zato što im vaša dobrobit nije cilj. Iskreno pobrojite koliko ljudi iz vašeg života spada u svaku pojedinu kategoriju. Posrijedi nije brojanje prijatelja i brižnih članova obitelji. Procijenite druge isključivo na temelju njihova stava prema vašim teškoćama. Kad iskreno zbrojite situaciju, zauzmite sljedeći stav:

- \* O svojim problemima više neću govoriti onima koji me žele ostaviti na miru. To nije dobro ni za njih ni za mene. Oni mi ne žele pomoći pa to od njih neću ni tražiti.
- \* Svoje ću probleme povjeriti onima koji mi žele pomoći. Iskrenu pomoć neću odbijati zbog ponosa, nesigurnosti ili sumnje. Pozvat ću te ljude da mi se pridruže u iscjeljivanju i pružiti im važniju ulogu u svojem životu.

- \* Udaljit ću se od onih koji me žele povrijediti. Ne moram se suočavati s njima, optuživati ih niti ih smatrati uzrokom svojega samosažalijevanja. Ali, ne smijem si dopustiti upijanje njihovoga otrovnog utjecaja na mene, a ako to znači da se moram udaljiti, udaljiti ću se.

**Vjerovanja.** Preispitajte moguće motive svoje želje za patnjom. Poričete li da nešto nije u redu? Smatrate li da ste bolji čovjek ako drugima ne pokazujete da ste povrijeđeni? Uživajte li u pozornosti koju primete dok ste bolesni ili u nevolji? Osjećate li se sigurni kad ste sami i ne morate donositi teške odluke? Sustavi vjerovanja su složeni - oni su temelj jastva koje želimo predstavljati svijetu. Mnogo je jednostavnije ne posjedovati vjerovanja jer to znači da ste otvoreni svemu što vam život donese te da slijedite vlastitu unutarnju inteligenciju umjesto pohranjene prosudbe. Ako osjećate da ste zaglavili u patnji, da se neprestano iznova vraćate istim mislima, sputao vas je određeni sustav vjerovanja. Osloboditi se možete samo odustajanjem od potrebe zadržavanja tih vjerovanja.

**Energija i osjeti.** Pouzdajemo se da će nam tijela reći kad osjećamo bol, a tijelo, kao i um, slijedi poznate obrasce. Tako hipohondri već prvi znak nelagode shvaćaju kao jasnu poruku da su ozbiljno bolesni. Vi također koristite poznate osjete za potvrđivanje svoje patnje. Primjerice mnogi ljudi skloni depresiji umor tumače kao depresiju. Iscrpljenost zbog neispavanosti ili pretjeranog rada shvaćaju kao simptom depresije. Da biste se oslobodili tih osjeta, potrebno ih je lišiti tumačenja. Umjesto da budete tužni, promatrajte to kao energiju tuge. Tuga, kao i umor, ima tjelesnu komponentu koje se možete osloboditi. Umjesto da budete tjeskobna osoba, suočite se s energijom tjeskobe. Sve se energije oslobađaju na isti način:

- \* Duboko udahnite, mirno sjedite i usredotočite se na osjete u tijelu.
- \* Osjetite ih bez prosuđivanja. Jednostavno ih doživljavajte.
- \* Dopustite da se pojave svi osjećaji, misli ili energije koje se žele pojaviti - to često znači slušati glas tjeskobe, gnjeva, straha ili povrijeđenosti. Dopustite da glasovi kažu ono što žele reći. Slušajte i shvatite što se događa.
- \* Gledajte kako se energija raspršuje koliko god može. Ne očekujte potpuno oslobođenje. Budite uvjereni da će vaše tijelo osloboditi svu pohranjenu energiju koju može osloboditi.
- \* Cijeli postupak ponovite za nekoliko sati ili sljedećega dana.

Vježba se možda doima zahtjevnom, no dnevno biste nekom od tih područja trebali posvetiti samo pet minuta. Mali koraci donose velike rezultate. Jednostavno stanje svijesti zapravo je osnovno prirodno stanje; patnja i složenost koja je održava nisu prirodne - na održavanje sve te složenosti tražimo veliku količinu energije. Budete li svaki dan stremili tom jednostavnijem stanju, činit ćete najviše što čovjek može učiniti da bi okončao patnju - iskorjenjivati nestvarnost.

## Šesta tajna

# SLOBODA KROTITI UM

**Volite** li svoj um? Još nisam upoznao osobu koja može odgovoriti potvrdno. Mnogi ljudi lijepih tijela ili lica vole dar koji su primili od prirode (iako vrijedi i suprotno - najljepši se ljudi mogu povući zbog nesigurnosti ili zbog straha da će ih smatrati taštima). Um je dio jastva koji je najteže voljeti zbog toga što se osjećamo zatočenima u njemu - ne neprestano, već u onim trenucima kad se nađemo u nevolji. Strah može izbezumiti um. Depresija pomračuje um; gnjev u njemu izaziva neobuzdanu provalu kaosa.

Mnoga prastara učenja na ovaj ili onaj način govore da je um nemiran i nepouzdan. Najpoznatija indijska metafora um uspoređuje s divljim slonom, a smirivanje uma s vezanjem slona za stup. Budizam um uspoređuje s majmunom koji svijet doživljava putem pet osjetila. Majmuni su poznati po impulzivnosti i hirovitosti te skloni neočekivanim postupcima. Budistička psihologija ne nastoji ukrotiti majmuna, već upoznati njegov način življenja, prihvatiti ga, a zatim se podići na višu razinu svijesti, iznad hirovitosti uma.

Metafore vas neće dovesti do stanja u kojemu ćete zavoljeti svoj um; istinski doživljaj mira i spokoja morate doseći sami. Tajna postizanja toga cilja jest oslobađanje uma. Ako je slobodan, um se smiruje. Odustaje od nemira i postaje kanal kroz koji protječe mir. To je rješenje neočekivano jer nitko ne bi pretpostavio da se divljega slona ili majmuna može ukrotiti oslobađanjem. Reklo bi se da će oslobođena životinja još više podivljati, no ova tajna ipak

proizlazi iz stvarnog iskustva: um je "neobuzdan" zbog toga što ga nastojimo sputati i upravljati njime. Na dubljoj razini vlada potpuni red. Na njoj misli i impulsi teku u skladu s onime što je ispravno i najbolje za tu osobu.

Kako, dakle, možete osloboditi svoj um? Najprije morate shvatiti kako je uopće postao zarobljen. Sloboda nije stanje u koje možete jednostavno zakoračiti nakon što otključate vrata ili raskinete okove. Um je sâm sebi okov, što je i pjesnik William Blake zaključio promatrajući ljude na londonskim ulicama:

*U svakom krik svakog čovjeka  
u svakom krik svakog uplašenog djeteta  
u svakom glasu, u svakom proglasu  
čujem zveckanje okova što um ih je iskovao.*

Nastojeći shvatiti kako um porobljuje samoga sebe, prastari indijski mudraci domislili su ključni pojam *samskare* (riječ je izvedena iz dva sanskrska korijena koja znače "teći zajedno"). Samskara je brazda u umu zbog koje sve misli teku u istom smjeru. Budistička psihologija domišljato koristi taj pojam govoreći o samskarama kao tragovima u umu koji žive svojim životom. Vaše osobne samskare, prouzročene sjećanjima na prošlost, prisiljavaju vas neprestano reagirati na isti, ograničeni način te vam tako uskraćuju mogućnost slobodnog izbora, odnosno ne možete odabrati kao da se s tom situacijom suočavate prvi put).

Većina ljudi svoj identitet nesvjesno gradi na temelju samskara. Ali, znakove ne možemo previdjeti. Zamislimo osobu sklonu ispadima bijesa. Poriv bijesa je za te takozvane bjesoholičare "ono nešto" što upravlja njima iz tajnog sjedišta moći. Neobuzdane provale odvijaju se u stadijima. Najprije se većinom pojavljuje kakav tjelesni simptom: stezanje u grudima, glavobolja, ubrzano kucanje srca, otežano disanje. Iz toga se rađa poriv. Osoba može osjetiti kako gnjev raste kao voda iza brane. Pritisak je i tjelesan i emocionalan; tijelo se želi osloboditi nelagode, a um se želi osloboditi zatamljenih osjećaja. Osoba u tom stadiju u pravilu traži razlog koji će izazvati žestok napad. Razlog će pronaći i u neznatnoj povrjedi: dijete nije obavilo svoj zadatak, konobar je spor ili prodavačica nije bila dovoljno ljubazna.

Gnjev na posljatku provali, a osoba tek po njegovu smirenju uviđa počinjenu štetu - ciklus završava kajanjem i obećanjem da se takva provala više

nikada neće dogoditi. Pojavljuju se stid i osjećaj krivnje koji jamče gušenje toga poriva u budućnosti, a um racionalno promišlja uzaludnost i rizike izlivanja bijesa.

Bjesoholičari teško prihvaćaju činjenicu da imaju mogućnost izbora. Kada poriv počne jačati, pritisak mora pronaći odušak. Međutim, osoba često sama sa sobom sklapa prešutni sporazum o dopuštanju bijesu da uzme maha. Bijesni su ljudi u određenom trenutku svoje prošlosti odlučili prihvatiti bijes kao način suočavanja s teškoćama. U obitelji ili u školi vidjeli su bijes na djelu. Moć su povezali sa zastrašivanjem, možda zbog toga što je to bio jedini način da je osjete. U pravilu nisu sposobni izraziti se verbalno pa bijesni napadi postaju zamjena za riječi i misli. Kad razviju naviku bješnjenja, prestaju tražiti druge načine oslobađanja pritiska. Za bijes, kojemu mukotrпно nastoje stati na kraj, vežu se potrebom i željom - ne znaju kako bi bez njega dobili ono što žele.

To je anatomija samskare u svim svojim inačicama. *Bijes* možete zamijeniti drugim doživljajima kao što su *tjeskoba*, *depresija*, *seksualna ovisnost*, *zloraba droga*, *opsesivna kompulzija*; sve svjedoče o tome kako samskare ljudima oduzimaju mogućnost slobodnog izbora. Budući da nisu sposobni pobjeći svojim otrovnim sjećanjima, ljudi im se prilagođavaju te im dodaju nove slojeve utisaka. Donji slojevi, stvoreni u djetinjstvu, neprestano šalju svoje poruke, a odrasli se zbog toga gledaju u ogledalo i vide impulzivno, uplašeno dijete. Prošlost nije potpuno razriješena; samskare vladaju psihom putem zbrke starih doživljaja koje smo prerasli. Pohranjena su sjećanja nalik mikročipovima programiranim da neprestano šalju istu poruku. Kad se zateknete u nepromjenjivoj reakciji, poruka je poslana i uzaludno je pokušavati promijeniti poruku. No, većina ljudi upravo tako pokušava ukrotiti um. Kad prime poruku koja im se ne sviđa, reaguju na jedan od tri načina:

- manipulacijom
- kontrolom
- poricanjem

Ako ih pomnije razmotrite, postaje sasvim jasno da sva tri ponašanja slijede nakon čina - poremećaju uma ne pristupaju kao simptomu, već kao uzroku boli. Ta navodna rješenja imaju iznimno negativne posljedice.

*Manipulacija* je postizanje onoga što želite putem zanemarivanja ili osu-jećivanja želja drugih. Manipulatori se služe prijetvornom ljubaznošću, uvjeravanjem, nagovaranjem, lukavštinama ili upućivanjem u pogrešnom smjeru. Njihova osnovna pretpostavka glasi: "Moram obmanjivati ljude da bi mi dali ono što želim". Kad se njihove obmane razotkriju, manipulatori čak zamišljaju da svojim žrtvama čine uslugu - na posljetku, kome ne bi bilo drago pomoći tako zabavnom čovjeku? U pribjegavanju takvom ponašanju možete se zateći kad ne slušate druge, kad ne obraćate pozornost na njihove želje i kad hinite da vaše želje nikoga ne stoje ništa. Pojavljuju se i vanjski znakovi. Nazočnost manipulatora u određenu situaciju donosi napetost, suprotstavljanje, pritužbe i sukobljavanje. Neki ljudi pribjegavaju pasivnoj manipulaciji - izvode scenarij u stilu "jadanja" ne bi li od drugih izmamili suosjećanje i sažaljenje. Ili na prikriveni način nastoje izazvati osjećaj krivnje kako bi drugi zaključili da njihove želje nisu u redu. Manipuliranje prestaje kad odustanete od pretpostavke da su vaše želje najvažnije. Tada se možete ponovno povezati s drugima i početi vjerovati da bi njihove želje mogle biti u skladu s vašima. U izostanku manipulacije ljudi osjećaju da se njihove želje uvažavaju. Vjeruju da ste na njihovoj strani; ne doživljavaju vas kao izvođača ili prodavača. Nitko se ne osjeća prevarenim.

*Kontroliranje* je prisilno usmjeravanje događaja i ljudi na vlastiti način djelovanja. Kontrola je velika maska nesigurnosti. Ljudi koji pribjegavaju takvom načinu ponašanja smrtno se plaše dopustiti drugima da budu ono što jesu pa neprestano iznose zahtjeve kojima narušavaju ravnotežu drugih. Polazna zamisao glasi: "Ako zadržim njihovu pozornost, neće pobjeći". Kad se zateknete u opravdavanju vlastitog ponašanja i optuživanju drugih ili osjećate da vam nitko ne iskazuje dovoljno zahvalnosti ili poštovanja, pogrješka nije u njima - vi iskazujete potrebu za kontroliranjem. Vanjske znakove takvoga ponašanja opazit ćete na onima koje nastojite držati pod nadzorom: napeti su i opiru vam se, žale se da ih ne slušate, nazivaju vas perfekcionistom ili zahtjevnim šefom. Potreba za nadzorom nestaje kad uvidite da vaš način nije nužno i jedini ispravan način. O vašoj potrebi za kontroliranjem drugih govore vam trenuci kad se žalite, optužujete druge ili izričito tvrdite da ste samo vi u pravu te kad iznalazite bezbrojna opravdanja kojima nastojite dokazati da ste besprijekorni. Kad ih prestanete nadzirati, ljudi oko vas počinju lakše disati. Opuštaju se i sposobni su za smijeh. Osjećaju da su slobodni biti ono što jesu jer ne moraju tražiti vaše odobrenje.

*Poricanje je svjesno previđanje problema umjesto suočavanja. Uspoređujući tri navedena oblika ponašanja, psiholozi poricanje smatraju najviše djetinjastim zbog toga što je tijesno povezano s ranjivošću. Osoba koja pribjegava poricanju osjeća se bespomoćnom kad se suoči s problemima koje je potrebno riješiti, baš kao što se osjeća i malo dijete. Strah je vezan za poricanje kao i dječja potreba za ljubavlju u situaciji koja izaziva nesigurnost. Polazna zamisao jest: "Ne moram obraćati pozornost na ono što ionako ne mogu promijeniti". U poricanju se možete zateći kad osjetite da ste rastreseni, zaboravni, da oklijevate, ne želite se suočiti s onima koji vas vrijeđaju, prepuštate se maštanjima, njegujete lažne nade i izgubljeni ste. Najočitiiji vanjski znak jest činjenica da se drugi ne pouzdaju u vas i ne obraćaju vam se u potrazi za rješenjem. Odvraćajući vam pozornost, poricanje se brani sljepilom. Kako vas se može optužiti da ste pogriješili u nečemu što i ne vidite? Poricanje se prevladava suočavanjem s bolnim istinama. Prvi je korak iskreno izražavanje osjećaja. Ako ste zaglavili duboko u poricanju, osjećaj s kojim se morate suočiti u pravilu je onaj koji u vama izaziva osjećaj nesigurnosti. Poricanje prestaje kad se osjećate usredotočeno, pozorno i spremno na aktivno sudjelovanje u životu usprkos strahovima.*

Svaki od navedenih oblika ponašanja pokušava dokazati nemoguće. Manipulacija nastoji dokazati kako sve ljude možemo natjerati da čine ono što mi želimo. Nadziranje nastoji dokazati da vas nitko ne može odbaciti bez vašega dopuštenja. Poricanje nastoji dokazati da će ono loše nestati ako budete žmirili pred njim. Istina je da drugi ljudi mogu odbiti pokoriti se vašim željama, da vas mogu ostaviti bez valjanog razloga i da mogu stvarati nevolje neovisno o tome jeste li se vi s tim spremni suočiti ili niste. Ne može se predvidjeti koliko će čovjek dugo nastojati dokazati suprotno, ali takvo ponašanje prestaje tek kada prihvatimo istinu.

Sljedeće što je potrebno znati o samskarama jest činjenica da nisu nijeme. Ti duboki utisci u umu imaju svoj glas; neprestano nam upućuju poruke koje čujemo kao riječi u umu. Je li moguće razlučiti koji glas govori istinu, a koji laže? To je važno pitanje jer pri razmišljanju u umu neizostavno čujete riječi.

Početakom devetnaestoga stoljeća jedan je skroman pastor u Danskoj poznat kao magistar Adler otpušten iz svoje crkve. Bio je optužen za neposluh prema crkvenim vlastima jer je tvrdio da je primio otkrivenje izravno od Boga. U propovijedi je izjavio da u otkrivenju govori visokim,



kreštavim glasom, a ako govori svojim normalnim, niskim glasom, govori u vlastito ime.

To je bizarno ponašanje župljane navelo na zaključak da je njihov pastor zacijelo poludio pa nisu imali druge doli otpustiti ga. No, vijest o tom slučaju došla je do glasovitoga danskog filozofa Sřrena Kierkegarda koji je postavio presudno važno pitanje: je li *uopće* moguće dokazati da je netko čuo Božji glas? Koje bi ponašanje ili vanjski znak ikome mogli dati pravo razlučivanja istinskog od lažnog otkrivenja? Da se prezreni duhovnik s istim simptomima pojavio u današnje vrijeme, vjerojatno bi mu dijagnosticirali paranoičnu shizofreniju. Kierkegaard je zaključio da Adler nije govorio Božjim glasom, ali je primijetio i da nitko od nas ne zna odakle unutarnji glasovi dopiru. Jednostavno ih prihvaćamo kao što prihvaćamo i bujicu riječi koje ispunjavaju naš um.

Duboko religiozna osoba mogla bi čak tvrditi da je svaki unutarnji glas određena inačica Božjega glasa. Međutim, jedno je izvjesno: svi čujemo unutarnje glasove brbljavog zbora. Ti glasovi zanovijetaju, ulaguju se, osuđuju, upozoravaju, sumnjaju, izražavaju nevjericu, vjeruju, žale se te govore o nadi, ljubavi i strahu - bez osobitog redosljeda. Bilo bi previše pojednostavljeno reći da svi imamo dobru i lošu stranu - imamo tisuće vidova nastalih zbog prošlih iskustava. Nije moguće razabrati koliko glasova zapravo slušamo. Slutim da neki od njih progovaraju iz djetinjstva: zvuče poput siročadi mojih najranijih doživljaja i preklinju me da ih prihvatim. Drugi glasovi zvuče odraslo i grubo - u njima čujem ljude koji su me u prošlosti osuđivali ili kažnjavali. Svaki glas vjeruje da zaslužuje moju punu pozornost ne obazirući se na druge koji vjeruju isto. Nema središnjeg jastva koje se uzdiže iznad te graje kako bi utišalo buku mišljenja, zahtjeva i potreba. Onaj glas kojemu u tom trenutku posvetim najviše pozornosti postaje *moj* glas, ali ga drugi nadglasaju kad se žarište moje pozornosti promijeni. Neposluh me vuče u tom smjeru i živi je dokaz moje iscjepkanosti.

Kako ušutkati taj bučan zbor? Kako vratiti osjećaj jastva koji će biti u skladu s jednom stvarnošću? Odgovor je ponovno sloboda, ali na vrlo osobit način. *Potrebno je osloboditi se odluka.* Glas u vašoj glavi će utihnuti kad prestanete donositi odluke. Samskara je izbor koji pamтите iz prošlosti. Svaki vas je izbor neznatno promijenio. Taj je proces započeo s vašim rođenjem i nastavio se do današnjega dana. Umjesto da mu se odupremo, svi vjerujemo da bismo trebali nastaviti donositi odluke; na taj način stvaramo nove

samskare i utvrđujemo stare. (U budizmu se to naziva *kotačem samskare* jer se iste, stare reakcije neprestano vraćaju i ponavljaju. U kozmičkom smislu kotač samskare jest ono što osobu iz jednog života nosi u sljedeći - stari nas obrasci prisiljavaju na ponovno suočavanje s istim problemima, čak i nakon smrti.) Kierkegaard je zapisao da se osoba koja je pronašla Boga oslobodila odluka. Ali, kako je kada Bog umjesto vas donosi odluke? Mislim da morate biti duboko povezani s Bogom da biste se imalo približili odgovoru na to pitanje.

Pa ipak, doima se da se u stanju jednostavne svijesti najnaprednije odluke pojavljuju spontano. Dok ego jadikuje nad svakom pojedinošću situacije, dublji dio vaše svijesti već zna što je potrebno učiniti, a njegove odluke izražavaju zapanjujuće jasne i u savršeno pogodnom trenutku. Nismo li svi doživjeli bljeskove jasnoće u kojima smo odjednom shvatili što nam je činiti? *Svjesnost bez izbora* drugo je određenje za slobodnu svjesnost. Oslobađajući unutarnjeg donositelja odluka, ponovno si uzimate pravo živjeti bez ograničenja i s potpunim povjerenjem djelovati u skladu s Božjom voljom.

Zar nas je zarobio upravo čin izbora? Ta je zamisao čudna jer se kosi s uobičajenim ponašanjem. Svi smo živjeli odluku po odluku. Vanjski je svijet nalik golemoj tržnici koja nudi nepojmljiv raspon mogućnosti i svi kupuju na toj tržnici pažljivo procjenjujući što je za njih najbolje. Većina ljudi sebe upoznaje putem onoga što su iz kupnje donijeli kući - radno mjesto, kuću, pružnika, automobil, djecu, novac. Ali, kad god izaberete A, a ne B, prisiljeni ste jedan dio stvarnosti ostaviti za sobom. Sebe određujete na temelju selektivnih (i potpuno proizvoljnih) sklonosti.

Alternativan put jest odustati od usredotočenosti na rezultate i razmotriti uzrok. Tko je taj donositelj odluka u vama? Taj glas je zaostatak iz prošlosti, skup starih navika koje se nastavljaju iako je njihovo vrijeme prošlo. U ovom trenutku živite pod teretom svojega prošlog jastva koje više nije živo. Prisiljeni ste braniti tisuće odluka koje čine to mrtvo jastvo. No, donositelj odluka mogao bi živjeti mnogo slobodnije. Kad bi se odluke donosile u sadašnjosti i kad bismo ih potpuno uvažavali u sadašnjem trenutku, ne bismo imali za što prijanjati, a prošlost se ne bi mogla gomilati u pretežak teret.

Izbor bi trebao biti struja. Vaše vam tijelo daje naslutiti da je to prirodan način življenja. Kao što smo već ustanovili, svaka stanica zadržava samo onu količinu hrane i kisika koja joj je potrebna za preživljavanje sljedećih nekoliko sekundi. Stanice ne gomilaju energiju jer nikada ne mogu znati što ih

sljedeće čeka. Prilagodljive su reakcije za opstanak mnogo važnije od gomi-  
lanja. S jedne strane, vaše se stanice zbog toga doimaju potpuno ranjivima i  
nezaštićenima, no koliko god se stanica doimala krhkom, ne možemo poreći  
dvije milijarde godina evolucije.

Svi znaju izabirati, ali je malo onih koji znaju odustati. No, samo odusta-  
janjem od svakog pojedinog iskustva možete stvoriti prostor za sljedeće.  
Vještinu odustajanja moguće je naučiti, a kad je naučite, uživat ćete u mnogo  
spontanijem životu.

## ODUSTAJANJE

### *Kako izabirati bez upadanja u zamku*

Svaki doživljaj osjetite u potpunosti.

Nemojte biti opsjednuti ispravnim i pogrešnim odlukama.

Prestanite braniti svoju predodžbu o sebi.

Prekoračite rizike.

Ako sumnjate, ne donosite odluku.

U svakom događaju opažajte mogućnosti.

Pronađite struju radosti.

**Potpunost doživljavanja.** Ispunjeno se življenje veliča posvuda u popu-  
larnoj kulturi. Dovoljno je nasumce uključiti televizor da primite bujicu po-  
ruka: "To je najbolje što muškarac može doživjeti". "To je kao da imate anđela  
pokraj sebe." "Svaki je pokret skladan, svaka riječ odmjerena. Taj osjećaj ne  
želim izgubiti." "Pogledaš ih, a oni se nasmiješe. Pobjediš, a oni pođu  
kućama." Što nam to prodaju? Uobrazilju potpunog osjetilnog užitka, društ-  
venog položaja, seksualne privlačnosti i samopredodžbe pobjednika.  
Slučajno su sve to izjave iz iste reklame za britvice, no ispunjeno je življenje u  
pozadini gotovo svake reklamne kampanje. Međutim, izostavlja se istina o  
tome što zapravo znači potpuno doživjeti nešto. Umjesto da težite osjetilnom  
preopterećenju koje traje zauvijek, otkrivajte da je doživljajima potrebno pris-  
tupiti na razini smisla i emocije.

Smisao je presudno važan. Ako vam je određeni trenutak doista važan,  
doživjet ćete ga u potpunosti. Emocija donosi dimenziju povezivanja ili us-  
klađivanja: doživljaj koji vas dira u srce čini smisao mnogo osobnijim. Isk-

ljučivo tjelesni osjeti, društveni položaj, seksualna privlačnost i osjećaj pobjede u pravilu su površni i zbog toga su ih ljudi neprestano gladni. U društvu športaša koji su pobijedili stotine puta ili seksualno aktivnih samaca koji su spavali sa stotinama partnera, vrlo ćete brzo izvući dva zaključka: (1) Brojevi nisu osobito važni. Većina športaša zapravo se ne osjeća poput pobjednika; seksualni se osvajač u pravilu ne osjeća duboko privlačno ili vrijedno. (2) Svako iskustvo izaziva sve slabiji osjećaj: uzbuđenje pobjede i li odlaska u krevet slabi i traje sve kraće.

U potpunosti doživjeti taj ili bilo koji drugi trenutak, znači potpuno mu se posvetiti. Primjerice, susret s neznancem može biti prolazan i potpuno beznačajan ako ne uđete u njegov svijet putem otkrivanja barem jedne važne pojedinosti o njegovom životu i razmjenom barem jednog iskrenog osjećaja. Povezivanje s drugima odvija se u kružnoj struji: drugima odašiljete sebe i u njihovu odgovoru primete njih. Opazite koliko često to ne činite. Uzmičete i ograđujete se, šaljete samo najpovršnije signale, a zauzvrat primete malo ili ništa.

Isti krug mora biti prisutan čak i ako ste sami. Razmotrimo način na koji bi tri osobe mogle promatrati isti zalazak Sunca. Prva je opsjednuta poslom pa zalazak i ne opaža iako njezine oči bilježe fotone koji pristižu na mrežnicu. Druga misli: "Lijep zalazak. Već dugo nije bilo lijepog zalaska." Treća je osoba slikar pa odmah počinje skicirati taj prizor. Razlika između te tri osobe jest u tome što prva nije poslala ništa i nije primila ništa; druga je dopustila da njezina svjesnost primi doživljaj zalaska sunca, ali mu nije svjesno uzvratila - njezin je odgovor bio mehanički; treća je osoba jedina zatvorila krug: primila je doživljaj zalaska Sunca i pretvorila ga u kreativan odgovor koji je njezinu svijest poslao natrag u svijet s darom koji će mu pružiti.

*Ako želite u potpunosti doživljavati život, morate zatvoriti krug.*

**Ispravne i pogrešne odluke.** Ako ste opsjednuti pitanjem ispravnosti svoje odluke, zapravo pretpostavljate da će vas univerzum za jedno nagraditi, a za drugo kazniti. Ta pretpostavka nije točna zbog toga što je univerzum prilagodljiv - prilagođuje se svakoj vašoj odluci. Ispravno i pogrešno su tek mentalne tvorevine. Već čujem žestoke emocionalne prigovore. Što je sa savršenim partnerom? Sa savršenim radnim mjestom? S kupnjom najboljeg automobila? Svi smo navikli na ljude, radna mjesta i automobile gledati kao potrošači koji za svoj novac žele najbolje. No, određivanje odluka kao ispravnih ili pogrešnih zapravo je proizvoljno. Savršeni je muškarac jedan od sto-

tinu ili tisuću ljudi s kojima biste mogli ugodno živjeti. Najbolje radno mjesto nije moguće odrediti jer određenje dobrog ili lošega ovisi o mnogim čimbenicima koji se pojave nakon što počnete raditi. (Tko može unaprijed znati kakvi će mu biti suradnici, kakvo je ozračje u tvrtki i hoćete li u pravom trenutku doći na pravu zamisao?) A najbolji automobil može vas dovesti u prometnu nezgodu dva dana nakon što ga kupite.

Univerzum nema prethodno određen, nepromjenjiv plan. Kad god donesete odluku, univerzum joj se prilagođuje. Nema ispravnog i pogrešnog, samo niz mogućnosti koji se mijenja sa svakom mišlju, osjećajem i postupkom. Ako vam ovo zvuči previše mistično, ponovno razmotrite primjer svojega tijela. Svaki važan vitalni znak - tjelesna temperatura, puls, potrošnja kisika, razina hormona, moždana aktivnost i tako dalje - utječe na trenutak odluke. Metabolizam trkača ne može biti spor kao metabolizam osobe koja čita knjigu jer bi se trkač bez pojačanog udisanja i ubrzanog rada srca ugušio i srušio svladan mišićnim grčevima.

Odluke su signali koji vašem tijelu, umu i okružju pokazuju smjer kretanja. Naknadno bi se moglo ispostaviti da niste zadovoljni smjerom kojim ste krenuli, ali je opsjednutost ispravnošću ili pogrešnošću odluke jednaka stajanju na mjestu. Imajte na umu da ste vi donositelj odluka, što znači da ste mnogo više od bilo koje odluke koju ste donijeli ili ćete donijeti.

**Obrana predodžbe o sebi.** Tijekom godina ste izgradili idealiziranu predodžbu o sebi koju branite kao svoje "ja". Ta predodžba obuhvaća sve što o sebi želite smatrati istinitim; iz nje ste izbacili sve što u vama budi osjećaj stida, krivnje ili straha i što bi moglo zaprijetiti vašem samopouzdanju. No, upravo ono što nastojite odgurnuti, vraća vam se u obliku najupornijih, najzahtjevnijih glasova u vašem umu. Čin odbacivanja stvara kaos u vašem unutarnjem dijalogu, a vaš ideal zbog toga gubi sjaj iako vi dajete sve od sebe da biste ostavljali dobar dojam i bili zadovoljni sobom.

Da biste doista bili zadovoljni sobom, odreknite se predodžbe o sebi. Odmah ćete osjetiti da ste otvoreniji, da se ne branite i da ste opušteniji. Korisno je prisjetiti se izreke glasovitoga indijskog duhovnog učitelja Nisargadatte Maharaja: "Ako opažate, u nevolji imate samo jastvo". Ako vam se ta izreka doima nevjerojatnom, zamislite kako hodate kroz opasnu četvrt zloglasnoga dijela grada. Posvuda oko vas su ljudi čiji vas pogledi uznemiruju; nepoznati vas naglasci podsjećaju da se razlikujete od tih ljudi i zbog te se različitosti osjećate ugroženo. Doživljaj prijatne potiče vas na povlačenje

putem unutarnjeg grčenja. Na taj način stvarate još veći jaz između sebe i onoga što vas plaši. Pa ipak, povlačenje u odvojeno, zgrčeno jastvo zapravo vam ne pruža nikakvu zaštitu. Ono je zamišljeno. Šireći jaz, samo potvrđujete da se ono što bi vam moglo pomoći, dojam samopouzdanja i smirenosti, ne može dogoditi. Maharaj je želio reći da je ono što nazivamo jastvom zapravo stezanje oko prazne jezgre iako bismo u stvarnosti trebali biti slobodni, a naša svijest široka.

Ljudi mnogo vremena troše na samopomoć: pokušaj da lošu predodžbu o sebi pretvore u dobru. Koliko god to zvučalo razborito, sve samopredodžbe postavljaju istu zamku: neprestano vas podsjećaju tko ste bili, a ne tko jeste. Cijela filozofija "ja, mene i moje" temelji se na sjećanjima, a ta sjećanja nisu vaše istinsko jastvo. Ako se oslobodite samopredodžbe, bit ćete slobodni izabrati *kao da birate prvi put*.

Samopredodžba vas udaljava od stvarnosti osobito na emocionalnoj razini. Mnogi ne žele priznati što doista osjećaju. Primjerice, njihova im predodžba nalaže da gnjev ili iskazivanje tjeskobe nisu prihvatljivi. Takvi osjećaji nisu u skladu s "osobom kakva želim biti". Određene se emocije doimaju previše opasnima da bi bile dio vaše idealne samopredodžbe pa stvarate krinku koja isključuje te osjećaje. U tu kategoriju spadaju duboko ukorijenjeni gnjev i strah, ali, nažalost, i bezgranična radost, ushit ili slobodna spontanost. Samopredodžba prestaje vladati nad vama kada:

- osjećate ono što osjećate
- prevladate uvredljivost
- prestanete procjenjivati kakav dojam ostavljate u određenoj situaciji
- ne odbacujete ljude s kojima se osjećate nadmoćniji ili manje vrijedni
- prestanete brinuti o tome što drugi misle o vama
- napuštate opsjednutost novcem, položajem i imovinom
- više ne osjećate poriv da branite svoja mišljenja

**Prekoračenje rizika.** Dokle god je budućnost nepredvidljiva, svaka odluka sa sobom nosi i određen rizik. Moglo bi se reći da je ta zamisao općeprihvaćena. Primjerice, uvjeravaju nas da određena hrana povećava rizik srčanog udara i raka pa je stoga razborito izračunati rizik i svesti ga na što manju mjeru. Ali život nije moguće izračunati. Uza svako istraživanje koje dokazuje kvantitativno određive činjenice o srčanoj bolesti, odnosno da je vjerojatnost

teškog srčanog udara 50 % veća kod muškaraca koji piju litru mlijeka dnevno, obavljeno je drugo istraživanje koje dokazuje da stres povećava rizik od srčane bolesti samo ako ste podložni stresu (nekim ljudima zapravo pomaže).

Rizik je mehanički. Podrazumijeva da u pozadini svega ne stoji inteligencija, već samo određeni broj čimbenika rizika koji uvjetuju određen ishod. Rizike možete prekoračiti spoznajom da beskonačna inteligencija djeluje na skrivenim dimenzijama vašega života. Na razini te energije vaše su odluke uvijek poduprte. Smisao razmatranja rizika tada je uviđanje razboritosti određenoga puta, ali razmatranje rizika ne bi smjelo prevagnuti nad mnogo važnijim čimbenicima, onima koji se razmatraju na razini dublje svijesti:

Osjećam li ovu odluku kao ispravnu za sebe?

Zanima li me kamo vodi ta odluka?

Sviđaju li mi se ljudi koje ona obuhvaća?

Je li ta odluka povoljna za moju obitelj?

Je li ta odluka smisljena u ovom razdoblju mogega životnog puta?

Osjećam li moralnu opravdanost te odluke?

Hoće li mi ta odluka pomoći u razvoju?

Hoću li biti kreativniji i nadahnutiji zbog toga što kanim učiniti?

Kad nešto od navedenoga pođe po zlu, odluke ne dovode do željenog ishoda. Rizici mogu imati važnu ulogu, ali ne i odlučujuću. Ljudi koji su svoje odluke sposobni procijeniti na dubljoj razini, usklađuju se s beskonačnom inteligencijom pa su njihovi izgledi za uspjeh veći od izgleda osobe koja zbraja brojeve.

**Ako sumnjate:** teško je prepustiti se ako ne znate jeste li donijeli ispravnu odluku. Sumnja ostaje i veže nas za prošlost. Zbog izostanka predanosti mnoge veze završe razvodom, ali predanost nije nestala s vremenom - nije je bilo ni na početku, a nije ni nastala u međuvremenu. Važne odluke ne biste smjeli donositi ako sumnjate. Univerzum podupire otpočeto djelovanje, odnosno mogli bismo reći da kretanjem u određenom smjeru pokrećete mehanizam koji je prilično teško pokrenuti u smjeru povratka. Može li se udana žena osjećati neudanom samo zato što to želi? Možete li osjećati da niste dijete svojih roditelja samo zato što mislite da bi vam s drugim roditeljima bilo bolje? Vezanost za nastalu situaciju u oba je slučaja vrlo jaka. No, ako

sumnjate, univerzum na neko vrijeme stavljate "na čekanje". To ne pogoduje ni jednom smjeru.

Zastoj ima svoju prednost i nedostatak. Prednost jest u tome što si dajete vremena za širenje svijesti, a uz proširenu svijest budućnost vam može donijeti nove razloge za odabiranje ovog ili onog puta. Nedostatak je neplodnost inercije - bez odluka ne možete rasti i razvijati se. Ako sumnja potraje, morate se pokrenuti s mrtve točke. Većina ljudi to čini tako što, oporavljajući se od udara, nepromišljeno donosi sljedeću odluku: "Ovo nije uspjelo pa je najbolje da učinim nešto drugo, nije važno što".

Ispostavlja se da ljudi koji na posljetku donose potpuno nasumične odluke - nepromišljeno sele u novu kuću, prihvaćaju novi posao i ulaze u prvu vezu koja im se ponudi - zapravo previše računaju. Toliko mnogo vremena provode proračunavajući rizike, razmatrajući sve argumente za i protiv, procjenjujući najgore moguće ishode da se ni jedna odluka ne doima ispravnom pa ih krajnja ogorčenost potiče da se pokrenu s mrtve točke. Paradoksalno je da takvi nerazboriti potezi katkad donesu povoljan ishod. Univerzum nam je pripremio mnogo više no što možemo predvidjeti, a loše odluke na kraju često završe dobro jer naše skrivene težnje znaju kamo idemo.

Pa ipak, sumnja razorno djeluje na najvažniju značajku koju vam svijest pokušava ponuditi: znanje. Na dubokoj ste razini poznavatelj stvarnosti. Sumnja je simptom koji otkriva da niste u dodiru s unutarnjim poznavateljem. To najčešće znači da pri donošenju odluke razmatrate vanjski svijet. Vaša je odluka tada utemeljena na vanjskom. Mišljenje drugih ljudi za mnoge je najvažnija sastavnica vanjskoga jer je uklapanje put najmanjeg otpora. No, uklapanje je nalik prihvaćanju inercije. Društvena je prihvatljivost najmanji zajednički nazivnik jastva - ona vas ne određuje kao jedinstvenu osobu, već kao društvenu jedinku. Otkrijte tko doista jeste; neka uklapanje bude na posljednjem mjestu u vašem umu. Ono će se dogoditi ili se neće dogoditi, ali ćete vi i dalje jednako sumnjati u sebe.

Formula za uklanjanje sumnji ne postoji jer je uspostavljanje veze s unutarnjim poznavateljem posve osobno. Morate se posvetiti širenju svijesti. U to nemojte sumnjati. Ako se okrenete prema unutarnjem svijetu i slijedite stazu koja vodi do vaše unutarnje inteligencije, pronaći ćete poznavatelja koji vas čeka.

Opažanje mogućnosti. Kad bi svaka odluka donosila povoljan ishod, bilo



bi mnogo lakše odustati od usredotočenosti na rezultate. A zašto ne bi bilo tako? U jednoj stvarnosti nema pogrešnih smjerova, već samo novi smjerovi. Ali, ego-osobnost voli da sve bude povezano. Današnje osvajanje drugog mjesta bolje je od jučerašnjeg osvajanja trećeg mjesta, a sutra želim osvojiti prvo mjesto. Takvo linearno razmišljanje odražava površinsko poimanje napretka. Istinski se razvoj događa u mnogim dimenzijama. Događaji mogu utjecati na vaše razmišljanje, osjećaje, odnos prema drugima, ponašanje u određenoj situaciji, uklapanje u okolinu, poimanje budućnosti ili poimanje samoga sebe. Sve se te dimenzije moraju razviti da biste se vi razvili.

U svemu što vam se dogodi nastojte uvidjeti mogućnosti. Ako ne dobijete ono što ste očekivali ili priželjkivali, upitajte se: "Gdje bih trebao tražiti?" Taj stav znatno oslobađa. Na ovoj ili onoj dimenziji svaki životni događaj može na vas djelovati na dva načina: ili je dobar za vas ili vam donosi ono što morate razmotriti da biste stvorili ono što je dobro za vas. Razvoj ne poznaje gubitnike, što ne govorim iz slijepog optimizma, već ponovno iz spoznaja o tijelu. Sve što se dogodi u stanici, može biti samo dio njezina zdravog funkcioniranja ili znak da je nešto potrebno popraviti. Energija se ne troši nasumce ili tek iz hira da vidimo kako će to završiti.

Život na isti način sâm sebe ispravlja. Kao donositelj odluka možete djelovati na temelju hira; možete slijediti nasumične ili nepromišljene puteve. No, temeljno ustrojstvo svijesti se ne mijenja. Ono neprestano slijedi ista načela, a ona su:

- prilagođavati se vašim željama
- održavati posvemašnju ravnotežu
- vaš pojedinačni život uskladiti sa životom svemira
- probuditi vašu svijest o onome što činite
- pokazati vam posljedice vaših postupaka
- učiniti vaš život što stvarnijim

Budući da posjedujete slobodnu volju, ta načela možete potpuno zanemariti - svi to činimo u određenom trenutku. No, ne možete ih iskriviti. O njima ovisi život. Ona su temelj postojanja, temelj koji je nepromjenjiv iako se vaše želje mijenjaju. Kad usvojite tu istinu, sposobni ste uskladiti se sa svakom mogućnošću koja vam se ponudi, uvjereni da se život već milijardama godina odvija prema načelu koje isključuje gubitnike.

**Pronalaženje struje radosti.** Moju je maštu uzburkala epizoda u pustolovinama Carlosa Castanede, kada ga njegov učitelj Don Juan šalje vraču koji posjeduje sposobnost preuzimanja percepcije bilo kojega živog bića. Zahvaljujući toj moći, Castaneda se osjeća kao glista i što opaža? Golemi ushit i moć. Umjesto da bude majušno slijepo biće, kakvim se glista doima u našim očima, Castaneda se osjećao poput buldožera koji odgurava goleme stijene iako su zapravo posrijedi grudice zemlje; bio je moćan i jak. Umjesto da ga doživi kao mukotrpan rad, glistino kopanje bilo je razlog za ushit, ushit bića koje svojim tijelom može pomaknuti planine.

I u vašem životu teče jednako temeljna i neuništiva struja radosti. Glista ne poznaje ništa osim sebe pa se stoga ne može udaljiti od struje radosti. Vi svoju svijest možete rasuti u svim smjerovima, a na taj se način udaljavate od struje. Sve dok nepobitno i nesumnjivo ne osjetite snažnu radost u sebi, nećete se osloboditi predodžbe o sebi i svojega nemirnog uma. Glasoviti duhovni učitelj J. Krishnamurti jednom je uzgred izrekao tvrdnju koja me je duboko dirnula. Rekao je kako ljudi nisu svjesni koliko je važno da se svakoga jutra probudimo s pjesmom u srcu. Kad sam to pročitao, izveo sam pokus. Zamolio sam da čujem pjesmu i nekoliko sam tjedana, bez daljnjeg naprezanja volje, ujutro odmah po buđenju doista slušao pjesmu. No, znam da ta Krishnamurtijeva izjava ima i preneseno značenje: pjesma je simbol radosti življenja, radosti nesputane ispravnim ili pogrešnim odlukama. Očekivati takvo što od sebe istodobno je krajnje jednostavno i krajnje složeno. No, koliko vam god život postao složen, ne dopustite da vam to promakne. Održavajte viziju oslobađanja uma i očekujte da će vas, po ostvarenju toga cilja, dočekati struja radosti.

### **PROMJENA ŽIVOTA U CILJU USKLADIVANJA SA ŠESTOM TAJNOM**

Šesta tajna govori o životu bez izbora. Budući da izbore svi shvaćamo vrlo ozbiljno, prihvaćanje ovoga novog stava iziskuje veliku promjenu. Danas možete započeti jednostavnom vježbom. Sjednite na nekoliko minuta i ponovno procijenite neke od važnijih odluka koje ste donijeli tijekom godina. Uzmite list papira i načinite dva stupca te ih naslovite "Dobre odluke" i "Loše odluke".

U svaki stupac navedite najmanje pet odluka vezanih za trenutke koje smatrate najvažnijim i prijelomnim u svojem životu - vjerojatno ćete započeti

s prekretnicama koje doživi većina ljudi (prekid ozbiljne veze, posao koji ste odbili ili koji niste dobili, odluka o izboru jednog zanimanja umjesto drugog), ali svakako navedite i privatne odluke za koje ne zna nitko osim vas (borba od koje ste odustali, osoba koje ste se previše plašili da biste se suočili s njom, trenutak hrabrosti u kojemu ste prevladali dubok strah).

Kad sastavite popis, sjetite se barem jednog pozitivnog ishoda loših odluka i barem jednog negativnog ishoda dobrih odluka. Posrijedi je vježba raščlanjivanja određenja, jasnijeg opažanja prilagodljivosti stvarnosti. Ako se usredotočite, mogli biste ustanoviti da vam loše odluke nisu donijele jednu dobrobit, već mnogo dobroga te da su s dobrim odlukama isprepletene mnoge neugodnosti. Primjerice, možda ste dobili sjajan posao koji vam je donio i nepodnošljiv poslovni odnos ili ste, putujući na posao, doživjeli prometnu nezgodu. Možda uživate u majčinstvu, ali ste svjesni da vam je ono znatno ograničilo osobnu slobodu. Možda ste sami i vrlo sretni zbog razvoja koji ste samostalno ostvarili, ali vam ipak nedostaje razvoj svojstven braku s osobom koju volite svim srcem.

Ni jedna jedina odluka u vašem životu nije vodila ravno sadašnjem trenutku. Neke ste staze pogledali i načinili nekoliko koraka prije no što ste se vratili. Neke su vas staze dovele u slijepu ulicu, a druge su se izgubile u mnoštvu raskrižja. Sve su staze u konačnici povezane sa svim drugim stazama. Zato se oslobodite uvjerenja da se vaš život sastoji od dobrih i loših odluka koje su vašu sudbinu uputile u nepromjenjivom smjeru. Vaš je život plod vaše svijesti. Iz toga proizlaze sve odluke kao i svaki korak razvoja.

## Sedma tajna

# SVAKI JE ŽIVOT DUHOVAN

**Jedna** od osobitosti suvremenoga života jest činjenica da se ljudi silovito sukobljavaju zbog religijskih uvjerenja, ali ipak žive na sličan način. Nietzscheovu glasovitu izjavu da je Bog mrtav valjalo bi preinačiti u: Bog po vlastitom izboru. Kad bi vlada neprestano nadzirala one koji smatraju da poštuju božanski zakon i one koji nikada nisu ni razmišljali o Božjem zakoniku, pretpostavljam da bi ukupan zbroj vrlina i poroka, ljubavi i mržnje, mira i nasilja bio potpuno isti. Štoviše, po pitanju nesnošljivosti i odsutnosti ljubavi u bilo kojem bi društvu vjerojatno prevagnuli upravo najglasniji vjernici.

To ne spominjem kao prigovor. Zapravo, doima se kao da univerzum ima smisao za humor budući da na dubokoj razini nije moguće *ne* živjeti duhovnim životom. Vi i ja jednako sudjelujemo u stvaranju svijeta kao i neki svetac. Na radnom mjestu stvaranja svijeta, što je srž duhovnosti, ne možete dobiti otkaz. Jednako tako, taj posao ne možete napustiti čak i ako ga se odbijete prihvatiti. Univerzum u ovom trenutku živi kroz vas. Bez obzira na vjerovanje u Boga, niz događaja koji vodi od tihe svijesti do materijalne stvarnosti ostaje netaknut. Operacijski sustav univerzuma na sve djeluje jednako, u skladu s načelima koja ne iziskuju vašu suradnju.

Međutim, promjena se događa ako odlučite svjesno živjeti duhovnim životom. Načela operacijskog sustava, odnosno pravila stvaranja, postaju osobna. Do sada smo već razmotrili mnoga pravila stvaranja; sada ćemo razmotriti kako univerzalno možemo uskladiti s osobnim.

**UNIVERZALNO**

1. Univerzum je ogledalo svijesti.

**OSOBN**

1. Događaji u vašem životu odražavaju vas.

Navedene rečenice ni po čemu ne podsjećaju na religiju; duhovni rječnik potpuno izostaje. Pa ipak, to prvo načelo čini temelj tvrdnje da religija (latinski korijeni te riječi znače "svezati") sjedinjuje Stvaratelja sa stvorenim. Materijalni je svijet odraz uma; svaki njegov atom u sebi nosi namjeru i inteligenciju.

**UNIVERZALNO**

2. Svijest je kolektivna. Svi je crpimo iz istog izvora.

**OSOBN**

2. Ljudi u vašem životu odražavaju vidove vas samih.

U tom načelu opažamo začetke svih mitova i arhetipova, svih junaka i svih potraga. Kolektivna psiha obuhvaća razinu svijesti koja nadmašuje pojedinačnu svijest. Kada druge ljude opazite kao vidove vlastite osobnosti, zapravo opazate lica mitskih značajki. Mi smo jedno ljudsko biće s bezbroj različitih krinke. Kad se sve krinke uklone, preostaje bit, duša, božanska iskra.

**UNIVERZALNO**

3. Svijest se širi unutar same sebe.

**OSOBN**

3. Raste ono čemu posvećujete pozornost.

U jednoj stvarnosti svijest stvara samu sebe, odnosno Bog je u onome što je stvorio. Izvan stvorenoga nema mjesta na kojemu bi prebivalo božansko - *sveprisutnost* znači da je Bog u svemu što postoji. No, Božja pozornost može biti usmjerena na beskonačno mnoštvo svjetova, dok ljudska bića pozornost usmjeravaju selektivno. Kad je usmjerimo jednom cilju, odvrćamo je od drugoga. Obraćanjem pozornosti na određeni doživljaj palimo stvaralačku iskru pa će taj dio našega iskustva rasti bez obzira na to je li pozitivan ili negativan. Nasilje rađa nasiljem, a ljubav, jednako tako, rađa ljubavlju.

#### **UNIVERZALNO**

4. Svijest stvara prema planu.

#### **OSOBN**

4. Ništa nije slučajno - vaš je život prepun znakova i simbola.

Rat između religije i znanosti vrlo je star i gotovo iscrpljen, ali oko jednog spornog pitanja ni jedna strana nije voljna popustiti. Smislenost prirode religija smatra potvrdom stvaratelja. Znanost opaža nasumičnost prirode koju tumači kao dokaz nepostojanja smisla. Pa ipak, još ni jedna kultura nije utemeljena na kaosu, čak ni subkultura znanosti. Svijest gleda univerzum i posvuda opaža smisao, čak i ako se međuprostori doimaju zbrkanima i bez reda. Pojedinaac ne može previdjeti red - na njemu se temelji svaki vid života od obitelji prema van. Vaš je mozak ustrojen za opažanje obrazaca zbog toga što je sam mozak sastavljen od obrazaca stanica (koliko god se trudili ne vidjeti ga, čak i u mrlji tinte vidite određen lik). Mozak je zapravo stroj za stvaranje smisla, pa čak i dok se poigrava s besmisлом (u čemu su dvadeseto i dvadeset i prvo stoljeće osobito uspješni).

#### **UNIVERZALNO**

5. Fizikalni zakoni djeluju ekonomično, sa što manje napora.

#### **OSOBN**

5. Univerzum vam u svakom trenutku daje najbolje moguće rezultate.

Priroda je sklona štedljivosti, što je prilično čudno za ono što, navodno, djeluje nasumce. Ispuštena lopta pada ravno bez neočekivanih skretanja. Kad se sastanu dvije molekule s potencijalom povezivanja, uvijek se povežu - neodlučnosti nema mjesta. Potrošnja što manje količine energije, zvana i *zakon najmanjeg napora*, vrijedi i za ljudska bića. Nedvojbeno je da naša tijela ne mogu izbjeći ekonomičnost kemijskih procesa u svakoj pojedinoj stanici pa se može zaključiti da je i cijelo naše biće podložno istom načelu. Uzrok i posljedica nisu samo povezani; povezani su na najekonomičniji mogući način. To se odnosi i na osobni razvoj - smatra se da svatko čini najbolje što može na svojoj razini svijesti.

#### **UNIVERZALNO**

6. Jednostavni oblici razvijaju se u složenije oblike.

### **OSOBN**

6. Vaša se unutarnja svijest neprestano razvija.

Ovo načelo jednako zbunjuje vjersku i znanstvenu zajednicu. Mnogi religiozni ljudi vjeruju da je Bog stvorio svijet prema svojem liku, što podrazumijeva da se stvoreno nakon toga više ne može razvijati (osim možda udaljiti se od početnog savršenstva). Znanstvenici se slažu da je entropija, sklonost energije slabljenju, neumoljiva. Stoga je za oba sustava neobjašnjivo da je DNK milijardu puta složenija od prvih, praiskonskih atoma, da se površina kore ljudskoga mozga znatno povećala u proteklih 50 000 godina, da je život nastao iz inertnih kemijskih tvari i da se svaki dan, niotkuda, pojavljuju nove misli. Zbog entropije i dalje starimo; zbog nje naši automobili i dalje hrđaju, a zvijezde se hlade i gase. No, poriv evolucije jednako je neumoljiv. Što god mi mislili o tome, priroda je odlučila razvijati se.

### **UNIVERZALNO**

7. Znanje sve više otkriva svijet.

### **OSOBN**

7. Život se kreće od dvojnosti prema jedinstvu.

Prema općeprihvaćenom mišljenju, prastare su kulture opažale jedinstveni svijet, dok mi danas opažamo rascjepkan i podijeljen svijet. Krivnja za to svaljuje se na slabljenje vjere kao i na izostanak mita, tradicije i društvene povezanosti. No, osobno smatram da je istina sasvim suprotna: prastaro poimanje jedva da bi moglo objasniti djelić svih pojava u Prirodi, dok je fizika danas na rubu "teorije svega". Ugledan fizičar John Wheeler iznio je presudno važnu tvrdnju rekavši da su ljudska bića prije Einsteina Prirodu promatrala "vani", kao kroz debelo staklo, nastojeći ustanoviti što se događa u vanjskoj stvarnosti. Zahvaljujući Einsteinu, uviđamo da smo sastavni dio Prirode; promatrač mijenja stvarnost samim činom promatranja. Stoga se razdvojenost čovjeka i Prirode, usprkos općem osjećaju psihološkog otuđenja (posljedice tehnologije koja nadmašuje našu sposobnost održavanja smisla), smanjuje sa svakim naraštajem.

### **UNIVERZALNO**

8. Evolucijom se razvijaju značajke preživljavanja savršeno usklađene

s okruženjem.

#### **OSOBN**

8. Otvorite li se sili evolucije, ponijet će vas onamo kamo želite stići.

Prilagođavanje je čudesna pojava jer se odvija kvantnim skokovima. Kad je nekima od davnih dinosaurusu izraslo perje, ostvarili su prilagodbu koja će biti savršena za letenje. Tvrdi i ljuskaste stanice na površini njihovih tijela služile su kao oklop, ali nisu mogle dati svoj doprinos letenju. Kao da si je evolucija postavila nov problem, a zatim načinila kreativan skok kako bi ga riješila. Stara korisnost ljuski napuštena je u korist novoga svijeta letenja pomoću krila (iste su ljuske načinile skok u drugom smjeru te se pretvorile u dlake i na taj način omogućile razvoj krznom prekrivenih sisavaca). Ni znanost ni religija nisu zadovoljne time. Znanosti se ne sviđa pomisao da evolucija zna kamo ide; darvinovske bi mutacije trebale biti nasumične. Religiji se ne sviđa pomisao da se savršeno Božje djelo mijenja kada se pojavi potreba za nečim novim. Pa ipak, objašnjenja su u ovom slučaju sporedna. Nesumnjivo je da se materijalni svijet prilagođuje putem kreativnih skokova koji se događaju na dubljoj razini koju možete nazvati razinom genetike ili razinom svijesti.

#### **UNIVERZALNO**

9. Kaos služi evoluciji.

#### **OSOBN**

9. Rascjepkani vas um ne može dovesti do jedinstva, ali ga morate koristiti cijelim putem.

Uskovitlani kaos je stvarnost kao i red te rast. Što prevladava? Znanost još nije došla do zaključka o tome zbog toga što se više od 90 % materijalnog univerzuma sastoji od zagonetne tamne tvari. Budući da to još nije istraženo, pitanje sudbine svemira još uvijek je otvoreno. Religija čvrsto stoji na strani reda zbog jednostavnog razloga: Bog je ovaj svijet stvorio iz kaosa. Znanost tvrdi da postoji osjetljiva ravnoteža između stvaranja i razaranja te da su u održavanju te ravnoteže prošle milijarde godina. Međutim, budući da kozmičke sile na globalnoj razini nisu uspjele poderati fine niti koje su istkale začetke života, razborit bi čovjek mogao zaključiti da evolucija koristi kaos kao što slikar koristi boje ispremetane u kutiji. Na osobnoj razini jedinstvo



nije moguće postići pod vlašću uskovitlanih misli i poriva, ali svoj um ipak možete iskoristiti tako da pronađe vlastiti izvor. Jedinstvo je skriveni cilj kojemu teži evolucija, a na tom se putu koristi rascjepkanim umom kao oruđem. Površina uma se doima kaotičnom, kao i svemir, no ispod površine se događaju plime i oseke razvoja.

#### **UNIVERZALNO**

10. Materijalni svijet obuhvaća mnoge nevidljive razine.

#### **OSOBN**

10. Istodobno živite na mnogo dimenzija; osjećaj zatočenosti u vremenu i prostoru jest privid.

Prvi pioniri kvantnoga, uključujući i Einsteina, doista nisu namjeravali stvoriti nove dimenzije uz prostor i vrijeme. Željeli su objasniti univerzum kako su ga opažali. No, današnje teorije superstruna, potekle od Einsteina, obuhvaćaju najmanje jedanaest teorija kojima objašnjavaju vidljivi svijet. Religija je oduvijek govorila da Bog prebiva u svijetu onkraj pet osjetila; znanosti je potrebno isto transcendentno područje da bi objasnila kako se čestice, udaljene više milijardi svjetlosnih godina, mogu ponašati posve jednako, kako se svjetlost može ponašati kao čestica i kao val te kako crne rupe mogu prebaciti materiju s onu stranu okova gravitacije i vremena. Postojanje mnogih dimenzija u konačnici je neosporivo. Na najjednostavnijoj razini mora postojati *mjesto* iz kojega su prostor i vrijeme proizašli tijekom velikog praska, a po definiciji to *mjesto* ne može biti u vremenu i prostoru. Stoga nije nimalo mistično zaključiti da ste vi, kao stanovnik multidimenzionalnog univerzuma, također multidimenzionalno biće. To je najbolja pretpostavka koju možemo izvući iz tih činjenica.

Navedenih deset načela moglo bi predstavljati načine poimanja operacijskog sustava koji održava stvarnost. No istini za volju, sve je to nepojmljivo, a naši mozgovi nisu ustrojani za djelovanje u tom kontekstu. No, sposobni su prilagoditi se nesvjesnom življenju. Svako živo biće na Zemlji podložno je prirodnim zakonima, samo ljudi razmišljaju: "Kako se sve to odnosi na mene?" Ako se povučete i odlučite živjeti kao da je dvojnost stvarna, nećete uvidjeti da se tih deset načela odnosi na vas. Kozmička šala jest u tome što će isti zakoni i dalje podržavati vaš život iako ih vi ne uvažavate.

Možete izabrati biti svjesni ili nesvjesni što nas dovodi do mogućnosti preobrazbe. Nitko ne osporava činjenicu da se život sastoji od promjene. No, može li čovjek jednostavnom promjenom svoje svijesti doista potaknuti duboku preobrazbu, a ne tek još jednu površnu promjenu? Preobrazba nije isto što i promjena, o čemu govore i bajke. Jada djevojka, koju je njezina zla maćeha ostavila ribati ognjište dok njezine sestre odlaze na bal, ne teži usavršavanju tako što pohađa večernju školu. Pepeljugu dodiruje čarobni štapić i odnosi je u palaču kao potpuno, preobraženo biće.

Prema logici bajki promjena je prespora, previše postupna i previše svjetovna da bi zadovoljila žudnju koju simbolizira žaba svjesna da je princ ili ružno pače koje postaje prelijepi labud. Čarobni dodir, koji u trenu donosi bezbrižan život, obuhvaća nešto više od mašte. Što je još važnije, ta uobrazilja skriva način istinske preobrazbe.

Ključ istinske preobrazbe jest spoznaja da priroda ne napreduje korak po korak. Priroda neprestano izvodi kvantne skokove pri kojima se ne događa tek preustroj starih sastavnica. U stvorenome se pojavljuje nešto novo, određeno *emergentno svojstvo*. Primjerice, promatranjem kisika i vodika zaključit ćete da su lagani, plinoviti, nevidljivi i suhi. Da bi se ta dva elementa spojila i stvorila vodu, morala se dogoditi preobrazba, a s njom se pojavljuje i potpuno novi niz mogućnosti od kojih je, s našega stajališta, najvažnija mogućnost sam život.

Vlažnost vode savršen je primjer emergentnog svojstva. U univerzumu bez vode vlagu ne bi bilo moguće stvoriti preustrojem postojećih svojstava. Preustrojem se postiže samo promjena; preustroj nije dovoljan za preobrazbu. Vlažnost se morala pojaviti kao nešto posve novo u svijetu. Kad dovoljno zadubite, ispostavlja se da svaki kemijski spoj stvara emergentno svojstvo. (Već sam uzgred spomenuo primjer natrija i klora - dvaju otrova koji spajanjem stvaraju sol, još jedan osnovni sastojak života.) Vaše tijelo svake sekunde spaja milijune molekula i ovisi o preobrazbi. Disanje i probava samo su dva procesa zbog kojih se događa preobrazba. Hrana i zrak u tijelu nisu podvrgnuti pukom miješanju, već stvaraju upravo one kemijske spojeve koji su potrebni za održavanje vašega života. Šećer iz naranče putuje u mozak i omogućuje razmišljanje. Emergentno je svojstvo u ovom slučaju novina misli: u povijesti univerzuma još nije bilo molekula čije je spajanje dalo takav rezultat. Zrak koji ulazi u vaša pluća stvara tisuće različitih kombinacija kako bi stvorio stanice koje još nikada nisu postojale upravo tako kako postoje u

vama, a pri iskorištavanju kisika za kretanje vaši mišići izvode procese koji su vaš jedinstven izraz bez obzira koliko su slični procesima drugih ljudi.

Ako je preobrazba pravilo, tada je duhovna preobrazba nastavak smjera u kojemu se život cijelo vrijeme odvijao. I vi možete načiniti kvantni skok svijesti te pritom ostati ono što jeste, a potvrda stvarnosti toga skoka bit će neko emergentno svojstvo koje u prošlosti niste opažali.

### **EMERGENTNA DUHOVNA SVOJSTVA**

Jasnoća svijesti  
Znanje  
Štovanje života  
Izostanak nasilja  
Neustrašivost  
Nevezanost  
Potpunost

Navedene značajke mogu se svrstati u duhovne preobrazbe jer ni jednu nije moguće postići pukim preustrojem starih sastavnica jastva. Svako se, poput vlažnosti vode, pojavljuje kao da je posrijedi alkemija - troska svakidašnjega života pretvara se u zlato.

*Jasnoća* je neprestana svjesnost o sebi u stanju budnosti, spavanja i sna. Umjesto da je zasjeni vanjsko, vaša je svijest uvijek otvorena samoj sebi. Jasnoću osjećamo kao potpunu pozornost i bezbrižnost.

*Znanje* je povezanost s razinom uma koja krije odgovore na sva pitanja. Vezano je za umnu sposobnost iako nije ograničeno na glazbu, matematiku ili koji drugi usko određen predmet. Vaše područje stručnosti jest sam život i djelovanje svijesti na svim razinama. Znanje osjećamo kao mudrost, samopouzdanje, nepokolebljivost, ali i smjernost.

*Štovanje života* jest povezanost sa životnom silom. Osjećate da kroz vas struji ista moć koja struji kroz svako život biće; čak i zrnce prašine u zraci svjetlosti pleše prema istom ritmu. Stoga život nije ograničen na biljke i životinje - sve posjeduje blistavu, titravu životnost. Štovanje života osjećamo kao toplinu, povezanost i zanos.

*Nenasilje* jest usklađenost sa svakim postupkom. Vaši se postupci ni na koji način ne sukobljavaju s postupcima drugih. Vaše se želje ne kose s boljit-

kom drugih. Kad se osvrnete oko sebe, opažate sukobe u svijetu općenito, ali ne i u svojem svijetu. Vi zračite mirom poput energetskog polja koje ublažuje sukobe u okolini. Nenasilje osjećamo kao mir, spokojstvo i potpunu odsutnost otpora.

*Neustrašivost* jest potpuna sigurnost. Strah je trzaj iz prošlosti koji nas podsjeća na trenutak kad smo napustili mjesto kojemu pripadamo i našli se na mjestu ranjivosti. *Bhagavad Gita* kaže da se strah rađa zbog razdvajanja iz čega se može zaključiti da je napuštanje jedinstva prvotni uzrok straha. Razdvajanje u konačnici nije pad u nemilost, već gubitak istinskoga jastva. Stoga neustrašivost osjećamo kao da živimo svoje istinsko jastvo.

*Potpunost* jest obuhvaćanje svega pri čemu ništa nije izostavljeno. Život danas svi doživljavamo rascjepkan na vremenske odsječke, odsječke doživljaja, odsječke aktivnosti. Čvrsto se držimo svojeg ograničenog poimanja jastva kako se ti odsječci ne bi raspali. No, na taj način ne možemo ostvariti kontinuitet koliko god ego mukotrпно nastojao zadržati povezanost života. Potpunost je stanje koje nadilazi osobnost. Ono nastupa kad je vaše "ja jesam" isto kao i "ja jesam" posvuda. Potpunost osjećamo kao trajnost, vječnost, bez početka i bez kraja.

Osobno smatram da istinska preobrazba ovisi o pojavljivanju tih svojstava u vlastitom iskustvu. Te su praiskonske značajke sastavni dio svijesti: nisu ih izmislila ljudska bića niti su nastale zbog nedostatka, potrebe ili gladi. Ni jednu od njih ne možete doživjeti stječući više onoga što već imate. Biti što ljubazniji prema drugima i ne nanositi im bol u duhovnom smislu nije isto što i nenasilje. Hrabrost u opasnoj situaciji nije isto što i neustrašivost. Osjećaj stabilnosti i uravnoteženosti nije isto što i potpunost.

Koliko god zvučale nedostižno, potrebno je istaknuti da su sve navedene značajke posve prirodne - one su nastavak procesa preobrazbe koji se odvija cijeloga života. Svatko od nas već jest emergentno svojstvo univerzuma, potpuno nova tvorevina gena naših roditelja. Pa ipak, na djelu je i dublja čarolija. Na kemijskoj razini geni vaših roditelja samo su se preustrojili; neke ste dobili od jedne osobe, a neke od druge. Opstanak određenog genofonda protegnuo se kako bi obuhvatio nov naraštaj; nije se iznenada raščlanio na novu i nepoznatu tvar.

Priroda je nekako uporabila stare sastavnice i izvela alkemijski podvig jer vi niste rekonfigurirana genetska replika. Vaši su geni tek potporna struktura

za jedinstveno iskustvo. DNK je sredstvo pomoću kojeg univerzum omogućuje svjesnost o sebi. Univerzum je morao imati oči da bi vidio kako to izgleda, uši da bi čuo kako zvuči i tako dalje. Da ne bi izgubio zanimanje, univerzum je stvorio vas kako bi bio svjestan sebe na posve nov način. Stoga ste vi odraz vječnosti i, od ovoga trenutka, oboje odjednom.

Preobrazba je nalik trudnoći. Žena koja odluči zatrudnjeti, donosi osobnu odluku, ali se ipak pokorava golemoj sili prirode. S jedne strane ta žena izvršava slobodnu volju, a s druge se strane podvrgava neizbježnim događajima. Kad se oplođeno jajašce nađe u njezinoj maternici, priroda preuzima glavnu riječ; stvaranje djeteta je vaše djelo, ali istodobno i nešto što se događa vama. Isto se može reći za svaku drugu istinsku preobrazbu. Određenu osobnu odluku možete učiniti duhovnom, ali kada duh doista zavлада, na vas djeluju sile daleko snažnije od vas. Kao da kirurg, kojega su pozvali u operacijsku dvoranu kako bi izveo važnu operaciju, pogleda pacijenta i otkriva da na stolu leži on sâm.

Razmotrili smo deset načela koja služe kao operacijski sustav jedne stvarnosti. No, većina ljudi čvrsto je ukorijenjena u drugom operacijskom sustavu - sustavu dvojnosti. Oni žive u skladu s pretpostavkom da su zasebno, izolirani pojedinci u nasumičnom svemiru u kojemu se "unutarnje" ne odražava u "vanjskom". Kako, dakle, prijeći iz jednog operacijskog sustava u drugi? Jedinstvo je potpuno drugačije od dvojnosti, ali vi ne morate čekati kraj ovoga putovanja da biste živjeli *kao* da ste u sljedećem. Trenutno živite kao da su ograničenost i zasebnost istinite, dakle, ne ostavljate prostora mogućnosti da *ne* budu istinite. No unatoč tome, nevidljiva inteligencija održava nevjerojatan red života, ali istodobno dopušta da se promjena kovitla u prividnom kaosu. Izložena sunčevoj svjetlosti za toploga proljetnog dana, živa bi stanica usahnula i pretvorila se u prah, a njezina bi DNK odletjela s vjetrom. No, ta prividna krhkost preživjela je dvije milijarde godina neprestane izloženosti vremenskim prilikama. Da biste uvidjeli kako ista inteligencija čuva i vaš život, morate se uskladiti s njom. Tada se otkriva univerzalni zakon: *potpunost ostaje ista koliko god se mijenjala*.

Vaš je zadatak učiniti potpunost što stvarnijom u vlastitom životu. Dokle god ste na razini na kojoj prevladava promjena, mogućnost novoga ne postoji. Dvojnost iz trenutka u trenutak održava svoj operacijski sustav koji vam se doima stvarnim, djelatnim, pouzdanim i samopotvrđujućim dokle god ste

priključeni na njega. Drugi operacijski sustav temelji se na potpunosti i funkcionira mnogo bolje od sustava na koji ste navikli. Potpunost je također stvarna, djelatna, pouzdana i samopotvrđujuća. Radi lakšega razumijevanja razmotrit ćemo nekoliko uobičajenih situacija te ustanoviti kako bi ih svaki sustav riješio.

Jednoga dana dolazite na posao i doznajete da se šuška o ukidanju radnih mjesta. Nitko vam ne može reći je li vaše radno mjesto ugroženo, ali moglo bi biti. U operacijskom sustavu dvojnosti pojavljuju se sljedeće implikacije:

Mogao bih izgubiti jedino što mi omogućuje uzdržavati se.  
Netko drugi upravlja mojom sudbinom.  
Suočen sam s nečim nepredvidljivim i nepoznatim.  
Ne zaslužujem da me se ovako ružno iznenadi.  
Ako situacija pođe po zlu, mogao bih biti povrijeđen.

Sve su to poznate misli koje se pojavljuju u kriznim trenucima. Neki se ljudi s takvom prijetnjom nose bolje od drugih; i sami ste se manje ili više uspješno suočili sa sličnim situacijama. No, ta su pitanja samo dio operacijskog sustava. Programirana su u *softwareu* ega, koji je potpuno usredotočen na nastojanje da sve drži pod nadzorom. Prava prijetnja u toj situaciji nije gubitak posla, već gubitak nadzora. To otkriva koliko je stisak ega za pravo slabašan.

Razmotrimo istu situaciju u kontekstu operacijskog sustava programiranog u potpunosti ili u jednoj stvarnosti. Dolazite na posao, doznajete za ukidanje radnih mjesta i pojavljuju se sljedeće implikacije:

Ovu je situaciju stvorilo moje dublje jastvo.  
Što god se dogodilo, dogodit će se s razlogom.  
Iznenaden sam, ali ta promjena ne utječe na moje istinsko jastvo.  
Moj se život odvija u skladu s onime što je za mene najbolje i što mi donosi najveći razvoj.  
Ne mogu izgubiti ono što je stvarno. Situacija će se srediti onako kako treba.  
Što god se dogodilo, ne mogu biti povrijeđen.

Odmah opažate da priključenost na drugi operacijski sustav donosi

mного jači osjećaj sigurnosti. Potpunost je sigurna; dvojnost nije. Zaštita od vanjskih prijetnji je trajna ako ne postoji vanjsko, već se vi razvijate u dva svijeta: unutarnjem i vanjskom koji se potpuno preklapaju.

Skeptik će prigovoriti da je taj novi operacijski sustav tek pitanje poimanja te da poimanje sebe kao stvaratelja stvarnosti ne znači da to i jeste. A li znači. Stvarnost se mijenja zajedno s vama, a kad promijenite svoje opažanje zasebnosti, jedna stvarnost odgovara vam mijenjajući se s vama. Većina ljudi to ne primjećuje zbog toga što svijet utemeljen na egu, sa svim njegovim zahtjevima, pritiscima, dramama i ispadima, izaziva vrlo snažnu ovisnost, a kao i svaka druga ovisnost, zahtijeva svakidašnju dozu te poricanje mogućeg izlaza. Ako se umjesto toga priklonite jednoj stvarnosti, ovisnost nećete okončati odmah, ali ćete je početi izgladnjivati. Svojem egu i osobnosti, koji ograničavaju vašu svijest o samome sebi, dat ćete do znanja da ovisnost i gramzivost moraju nestati. Uvjetovanost iz prošlosti, koja vam je govorila kako pobijediti vanjski svijet, više vam neće pomoći preživljavati. Potpora na koju ste računali iz vanjskih izvora kao što su obitelj, prijatelji, položaj, imovina i novac više vam neće pružati osjećaj sigurnosti.

Budite uvjereni da je poimanje dovoljno prilagodljivo da bi se oslobodilo ovisnosti o dvojnosti. Svaki se događaj može promatrati kao plod vlastitoga kreativnog središta. U ovom trenutku mogu se usredotočiti na bilo koji dio svojega života i reći: "Ja sam to stvorio". Tada me još samo jedan korak dijeli od pitanja "Zašto sam to stvorio?" i "Što želim stvoriti umjesto toga?"

Razmotrimo još jedan primjer: na putu kući stajete na crvenom svjetlu semafora, ali automobil iza vas ne staje i udara vas. Iskočite iz automobila da biste se suočili s vozačem, ali on se ne ispričava. Bahato vam daje podatke o osiguranju. U jednom operacijskom sustavu pojavljuju se sljedeće implikacije:

Ovoga neznanca ne zanima moja dobrobit.  
Ako laže, mogao bih sâm snositi trošak popravka štete.  
Ja sam oštećena strana i on bi toga trebao biti svjestan.  
Možda ću ga morati prisiliti na suradnju.

Razmotrite mogućnost da prometna nezgoda nije prouzročila pojavu tih zamisli - one su već bile utisnute u vašem umu čekajući trenutak kada će vam zatrebati. Situaciju ne opažate onakvom kakva doista jest, već kroz programi-

ran način poimanja. U drugačijem operacijskom sustavu sljedeće su implikacije jednako utemeljene:

Ova nezgoda nije bila slučajna; ona je odraz mene.

Ovaj neznanac je glasnik.

Kad otkrijem zašto se ovo dogodilo, otkrit ću određen vid samoga sebe.

Moram se više usredotočiti na određenu skrivenu ili blokiranu energiju. Kad to razriješim, bit će mi drago da se ova nezgoda dogodila.

Doima li vam se drugo stajalište nemogućim ili zvuči kao pusto sanjarenje? No, ono je zapravo prirodan način poimanja situacije sa stajališta jedne stvarnosti. Prvo ste stajalište usvojili zbog iskustava u ranom djetinjstvu - morali su vas poučiti da druge doživljavate kao neznance, a nezgode kao slučajne događaje. No, umjesto da se oslanjate na tako ograničenu svijest, možete se otvoriti većem broju mogućnosti. Šire je stajalište mnogo blagotvornije za vas i za drugog vozača. Vi niste protivnici, već ravnopravni sudionici događaja koji obojici nešto govori. Šire stajalište ne obuhvaća krivnju. Odgovornost ravnomjerno raspoređuje na sve sudionike i svima omogućuje jednak razvoj. Prometna nezgoda nije ni ispravna ni pogrešna - ona je mogućnost da preuzmete svoju istinsku ulogu - ulogu stvaratelja. Ako vas ta situacija na posljetku približi vašem istinskom jastvu, ostvarili ste napredak, a takvim doživljajem jedne stvarnosti zadovoljenje čak i zahtjev ega za pobjedom.

Iako biste mogli zaključiti da je u toj situaciji važan samo novac te da je sučeljavanje jedini način da naplatite štetu, takvo stajalište nije stvarnost, već potvrđivanje opažanja. Može li novac poništiti ono što ta situacija donosi: gnjev, optuživanje i osjećaj da ste žrtva drugih?

Potpunost otkriva cjelovit, jedinstven svijet koji ne možete upoznati sve dok se ne priklonite novom operacijskom sustavu. Prelazak sa staroga na novi sustav jest proces kojemu se moramo svaki dan posvećivati. Naša zajednička ovisnost o dvojnosti je sveobuhvatna; ne izostavlja ništa. Dobra vijest je da ni jedan vid života nije otporan na preobrazbu. Svaka vaša promjena, koliko god neznatna, bit će objavljena cijelom svijetu - cijeli vas univerzum doslovce prisluškuje i pruža vam potporu. Razvoj pojedinca za njega je jednako važan kao i stvaranje galaksije.



## **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA SA SEDMOM TAJNOM**

Sedma pouka govori o alkemiji. Alkemija je čudesna po svim mjerilima. Olovo ne možete pretvoriti u zlato tako što ćete ga grijati, tući, oblikovati u različite oblike ili mu dodati bilo koju poznatu tvar. To su tek fizikalne promjene. Jednako tako ni unutarnju preobrazbu ne možete ostvariti tako što ćete svoje staro jastvo zasuti kritikama, zagrijavati ga uzbudljivim doživljajima, preoblikovati svoj materijalni oblik ili se povezati s novim ljudima. Kako, dakle, djeluje ta čarolija?

Djeluje u skladu s načelima koja čine operacijski sustav univerzuma. Kad se svjesno uskladite s njima, stvarate mogućnost za preobrazbu. Zapišite kako se tih deset načela odnosi na vas i počnite ih živjeti. Nosite ih sa sobom; pročitajte ih svakih nekoliko dana kako biste se podsjetili. Bolje je potpuno se usredotočiti na jedno načelo dnevno nego pokušavati odjednom obuhvatiti previše. Slijede primjeri svakidašnje primjene tih načela:

**Događaji mojeg života odražavaju moje jastvo:** danas ću jedno iskustvo usporediti sa sobom. Sve što mi privuče pozornost, zapravo mi nešto govori. Ako se naljutim na nekoga, ustanovit ću posjedujem li ono što mi se kod te osobe ne sviđa. Ako čujem razgovor koji mi privuče pozornost, te ću riječi shvatiti kao osobnu poruku. Želim otkriti svijet u sebi.

**Ljudi u mojem životu odražavaju vidove mojeg jastva:** ja sam mješavina svih osoba koje su mi važne. Prijatelje i članove obitelji promatrat ću kao svoj odraz. Svatko od njih predstavlja značajku koju želim vidjeti na sebi ili značajku koje se želim riješiti, ali sam u stvarnosti sve to. Najvažnije pouke izvući ću iz odnosa s osobama koje najviše volim i osobama prema kojima osjećam najjaču nesklonost: prve odražavaju moje najviše težnje, a druge moje najdublje strahove od onoga što je u meni.

**Raste sve ono čemu usmjeravam pozornost:** razmotrit ću kako upravljam svojom pozornošću. Bilježit ću koliko vremena provodim uz televizor, videoigre, računalo, hobije, ogovaranje, rad do kojega mi nije stalo, rad prema kojem osjećam strast, aktivnosti koje me zanimaju i maštanje o bijegu ili ispunjenju. Tako ću ustanoviti koji će vidovi mojeg života rasti. Potom ću se upitati: "Na kojem području svojega života priželjkujem rast?" Tako ću ustanoviti kamo trebam usmjeriti pozornost.

**Ništa nije slučajno - moj život obiluje znakovima i simbolima:** potražiti ću obrasce u svojem životu. Ti bi obrasci mogli biti bilo gdje: u onome što mi

drugi govore, u njihovu ponašanju prema meni, u načinu na koji reagiram na situacije. Tkanje svojega svijeta tkam svaki dan i želim znati kakav uzorak stvaram. Tražit ću znakove koji mi otkrivaju moja potisnuta vjerovanja. Nailazim li na mogućnosti za uspjeh ili doživljam neuspjehe? Ti znakovi otkrivaju moje vjerovanje u to da li posjedujem moć. Tražit ću znakove koji će mi otkriti vjerujem li ili ne vjerujem da sam voljen i da zaslužujem ljubav.

**Univerzum mi u svakom trenutku daje najbolji mogući rezultat:** danas ću se usredotočiti na darove u svojem životu. Usredotočit ću se na ono što djeluje umjesto onoga što ne djeluje. Poštovat ću ovaj svijet svjetla i sjene. Bit ću zahvalan na divnom daru svijesti. Uvidjet ću kako na svojoj razini svijesti poimam svijet u čijem stvaranju sudjelujem.

**Moja se unutarnja svijest neprestano razvija:** gdje sam u ovom trenutku? Koliko sam daleko odmaknuo na odabranom putu? Osjećam li da se iznutra razvijam čak i ako izvan sebe ne opažam trenutne rezultate? Danas ću se suočiti s tim pitanjima i iskreno se zapitati gdje sam. Svoju svijest neću doživljavati kao struju misli, već kao potencijal da postanem ono što želim biti. Razmotrit ću svoja ograničenja i granice s nakanom da ih prekoračim.

**Smjer života je od dvojnosti prema jedinstvu:** danas želim pripadati. Želim se osjećati sigurno kao kod kuće. Želim osjetiti jednostavno bivanje bez obrane ili želja. Tijek života shvatit ću kao ono što doista jest - moje istinsko jastvo. Opažat ću trenutke bliskosti sa samim sobom kada osjećam da je "ja jesam" dovoljno da me održava zauvijek. Ležat ću na travi i gledati u nebo, osjećati jedinstvo s prirodom i širiti se sve dok se moje biće ne pretopi u beskonačno.

**Ako se otvorim sili evolucije, ponijet će me onamo kamo želim stići:** današnji ću dan posvetiti dugoročnom razmišljanju o sebi. Kakva je moja vizija života? Kako se ta vizija odnosi na mene? Želim da se moja vizija ostvaruje s lakoćom. Ostvaruje li se s lakoćom? Ako ne, gdje pružam otpor? Razmotrit ću vjerovanja koja me najviše sputavaju. Ovisim li o drugima umjesto da prihvatim odgovornost za vlastiti razvoj? Jesam li si dopustio usredotočenost na vanjske nagrade kao zamjenu za unutarnji rast? Danas ću se posvetiti svojoj unutarnjoj svijesti znajući da je ona sjedište evolucijskog poriva koji pokreće univerzum.

**Rascjepkani me um ne može dovesti do jedinstva, ali ga putem moram koristiti:** što jedinstvo doista znači za mene? Na koje se doživljaje jedinstva mogu osvrnuti? Danas ću na umu imati razliku između jedinstva sa samim

sobom i rastresenosti. Pronaći ću svoje središte, svoj mir, svoju sposobnost prepuštanja struji. Misli i želje koje me pokreću nisu temeljna stvarnost. One su tek način da se vratim jedinstvu. Imat ću na umu da misli dolaze i prolaze kao lišće na vjetru, ali da je bit svijesti vječna. Moj cilj jest živjeti iz te biti.

**Istodobno živim na mnogo dimenzija; osjećaj zatočenosti u vremenu i prostoru jest privid:** danas ću se doživljavati bez ograničenja. Pronaći ću vrijeme koje ću u tišini provesti sam sa sobom. Disat ću i opažati kako se moje biće širi u svim smjerovima. Kad utonem u vlastitu unutarnju tišinu, svaku predodžbu koja mi se pojavi u umu pozvat ću da se pridruži mojemu biću. Obuhvatit ću sve što mi se pojavi u umu i reći: "Ti i ja smo jedno na razini bivanja. Dođi, pridruži mi se s onu stranu drame prostora i vremena." Na isti ću način ljubav doživljavati kao svjetlost koja izvire iz mog srca i pruža se dokle god moja svijest može dosegnuti; kad se u mojem umu pojave predodžbe, poslat ću im ljubav i svjetlost.

## ZLO NIJE VAŠ NEPRIJATELJ

**N**ajtragičniji slom duhovnosti događa se pred licem zla. Idealisti, ljudi puni ljubavi koji nipošto ne bi naudili drugoj osobi, bivaju uvučeni u vrtlog rata. Vjera koja propovijeda postojanje jednoga Boga, vodi bitku za uništenje nevjernika. Religije ljubavi zabrazde u ratobornu mržnju prema hereticima i onima koji im prijete. Čak i ako smatrate da raspolazete najvišom istinom, ništa vam ne jamči da ćete izbjeći zlo. U ime religije dogodilo se mnogo više nasilja nego zbog bilo kojega drugog razloga. Odatle sarkastičan aforizam: *Bog je pružio istinu, a vrag je rekao: "Dopusti da je ja raspodijelim".*

Tu je i nešto manje očit propust pasivnosti - stajanje po strani i dopuštanje zla. Takav stav možda odražava potisnuto vjerovanje da je zlo u konačnici jače od dobra. Jednu od najistaknutijih duhovnih ličnosti dvadesetoga stoljeća upitali su kako bi se Engleska trebala postaviti prema prijetnji nacizma. On je odgovorio:

Želim da se protiv nacizma borite bez oružja. Volio bih da odložite oružje koje posjedujete jer vam ono ne može pomoći da se spasite ili da spasite čovječanstvo. Ponudite herr Hitleru i signor Mussoliniju da iz zemalja koje nazivate svojim uzmu što žele. Neka zauzmu vaš prelijepi otok zajedno s brojnim prelijepim građevinama. Sve ćete to predati, ali nećete predati svoje duše niti svoje umove.

Autor toga odlomka bio je Mahatma Gandhi, a nije potrebno reći da je njegovo "otvoreno pismo" Britancima izazvalo preneraženost i sablazan. No, Gandhi je govorio u skladu s načelom *ahimse* ili nenasilja. Načelo pasivnog nenasilja uspješno je primijenio uvjerivši Britance da Indiji daruju slobodu pa je, odbivši ući u rat protiv Hitlera (to je stajalište zauzeo tijekom Drugoga svjetskog rata), bio dosljedan svojim duhovnim uvjerenjima. Bi li ahimsa doista uvjerila Hitlera, čovjeka koji je izjavio da je "rat otac svega"? Nikada nećemo doznati. Nedvojbeno je i da sama pasivnost ima svoju tamnu stranu. Katolička crkva jednim od svojih najmračnijih razdoblja smatra godine tijekom kojih je dopustila da nacizam ubije milijune Židova do te mjere da su talijanski Židovi okupljeni tako da ih se moglo vidjeti s vatikanskih prozora.

Stoga priznajmo da se duhovnost već nebrojeno mnogo puta neuspješno suočila sa zlom. Otklonivši se od učenja koja su dopustila množenje i širenje zla, jedna stvarnost otvara novi put jer ako postoji samo jedna stvarnost, zlo nema osobitu moć niti postoji zasebno od nje. Ne postoji kozmički Sotona koji bi se suprotstavio Bogu, a čak je i bitka između dobra i zla tek privid proizlazi iz dvojnosti. I dobro i zlo su, u konačnici, tek oblici koje svijest može preuzeti. U tom se kontekstu zlo ne razlikuje od dobra. Njihova sličnost proizlazi iz izvora. Dva djeteta rođena na isti dan mogu odrasti u osobu koja čini zlo i osobu koja čini dobro, ali se ne može reći da je jedno od njih stvoreno zlo. Njihova svijest obuhvaća potencijal za ispravno i pogrešno, a dječju svijest pri odrastanju oblikuju mnoge sile.

Te su sile toliko složene da je besmisleno odrediti nekoga kao potpuno zlu osobu. Svijest svakog novorođenčeta oblikuju sljedeće sile:

- roditeljske smjernice ili njihov izostanak
- prisutnost ili izostanak ljubavi
- kontekst cijele obitelji
- pritisak vršnjaka u školi i društveni pritisak tijekom cijeloga života
- osobne sklonosti i reakcije
- nametnuta vjerovanja i vjerska učenja
- karma
- povijesno razdoblje
- uzori
- kolektivna svijest
- privlačnost mitova, junaka i ideala

Svaka navedena sila utječe na vaše odluke i nevidljivo vas potiče na djelovanje. Budući da je stvarnost isprepletana sa svim tim utjecajima, isprepletano je i zlo. Očitovanje dobra ili zla iziskuje sve te sile. Ako vam je u djetinjstvu junak bio Staljin, svijet nećete poimati onako kako biste ga poimali da je vaša junakinja bila Ivana Orleanska. Zamislite čovjeka kao zgradu sa stotinama električnih vodova koji joj donose poruke i potiču mnoštvo različitih zamisli. Gledajući tu zgradu, vidite je kao jednu cjelinu, samostojeci objekt. Ali, njezin unutarnji život, baš kao i vaš, ovisi o stotinama signala koji joj pristižu.

Ni jedna od sila koje utječu na nas nije zla sama po sebi. No, ispod svih tih utjecaja svaki čovjek donosi odluke. Vjerujem da se svaka sklonost zlu svodi na odluku donesenu u svijesti, *a te su se odluke u vrijeme donošenja doimale dobrima*. To je središnji paradoks u pozadini zlih postupaka jer ljudi koji postupaju zlo, uz rijetke iznimke, mogu slijedom svojih motiva doći do odluka koje su u tadašnjoj situaciji bile najbolje. Primjerice, mnoga zlostavljana djeca odrastaju u osobe koje zlostavljaju vlastitu djecu. Pomislili biste da bi oni posljednji pribjegli obiteljskom nasilju budući da su bili njegove žrtve. No, u njihovim umovima ne postoje druge, nenasilne mogućnosti. Kontekst zlostavljanja, koji na njihove umove djeluje od ranoga djetinjstva, previše je snažan i zasjenjuje slobodu izbora.

Ljudi u različitim stanjima svijesti različito poimaju dobro i zlo. Najbolji primjer jest društvena podređenost žena širom svijeta, koja se u suvremenom svijetu doima potpuno pogrešnom, ali je u mnogim državama podržavaju stoljetna tradicija, vjerske sankcije, društvene vrijednosti i obiteljski običaji. Donedavno su čak i žrtve tih sila svoju ulogu bespomoćne, pokorne, djetinje žene smatrale "dobrom".

*Zlo u potpunosti ovisi o čovjekovoj razini svijesti.*

Ovu ćete zamisao lakše usvojiti ako razmotrite sedam različitih definicija zla. S kojom se instinktivno slažete?

## ŠTO JE NAJGORE ZLO?

### *Sedam stajališta*

1. Najgore zlo jest tjelesno povrijediti drugoga ili ugroziti njegov opstanak.

2. Najgore zlo jest gospodarski porobiti ljude oduzimajući im svaku mogućnost za uspjeh i napredak.
3. Najgore zlo jest narušavanje mira i izazivanje nereda.
4. Najgore zlo jest sputavanje tuđih umova.
5. Najgore zlo jest uništavanje ljepote te gušenje kreativnosti i slobode istraživanja.
6. Najgore je zlo često teško razlučiti od dobrog jer je sve relativno.
7. Ne postoji zlo, već samo promjenjivi obrasci svijesti u vječnom plesu.

Velika bi većina ljudi vjerojatno izabrala prve dvije definicije jer su tjelesne ozljede i porobljavanje velike prijetnje. Zlo na toj razini svijesti znači nemogućnost preživljavanja ili zaradivanja za život, a dobro znači tjelesnu i gospodarsku sigurnost. Na sljedeće dvije razine zlo više nije tjelesno, već mentalno. Čovjekov najveći strah nije nedostupnost hrane, već određivanje načina razmišljanja te prisilno življenje u kaosu i nemiru. Dobro podrazumijeva unutarnji mir i slobodan tijek uvida i intuicije. Sljedeće su dvije razine još istančanije: vezane su za kreativnost i viziju. Na njima čovjek najviše strahuje da mu neće biti dopušteno izražavanje ili da će biti prisiljen proglašavati druge zlima. Duboko duhovna osoba dobro i zlo ne shvaća kao stroge kategorije, već je počela uviđati da je Bog oboje stvorio s nakanom. Dobro je slobodno izražavanje, otvorenost svemu novome, uvažavanje mračnih i svijetlih vidova života. I na posljetku, posljednja razina uviđa prividnost cjelokupnog međuodnosa dobra i zla, svjetlosti i sjene. Svako iskustvo donosi sjedinjenje sa stvarateljem; čovjek živi kao sustvaratelj uronjen u Božju svijest.

Budući da je za onoga koji opaža stvarno sve što svijest opazi, nužno je da *jedna stvarnost obuhvaća sve navedene definicije*. Zlo je dio hijerarhije, stupanj razvoja na kojemu se sve mijenja ovisno o postignutom razvoju. Proces razvoja nikada ne završava. I u ovom se trenutku odvija u vama.

Ako se jednoga dana probudite i shvatite da mrzite nekoga, da se ta situacija može riješiti samo nasiljem, da ljubav ne dolazi u obzir, razmislite kako ste postupno stigli do toga stajališta. Potreban je cijeli svijet da se vas ili bilo koga drugoga baci u naručje onoga što se određuje kao dobro ili kao zlo. Kad uvedete te sile u svoj unutarnji svijet, odražavate svijet jednako kao što svijet odražava vas. To u praktičnom smislu znači nositi cijeli svijet u sebi.

No, ako je svijet u vama, zlo vam ne može biti neprijatelj; ono može biti samo jedan vid vas samih. Svaki vid jastva vrijedan je ljubavi i suosjećanja. Svaki vid nužan je za život, ništa nije isključeno niti protjerano u tamu. Takvo se stajalište na prvi pogled može doimati naivnijim od Gandhijeve pasivnosti jer se doima da bismo ubojicu trebali voljeti i shvaćati jednako kao i sveca. Isus je propovijedao isto učenje. No, izražavanje ljubavi i suosjećanja u teškim situacijama bio je jedan od najvećih uzroka strahovitog sloma duhovnosti: nasilje slama ljubav te je pretvara u strah i mržnju. *No, zlo to zapravo ne čini.* To čine sile koje oblikuju svijest. Na tom se mjestu dobro i zlo izjednačuju. Tu tvrdnju mogu potkrijepiti uvjerljivim primjerom.

Studenti sveučilišta Stanford 1971. godine zamoljeni su sudjelovati u neuobičajenom pokusu igranja uloga. Jedna skupina studenata trebala je igrati ulogu zatvorskih čuvara koji nadziru drugu skupinu studenata u ulozi zatvorenika. Iako je svima bilo jasno da je posrijedi predstava, dvije su skupine tijekom trajanja pokusa zajedno živjele u improviziranom zatvorskom okružju. Prema planu, svi su svoje uloge trebali igrati dva tjedna, ali je pokus obustavljen već nakon šest dana. Razlog? Mladići koji su odabrani zbog svojega mentalnog zdravlja i moralnih vrijednosti pretvorili su se u neobuzdane sadiste i u potištene žrtve neizdrživog stresa.

Profesori koji su vodili pokus bili su preneraženi, ali nisu mogli poreći što se dogodilo. Glavni istraživač Philip Zimbardo zapisao je: "Moji su stražari opetovano svlačili svoje zatvorenike, navlačili im kukuljice, vezali ih lancima, uskraćivali im hranu ili posteljinu, zatvarali ih u samice i prisiljavali ih da golim rukama čiste zahodske školjke." Oni koji se nisu srozali do takvih užasa, nisu poduzeli ništa da bi zaustavili one koji se jesu. (Slična situacija vezana za sramotne postupke čuvara američkih zatvora u Iraku 2004. godine potaknula je Zimbarda da nakon više od trideset godina ponovno progovori o pokusu izvedenom na Stanfordu.) Izuzev tjelesnog mučenja, nije bilo krajnosti kojoj studenti-čuvari nisu pribjegli. Zimbardo se sa žaljenjem prisjeća: "Kad ih je svladala dosada svojstvena tom poslu, sa zatvorenicima su počeli postupati kao s igračkama izmišljajući igre koje su obuhvaćale sve više ponižavanja i omalovažavanja. S vremenom je ta razonoda krenula u smjeru seksualnosti pa su zatvorenici bili prisiljeni hiniti sodomiju. Kad sam doznao za to izopačeno ponašanje, ukinuo sam Stanfordski zatvor."

Odakle proizlazi to divljačko zlostavljanje? Da bismo se utješili, najčešće govorimo kako zlo opstaje u malobrojnim "trulim jabukama", ali stanfordski



pokus navodi na prilično zabrinjavajući zaključak: zlo postoji u svima kao sjena zbog toga što je i svijet u svima. Odgoj u duhu dobrote, dakako, suzbija sjenu zla, a ako se vratimo popisu sila koje oblikuju svijest, ustanovit ćemo da je sklop utjecaja kod svake osobe drugačiji. No, čak i ako ste imali dovoljno sreće da ste donijeli odluke koje su prevagnule dobru stranu jednadžbe, morate biti svjesni da negdje u vama postoji sjena.

Ta je sjena nastala pod utjecajem istih svakidašnjih situacija koje oblikuju našu svijest, a oslobađaju je nove situacije slične tim utjecajima. Ako ste u djetinjstvu bili zlostavljani, voditelji stanfordskog pokusa sastavili su popis utjecaja koji ljude potiču na postupke koje poimamo kao zle ili barem strane našem istinskom jastvu. Osobno sam ga razmotrio u kontekstu naših spoznaja o dvojnosti i zasebnosti.

## POSTANAK ZLA

### *Uvjeti u kojima se oslobađaju mračne energije*

- Odbacivanje osjećaja odgovornosti
- Anonimnost
- Dehumanizirajuća okružja
- Primjeri lošega ponašanja u društvu vršnjaka
- Pasivni promatrači
- Okrutne razine moći
- Prevladavanje kaosa i nereda
- Izostanak smisla
- Prešutno dopuštanje zlodjela
- Filozofija "mi protiv njih"
- Izoliranost
- Neuračunljivost

Ponovno se postavlja isto pitanje: je li ijedan od tih uvjeta sam po sebi zao? U usporedbi s prvim, ovaj se popis doima kao da je na scenu ušla kakva zla komponenta. Na stranu zatvori u kojima se može očekivati da će iz ljudske prirode izaći ono najgore, međutim, kao liječnik sam svjedočio sličnom zlostavljanju u bolničkom okružju. Nedvojbeno je da bolnice nisu sjedišta zla; utemeljene su u plemenitom cilju. A li, sjena se ne očituje zbog toga što je

netko dobar ili loš. Posrijedi su zatočene energije koje traže odušak, a u bolnicama vrlo često vladaju gore navedeni uvjeti: pacijenti su bespomoćni pred autoritetom liječnika i medicinskih sestara, hladna mehanička rutina dehumanizira ozračje, izolirani su od društva te manje ili više anonimni, jedan od tisuću "slučajeva" i tako dalje.

*Svaki će čovjek u odgovarajućim okolnostima očitovati svoju sjenu.*

Usredotočimo se, dakle, na sjenu kao na područje u kojemu se svijest izobličila toliko da bi mogla omogućiti donošenje zlih odluka. (Ističem riječ *mogla* jer postoje dobri ljudi koji i u najnečovječnijim okolnostima ostaju dobri, što znači da su sposobni suspregnuti ili nadzirati oslobađanje svojih mračnih energija.) Glasoviti švicarski psiholog C. G. Jung prvi je uporabio riječ "sjena" kao klinički izraz, no na ovom mjestu govorim općenito o tajnim dubinama u koje svi potiskujemo ono zbog čega osjećamo krivnju ili stid. Te ću dubine nazvati sjenom i smatram da o njima valja izreći određene istine:

Sjena je istodobno osobna i univerzalna.

U njoj može biti pohranjeno bilo što.

Tama izobličuje sve što je u njoj pohranjeno.

Izražavanje siline mračnih energija način je privlačenja pozornosti.

Osvještavanje razoružava svaku energiju.

Sjena sama po sebi nije zla te stoga nije vaš neprijatelj.

Razmatrajući svaku pojedinu tvrdnju, približavamo se otklanjanju demona kojega, gotovo uvijek u drugima, određujemo kao utjelovljeno zlo.

**Sjena je istodobno osobna i univerzalna.** Svatko u sebi nosi jedinstven obrazac stida i krivnje. Jednostavna pitanja poput golotinje, spolnog snošaja, gnjeva i tjeskobe pobuđuju iznimno složene osjećaje. Opažanje vlastite majke bez odjeće u jednom bi se društvu moglo smatrati beznačajnim, dok bi u drugom moglo biti toliko traumatično iskustvo da je taj doživljaj moguće prevladati jedino njegovim potiskivanjem u sjenu. Ne postoji jasna granica između osobnih, obiteljskih i društvenih osjećaja. Svi se ti osjećaji isprepliću. Čak i ako se vi stidite jer ste kao sedmogodišnjak na igralištu udarili vršnjaka nasilnika, a netko drugi takav događaj smatra vrijednim trenutkom u razvoju hrabrosti, posjedovanje sjene je univerzalno kao i osobno. Ljudska psiha posjeduje skrovište koje je većini ljudi krajnje neophodno jer se vrlo teško suočavaju s vlastitim najmračnijim porivima i najdubljim poniženjima.

**U njoj može biti pohranjeno bilo što.** Bankovni trezor u kojemu čuvate svoju najvrjedniju imovinu također je skrovište jednako kao i tamnica. Isto vrijedi i za sjenu. Iako se tim izrazom najčešće opisuje skrovište negativnih energija, vi posjedujete moć pretvaranja pozitivnog u negativno i obratno. Poznao sam dvije sestre koje su u djetinjstvu bile bliske, ali su odrasle u potpuno različite žene: jedna je bila uspješna sveučilišna profesorica, a druga dva puta razvedena i zaposlena na određeno vrijeme. Uspješna je sestra svoje djetinjstvo opisala kao divno, dok je druga svoje opisala kao traumatično. "Sjećaj li se kako te je tata šest sati ostavio zaključanu u kupaonici nakon što si u nečemu pogriješila?" čuo sam kako nesretna sestra govori drugoj. "Za mene je to bilo prekretnica. Mogla sam zamisliti kako si bila gnjevna i bespomoćna."

Sretna se sestra doimala iznenađeno. "Zašto me nisi pitala? Voljela sam biti sama pa sam jednostavno ušla i izmišljala priče. To je bila sitnica." I tako naše priče odlaze svojim, potpuno osobnim putevima. Za jednu sestru taj događaj nije nosio nimalo emocionalnog naboja, dok je za drugu bio uzrok gnjeva i stida. Prizori nasilja mogu uroditi uzvišenim umjetničkim djelima (primjer je Picassova *Guernica*), a iz pobožnih vrlina mogu proizaći užasi (primjer je razapinjanje Isusa). Nesvjesno je prepuno neotkrivenih poriva. Student sa Stanforda koji se osramotio kao sadistički nastojen zatvorski čuvar mogao je u sebi nositi umjetnički dar koji neće izroniti na površinu ako odgovarajuća situacija nesvjesnom umu ne omogući oslobađanje njegova sadržaja.

**Tama izobličuje sve što je u njoj pohranjeno.** Svijest bi trebala teći poput svježe vode, a ako ne može teći, postaje ustajala. Vaš unutarnji svijet skriva bezbrojna sjećanja i potisnute porive. Njima ne dopuštate da teku, odnosno ne dopuštate im da se oslobode pa je ustajalost neizbježna. Dobri porivi zamiru jer ih niste prihvatili. Neizražena ljubav postaje plaha i bojažljiva. Mržnja i tjeskoba doimaju se neizmjerljivo velikim. Svojestvo prihvaćanja novih obrazaca i planova osnovno je svojstvo svijesti. Međutim, ako joj ne dopustite da ide onamo kamo želi ići, energija postaje zbrkana. Primjerice, ako roditelje upitate što misle o svojim roditeljima te tako načnete temu koju većina ljudi potiskuje kao stvar prošlosti, otkrit ćete da su njihova sjećanja iz djetinjstva potpuno zbrkana. Nevažni događaji ističu se kao duboke traume, drugi su članovi obitelji pojednostavljeni poput crtanih likova, a istinski su osjećaji mučni ili ih nije moguće izvući na površinu. Kad se uznemireni pa-

cijent obrati psihijatru u želji za iscjeljivanjem rane iz djetinjstva, razlučivanje činjenica od izmišljenih događaja često traje mjesecima, katkad čak i godinama.

**Izražavanje siline mračnih energija način je privlačenja pozornosti.** Skrivanje nije uništavanje. Mračne energije ostaju žive. Iako ih vi ne želite vidjeti, one nisu poništene - štoviše, upravo zbog toga očajnički žele zaživjeti. Da bi privuklo pozornost roditelja, zanemareno će dijete u svojem ponašanju odlaziti u sve veće krajnosti: najprije poziv na pozornost, zatim plač i na posljetku ispad gnjeva. Mračne energije slijede gotovo isti obrazac. Primjerice, napadaje panike doima se posve razboritim shvaćati kao ispad gnjeva potisnutog straha. Taj je strah najprije uputio normalan poziv na opažanje, no budući da mu nije posvećena pozornost, poziv se pretvorio u vapaj i na posljetku se razvio u silovit ispad. Strah i gnjev vrlo lako pojačavaju naboj do te mjere da ih smatramo stranim, zlim, demonskim silama koje djeluju neovisno o našoj volji. No, zapravo su posrijedi tek vidovi svijesti potiskivanjem dovedeni do nečovječne silovitosti. Potiskivanje govori: "Ako te ne budem gledao, ostavit ćeš me na miru". Sjena na to odgovara: "Prisilit ću te da me pogledaš".

**Osvještavanje razoružava svaku energiju.** Ova tvrdnja logično proizlazi iz prethodne. Ako određena energija zahtijeva pozornost, tada ćete je donekle zadovoljiti ako joj posvetite pozornost. Zanemareno dijete ne možete zadovoljiti tek jednim pogledom. Pozitivna ili negativna promjena bilo kojeg ponašanja iziskuje određeno vrijeme, a naše mračne energije, kao i djeca, zaglave u obrascima i navikama. No, to ne mijenja opću istinu koja govori da izopačenosti tame pod utjecajem svjetlosti počinju slabiti pa s vremenom dolazi do iscjeljenja. Imamo li dovoljno vremena i strpljenja za temeljito obavljanje toga posla? Na to nema jasno određenog odgovora. Primjerice, depresija je složena reakcija koju je moguće izliječiti spoznajom, suosjećanjem, strpljenjem, brižnom pozornošću drugih, voljom i stručnom terapijom. Ili možete uzeti tabletu i ne zamarati se ostalim. Ta je odluka osobna i razlikuje se od pojedinca do pojedinca. Stanja poput dječjeg autizma, kojemu na izgled nema pomoći, izliječili su roditelji koji su uložili iznimno mnogo vremena i pozornosti kako bi dijete izvukli iz tame. Tama je bila izobličenosť u svijesti za čije je iscjeljenje bila potrebna svjetlost. Sjena u svim svojim oblicima iziskuje svijest u obliku svjetlosti i ljubavi, a iscjeljenje ovisi samo o tome koliko smo spremni sebe uložiti u taj cilj.

**Sjena sama po sebi nije zla te stoga nije vaš neprijatelj.** Ako su pret-hodne tvrdnje istinite, tada i ova mora biti istinita. Svjestan sam da su mnogi ljudi suočeni s golemom preprekom u obliku "drugih", nekoga izvan njih samih čije zlo nije upitno. Ti su "drugi" prije šezdeset godina živjeli u Nje-mačkoj i u Japanu, prije trideset godina živjeli su u Sovjetskom Savezu, a danas žive na Bliskom istoku. Takvi ljudi zlo lakše objašnjavaju ako "druge" ne ispuštaju iz vida - kad ne bi imali neprijatelja, morali bi se suočiti sa zlom u sebi. Mnogo je bolje unaprijed znati da ste na strani anđela!

Opazanje vlastite sjene poništava poimanje "drugih" i približava nas riječima rimskoga pjesnika Terencija: *Ništa ljudsko nije mi strano*. No, možemo li tako brzo iskorijeniti apsolutno zlo? Ispitivanja javnog mnijenja otkrivaju da većina ljudi vjeruje u postojanje Sotone, a mnoge vjerske sekte duboko vjeruju da vrug slobodno hara svijetom i svojim zlodjelima potajice mijenja povijest. Smatra se da dobro nema izgleda pobijediti zlo - možda je njihova borba vječna, možda nikada neće biti okončana. No, vi ipak možete odabrati stranu. Ta činjenica poništava apsolutno iz pojma "apsolutnog zla" jer apsolutno zlo, prema definiciji, uvijek pobjeđuje budući da mu neposto-janost ljudskog izbora nije prepreka. Međutim, većina ljudi ne prihvaća taj zaključak. Svoju moć predaju drami dobra i zla te zabezeknuti promatraju prizore najnovije epidemije zločina, rata i katastrofa.

Kao pojedinci ne možemo riješiti taj problem na globalnoj razini, a poslje-dični osjećaj bespomoćnosti potvrđuje vjerovanje da dobro na kraju doista neće pobijediti. No, da biste se uhvatili u koštac sa zlom, morate ga promo-triti, ali ne kao užas ili čudesan prizor, već s istom pozornošću koju posveću-jete ozbiljnim problemima. Promatranje zla za mnoge je tabu; poruka većine filmova strave glasi: ako se previše približiš, dobit ćeš što zaslužuješ. No, pri-roda osobnog zla više je svjetovna nego zastrašujuća. Svi mi u sebi nosimo po-rive proizašle iz osjećaja da nam je nanesena nepravda. Ili osjećamo da nas je netko neoprostivo povrijedio pa mu zamjeramo ili ga optužujemo.

Gnjev je prirodna reakcija na nepravdu ili osobnu povredu. Ako taj gnjev ne može izaći, nastavlja rasti u sjeni. Kad ga osoba više ne može suspre-zati gnjev provali, a to vodi ciklusu nasilja. Zbog osjećaja krivnje možete se osjećati kao loš čovjek; zbog toga što osjećate određeni poriv ili se bavite određenom mišlju. U toj situaciji možete birati između dva jednako nepo-voljna izlaza: ako dopustite da gnjev provali i osvetite se za zlo koje vam je učinjeno, učinili ste zlo, a ako nastavite potiskivati gnjev, možete se osjećati

jednako zlo.

No, nasilje je moguće ukrotiti raščlanjivanjem na savladive dijelove. Negativne se emocije hrane određenim vidovima sjene koje je moguće svladati:

Sjena je *mračna*. Zbog prirodnog kontrasta između tame i svjetlosti svi imaju svoju sjenu.

Sjena je *tajna*. U njoj pohranjujemo porive i osjećaje koje želimo zadržati za sebe.

Sjena je *opasna*. Potisnuti nas osjećaji mogu uvjeriti da nas mogu ubiti ili natjerati da poludimo.

Sjena je *obavijena mitom*. Mnogi su je naraštaji doživljavali kao špilju u kojoj prebivaju zmajevi i čudovišta.

Sjena je *iracionalna*. Njezini se porivi protive razumu; eksplozivni su i potpuno samovoljni.

Sjena je *primitivna*. Civiliziranom je čovjeku ispod časti istraživati to područje jer zaudara poput grobnice, zatvora, umobolnice i javnog zahoda.

Premoć negativnosti proizlazi iz činjenice da se odjednom hrani na svim navedenim značajkama: tajno, mračno, primitivno, iracionalno, opasno, mitsko zlo gubi na uvjerljivosti ako ga raščlanite na značajke. No, taj proces razoružavanja zla neće biti uvjerljiv sve dok ga ne primijenite na sebe.

Učinimo to. Za primjer uzmimo trenutno vruće pitanje: terorizam. Terorizam usmjeren prema nevinim ljudima po svim je mjerilima kukavički čin i užasno zlo. Sada se primaknite bliže. Zamislite da ste toliko raspaljeni nesnošljivošću i vjerskom mržnjom da ste spremni ubiti. (Ako smatrate da terorizam za vas nema toliki naboj, umjesto njega razmotrite osjećaj koji možda proizlazi iz rasizma, odmazde ili zlostavljanja u obitelji - onog pitanja koje u vama budi ubilački poriv.)

Koliko god zao bio vaš poriv, moguće ga je raščlaniti na korake koji vode prema njegovu razrješavanju:

**Tama.** Upitajte se je li taj poriv doista vaš, pripada li osobi koju svakoga jutra vidite u ogledalu.

Tama se pobjeđuje uvođenjem svjetlosti. Freud to naziva zamjenjivanjem ida egom, odnosno "ono" (neimenovano u vama) je potrebno vratiti u područje "ja" (osobe kakvom se poznajete). Jednostavnijim rječnikom, svijest mora ući u područje iz kojega je isključena.

**Tajnovitost.** Svoj zao poriv povjerite osobi u koju imate povjerenja.

Tajnovitost se razrješava iskrenim suočavanjem s onime što se doima sramotno ili izaziva osjećaj krivnje. Sa svakim se osjećajem suočavate izravno, bez poricanja.

**Opasnost.** Glasno oslobodite svoj gnjev i promatrajte kako slabi. Taj postupak ne bi smio biti puko "ispuhivanje", već biste ga trebali izvesti u nakani istinskog oslobađanja od gnjeva.

Opasnost se prevladava deaktiviranjem bombe, odnosno pronalazite eksplozivan gnjev koji vreba u vama i raspršujete ga. Gnjev je najveći uzrok zlih poriva. Kao i svi porivi pojavljuje se u različitim stupnjevima, a čak je i neizmjeran gnjev moguće smanjiti te svesti na gnjev koji je moguće držati pod nadzorom, potom na opravdani gnjev, na pravedničko gnušanje i na posljertku na osobnu povrijeđenost. Kad oslobodite nakupljenu žestinu koja prerasta u neobuzdani gnjev, osobnu povrijeđenost nije teško razriješiti.

**Mit.** Navedite junaka koji bi se na drugi način obračunao s vašim osjećajima i pritom ipak ostao junak. Iako je nasilje svojstveno junaštvu, svojstvene su mu i mnoge druge pozitivne značajke.

Mit je maštovit i kreativan. Stoga svaki mit možete oblikovati na drugi način - Sotona postaje komičan lik iz srednjovjekovnih mirakula, a radnja može izravno voditi do komičnih zlikovaca iz filmova o Jamesu Bondu. Mit nije ništa drugo doli metamorfoza; stoga nam ova razina pruža moć za pretvaranje demona u božje pomagače ili u poražene neprijatelje anđela.

**Iracionalnost.** Iznadite najbolji argument da ne djelujete u smjeru svojega gnjeva. Ne činite to emocionalno: zamislite se kao odraslog savjetnika zabludjelog tinejdžera koji bi si mogao upropastiti život. Kako biste ga razumili?

Iracionalnost se pobjeđuje uvjeravanjem i logikom. Emocije su mnogo snažnije i moćnije od razuma, ali iz svojega svijeta, u kojemu vladaju isključivo osjećaji, neće moći pobjeći sve dok im proces razmišljanja ne pruži razlog za promjenu. Prepušteni sami sebi i lišeni razuma, osjećaji ostaju isti i s vremenom jačaju. (Čest primjer: zamislite da ste se razbjesnili jer je klinac s crvenom bejzbolskom kapom ključem zagrebao vaš automobil. Odjuri i uspijeva pobjeći. Sutradan ga opazite i potrčite prema njemu, ali kad se okrene, uvidate da to nije on. Gnjev se pretvara u ispriku jer je um uspio uvesti jednostavnu zamisao: pogrešna osoba.)

**Primitivnost.** Zaboravite isprike i opravdanja te svoj bijes izrazite poput divlje zvijeri - urlajte, ričite i grčite se puštajući tijelo da čini što želi. Neka

primitivno bude primitivno unutar sigurnih granica.

Primitivni osjećaji razrješavaju se na njihovoj razini kao zaostaci nižega mozga. Pritom skidate krinku uljuđenosti. Ta razina svijesti dublja je od razine emocija - najprimitivnije područje poznato kao reptilski mozak sve stresove tumači kao presudnu bitku za opstanak. Svoj "razborit" osjećaj povrijeđenosti na toj razini doživljavate kao slijepu paniku i slijepo divljaštvo.

Premda vaši porivi ne moraju nikada prijeći granicu nasilja, uobičajeni porivi jačaju u sjeni gdje ih ne možete vidjeti. Kad god se zateknete u srdžbi ili gnjevu bez ikakvog povoda, kad god osjećate da biste mogli zaplakati bez razloga, kad god ne možete objasniti zašto ste odjednom donijeli neku nepromišljenu odluku, zapravo osjećate posljedice energije koja je neopaženo rasla u sjeni.

Sjena je navikla na potiskivanje pa u to područje mozga nije lako ući. Ni izravan napad ne donosi rezultate. Sjena se zna oduprijeti; može vam zalupiti vrata i svoju mračnu energiju sakriti još dublje. Možda se sjećate pojma katarze iz grčke tragedije: smatralo se da će se publika otvoriti i osjetiti sažaljenje samo ako je se natjera u dubok strah. Katarza je oblik pročišćenja. U navedenom je slučaju izazvana posredno tako što je publika vidjela strašne događaje iz života lika na pozornici. No, taj oblik manipulacije ne djeluje u svakoj situaciji. Danas možete poći u kino, pogledati film strave i izaći potpuno ravnodušni, a vaš bi viši mozak mogao promrmljati: "Te sam efekte već vidio". (Jednako tako, televizijske su vijesti, nakon pedeset godina emitiranja jezivih prizora rata i nasilja, samo privikle svoje gledatelje na takve slike ili, još gore, pretvorile ih u oblik zabave.) No, tijelo se prirodno rasterećuje pa samim promatranjem negativnih energija možemo otvoriti put za njihov ulazak na svjesnu razinu uma.

Ljudi pretpostavljaju da mračna strana čovjekove prirode posjeduje nezaustavljivu moć; Sotona je uzdignut na razinu negativnog Boga. No, kad zlo raščlanimo, ispostavlja se da je posrijedi iskrivljena reakcija na svakidašnje situacije. Zamislite da usred noći sami sjedite u praznoj kući. Začujete zvukove koji dopiru negdje iz kuće. Odmah prepoznajete škripu vrata koja se otvaraju. Svako je osjetilo u stanju pripravnosti; tijelo vam se koči. Jedva susprežete poriv da viknete, ali je golema tjeskoba iskočila iz svojega skrovišta. *Pljačkaš! Ubojica!* Svi smo pretrpjeli takve mučne trenutke prije no što smo ustanovili da škripanje dolazi iz klimave podne daske ili se netko neočekivano vratio kući. No, što se doista dogodilo u tom trenutku užasa?



Vaš je um primio nevažan podatak iz okruţja i pridodao mu značenje. Sam po sebi, zvuk škripanja vrata je bezazlen, ali ako vaše nesvjesno skriva strah od napada u mraku - a nitko nije otporan na takve strahove - skok iz nevažnog osjetilnog opaţanja do krajnje tjeskobe doima se automatskim. No, u procjepu između zvuka i vaše reakcije prikralo vam se tumačenje, a naboj toga tumačenja ("Netko provaljuje! Ubit će me!") stvorio je opasnost.

Navedenim sam primjerom ţelio reći da se zlo rađa u procjepu između tijela i uma. Ne postoji moćan vladar kraljevstva zla. Sotona se rodio u trenutku osjetilnog impulsa koji se oteo nadzoru. Uzmimo za primjer strah od letenja, jednu od najčešćih fobija. Većina ljudi koji pate od nje ţivo se sjećaju trenutka kada se strah rodio. Bili su u zrakoplovu i odjednom je, kao i u slućaju škripanja vrata, neki zvuk u zrakoplovu ili naglo potresanje u njima izazvalo krajnju preosjetljivost. Beznaćajni osjeti poput potresanja kabine ili promjene zvuka rada motora odjednom su poprimili zloslutno značenje.

Razmak između osjeta i reakcije straha trajao je djelić sekunde. Koliko god kratak, taj je razmak omogućio tumačenje ("Srušit ćemo se! Umrijet ću!") tjelesnog osjeta. Trenutak kasnije pojavili su se tipićni znakovi tjeskobe - znojenje dlanova, suha usta, ubrzan rad srca, vrtoglavica i mućnina - te pojaćali uvjerljivost prijetnje.

Źrtve fobije pamte svoj prvi trenutak neobuzdane panike, ali nisu sposobni raščlaniti ga na korake. Stoga ne uvićaju da su njihove reakcije samoi-zazvane. Strah je bio nuspojava sljedećih sastavnica:

*Situacija:* u normalnoj situaciji događa se nešto neuobićajeno ili blago uznemirujuće.

*Tjelesna reakcija:* doţivljavamo tjelesnu reakciju povezanu sa stresom.

*Tumačenje:* tjelesne reakcije tumaće se kao znakovi opasnosti pa um nesvjesno zaključuje da opasnost mora biti stvarna (nesvjestan je um vrlo zbiljski pa su noćne more zastrašujuće kao da se doista događaju).

*Odluka:* osoba odlučuje pomisliti: "Sada se plašim".

Budući da se navedene sastavnice spajaju vrlo brzo, doimaju se kao jedna reakcija iako je posrijedi lanac manjih događaja. Svaka karika toga lanca obuhvaća izbor. Um ne moţe dopustiti da primljeni osjet ostane neprotumaćen jer je, u svrhu opstanka, ustrojen u svemu traţiti značenje. Fobije je moguće razriješiti tako da se osobu polako provede unatrag putem tvornoga

lanca događaja kako bi donijela nova tumačenja. Usporavanjem reakcije i omogućavanjem vremena za njezino razmatranje moguće je razmrsiti čvor straha. Zvukovi povezani s letenjem postupno se vraćaju na svoje neutralno, bezopasno mjesto.

U uskom procjepu između osjeta i tumačenja rađa se sjena. Kad proniknete u taj procjep i opazite koliko je sve neopipljivo, duhovi se počinju rasplinjavati.

Terorizam danas toliko opterećuje ljudske umove da ne možemo zaobići pitanje masovnog zla. Najviše nas uznemiruju pitanja: "Kako su obični ljudi pristali sudjelovati u takvom zlu?" i "Kako je moguće da su nevini ljudi postali žrtvama takvih strahota?"

Stanfordski zatvorski pokus i naša rasprava o sjeni približavaju nas odgovoru na ta pitanja, ali ne mogu pružiti odgovor koji će zadovoljiti sve - kad god se zlo pojavi, posjećuje nas naša vlastita sjena. *Što sam mogao poduzeti u vezi Aushwitza?* pita unutarnji glas, a ton mu je najčešće optužujući, prožet osjećajem krivnje. Ni jedan odgovor ne može promijeniti prošlost, no važno je uvidjeti da se to ne može očekivati ni od jednog odgovora.

Najbolji pristup masovnom zlu nije neprestano prisjećanje, već potpuno oslobađanje od njega, tako da se prošlost pročisti kroz vas. Moj najbolji odgovor na pitanje "Kako su obični ljudi pristali sudjelovati u takvom zlu?" nalazi se na stranicama koje ste upravo pročitali. Zlo se rađa u procjepu. Taj procjep nije privatno vlasništvo. U njemu su pohranjene kolektivne reakcije i kolektivni pojmovi. Kad cijelo društvo prihvati pojam "autsajdera" koji izazivaju sve nevolje, tada svi postaju majke i očevi zla.

Pa ipak, svaki slučaj masovnog zla obuhvaćao je tisuće ljudi koji se nisu predali kolektivnom porivu: oduprli su se, pobjegli, skrili se i pokušavali spasiti druge. Izbor pojedinca određuje hoćete li prihvatiti kolektivni pojam i pristati sudjelovati u njegovu ostvarenju.

Drugo pitanje: "Kako je moguće da su nevini ljudi postali žrtvama takvih strahota?" teže je zbog toga što je um pitaoca već zatvoren. Pitalac ne želi drugi odgovor. Previše je pravedničkoga gnjeva, previše uvjerenosti da nam je Bog okrenuo leđa pa nitko ne želi riskirati vlastiti život da bi zaustavio strahovito zlo koje se čini drugima. Jeste li uvjereni u to? Uvjerenost je suprotna otvorenosti. Kad se pitam zašto je šest milijuna Židova pobijeno ili zašto su jednako nevine mase ljudi pobijene u Ruandi, Kambodži ili u staljinističkoj Rusiji, moj osnovni motiv je oslobađanje vlastite tjeskobe.

Dokle god sam svladan tjeskobom, pravedničkim gnjevom ili užasom, moja sposobnost izbora je blokirana. Trebao bih biti slobodan izabrati pročišćenje, povratak nevinosti omogućen užasom posljedica zanemarivanja nevinosti. Vi i ja odgovorni smo za svoje sudjelovanje u sastavnicama zla iako ih sami ne ostvarujemo na masovnoj razini. Vjera u njih održava naše sudjelovanje. Stoga nam je zadaća prestati vjerovati u "bezazleni" gnjev, zavist i osuđivanje drugih.

Postoji li kakav mističan razlog zbog kojega nevinna osoba postaje metom zla? Dakako da ne postoji. Ljudi koji o karmi žrtava govore kao da kakva neobjašnjiva sudbina donosi bujicu razaranja, govore iz neznanja. Kad se cijelo društvo upusti u masovno zlo, vanjski kaos odražava unutarnje previranje. Sjena je provalila na masovnoj razini. Kad se to dogodi, oluja zahvaća nevine žrtve, ali ne zbog neobjašnjive karme, već zbog toga što je ta oluja toliko jaka da ne izostavlja nikoga.

Odnos dobra i zla osobno ne shvaćam kao borbu apsoluta; za mene je potpuno uvjerljiv mehanizam koji sam opisao, i u kojemu mračne energije jačaju skrivenu moć tako što osobi uskraćuju mogućnost slobodnog izbora. U sebi opažam djelovanje mračnih energija, a svjesnost je prvi korak prema rasvjetljavanju tame. Svijest može preoblikovati svaki poriv. Stoga smatram da zli ljudi ne postoje, već samo postoje ljudi koji se nisu suočili sa svojim sjenama. Za to uvijek ima vremena, a naše duše neprestano otvaraju nove puteve za primanje svjetlosti. Dokle god je tako, zlo neće biti temeljni dio ljudske prirode.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLABIVANJA S OSMOM TAJNOM**

Posudit ću izraz s područja fizike i reći da osma tajna govori o "mračnoj energiji" uma. Sjena je izvan vidokruga. Da biste je otkrili, morate se posvetiti putu poniranja. To putovanje možete shvatiti kao povratak u cilju ponovnog otkrivanja dijelova vlastitoga života koje ste potisnuli jer su u vama izazvali jak stid ili osjećaj krivnje. Gnjev koji probija iz sjene, vezan je za prošle nerazriješene događaje. Ti su događaji prošlost, ali su njihove emocionalne posljedice i dalje prisutne.

Osjećajima stida, krivnje i straha ne možete pristupiti putem razmišljanja. Sjena nije područje misli i riječi. Čak i kad se u bljeskovima sjećanja prisjetite tih emocija, pritom koristite dio višega mozga - korteks - koji ne

može prodrijeti u sjenu. Put poniranja započinje tek kada pronađete ulaz u niži mozak gdje se doživljaji ne razvrstavaju u skladu s razumom, već prema intenzitetu osjećaja.

U vašem nižem mozgu, poistovjećenom s limbičkim sustavom koji obrađuje emocije i s reptilskim mozgom koji reagira u kontekstu grube prijetnje i opstanka, neprestano se odvija drama. Mnoga pitanja koja bi viši mozak razumno protumačio - zaglavili ste u prometu, doživjeli ste poslovni gubitak, niste dobili očekivano promaknuće na radnom mjestu, djevojka je odbila vaš poziv na izlazak - izazivaju iracionalne reakcije. Iako toga niste svjesni, svaki-  
dašnji događaji potiču vaš niži mozak na donošenje sljedećih zaključaka:

U opasnosti sam. Mogao bih poginuti.  
Moram napasti.  
Povrijeđen sam toliko da se nikada neću oporaviti.  
Ti ljudi zaslužuju smrt.  
Bacaju me u očaj.  
Ne zaslužujem živjeti.  
Sve je beznadno - zauvijek sam izgubljen u tami.  
Proklet sam.  
Nitko me ne voli.

Da bih te osjećaje pretočio na papir, morao sam ih verbalizirati, no najbolje ih je promatrati kao energije - snažne, impulzivne sile s vlastitim pogonom. Koliko god se osjećate slobodnim od tih mračnih energija, budite uvjereni da postoje i u vama. U suprotnom biste živjeli u stanju potpune slobode, radosti i nesputanosti. Bili biste u jedinstvu, u stanju nevinosti postignutom pročišćavanjem skrivenih energija sjene.

Danas možete početi učiti kako putem osjećaja proniknuti u sjenu. Energije sjene se otkrivaju:

- kad god ne možete govoriti o svojim osjećajima
- kad god osjećate da ste izgubili nadzor
- kad god doživljavate bljeskove panike ili užasa
- kad god želite snažno osjećati, ali vam je um prazan
- kad god se rasplačete bez razloga
- kad god osjećate neobjašnjivu odbojnost prema nekome
- kad god se razumna rasprava pretvori u žestoku svađu

- kad god napadnete nekoga bez ikakva povoda

Mnogo je drugih načina na koje sjena prodire u svakidašnje situacije, no navedeni su načini najčešći. Zajedničko im je prelaženje granice: situacija koja je bila pod nadzorom odjednom postane tjeskobna, izazove neočekivani gnjev ili jaki strah. Kada to sljedeći put osjetite, promatrajte hoćete li poslije osjetiti krivnju ili stid; ako ih osjetite, dodirnuli ste sjenu, makar nakratko.

Provala iracionalnih osjećaja nije isto što i njihovo oslobađanje. "Ispuhivanje" nije pročišćenje. Zato ispad nemojte pogrješno protumačiti kao katarzu. Energija sjene pročišćuje se sljedećim koracima:

- \* Pojavljuje se negativan osjećaj (gnjev, tuga, tjeskoba, nesnošljivost, zamjerenje, samosažaljenje, beznadnost).
- \* Zamolite za njegovo oslobađanje.
- \* Prepuštate se osjećaju i slijedite ga kamo god želi poći.
- \* Osjećaj vas napušta putem daha, zvuka ili tjelesnih osjeta.
- \* Nakon toga osjećate olakšanje i shvaćate što je taj osjećaj značio.

Posljednji korak otkriva najviše: kad vas energija sjene doista napusti, više ne osjećate otpor i opažate ono što prije niste vidjeli. Uvid i oslobađanje idu ruku pod ruku. Poniranje se sastoji od brojnih susreta s vlastitom sjenom. Intenzivne emocije poput stida i krivnje predaju se malo - pomalo, a više ne biste ni željeli. Budite strpljivi prema sebi i, koliko god malo mislite da ste se oslobodili, recite: "To je sva energija koja je u ovom trenutku bila spremna za oslobađanje".

Ne morate čekati žestoku provalu energija iz sjene. Pronađite malo vremena za "meditaciju sjene" u kojoj ćete si dopustiti osjetiti sve što poželi izaći na površinu. Potom možete započeti proces traženja oslobođenja.

*Druga vježba: pisanje kao otponac*

Drugi djelotvoran otponac koji pomaže doprijeti do energija sjene jest automatsko pisanje; uzmite komad papira i zapišite rečenicu: "Trenutno se doista osjećam\_\_\_\_\_". Prazninu ispunite osjećajem koji se pojavi - po mogućnosti negativnim osjećajem koji ste toga dana držali za sebe - i nastavite pisati. Ne zastajkujte - pišite što brže bilježeći riječi koje žele izaći iz vas.

Za početak ove vježbe možete uporabiti i sljedeće rečenice:

"Trebao sam reći\_\_\_\_\_."

"Jedva čekam da nekome kažem kako sam\_\_\_\_\_."

"Nitko me ne može spriječiti da kažem istinu o\_\_\_\_\_."

"Ovo nitko ne želi čuti, ali\_\_\_\_\_."

Pomoću navedenih otponaca sami sebi dopuštate izražavanje, no važniji cilj jest stići do skrivenog osjećaja. Zbog toga riječi nisu važne. Kad pristupite osjećaju, pravi posao oslobađanja može započeti. Potrebno je prepustiti se osjećaju i potpuno ga osjetiti, zatražiti oslobađanje i pratiti osjećaj sve dok ne steknete novi uvid u samoga sebe. Istinsko i duboko oslobađanje moglo bi iziskivati vježbu, no zidovi otpora postupno će se rušiti. Sjena na prikriveni način sudjeluje u vašem svakidašnjem životu. Nikada nije toliko skrivena da je ne možete rasvijetliti.

## ŽIVITE U MULTIDIMENZIONALNOSTI

**P**rošli sam tjedan upoznao dvoje ljudi koji bi mogli zapodjenuti duhovnu bitku da nisu toliko plemeniti. Prva je bila žena sa savješću. Budući da je u poslu proizvodnje odjeće zaradila veliko bogatstvo, znala je da se velik dio finih stvarčica koje odijevamo proizvodi u jezivim uvjetima zemalja Trećega svijeta, u kojima djeca rade šesnaest sati dnevno za bijednu naknadu. S obzirom da se osobno uvjerala u to, postala je predana aktivistica.

"Moramo iskorijeniti ropski rad", rekla mi je sa strašću u glasu. "Ne shvaćam kako je moguće da svi nisu užasnuti onime što se događa." Vidio sam da je zapravo željela doznati zašto *ja* nisam užasnut. Netremice me je gledala prodornim, grozničavim pogledom. "Baš ti", govorile su njezine oči. Ali, nije me trebalo podsjećati. Kad živite životom koji je javno povezan s duhovnošću, ljudi žele doznati zašto niste usvojili njihov oblik duhovnosti. U navedenom slučaju, žena sa savješću smatrala je da je čovjekoljublje najviši oblik duhovnosti; prema njezinom poimanju čovjek nije istinski duhovan ako ne pomaže siromašnima, ako se ne bori protiv nepravde i nejednakosti.

Nekoliko dana poslije njezinu sam suprotnost upoznao u čovjeku koji zarađuje iscjeljivanjem na daljinu. Rođen je u Južnoj Americi, a zagonetno iskustvo iz djetinjstva otkrilo mu je da je sposoban vidjeti suptilan svijet auri i

energetskih polja. Taj je dar dugo bio neiskorišten; bavio se uvozom i izvozom sve dok nije prešao četrdesetu. A tada je obolio i pošao iscjelitelju koji ga je izliječio bez polaganja ruku - jednostavno je psihički pokrenuo njegovu energiju. Tada se duboko zainteresirao za isti posao. I njega je zanimalo zašto ne slijedim njegovu inačicu duhovnosti.

"Na astralnoj će se razini dogoditi promjene", rekao je prigušenim, suzdržanim tonom. "Na materijalnoj razini vlada znanost, ali će se 2012. godine dogoditi preokret - to su mi rekli moji duhovni vodiči. Znanost će tada početi propadati, uništena vlastitim pretjerivanjem. Tada će se duh vratiti na ovaj planet."

Umjesto gorljivog čovjekoljublja, taj je čovjek zagovarao nevezanost i povlačenje iz materijalnog svijeta. Kao i spomenuta žena, ni on nije mogao shvatiti zašto mu se nisam pridružio - smatrao je da su pokušaji mijenjanja svijeta putem suočavanja očito beznadni.

Koliko god neobično zvučalo, složio sam se s oboje. Predstavljali su sljedeću tajnu: svatko od nas živi u multidimenzionalnosti. Slobodni smo odabrati čemu ćemo posvetiti pozornost, a njezin nam smjer otvara novu stvarnost. Iako se njih dvoje nisu slagali, oboje su nastojali riješiti isti problem: kako biti duhovan usprkos zahtjevima materijalizma. I jedan i drugi pronašli su valjano rješenje iako ni jedno od tih rješenja nije bilo *jedino*.

Govoreći o drugim dimenzijama, podrazumijevam područja svijesti. Svijest je tvorac stvarnosti, o tome već prilično dugo raspravljamo, ali je *tvorac* zapravo "onaj koji odabire". Jedna stvarnost već obuhvaća sve moguće dimenzije; nitko ne mora stvarati nove, što ne bi ni mogao čak i kad bi želio. No, pozornošću oživljavamo te dimenzije: ulazimo u njih, pridajemo im novo značenje i slikamo jedinstvene slike. Najprije ću pobrojati ta područja.

## NEVIDLJIVA PODRUČJA

*Kako svijest proizlazi iz izvora*

**Čisto bivanje:** područje Apsolutnoga, čista svijest, prije poprimanja ijedne značajke. Stanje prije stvaranja. Posrijedi zapravo nije zasebno područje budući da prožima sve.

**Uvjetovano blaženstvo:** područje u kojemu svijest postaje svjesna vlastitoga potencijala.



**Ljubav:** poticajna sila stvaranja.

**Znanje:** područje unutarnje inteligencije.

**Mitovi i arhetipovi:** kolektivni obrasci društva. To je područje bogova i boginja, junaka i junakinja, muške i ženske energije.

**Intuicija:** područje u kojem um shvaća prikriveno ustrojstvo života.

**Mašta:** područje kreativne domišljatosti.

**Razum:** područje logike, znanosti i matematike.

**Emocije:** područje osjećaja.

**Fizičko tijelo:** područje osjeta i pet osjetila.

Koje je od navedenih područja istinski duhovno? Sva su međusobno povezana, ali često možete opaziti da se ljudi ustale u određenom području te na tom osobitom mjestu pronalaze i duh.

Žena sa savješću svoje je mjesto pronašla u emocijama i u fizičkom tijelu - pogađalo ju je svakidašnje tjelesno mučenje siromašnih. No, iz njezinih motiva nipošto ne možemo isključiti ljubav, a možda je i intuitivno znala da je to humanitarno nastojanje za nju najbolji put razvoja.

Čovjek koji je iscjeljivao na daljinu svoje je mjesto pronašao u području intuicije. U njemu djeluju suptilne energije. Njegov je oblik duhovnosti iziskivao rad s nevidljivim silama koje povezuju svijet. Iz njegovih motiva ne možemo isključiti ljubav, a moguće je i da je djelovao na području mita i arhetipova budući da je pri obavljanju svojega posla zazivao anđele i duhovne vodiče.

Skeptik bi mogao reći da ta područja uopće ne postoje. Taj argument nije lako pobiti jer ako nešto *za vas* ne postoji, to je kao da doista ne postoji. Ovo bi mogao biti pravi trenutak za razmatranje jednostavnog primjera.

Nakon snježne oluje ljudi opažaju automobil zabijen u zapuh. Za volanom je onesviješteni vozač. Ljudi zastaju kako bi ustanovili što se dogodilo i pitaju jedni druge: "Kako se to dogodilo?" Jedan pokazuje tragove guma u snijegu: "Automobil je skrenuo s puta - eto kako se dogodilo". Drugi promatrač pokazuje volan izvinut na stranu: "Došlo je do kvara upravljačkog mehanizma - eto kako se dogodilo". Treći promatrač osjeti miris vozačeva daha: "Bio je pijan - eto kako se dogodilo". Na posljeticu naiđe neurolog s prenosivim aparatom za magnetsku rezonanciju i pokaže snimku vozačeva mozga: "U njegovu motoričkom korteksu prisutne su anomalije - eto kako se dogodilo".

Svaki odgovor u potpunosti ovisi o vrsti dokaza. Isto je pitanje postavljeno

na različitim razinama stvarnosti, a na svakoj je razini samo jedan odgovor bio logičan. Neurolog nije neprijatelj automehaničaru; on samo smatra da je njegov odgovor dublji, a time i istinitiji.

Kad netko kaže da za svjesnost univerzuma nema znanstvenog dokaza, odmah mu odgovaram: "Ja sam svjestan, a nisam li ja jedna od aktivnosti univerzuma?" Mozak djeluje temeljem elektromagnetskih impulsa pa ga se može smatrati aktivnošću univerzuma jednako kao i elektromagnetske oluje u atmosferi ili na dalekoj zvijezdi. Stoga je znanost oblik elektromagnetizma koji vrijeme provodi proučavajući drugi oblik. Svidjela mi se primjedba koju mi je jednom zgodom uputio fizičar: "Znanost nipošto ne bismo smjeli smatrati neprijateljicom duhovnosti jer je ona njezina najveća saveznica. Znanost je Bog koji objašnjava Boga putem čovjekovog živčanog sustava. Nije li duhovnost isto?"

Filozof bi mogao reći da stvarnost nije potpuno spoznata sve dok se ne obuhvate svi slojevi tumačenja. U tom se smislu teorija jedne stvarnosti ne suprotstavlja materijalizmu, već se nadovezuje na njega. Vozač koji se zabio u snježni zapuh mogao je biti na jednoj od mnogih motivacijskih razina: možda je bio u depresiji i namjerno je sletio s ceste (emocije). Možda je razmišljao o pjesmi koju je želio napisati pa mu je pozornost odlutala (mašta). Možda je zaključio da će automobil iz suprotnog smjera prijeći na njegovu traku (intuicija).

Da biste prešli na novu razinu tumačenja, morate prekoračiti razinu na kojoj se nalazite, poći dalje od nje. Ako možete potvrditi da je prekoračivanje nečega vaša svakidašnja aktivnost, nema opravdanog razloga da materijalizam uporabite kao toljagu kojom ćete navaliti na duhovnost. Materijalan svijet može i ne mora biti vaša osnovna razina doživljavanja. Prekoračenje osnovne razine omogućuje vam prelazak na druge razine, što činite i u ovom trenutku dok vaš mozak pretvara kemijske tvari u misli.

Dakle, pitanje je na kojoj razini želite živjeti. Osobno smatram da se najbolji život živi na svim razinama svijesti. Vaša pozornost nije ograničena niti uska; otvarate se cijeloj svijesti. I vi možete živjeti takvim životom, ali je vaša usredotočenost na samo jednu ili dvije razine prouzročila slabljenje ostalih. Budući da su istisnute iz vaše svijesti, vaša je sposobnost prekoračenja znatno smanjena. (Na najsvjetovnijoj razini to je često pitanje pronalaženja vremena. Malokad upoznam znanstvenika koji je ozbiljno razmislio o svijesti - previše su zaokupljeni laboratorijskim radom. Kao i svi mi, znanstvenici su

pretrpani poslom, a ako postoji mogućnost da se temelj ovoga svijeta znatno razlikuje od onoga što su naučili na studiju medicine ili u području kvantne fizike, tipičan će znanstvenik to pitanje razmotriti sutra.)

Svaka dimenzija vašega postojanja ima svoju svrhu i nudi ispunjenje kakvo vam ništa drugo ne može ponuditi (to su "okusi stvaranja"). U potpuno proširenoj svijesti dostupna je svaka razina.

## KAD SU VRATA OTVORENA

### *Život u svim dimenzijama svijesti*

**Čisto bivanje:** kad su ova vrata otvorena, sebe poznajete kao "ja jesam", jednostavno stanje vječnoga postojanja.

**Uvjetovano blaženstvo:** kad su ova vrata otvorena, u svim aktivnostima osjećate životnost i živahnost. Blaženstvo premašuje užitak i bol.

**Ljubav:** područje blaženstva kao osobnog doživljaja. Kad su ova vrata otvorena, ljubav doživljavate u svakom vidu života. Počevši od odnosa sa samim sobom, ljubav je vaš najvažniji motiv u svakom odnosu. Na dubljoj razini ljubav vas povezuje s ritmom univerzuma.

**Znanje:** ovo je izvor uma. Kad su ova vrata otvorena, sposobni ste proniknuti u mudrost i znanje o svemu u svijetu.

**Mit i arhetipovi:** kad su ova vrata otvorena, svoj život oblikujete u svetu potragu. Težite ciljevima kojima su težili junaci i junakinje koje štujete. Na taj način održavate i vječnu dinamiku između muškoga i ženskoga.

**Intuicija:** kad su ova vrata otvorena, suptilne sile te dimenzije sposobni ste primijeniti u cilju iscjeljivanja, jasnovidnosti i uvida u ljudsku prirodu. Intuicija vas ujedno vodi na vašem putu i pomaže vam odlučiti kojim putem krenuti kada se smjer vašega života promijeni.

**Mašta:** kad su ova vrata otvorena, predodžbe vašeg uma imaju stvaralačku moć. One udahnuju život mogućnostima koje prije nisu postojale. Na ovoj razini razvijate i strast prema istraživanju nepoznatoga.

**Razum:** kad su ova vrata otvorena, sposobni ste stvarati sustave i predložke stvarnosti. Racionalna se misao s beskonačnim mogućnostima hvata u koštac pomoću logike koja raščlanjuje stvarnost te njezine dijelove razmatra neovisno o cjelini.

**Emocije:** kad su ova vrata otvorena, osjetljivi ste na tjelesne osjete i tumačite ih kao ugodu i bol, osjećaje koje želite osjećati i one koje želite izbjeći. Emocionalno je područje toliko moćno da prevladava nad logikom i razumom.

**Fizičko tijelo:** kad su ova vrata otvorena, smatrate se zasebnim bićem u materijalnom svijetu.

Kako su nastale sve te razine? Kao osnovna činjenica postojanja: čisto ih je bivanje zamislilo, projiciralo ih iz sebe i potom ušlo u njih. To je kozmička matična ploča, a vaš je živčani sustav povezan s njom. obraćajući pozornost na bilo koju dimenziju života, šaljete joj struju svijesti.

Ako ne obraćate pozornost, krug je zatvoren za tu dimenziju. Iako koristim riječi poput *vrata*, *krug* i *razine*, one nisu dostatne za opisivanje stvarnosti koja vibrira sa svakim impulsom. Vi djelujete na svaku dimenziju, čak i ako joj niste usmjerili pozornost kako biste je istražili i shvatili što se na njoj nalazi.

Za osobu koja je u potpunosti istražila određenu dimenziju na sanskrtu se kaže da je dosegla *vidju*, i premda ta riječ u doslovnom prijevodu znači "znanje", obuhvaća mnogo više - svladavanje određenoga niza prirodnih zakona. Zamislite da ulazite u radionicu u kojoj se koriste vama nepoznata oruđa i vještine. Čim uđete, pogledom obuhvaćate sve, ali svladavanje svake pojedinosti iziskuje vježbu. Na posljetku postajete druga osoba s potpuno promijenjenim načinom poimanja. Stoga glazbenik, koji je završio glazbenu školu Juilliard, svaku notu na radiju čuje putem živčanog sustava koji se razlikuje od živčanog sustava elektroinženjera koji je upravo diplomirao na Tehnološkom fakultetu. Obojica su dosegli *vidju*, znanje koje postajemo umjesto da ga pasivno učimo.

Ljude s potpuno različitim viđenjima duhovnosti povezuje zajednička težnja *vidji*. Oni teže preobrazbi putem znanja koje proizlazi izravno iz izvora - tek manju razliku predstavlja činjenica da je taj izvor za jednu osobu Bog, dok je za drugu Brahman, Alah, Nirvana ili Bivanje. Ljude zapravo razdvajaju zatvorena vrata opažanja. To se stanje naziva *avidja* ili nedostatak svijesti.

## AVIĐJA

### *Odvajanje od svjesnosti*

**Čisto bivanje:** kad su ova vrata zatvorena, živimo u stanju razdvojenosti. Prisutan je dubok strah od smrti i nepovezanost; potpuna odsutnost bilo kakve božanske prisutnosti.

**Uvjetovano blaženstvo:** kad su ova vrata zatvorena, život je potpuno lišen radosti. Sreća je tek prolazno stanje. Ne postoji mogućnost za uzvišene doživljaje.

**Ljubav:** kad su ova vrata zatvorena, život je lišen osjećaja. Osjećamo se izoliranima u sivom svijetu u kojemu su drugi ljudi daleke figure s kojima nas ništa ne povezuje. Svijet ne ostavlja dojam da u njemu djeluje ruka ljubavi.

**Znanje:** kad su ova vrata zatvorena, prirodni zakoni zbunjuju. Znanje se stječe isključivo putem činjenica i ograničenog osobnog iskustva, bez pristupa dubljem značenju.

**Mit i arhetipovi:** kad su ova vrata zatvorena, nema uzvišenih primjera, junaka i bogova, nema strastvene težnje. U vlastitim životima ne opažamo mit-sko značenje. Odnos muškarca i žene ne posjeduje dublju dimenziju, već samo ono što je na površini.

**Intuicija:** kad su ova vrata zatvorena, život ne posjeduje značajku suptilnosti. Osoba ne stječe uvide, ne događaju joj se bljeskovi oštroumnosti niti uzvišeni "aha!" trenuci. Suptilna mreža povezanosti koja održava univerzum potpuno je skrivena od pogleda.

**Mašta:** kad su ova vrata zatvorena, um ne posjeduje sposobnost apstraktnog razmišljanja. Sve poimamo doslovce - umjetnost i prenesena značenja imaju vrlo malu važnost. Važnim se odlukama pristupa putem tehničkog raščlanjivanja te ne postoji mogućnost iznenadnog kreativnog skoka.

**Razum:** kad su ova vrata zatvorena, život je besmislen. Čovjekom vladaju nasumični porivi. Ni jedno djelovanje ne može biti dovedeno do kraja, a odluke se donose nerazborito.

**Emocije:** kad su ova vrata zatvorena, osjećaji su zamrznuti. Suosjećanju ili empatiji preostaje vrlo malo ili nimalo mjesta. Događaji se doimaju nepovezanima, bez slijeda, a drugi se ljudi ne shvaćaju kao prilika za povezivanje.

**Fizičko tijelo:** kad su ova vrata zatvorena, život se odvija isključivo u mentalnom području. Osoba svoje tijelo doživljava kao inertno, mrtav teret koji mora vući uokolo. Tijelo postoji tek kao nužan sustav održavanja života. Kretanje i djelovanje u svijetu ne predstavljaju užitek.

Kao što opažate, avidja ne obuhvaća jedno, već mnoga stanja. Za indijsku tradiciju ta razlika nije bila suptilna pa su se ljudi dijelili na one koji žive u neznanju i na prosvjetljene. Dakle, ako niste živjeli u jedinstvu, živjeli ste u krajnjem neznanju. (Približne zapadnjačke inačice bile bi izgubljenost ili izbavljenost.) Stoga su oni u vidji bili malobrojni, a oni u avidji mnogobrojni.

No, tradicija je previđala ustrojstvo svijesti. Mi smo multidimenzionalna bića pa stoga vidju možemo dosegnuti u jednom području, ali ne i u drugima. Picasso je bio vrhunski umjetnik (mašta), ali iznimno loš suprug (ljubav); Mozart je skladao božansku glazbu (mašta i ljubav), ali je tjelesno bio slab; Lincoln je ovladao mitom i arhetipovima, ali je emocionalno bio potpuno prazan. Ista je neravnoteža prisutna i u vašem životu. Dokle god nastojimo prijeći put od avidje do vidje, živimo duhovnim životom.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S DEVETOM TAJNOM**

Razlog zbog kojega nam se Krist, Buddha, Sokrat ili bilo koji drugi učitelj izravno obraćaju jest činjenica da ograničena svijest ipak omogućuje iznenadne, jasne uvide u stvarnost s onu stranu granica. Vaš ih um *želi* prekoraiti. Uska pozornost nalik je jednoj svjetiljci koja obasjava samo jedan predmet. Pritom isključuje sve što je izvan njezine zrake; u umu je to jednako odbacivanju. Ali, što bi se dogodilo kad biste u potpunosti odustali od procesa odbacivanja? Kad bi vam to pošlo za rukom, svemu biste posvećivali jednaku pozornost. Odbacivanje je navika. Bez nje možete prihvaćati život kako vam dolazi.

Usredotočite se na svako pojedino područje svijesti i zapišite na koji način sami sebi ne dopuštate ulazak u njega. Tako postajete svjesni čime ograničavate svoju svijest, a ako se u tome uhvatite na vrijeme, možete početi mijenjati svaku od duboko ukorijenjenih automatskih reakcija. Primjerice:

**Čisto bivanje:** ne usporavam kako bih iznutra bio potpuno tih. Ne odvajam vrijeme za meditaciju. Već dugo nisam osjetio spokojstvo prirode. Zateći

ću se u trenucima kad odbacujem unutarnji mir i pronaći ću vrijeme za njega.

**Uvjetovano blaženstvo:** ne osjećam radost samo zbog toga što sam živ. Ne tražim mogućnosti za udivljenje. Mislim da s malom djecom ne provodim dovoljno vremena. Nisam promatrao noćno nebo. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem radosno udivljenje i pronaći ću vremena za njega.

**Ljubav:** svoje sam voljene shvaćao zdravo za gotovo pa nisam izražavao dovoljno ljubavi. Neugodno mi je primati ljubav od drugih. Ljubav sam postavio kao nešto čemu ne pridajem osobitu vrijednost. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem prilike da ljubavi pružim važno mjesto u svojem životu i pronaći ću vremena za nju.

**Znanje:** prečesto podliježem sumnji. Automatski zauzimam skeptičan stav i prihvaćam samo nepobitne činjenice. Čini se da ne poznajem ni jednu mudru osobu te vrlo malo vremena posvećujem filozofiji i duhovnim djelima. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem tradicionalnu mudrost i pronaći ću vremena za nju.

**Mit i arhetipovi:** više zapravo i nemam svoje junake. Ne sjećam se kada sam u nekome ili u nečemu pronašao vrijedan primjer. Idem svojim putem koji je jednako dobar kao i svi drugi. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem pomisao da je uzvišeno nadahnuće prijeko potrebno i pronaći ću vremena za njega.

**Intuicija:** služim se razumom. Ne povodim se za nečim tako neodređenim kao što je intuicija. Tražim dokaz da bih povjerovao u nešto. Smatram da su sve izvanosjetilne moći zapravo izmišljotine. Razmatram situaciju i prema tome donosim odluku. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem prve predosjećaje i počet ću im vjerovati.

**Mašta:** umjetnost nije za mene. Ne odlazim u muzeje niti na koncerte. Moji hobiji su televizija i sportske novosti. Osobno smatram da najkreativniji ljudi žive "u oblacima". Zateći ću se u trenucima kad odbacujem svoju maštu i pronaći ću načine njezina izražavanja.

**Razum:** znam što znam i toga se držim. Malokad slušam drugu stranu - samo želim dokazati da sam u pravu. Sklon sam isto reagirati na slične situacije. Svoje planove ne ostvarujem uvijek, čak i ako su dobri. Zateći ću se u trenucima nerazboritosti i zastat ću kako bih razmotrio sva stajališta.

**Emocija:** ja ne izvodim "scene" i ne volim da ih drugi izvode. Nisam oduševljen ljudima koji se predaju svojim emocijama. Moj moto glasi: "Sus-

pregni" - nitko me ne može vidjeti da plačem. Ne sjećam se da mi je itko u djetinjstvu rekao da su emocije pozitivne. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem svoje istinske osjećaje i pronaći ću siguran način njihova izražavanja.

Fizičko tijelo: trebao bih se brinuti za sebe. Moja je tjelesna forma danas mnogo lošija no što je bila prije pet ili deset godina. Nisam zadovoljan svojim tijelom i nisam osobito sklon tjelesnoj aktivnosti. Čuo sam za tjelesne terapije, ali smatram da su namijenjene razmaženim i pomalo šašavim ljudima. Zateći ću se u trenucima kad odbacujem tjelesnu stranu svojega života i pronaći ću vremena za nju.

Zbog nedostatka prostora iznio sam samo opće napomene, ali vi biste trebali biti što određeniji. Pod pojmom "Ljubav" zapišite ime osobe kojoj niste iskazali ljubav ili trenutak kada vam je bilo neugodno primiti ljubav. Pod pojmom "Mašta" zabilježite muzej u svojem gradu koji ne posjećujete ili umjetnički nastrojenu osobu koju izbjegavate. Također je uputno točno odrediti kako ćete promijeniti te navike odbacivanja.



*Druga vježba: profil moje svijesti*

Nakon što ste otkrili svoja ograničenja, sastavite profil svoje svijesti u sadašnjem trenutku. Držite ga na sigurnom mjestu i ponovno ga promotrite za šezdeset dana kako biste ustanovili koliko ste se promijenili. Da biste načinili profil, potrebno je svaku pojedinu kategoriju ocijeniti ocjenom od 0 do 10. Nakon šezdeset dana ponovno obavite procjenu prije no što razmotrite prijašnji profil.

- 0 bodova** Na ovo područje svojega života ne obraćam pozornost.
- 1-3 boda** S ovim područjem imam malo iskustva; nisam ga već dugo doživio i vrlo ga rijetko doživljam.
- 4-6 bodova** Ovo mi je područje života poznato i doživljam ga prilično često.
- 7-9 bodova** Ovo je važno područje mogega života i veoma sam usredotočen na njega.
- 10 bodova** U ovom sam području "kod kuće". Dobro ga poznajem i posvećujem mu vrlo mnogo pozornosti.

*(0-10 bodova)*

Čisto *bivanje*  
\_\_\_\_\_ *Uvjetovano blaženstvo*  
\_\_\_\_\_ *Ljubav*  
\_\_\_\_\_ *Znanje*  
\_\_\_\_\_ *Mit i arhetipovi*  
\_\_\_\_\_ *Intuicija*  
\_\_\_\_\_ *Mašta*  
\_\_\_\_\_ *Razum*  
\_\_\_\_\_ *Emocije*  
\_\_\_\_\_ *Fizičko tijelo*

## SMRT ČINI ŽIVOT MOGUĆIM

**K**ad bi duhovnost zatražila savjet stručnjaka za promidžbu, pretpostavljam da bi glasio: "Probudi u ljudima strah od smrti". Ta taktika djeluje već tisućama godina. O smrti znamo samo to da nakon nje više niste ovdje i to izaziva dubok strah. Ljudi su oduvijek žarko željeli doznati što se nalazi "s druge strane života".

Ali, što ako nema "druge strane"? Možda smrt nije potpuna, već samo relativna promjena. Na poslijetku, svi mi svaki dan umiremo, a trenutak poznat kao smrt zapravo je nastavak toga procesa. Sveti Pavao govorio je o svakidašnjem umiranju, čime je zapravo opisivao tako snažnu vjeru u zagrobni život i spasenje koje je Krist obećao da smrt pred njom gubi moć izazivanja straha. Pa ipak, svaki dan umiranje je i prirodni proces koji se u stanicama odvija već milijardama godina. Život je tijesno povezan sa smrću, što se može opaziti kad god se stanica kože oljušti. Taj proces eksfolijacije jednak je opadanju lišća (latinska riječ za list jest *folium*), a biolozi su smrt skloni shvaćati kao preduvjet obnavljanja života.

Međutim, takvo stajalište ne pruža osobitu utjehu jer ste poistovječeni s listom koji pada s drveta kako bi načinio mjesta za pupanje sljedećeg proljeća. Umjesto da smrt razmatram u neosobnom kontekstu, usredotočit ću se na *vašu* smrt, prividan kraj osobe koja je u ovom trenutku živa i takva želi ostati. Izvjesnost vlastite smrti pitanje je s kojim se nitko ne voli suočiti, no

ako vam uspijem razotkriti stvarnost smrti, prevladat ćete tu nesklonost i strah te postati sposobni posvećivati više pozornosti i životu i smrti.

Samo suočavanje sa smrću omogućuje razvijanje istinske strasti prema življenju. Strast nije mahnita; ne hrani je strah. Većina ljudi na nesvjesnoj razini čak i danas osjeća da život otimaju iz ralja smrti prestravljeni spoznajom da je vrijeme njihova boravka na Zemlji tako kratko. Međutim, kad se prepoznate kao dio vječnosti, odustajete od plašljivog grabljenja mrvica sa stola jer počinjete primati obilje života o kojemu toliko slušamo, ali ga vrlo malo ljudi doista doživljava.

Slijedi jednostavno pitanje: ako ste baka ili djed, više nećete biti dijete, tinejdžer ili mlad čovjek. Dakle, koji će se od tih ljudi pojaviti kada dođe vrijeme da pođete na nebo? Većinu ljudi to pitanje potpuno zbuni? Nije lako. Danas više niste ona osoba koja ste bili kad vam je bilo deset godina. Vaše se tijelo potpuno izmijenilo i više nije nimalo nalik tijelu toga desetogodišnjaka. Ni jedna molekula u vašim stanicama nije ista kao ni vaš um. Izvjesno je da više ne razmišljate kao dijete.

Desetogodišnjak koji ste nekoć bili danas je zapravo mrtav. Dok vam je bilo deset godina, za vas je bio mrtav dvogodišnjak koji ste nekoć bili. Razlog zbog kojega se život doima neprekidnim jesu sjećanja i želje koje vas vežu za prošlost, no i one se neprestano mijenjaju. Vaš se um, kao i tijelo, neprestano mijenja jer ga ispunjavaju prolazne misli i emocije. Kad postanete svjesni sebe bez vezanosti za određenu dob, otkrili ste tajanstvenog unutarnjeg promatrača koji nije prolazan.

Samo se nepristrana svijest može smatrati promatračem - ona ostaje ista dok se sve drugo mijenja. Svjedok ili promatrač iskustva jest jastvo kojemu se događaju sva iskustva. Bilo bi uzaludno nastojati zadržati ono što jeste u ovom trenutku u smislu tijela i uma. (Ljudi su zbunjeni pitanjem koje će jastvo ponijeti na nebo jer zamišljaju da će onamo poći idealno jastvo ili jastvo koje su povezali sa svojim maštanjima. Međutim, na određenoj razini svi znamo da ni jednu dob nismo doživjeli kao savršenu.) Život mora biti nov. Mora se obnavljati. Kad biste mogli pobijediti smrt i ostati tko jeste - ili tko ste bili u vrijeme koje smatrate najboljim razdobljem svojega života - uspjeli biste se samo mumificirati.

*U svakom trenutku umirete kako biste se mogli nastaviti stvarati.*

Već smo ustanovili da vi niste u svijetu; svijet je u vama. To osnovno načelo jedne stvarnosti znači i da vi niste u svojem tijelu; vaše tijelo je u

vama. Niste u svojem umu; vaš um je u vama. U umu nema mjesta na kojemu biste našli osobu. Za održavanje osjećaja samoga sebe vaš mozak ne troši ni jednu molekulu glukoze iako milijuni sinaptičkih rafala održavaju sve što jastvo čini u svijetu.

Dakle, kažemo da duša u trenutku smrti napušta čovjekovo tijelo, no točnije je reći da tijelo napušta dušu. Tijelo je prolazno, a u tom trenutku nepovratno odlazi. Duša ne može otići jer nema kamo. Ovu je radikalnu tvrdnju potrebno pojasniti jer ako nakon smrti ne odlazite nikamo, to znači da već jeste ondje. To je jedan od paradoksa kvantne fizike čije razumijevanje ovisi o poznavanju izvora svega.

Ljudima katkad postavljam jednostavna pitanja poput: "Što ste sinoć večerali?" Kad mi odgovore "Pileću salatu" ili "Odrezak", upitam ih: "Gdje je to sjećanje bilo prije no što sam vam postavio pitanje?" Kao što smo već ustanovili, predodžba pileće salate ili odreska nije utisnuta u vaš mozak - kao ni okusi ili mirisi hrane. Kad sjećanje prizovete u um, oživljujete određeni događaj. Sinaptička aktivnost stvara sjećanje koje, po želji, obiluje vizualnim predodžbama te predodžbama okusa i mirisa. Prije no što ga oživite, sjećanje nije lokalno, odnosno nema lokaciju; ono je dio polja potencijala, energije ili inteligencije. Drugim riječima, vi posjedujete potencijal za prisjećanje, što je mnogo više od jednoga sjećanja koje nije nigdje na vidiku. To se nevidljivo polje proteže u svim smjerovima; skrivene dimenzije koje smo razmotrili moguće je objasniti kao različita polja u jednom beskonačnom polju, samom bivanju.

#### *Vi jeste to polje.*

Svi griješimo poistovjećujući se s događajima koji dolaze i prolaze u tom polju. To su izdvojeni trenuci - pojedinačni bljeskovi oživljavanja polja. Temeljna je stvarnost čisti potencijal, što se naziva i dušom. Znam koliko sve to zvuči apstraktno kao što su zvučali i indijski mudraci. Promatrajući svijet prepun predmeta i osjeta, domislili su osobit izraz *akaša* kako bi odgovarao duši. Riječ *akaša* doslovce znači "prostor", no širi pojam obuhvaća prostor duše, polje svijesti. Nakon smrti ne odlazite nikamo jer već jeste u dimenziji *akaše* koja je posvuda. (U kvantnoj fizici najmanja subatomska čestica nalazi se posvuda u vremenu-prostoru prije no što se lokalizira kao čestica. Premda nevidljivo, njezino je nelokalno postojanje jednako stvarno.)

Zamislite kuću s četiri zida i s krovom. Ako kuća izgori, zidovi i krov se ruše. Ali, vatra nije utjecala na prostor kuće. Vi možete zaposliti arhitekta da

vam projektira novu kuću, a nakon što je izgradite, unutarnji prostor nije promijenjen. Gradeći kuću, vi samo dijelite neograničeni prostor na unutarnji i vanjski. Ta je podjela prividna. Prastari su mudraci govorili da je vaše tijelo nalik toj kući. Izgrađena je rođenjem, a izgori kad umrete, no akaša ili prostor duše ostaje nepromijenjen, ostaje neograničen.

Prastari su mudraci znali da je uzrok sve patnje, u skladu s prvom klešom, nepoznavanje samoga sebe. Ako ste neograničeno polje, tada smrt uopće nije ono čega smo se plašili.

*Svrha smrti jest zamisliti se u novom obliku, s novom lokacijom u prostoru i vremenu.*

Drugim riječima, zamišljate se u ovom životu, a nakon smrti ponovno zaranjate u nepoznato kako biste zamislili svoj sljedeći oblik. Taj zaključak ne smatram mističnim (dijelom zbog toga što sam razgovarao s fizičarima koji podupiru tu mogućnost uza sve što znaju o nelokalnosti energije i česticama), no nemam namjeru preobratiti vas na vjerovanje u reinkarnaciju. Mi samo slijedimo jednu stvarnost do njezina skrivenog izvora. Ostvarujući potencijal, vi u ovom trenutku izvodite nove misli; doima se razboritim zaključiti da je isti proces stvorio ono što jeste u ovom trenutku.

Posjedujem televizor s daljinskim upravljačem pa pritiskom prsta mogu mijenjati programe, od CNN-a na MTV ili PSB. Ti programi na ekranu ne postoje sve dok ne pritisnem tipku; kao da uopće ne postoje. No, unatoč tome znam da je svaki program u zraku, potpun i nedirnut, te u obliku elektromagnetskih vibracija čeka da ga se odabere. Na isti način i vi postojite u akaši prije no što vaše tijelo i um prime signal te ga očituju u trodimenzionalnom svijetu. Vaša je duša nalik mnoštvu programa koje nudi televizor; program bira vaša karma (ili vaši postupci). Čak i ako ne vjerujete u to, ipak možete osjećati udivljenje prema zapanjujućem prijelazu iz potencijala koji je posvuda u prostoru - kao i televizijski programi - do potpuno razvijenog događaja u trodimenzionalnom svijetu.

Kako će vam, dakle, biti kad umrete? Moglo bi biti nalik mijenjaju programa. Mašta će nastaviti činiti ono što je oduvijek činila: donositi nove predodžbe na zaslon. Neke tradicije obuhvaćaju vjerovanje u složen proces ponovnog proživljavanja karme nakon smrti kako bi osoba shvatila smisao proživljenog života i pripremila se za novu ulogu duše u sljedećem životu. Govori se da vam se u trenutku smrti pred očima odvije cijeli život, ne munjevitom brzinom kako to doživljavaju ljudi koji se utapaju, već polako i s

potpunim shvaćanjem svake odluke koju je osoba donijela otkako se rodila. Ako ste uvjetovani razmišljati u kontekstu raja i pakla, doživjet ćete odlazak u raj ili u pakao. (Imajte na umu da kršćansko poimanje tih mjesta nije jednako islamskoj inačici ili tisućama *loka* tibetanskog budizma koji nakon smrti otvara mnoštvo svjetova.) Kreativno ustrojstvo svijesti stvorit će to mjesto dok bi druga osoba koja je živjela istim životom, ali bez takvog sustava vjerovanja, iste predodžbe mogla doživjeti kao blaženi san, proživljavanje kolektivnih fantazija (nalik bajci) ili očitovanje tema iz djetinjstva.

No, ako nakon smrti pođete na drugi svijet, taj će svijet biti u vama jednako kao i ovaj. Znači li to da pakao i raj nisu stvarni? Pogledajte kroz prozor i usredotočite se na drvo. Ono nema druge stvarnosti osim određenog prostorno-vremenskog događaja ostvarenog iz beskonačnog polja potencijala. Stoga se može reći da su raj i pakao jednako stvarni kao i drvo - i jednako nestvarni.

*Potpuni rascjep između života i smrti je privid.*

Ljude muči pitanje gubitka tijela zbog toga što se doima kao strašan rascjep ili prekid. Taj prekid zamišljaju kao prelazak u prazninu, potpun nestanak osobnosti. Iako izaziva duboke strahove, takvo je poimanje ograničeno na ego. Ego žudi za kontinuitetom; želi da se današnji dan doima kao nastavak jučerašnjega. Ego strahuje da bi se putovanje iz dana u dan doimalo nepovezanim kad ne bi imao tu nit za koju se drži. Ali, koliku traumu doživljavate kad vam se u umu pojavi nova misao ili nova želja? Za svaku novu misao zaranjate u polje beskonačnih mogućnosti i izranjate s točno određenom predodžbom, jednom od bilijuna mogućih predodžbi. U tom trenutku niste osoba koja ste bili prije jedne sekunde. Dakle, držite se za privid kontinuiteta. Ispustite li ga u ovom trenutku, ispunit ćete riječi svetoga Pavla o svakidašnjem umiranju. Uvidjet ćete da ste oduvijek diskontinuirani, da se neprestano mijenjate, da neprestano zaranjate u ocean mogućnosti kako biste izronili nešto novo.

Smrt se može smatrati potpunim prividom jer već jeste mrtvi. Kad o sebi razmišljate u kontekstu "ja, mene i mojega", usredotočeni ste na prošlost, prošlo i svršeno vrijeme. Njegova su sjećanja ostaci vremena koje je prošlo. Ego svoje postojeće stanje održava ponavljanjem poznatoga. No, život je zapravo nepoznat kakav i mora biti da biste začeli nove misli, želje i doživljaje. Odlukom o ponavljanju prošlosti onemogućujete obnavljanje života.

Sjećate li se kada ste prvi put kušali sladoled? Ako se ne sjećate, proma-

trajte kako vrlo malo dijete doživljava sladoled u kornetu. Izraz njegova lica otkriva da se predalo čistom oduševljenju. No, drugi sladoled nije tako čudesan kao prvi koliko god dijete molilo i preklinjalo za njega. Doživljaj blijedi sa svakim ponavljanjem jer kad se vratite poznatome, ne možete ga doživjeti prvi put. Koliko god danas voljeli sladoled, taj vam je doživljaj postao navika. Osjet okusa se nije promijenio, ali ste se vi promijenili. S egom ste sklopili lošu pogodbu o održavanju poznatoga smjera kretanja "ja, mene i mojega" - izabrali ste suprotnost životu, odnosno smrt.

Strogo govoreći, čak je i stablo pred vašim prozorom tek predodžba iz prošlosti. Čim ga opazite i vaš mozak obradi vidni signal, stablo je već prešlo na kvantnu razinu slijedeći vibrirajuće tkanje univerzuma. Da biste bili potpuno živi, trebali biste prijeći u područje nelokalnosti u kojemu nastaju novi doživljaji. Ako odustanete od uvjerenja bivanja u svijetu, uvidjet ćete da ste oduvijek živjeli iz diskontinuiranog, nelokalnog mjesta koje nazivamo dušom. Smrću ulazite u isto nepoznato i u tom ćete trenutku vjerojatno osjetiti da nikada niste bili življi no tada.

Zašto čekati? Putem procesa poznatog kao "predaja" i danas možete biti onoliko živi koliko želite biti. To je sljedeći korak prevladavanja smrti. Granica između života i smrti u ovom je poglavlju postala toliko maglovita da je gotovo nestala. Predaja je čin potpunog brisanja te granice. Kad ste sebe sposobni pojmiti kao cjelokupni ciklus smrti u životu i života u smrti, predali ste se - a to je najmoćnije oruđe mistika protiv materijalizma. Na pragu jedne stvarnosti mistik se oslobađa svake potrebe za granicama i zaranja izravno u postojanje. Krug se zatvara, a mistik doživljava sebe kao jednu stvarnost.

## PREDAJA JE...

- potpuna pozornost
- zahvalnost za životno obilje
- otvaranje onome što je pred vama
- neosuđivanje
- odsutnost ega
- smjernost
- prihvaćanje svih mogućnosti
- oslobađanje ljubavi

Predaju većina ljudi smatra teškim ako ne i nemogućim činom. Ona podrazumijeva predavanje Bogu, a doima se da to polazi za rukom samo malobrojnim najkrjeposnijim ljudima. Po čemu možemo ustanoviti da se dogodila predaja? "Ovo činim za Boga" zvuči nadahnjujuće, ali videokamera u kutu sobe ne može zabilježiti razliku između čina posvećenog Bogu i istoga čina izvedenoga bez posvećenosti Bogu.

Mnogo je lakše samostalno otpočeti predaju i pustiti da se Bog pojavi ako to bude želio. Otvorite se Rembrandtovoј ili Monetovoj slici, tvorevini jednako veličanstvenoj kao i sve drugo u svijetu. Potpuno se usredotočite na nju. Osjetite dubinu slike i pomnјivost uloženu u nјezino nastajanje. Otvorite se onome što je pred vama umjesto da si dopuštate rastresenost. Nemojte unaprijed zaključiti da vam se slika mora svidjeti jer vam je rečeno da je sjajna. Ne prisilјavajte se reagirati da biste ostavili dojam pameti ili tankoćutnosti. Neka slika bude žarište vaše pozornosti, što je bit smјernosti. Budite otvoreni za sve reakcije koje biste mogli doživjeti. Ako priјedete sve te korake predaje, veliki Rembrandt ili Monet izazvat će ljubav jer je umjetnik jednostavno *prisutan* u svoј svoјoj neskrivenoj ljudskosti.

U prisutnosti takve ljudskosti nije teško predati se. S ljudima je mnogo teže. No, kad sljedeći put sjednete večerati s obitelji, mogli biste odlučiti usredotočiti se na samo jedan korak predaje kao što su potpuna pozornost ili neosuđivanje.

Izaberite korak koji vam se doima najlakšim ili, još bolje, onaj za koji znate da ga izostavljate. U odnosu s članovima obitelji većina ljudi izostavlja smјernost. Što, primјerice, znači biti smјeran u odnosu s djetetom? To znači uvažavati djetetovo mišljenje kao i svoje. Na razini svijesti ono jesi jednako; tu činjenicu ne opovrgava vaša prednost proizašla iz višegodišnjeg roditeljstva. Svi smo morali biti djeca, a ono što smo tada mislili imalo je svu težinu i važnost razmišljanja u bilo kojoj životnoj dobi, možda čak i više. Tajna predaje jest u tome da se izvodi iznutra, bez nastojanja da se ugodі drugima.

Koliko god nas to potrese, s vremenom se svi nađemo u prisutnosti vrlo stare i krhke osobe na umoru. I u toј je situaciji moguće priјeći iste korake predaje. Ako ih slijedite, ljepota umiruće osobe jednako je očita kao i ljepota Rembrandta. Smrt izaziva svojevrсно udivljenje koje se postiže kad prevladate potresnu reakciju straha. Takvo sam udivljenje nedavno osjetio suočivši se s biološkom pojavom koja podupire cijelu zamisao potpune povezanosti smrti i života. Ispostavlja se da su naša tijela već pronašla ključ predaje.



Ta se pojava naziva *apoptoza*. Ta čudna riječ, koja mi je bila potpuno nepoznata, čovjeka vodi na duboko mistično putovanje; vrativši se s njega, ustanovio sam da se moje poimanje života i smrti promijenilo. Kad sam pojam *apoptoza* upisao na internetsku tražilicu, dobio sam 357 000 članaka, a prvi je taj pojam definirao u biblijskom kontekstu. "Svaka stanica ima svoje vrijeme življenja i vrijeme umiranja".

Apoptoza je programirana smrt stanice, a iako toga nismo svjesni, svi mi svaki dan umiremo prema rasporedu kako bismo ostali živi. Stanice umiru zato što to žele. Stanica pažljivo prelazi proces rađanja unatrag: smanjuje se, uništava svoje osnovne bjelančevine i na posljeticu rastavlja vlastitu DNK. Na površini membrane pojavljuju se mjehurići jer stanica otvara vrata vanjskom svijetu kako bi izbacila sve životno važne spojeve, nakon čega je progutaju leukociti jednako kao što gutaju i strane mikrobe. Po završetku toga procesa stanica nestaje bez traga.

Pročitavši ovaj slikovit opis planskog žrtvovanja stanice, jednostavno morate biti dirnuti. No, mističan dio tek slijedi. Apoptoza nije način uklanjanja bolesnih ili starih stanica, kako biste mogli pomisliti. Taj nam je proces omogućio rođenje. Kao embriji u maternici svi smo prošli primitivne stadije razvoja kada smo imali repiće poput punoglavaca, škrge poput riba, kožicu između prstiju i, što najviše iznenađuje, previše moždanih stanica. Apoptoza se pobrinula za te neželjene rudimente - u slučaju mozga, odgovarajuće živčane veze novorođenčeta nastaju uklanjanjem suvišnog moždanog tkiva s kojim smo rođeni. (Neurolozi su se iznenadili otkrivši da je broj stanica naših mozgova najveći pri rođenju, a potom milijuni stanica nestaju kako bi viša inteligencija mogla isplesti svoju finu mrežu veza. Dugo se smatralo da je nestajanje moždanih stanica patološki proces povezan sa starenjem. Danas je tu teoriju potrebno preispitati u cijelosti.)

Međutim, apoptoza ne završava u maternici. Naša se tijela i dalje razvijaju zahvaljujući smrti. Stanice imunološkog sustava, koje okružuju i gutaju strane bakterije, okrenule bi se protiv tkiva vlastitoga tijela kada jedna u drugoj ne bi izazivale smrt, a zatim i sebe uništile istim otrovima koje koriste protiv uljeza. Kad god stanica ustanovi da je njezina DNK oštećena ili manjkava, svjesna je da će nautiti tijelu ako proslijedi tu manjkavost. Srećom, svaka stanica u sebi nosi otrovni gen poznat kao p53, koji može aktivirati kako bi izazvala vlastitu smrt.

S tih nekoliko činjenica jedva da smo zagrebli po površini. Stručnjaci za

anatomiju već odavno znaju da stanice kože umiru svakih nekoliko dana te da je stanicama mrežnice, eritrocitima i stanicama želuca također programiran kratak životni vijek kako bi se njihova tkiva brzo obnavljala. Svaka umire zbog svojega jedinstvenog razloga. Stanice kože moraju se ljuštiti kako bi nam koža ostala meka, dok stanice želuca umiru zbog jakog kemijskog sagorijevanja, odnosno procesa probave hrane.

Smrt nam ne može biti neprijatelj ako još od majčine utrobe ovisimo o njoj. Razmislite o sljedećem paradoksu. Ispostavlja se da je tijelo sposobno uzeti odmor od smrti tako što stvara stanice koje odlučuju živjeti zauvijek. Te stanice ne aktiviraju p53 kad otkriju manjkavost vlastite DNK. A budući da same sebe ne žele osuditi na smrt, množe se nezaustavljivo i invazivno. Rak, bolest koja izaziva najviše straha, jest odmor tijela od smrti, dok je programirana smrt uvjet života. Posrijedi je izravno suočavanje s paradoksom života i smrti. Ispostavlja se da je mistična zamisao svakidašnjeg umiranja zapravo najčvršća činjenica o tijelu.

To znači da smo iznimno osjetljivi na ravnotežu pozitivnih i negativnih sila, a kada se ta ravnoteža poremeti, smrt je prirodna reakcija. Nietzsche je jednom primijetio da su ljudska bića jedina stvorenja koja je potrebno poticati na održavanje života. No, Nietzsche nije mogao znati da je to doslovce istinito. Stanice primaju pozitivne signale, spojeve zvane čimbenici rasta, koji im nalažu održavanje života. Ako ti pozitivni signali izostanu, stanica gubi volju za životom. Kao što mafija ima svoj "poljubac smrti", stanice također mogu primiti glasnike koji se vežu za njezine vanjske receptore i objavljuju smrt - ti se kemijski glasnici nazivaju "aktivatorima smrti".

Mjesec dana nakon pisanja ovog odlomka upoznao sam profesora s harvardskog Medicinskog fakulteta koji je otkrio zapanjujuću činjenicu. Postoji tvar koja stanice raka potiče na korištenje novih krvnih žila u cilju primanja hrane. Medicinska su istraživanja usredotočena na otkrivanje mogućnosti blokiranja te nepoznate tvari kako bi zloćudnom izrastu bile uskraćene hranjive tvari, što bi dovelo do njegova uništenja. Isti je profesor otkrio da potpuno *suprotna* tvar u trudnica izaziva toksemiju, potencijalno smrtonosan poremećaj pri kojemu krvne žile "nisu sklone" pokoriti se programiranoj smrti. "Shvaćate li što to znači?" pitao me je s dubokim strahopoštovanjem. "Tijelo je sposobno potaknuti nastanak tvari koje održavaju ravnotežu između života i smrti, ali znanost nije obraćala pozornost na pitanje tko održava tu ravnotežu. Nije li cijela tajna zdravlja u tom dijelu naših bića, a ne

u kemijskim spojevima koje koristimo?" Činjenica da bi svijest mogla biti karika koja nedostaje, nepoznati čimbenik u pozadini, za njega je bila nalik otkrivenju.

Mistici su po tom pitanju preduhitрили znanost jer mnoga mistična učenja govore da svaki pojedinac umire u pravom trenutku i unaprijed zna kada će se to dogoditi. No, volio bih dublje razmotriti pojam svakidašnjeg umiranja. Ono je izbor koji svi previđaju. Da bih sačuvao osjećaj identiteta, želim se iz dana u dan vidjeti kao istu osobu. Želim se svaki dan vidjeti u istom tijelu jer me uznemiruje pomisao da me moje tijelo neprestano napušta.

No, tako mora biti ako ne želim biti živa mumija. Zahvaljujući složenom mehanizmu apoptoze, mehanizam smrti pruža mi novo tijelo. Taj je proces dovoljno suptilan da bi prolazio neopaženo. Još nismo vidjeli dvogodišnjakinju koja je u trećoj godini odjednom dobila novo tijelo. Njezino je tijelo iz dana u dan isto, ali ipak nije. Samo joj proces neprestanog obnavljanja - dar smrti - omogućuje držati korak sa svakim stadijem razvoja. Pravo je čudo da se čovjek zbog tog beskonačnog preobražavanja osjeća kao ista osoba.

Za razliku od smrti stanica, rođenje i smrt svojih zamisli mogu promatrati. Um mora svaki dan umirati kako bi podržao prelazak iz dječjeg u odraslo razmišljanje. Moje najvažnije zamisli umiru i više se nikada ne pojavljuju, moje najintenzivnije doživljaje proguta njihova vlastita strast, moj odgovor na pitanje "tko sam ja?" potpuno se mijenja od druge do treće godine, od treće do četvrte i tako cijeloga života.

Smrt shvaćamo kad odustanemo od uobrazilje da život mora biti kontinuiran. Cijela priroda slijedi jedan ritam - univerzum umire brzinom svjetlosti, ali pritom ipak uspijeva stvarati ovaj planet i oblike života koji ga nastanjuju. Naša tijela istodobno umiru različitim brzinama počevši s fonom, potom kroz kemijsko rastvaranje, staničnu smrt, obnavljanje tkiva i na posljetku nastupa smrt cijelog organizma. Čega se toliko plašimo?

Mislim da nas apoptoza oslobađa straha. Smrt jedne stanice u tijelu ne čini nikakvu razliku. Nije važan čin, već plan - sveobuhvatno ustrojstvo koje održava ravnotežu pozitivnih i negativnih signala na koje odgovara svaka stanica. Taj plan nije ovisan o vremenu jer seže u sam postanak vremena. Nije ovisan ni o prostoru jer je posvuda u tijelu, a opet nigdje: svaka ga umiruća stanica odnosi sa sobom, ali plan ipak opstaje.

U jednoj stvarnosti rasprava se ne razrješava biranjem strane; obje su strane jednako istinite. Stoga se lako mogu složiti da događaji nakon smrti

nisu vidljivi okom pa stoga ne mogu biti dokazani kao zbiljski. Neupitno priznajem da se u pravilu ne sjećamo svojih prošlih života te da i bez toga znanja možemo vrlo dobro živjeti. No, ne mogu shvatiti kako itko može ostati materijalist nakon što upozna apoptozu na djelu. Opovrgavanje života nakon smrti doima se uvjerljivim samo ako zanemarite sva otkrića o stanicama, fotonima, molekulama, mislima i o cijelom tijelu. Svaka se razina postojanja rađa i umire prema vlastitom rasporedu, u razdoblju kraćem od milijuntog dijela sekunde do vjerojatnog rađanja novog univerzuma za nekoliko milijardi godina. Nada s onu stranu smrti proizlazi iz obećanja obnavljanja. Ako se strastveno poistovjećujete sa životom umjesto s prolaznom strujom oblika i pojava, smrt zauzima mjesto koje joj pripada - mjesto čimbenika obnavljanja. Tagore se u jednoj od svojih pjesama pita: "Što ćeš dati kad smrt zakuca na tvoja vrata?" U odgovoru izražava nepomućenu radost osobe koja je prevladala strah od smrti:

*Punina mojega života -  
slatko vino jesenskih dana i ljetnih noći,  
moje neveliko blago  
prikupljeno tijekom godina,  
i sati prebogatij življenjem.*

*To će biti moj dar  
kad smrt zakuca na moja vrata.*

#### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S DESETOM TAJNOM**

Deseta tajna govori da su život i smrt prirodno spojivi. Tu tajnu možete primijeniti u vlastitom životu tako što ćete odbaciti predodžbu samoga sebe koja pripada prošlosti - što je svojevrsna eksfolijacija samopredodžbe. Vježba je vrlo jednostavna: sjedite zatvorenih očiju i zamislite se kao novorođenče. Zamislite svoju najbolju fotografiju iz toga razdoblja, a ako se je ne možete prisjetiti, izmislite je.

Dijete bi trebalo biti budno i pozorno. Privucite mu pozornost i zamolite ga da vas pogleda u oči. Kad uspostavite kontakt, nekoliko trenutaka ga promatrajte sve dok oboje ne osjetite smirenost i povezanost. Zatim zamolite dijete da vam se pridruži i promatrajte kako predodžba nestaje u središtu

vaših grudi. Po želji možete zamisliti svjetlosno polje koje upija tu predodžbu ili tek toplinu oko srca.

Zatim se zamislite kao malo dijete. Ponovno uspostavite kontakt očima, a potom i tu inačicu samoga sebe zamolite da vam se pridruži. Nastavite tako sa svim prošlim jastvima koja želite oživjeti u umu - ako vas za određenu dob vežu osobita sjećanja, zadržite se u njoj, ali na poslijetku biste svaku predodžbu trebali zamišljati kako blijedi i nestaje.

Nastavite sve do sadašnje dobi, a zatim se zamislite u daljnjim, starijim životnim razdobljima. Završite s dvije završne predodžbe: zamislite sebe kao vrlo staru osobu dobrog zdravlja i sebe na smrtnoj postelji. Sa svakom uspostavite kontakt, a zatim dopustite da predodžba nestane u vama.

Kad predodžba vlastitog umirućeg jastva nestane, sjedite u tišini i osjećajte što je ostalo. Nitko ne može doista zamisliti vlastitu smrt jer svjedok ostaje čak i ako odete tako daleko - što bi mnogima moglo biti jezivo - da vidite sebe kao truplo koje se spušta u grob i raspada se na svoje sastavne elemente. Vizualizacija vlastitoga trupla prastara je tantrička vježba iz Indije, a osobno sam predvodio njezina skupna izvođenja. Gotovo svi stižu do istog, nimalo jezivog uvida: promatrajući nestanak svih svojih zemaljskih sastavnica, uviđate da sebe ne možete ugasiti. Prisutnost svjedoka, koji preživljava sve, upućuje na područje s onu stranu plesa života i smrti.

#### *Druga vježba: svjesno umiranje*

Kao i svaki drugi doživljaj, umiranje je doživljaj koji stvarate sami, ali vam se istodobno i događa. Mnoge istočnjačke kulture obuhvaćaju vježbu "svjesne smrti" pri kojoj osoba aktivno sudjeluje u oblikovanju procesa umiranja. Uz molitvu, obrede, meditaciju i pomoć živih, umirući čini zaokret od uvjerenja "događa mi se ovo iskustvo" do uvjerenja "ja oblikujem ovo iskustvo".

Na Zapadu nemamo tradiciju svjesne smrti. Štoviše, umiruće ostavljamo da umru sami u bezličnim bolnicama u kojima je rutina bešćutna, zastrašujuća i dehumanizirajuća. Na tom bi se području mnogo toga trebalo promijeniti. Vi kao pojedinac u ovom trenutku možete usmjeriti svoju svijest procesu umiranja te se osloboditi nepotrebnoga straha i tjeskobe.

Zamislite blisku stariju osobu nadomak smrti. Zamislite da ste u sobi s tom osobom - sobu možete izmisliti ako ne znate kako izgleda prostor u kojemu se osoba trenutno nalazi. Zamislite se u tijelu i umu te osobe. Usredo-

točite se na pojedinosti, osjetite krevet, opazite svjetlost koja dopire kroz prozor i okružite se licima članova obitelji te liječnika i medicinskih sestara, ako ih ima.

Zatim počnite pomagati osobi da načini zaokret od pasivnog suočavanja sa smrću do aktivnog oblikovanja toga doživljaja. Slušajte se kako govorite normalnim glasom; nema potrebe za teatralnošću. Tješite i umirujte, ali ostanite usredotočeni na zaokret svijesti te osobe od stava "ovo se događa meni" na "ja to činim". Slijede najvažnije teme za razgovor (navodim ih u drugom licu, kao da se povjeravate bliskom prijatelju):

Mislim da si proživio divan život. Razgovarajmo o onome najboljem što pamtiš.

Možeš biti ponosan na to da si bio dobar čovjek.

Stvorio si mnogo ljubavi i poštovanja.

Kamo bi volio poći?

Reci mi kako doživljavaš to što se događa? Kako bi to promijenio kad bi mogao?

Ako zbog nečega žališ, povjeri mi se. Pomoći ću ti da se oslobodiš žaljenja.

Više nema potrebe da budeš tužan. Ako još uvijek osjećaš tugu, pomoći ću ti da je se oslobodiš.

Zasluguješ mir. Dobro si istrčao svoju utrku, a budući da je završila, pomoći ću ti da se vratiš kući.

Nećeš mi vjerovati, ali zavidim ti. Vidjet ćeš što se nalazi iza zavjese.

Što bi poželio na tom putovanju?

Navedene teme možete načeti i uz postelju osobe koja doista umire. No, zamišljeni je razgovor dobar način da proniknete u svoje dubine. Taj postupak ne bi smio biti površan. Da biste se potpuno uživjeli, trebali biste osjećati da si posvećujete punu pozornost. Ova bi vježba trebala izazvati različite osjećaje budući da pitanje smrti u svima nama izaziva strah i tugu. Ako je netko u vašem životu umro prije no što ste se uspjeli oprostiti, zamislite da s tom osobom razgovarate o temama koje sam upravo naveo. Područje stapanja života i smrti uvijek je prisutno u nama, a usmjeravanjem pozornosti prema njemu povezujete se s iznimno vrijednim vidom svijesti. Potpuno svjesno umiranje sasvim je prirodno ako ste živjeli potpuno svjesno.

## Jedanaesta tajna

# UNIVERZUM RAZMIŠLJA KROZ VAS

Nedavno sam doživio kratak susret sa sudbinom - tako kratak da sam ga mogao potpuno previdjeti. Posjetio me je čovjek koji je svoj život u potpunosti posvetio duhovnosti. Pričao mi je o svojim brojnim putovanjima u Indiju i o svojoj posvećenosti njezinoj filozofiji. Nosio je amulette kakve možete kupiti u hramovima i svetištima; znao je mnoge svete napjeve ili bađane; na putovanjima su ga blagoslovili mnogi sveci. Neki su mu darovali mantre. Mantra može biti tek jedan slog ili cijela rečenica, no u biti je zvuk. Kako zvuk može biti dar? Za osobu zadublenu u indijsku tradiciju dar nije sama mantra, već učinak koji bi trebala izazvati, primjerice, bogatstvo ili dobar brak. Postoje tisuće mantri koje mogu donijeti tisuće rezultata.

Kad sam ga upitao čime zarađuje za život, mahnuo je rukom i rekao: "Oh, pomalo iscjeljujem i bavim se vidovnjaštvom. Znao, čitanje misli. To mi nije osobito važno."

Njegov me je nehajan stav zainteresirao pa sam ga upitao bi li mi to mogao pokazati primjerom. Slegnuo je ramenima. "Zamislite nekoga i zapišite pitanje koje biste toj osobi voljeli postaviti." Toga mi je dana u mislima bila samo supruga koja je već neko vrijeme bila u New Delhiju, u posjetu obitelji. Sjetio sam se da bih je trebao nazvati i upitati je kada se

namjerava vratiti - nismo dogovorili točan nadnevak jer su neki članovi obitelji stariji, a suprugin je boravak u Indiji ovisio o njihovom stanju.

Zapisao sam to pitanje i pogledao svojega gosta. On je zatvorio oči i počeo izgovarati dugačku mantru. Nakon jedne minute je rekao: "Utorak. Mislite na suprugu i pitate se kada će se vratiti kući."

Pogodio je, a nakon što je otišao, nazvao sam suprugu i shvatio daje pogodio i dan njezina povratka. Čestitao sam mu, ali se on nasmiješio i odmahnuo rukom s istom nehajnošću koja je govorila: "Sitnica. To mi uopće nije važno." Sat vremena kasnije, kad sam ostao sam, počeo sam razmišljati o tim vidovnjačkim sposobnostima koje više nisu novost s obzirom na način na koji mediji predstavljaju paranormalne pojave. Točnije, razmišljao sam o slobodnoj volji i o determinizmu. Taj je čovjek rekao da ima sposobnost čitanja misli, ali činjenica da će se moja supruga vratiti u utorak nije bila u mojim mislima. To se moglo dogoditi bilo koji dan u tom tjednu; čak sam i pretpostavljao da bi mogla ostati neodređeno dugo ako okolnosti budu tako nala-gale.

Pitanje slobodne volje nasuprot determinizmu je, dakako, vrlo veliko. U jednoj stvarnosti svaki je par suprotnosti u konačnici privid. Već smo zamaglili razliku između *dobra i zla* te između života i smrti. Hoće li se ispostaviti da je slobodna volja isto što i determinizam? Odgovor na to pitanje doima se vrlo složenim.

**SLOBODNA VOLJA =**

Neovisnost  
Samoodređenje  
Odluka  
Upravljanje događajima  
Budućnost je neispisana

**DETERMINIZAM =**

Ovisnost o kakvoj vanjskoj volji  
Samoodređenje sudbinom  
Bez moći upravljanja događajima  
Odluke se donose umjesto vas  
Budućnost je ispisana



Navedeni pojmovi okvirno opisuju opće poimanje slobodne volje i determinizma. Svi pojmovi u stupcu slobodne volje zvuče privlačno. Svi želimo biti neovisni, želimo sami donositi svoje odluke, želimo se buditi s nadom da je budućnost neispisana i puna beskonačnih mogućnosti. S druge strane, u stupcu determiniranosti ništa nije privlačno. Ako sami ne donosite svoje odluke, ako je vaše jastvo vezano za plan zapisan prije no što ste se rodili, tada budućnost ne može biti neispisana. Mogućnost slobodne volje već je odnijela pobjedu, barem po emocionalnom pitanju.

Na određenoj razini nitko ne mora ponirati dublje. Ako smo vi i ja marionete kojima upravlja nevidljivi lutkar - nazovite ga Bogom, sudbinom ili karmom - tada su niti koje povlači također nevidljive. Nema dokaza koji bi potvrdili da u odlučivanju nismo slobodni osim pokojega sablasnog trenutka nalik onome kojim sam započeo ovo poglavlje, a čitači misli neće promijeniti naše uobičajeno ponašanje.

Međutim, postoji razlog za dublje poniranje, a vezan je za riječ *vasana*. Vasana na sanskrtu označava nesvjestan poriv. Posrijedi je *software* psihe, pokretačka sila koja vas potiče da nešto učinite iako smatrate da to činite spontano. Kao takva, vasana izaziva popriličnu uznemirenost. Zamislite robota čiji su postupci izazvani unutarnjim programom. Sve dok nešto ne pođe po zlu, robotu taj program nije važan. Ako se program poremeti, robotov privid da nije robot nestaje jer ako ne uspije učiniti ono što je naumio, znamo što je razlog tome.

Vasana je determinizam koji osjećamo kao slobodnu volju. To me podsjeća na mojega prijatelja Jeana kojega poznajem već gotovo dvadeset godina. Jean sebe smatra vrlo duhovnim pa je početkom devedesetih otišao čak tako daleko da je ostavio posao u novinskoj redakciji u Denveru i preselio se u ašram u zapadnom Massachusettsu. No, tamošnje ga je ozračje gušilo. "Svi su prikriveni hinduisti", požalio se. "Ne rade ništa, samo mole, pjevaju i meditiraju." Stoga je Jean odlučio nastaviti sa svojim životom. Nekoliko se puta zaljubio, ali se nikada nije oženio. Ne sviđa mu se pomisao da bi se trebao "skrasiti" pa je sklon otprilike svake četiri godine preseliti u drugu državu. (Rekao mi je da je izračunao kako je od rođenja živio u četrdeset kuća.)

Jednom me je nazvao kako bi mi ispričao sljedeću priču. Izašao je sa ženom koja se odjednom zainteresirala za sufizam, a dok su se vozili kući, rekla je Jeanu kako njezin učitelj sufizma tvrdi da svatko ima vladajuću značajku.

"Misliš na ono što se na čovjeku najviše ističe, kao ekstrovertiranost ili introvertiranost?" upitao je.

"Ne, nije istaknuta", odvrtila je. "Tvoja vladajuća značajka je skrivena. Ostvaruješ je iako to ne opažaš."

Čim je to čuo, Jean je osjetio uzbuđenje. "Pogledao sam kroz prozor automobila kad mi je sinulo", rekao je. "Ja sjedim na ogradi. Zadovoljan sam samo ako su mi na raspolaganju obje strane situacije, a ni jednoj se ne moram posvetiti." Odjednom su mnogi djelići slagalice sjeli na svoje mjesto. Jean je shvatio zašto je otišao u ašram, ali nije osjećao pripadnost skupini. Shvatio je zašto se zaljubljavao u žene, ali je uvijek opažao njihove mane. Još je mnogo toga izašlo na vidjelo. Jean se žali na svoju obitelj, ali ipak svaki Božić provodi s njima. Smatra se stručnjakom za sva područja koja je proučavao - a bilo ih je mnogo - ali ne zarađuje ni na jednom od tih područja. On je doista okorjeli "jahač ograde". A kao što mu je njegova prijateljica dala naslutiti, Jean nije imao pojma da ga je njegova vasana, o kojoj govorimo, poticala da iz jedne situacije ulazi u drugu, a da pritom ne padne s ograde.

"Zamisli", rekao je očito iznenađen, "moja najvažnija značajka je ona koju nikada nisam opazio."

Da nesvjesne težnje djeluju u tami, ne bi predstavljale problem. Genetski *software* pingvina ili gnu-a određuje njihovo ponašanje iako pingvin ili gnu pritom nije svjestan da se ponaša kao i svi drugi pingvini ili gnuovi. Ali, ljudska bića, jedinstvena među svim živim bićima, žele se oteti vasani. Ne zadovoljavamo se time da budemo običan čovjek koji misli da je kralj. Žudimo za potvrdom apsolutne slobode i njezinim rezultatom - potpuno neispisanom budućnošću. Je li to razborito? Je li to uopće moguće?

Mudrac Patanjali nas u svojem klasičnom djelu *Joga sutre* poučava da postoje tri tipa vasane. Onu koja potiče ugodno ponašanje naziva bijelom vasanom, onu koja potiče neugodno ponašanje naziva crnom vasanom, a onu koja obuhvaća obje vasane naziva miješanom vasanom. Rekao bih da je Jeanova vasana bila miješana - uživao je sjediti na ogradi, ali je propuštao nagradu koju donosi trajna ljubav prema drugoj osobi, poticajna težnja ili zajednička vizija koja bi ga vezala za određenu zajednicu. Iskazivao je pozitivne i negativne značajke osobe kojoj sve mogućnosti moraju biti otvorene. Cilj duhovno nastrojene osobe jest oteti se vasani u svrhu postizanja jasnoće. U stanju jasnoće znate da niste marioneta - oslobodili ste se nesvjesnih poriva koji su vas nekoć održavali u zabludi da djelujete spontano.

Tajna je u tome da stanje oslobađanja nije slobodna volja. Slobodna je volja suprotna determinizmu, a suprotnosti se u jednoj stvarnosti na poslijetku moraju stopiti u jedno. U slučaju života i smrti ustanovili smo njihovo stapanje jer su i život i smrt potrebni za obnavljanje doživljajnog tijeka. U slučaju slobodne volje i determinizma ne dolazi do takvoga stapanja. Slobodna volja i determinizam stapaju se tek kada se kozmički spor riješi jednom zauvijek. Slijedi najjednostavniji oblik toga spora.

Dva su tumačenja osnovne stvarnosti. Jedno tumačenje dolazi od materijalnog svijeta u kojemu događaji imaju jasno određene uzroke i posljedice. Drugo dolazi iz apsolutnog Bivanja koje nema uzroka. Samo jedan tumač može imati pravo jer postoje dvije osnovne stvarnosti. Dakle, koji je u pravu?

Ako je materijalni svijet osnovna stvarnost, tada nemate drugog izbora doli igrati igru vasane. Svaka je težnja prouzročena prethodnom težnjom, a čim jednu potrošite, stvarate drugu koja će je nadomjestiti. Ne možete biti "dovršeni proizvod". Uvijek postoji nešto što je potrebno popraviti, urediti, prilagoditi, usavršiti, očistiti ili nešto spremno za raspadanje. (Oni koji to ne mogu prihvatiti postaju perfekcionista i neprestano jure za utvarom besprijekornoga postojanja. Iako toga nisu svjesni, na taj način pokušavaju opovrgnuti zakon vasane koji govori da ni jedan uzrok ne može nestati, već se samo može preobraziti u novi uzrok.) Materijalni se svijet naziva i područjem vladavine karme koja zauzima svoju kozmičku stranu. Karma, kao što znamo, znači "djelovanje", a o djelovanju valja postaviti sljedeće pitanje: Je li ikada započelo? Hoće li ikada završiti? Svaki ikada rođen čovjek našao se u svijetu djelovanja koji je već funkcionirao punom parom. Ništa ne govori o tome da je prvi čin potaknuo daljnje djelovanje i ni po čemu se ne može zaključiti da će se dogoditi posljednji čin koji će sve zaustaviti. Univerzum je utvrđen i, usprkos teorijama o velikom prasku, mogućnost drugih ili čak beskonačnih univerzuma znači da bi se lanac prvih događaja mogao protegnuti u beskonačnost.

Prastari se mudraci nisu zamarali teleskopima jer su u bljesku spoznaje uvidjeli da umom vlada uzročna posljedičnost pa stoga nema moć vidjeti s onu stranu karme. Moja trenutna misao proizašla je iz misli koja se pojavila prije jedne sekunde. Misao od prije jedne sekunde pojavila se iz misli prethodne sekunde - i tako dalje. Bez obzira na veliki prasak, moj je um rob karme zbog toga što može samo razmišljati.

No, mudraci su tvrdili da postoji alternativa. Vaš um može biti. Tako je na

scenu stupio drugi tumač. Osnovna stvarnost mogla bi biti samo Bivanje. Bivanje ne djeluje pa stoga nije podređeno karmi. Ako je Bivanje osnovna stvarnost, igra vasane je završena. Umjesto da brine o uzroku i posljedici, što je izvorište svih težnji, čovjek može jednostavno reći da *nema uzroka ni posljedice*.

Rekao sam da nam je vasana dala razlog za dublje poniranje u slobodnu volju. Sada opažamo zašto. Osoba koja se zadovoljava time da i dalje bude marioneta, ni po čemu se ne razlikuje od buntovnika koji viče da pod svaku cijenu mora ostati slobodan. Oboje su podređeni karmi; njihova mišljenja ne čine nikakvu razliku. No, ako se možete poistovjetiti sa stanjem bez vasana, slobodna volja i determinizam se stapaju; postaju tek puke upute u priručniku za primjenu karmičkog *softwarea*. Drugim riječima, slobodna volja i determinizam nisu ciljevi, već oruđa Bivanja. Tako se ispostavlja da karma gubi raspravu jer nije osnovna stvarnost.

Kako mogu reći da je ta rasprava riješena? Mogao bih reći da je riješena pomoću autoriteta jer duhovna arhiva obuhvaća nebrojene mudrace i svece koji izričito tvrde da je Bivanje osnovni temelj postojanja. No, budući da se na ovom mjestu ne oslanjamo na autoritete, dokaz mora proizaći iz iskustva. Moje mi iskustvo govori da sam živ, a to naoko ide u prilog karmi budući da se življenje sastoji od susljednih postupaka. No, ne mogu biti živ ako cijeli univerzum nije živ. Taj bi zaključak bio apsurdan ako ga ne bismo razvili. No, stigli smo dovoljno daleko da bismo uvidjeli istinsku apsurdnost života u mrtvom univerzumu. Sve do današnjeg vremena nitko nije smatrao da je izgubljen na mrvici sastavljenoj od stijena i vode te da s nje može promatrati samo crno ništavilo. Smatram da je ta predodžba, na kojoj se temelji praznovjerje znanosti, zastrašujuća i neistinita. Moje tijelo i univerzum sastavljeni su od istih molekula i koliko se god trudio, ne mogu povjerovati da je atom vodika u meni živ, ali umire u trenutku kad napusti moja pluća.

Moje tijelo i univerzum proizašli su iz istoga izvora, pokoravaju se istim ritmovima i bljeskaju istim elektromagnetskim aktivnostima. Moje si tijelo ne može priuštiti sudjelovanje u raspravi o tome tko je stvorio univerzum. Svaka bi stanica nestala u trenutku kad bi se prestala stvarati. Stoga mora biti istinito da univerzum živi i diše kroz mene. Ja sam odraz svega što postoji.

Živa subatomska aktivnost koja održava univerzum struji u svakom trenutku; svaka čestica treperi, oživljava i gasi se tisuće puta u sekundi. U tom intervalu ja također oživljavam i gasim se iz postojanja u poništenje i

ponovno u postojanje, mnogo milijardi puta dnevno. Univerzum je uspostavio taj munjeviti ritam kako bi u intervalima mogao zastati i odlučiti što će sljedeće stvoriti. Isto vrijedi i za mene. Iako je moj um prespor da bi opazio razliku, nakon milijardi povrataka iz ništavila ja nisam ista osoba. Svaki pojedini proces u mojim stanicama podvrgnut je ponovnom promišljanju, preispitivanju i preustrojavanju. Stvaranje se događa u beskonačno malim odsječcima, a posvemašnji rezultat jest vječna geneza.

U živom univerzumu nemamo odgovore na pitanja o stvaratelju. Religije su u raznim povijesnim razdobljima na to mjesto postavljale jednoga boga, više bogova i boginja, nevidljivu životnu silu, kozmički um, a suvremena religija fizike to objašnjava igrom slijepe slučajnosti. Vi od toga možete izabrati što god želite jer ste vi sami mnogo važniji od pitanja geneze. Možete li se zamisliti kao točku oko koje se sve okreće?

Osvrnite se i pokušajte sagledati cjelokupnost svoje situacije. Sa stajališta ograničenoga jastva ne možete biti središte univerzuma. No, to je zbog toga što ste usredotočeni na karmu. Vaša je pozornost podijeljena između djelića vaše situacije - trenutne veze, događaja na radnom mjestu, financija te možda pokoje maglovite zabrinutosti zbog određene političke krize ili stanja na tržištu dionica. Koliko god tih elemenata pokušali obuhvatiti, na taj način ne promatrate cjelokupnost svoje situacije. Sa stajališta sveobuhvatnosti univerzum razmišlja *o vama*. Njegove misli nisu vidljive, ali se na poslijetku očituju kao težnje - sada već poznate vasane - a vaša pozornost katkad opazi ostvarivanje sveobuhvatnijega plana jer svaki život ima svoje neizbježne prekretnice, mogućnosti, otkrivenja i proboje.

Misao je za vas predodžba ili zamisao koja lebdi u vašem umu. Za univerzum - pod kojim podrazumijevamo univerzalnu inteligenciju koja prožima mnoštvo galaksija, crnih rupa i međuzvezdane prašine - misao je korak evolucije. Ona je kreativan čin. Da biste doista živjeli u središtu jedne stvarnosti, evolucija vam mora postati najvažniji prioritet. Manje važni događaji vašega života ionako se odvijaju sami po sebi. Sjetite se svojega tijela u kojemu djeluju dva različita tipa živčanog sustava. Vegetativni živčani sustav je automatski: on regulira svakidašnje funkcije tijela bez vašega uplitanja. Kad osoba padne u komu, taj živčani sustav nastavlja djelovati manje ili više normalno, održava rad srca, krvni tlak, razinu hormona i elektrolita te još stotinu drugih, savršeno usklađenih funkcija.

Drugi živčani sustav naziva se voljnim zbog toga što je ovisan o volji. Volj-

ni živčani sustav ostvaruje naše želje. To je njegova jedina svrha, a bez njega bi život bio nalik komi, bez ikakva pokreta, zamrznut u živoj smrti.

Univerzum odražava istu podjelu. S jedne strane, prirodne sile ne trebaju našu pomoć u održavanju svih funkcija koje omogućuju život. Ekosustavi sami održavaju ravnotežu. Biljke i životinje žive usklađeno iako toga nisu svjesne. Mogli bismo zamisliti svijet u kojemu se ništa ne razvija dalje od osnovnog postojanja, u kojemu se aktivnosti bića svode na prehranu, disanje i spavanje. No, takav svijet ne postoji. Čak i jednostanične amebe plivaju u određenom smjeru, traže hranu, kreću se prema svjetlosti i prema temperaturama koje im najviše gode. Želja je utkana u osnovno ustrojstvo života.

Stoga nije besmisleno tražiti i drugu polovicu živčanoga sustava univerzuma, polovicu vezanu za želju. Dok vaš mozak ostvaruje određenu želju, istodobno je ostvaruje i univerzum. Nema razlike između "Ja želim imati dijete" i "Univerzum želi imati dijete". Zametak koji počinje rasti u maternici pouzdaje se u milijarde godina inteligencije, pamćenja, kreativnosti i evolucije. Fetus u maternici otkrivaju da se pojedinac savršeno uklapa u ovaj svemir. Zašto bi ta sjedinjenost nestala? Činjenica da svoju želju doživljavate kao osobnu ne poriče djelovanje univerzuma kroz vas, a isto tako ni činjenica da svoju djecu smatrate svojom ne poriče činjenicu da su vaša djeca ujedno i djeca golemoga genofonda. Taj genofond nema drugoga roditelja osim univerzuma.

U ovom ste trenutku savršeno usklađeni sa svemirom. Nema razlike između vašega disanja i disanja prašume, između vašeg optoka krvi i rijeka ovoga svijeta, između vaših kosti i vapnenačkih litica Dovera. Svaka promjena ekosustava utjecala je na vas na razini vaših gena. Univerzum svoju evoluciju pamti pomoću bilješki zapisanih u DNK. To znači da su vaši geni žarište svega što se događa u svijetu. Oni su vaš komunikacijski kanal s cjelokupnom prirodom, a ne samo s majkom i ocem.

Zaboravite na trenutak ono što ste pročitali o DNK - dvostrukoj zavojnici sastavljenoj od šećera i aminokiselina. Taj nam model govori kako DNK izgleda, ali ne govori gotovo ništa o onome što se događa u dinamici života; jednako kao što nam prikaz unutarnjega sklopa televizora ne govori ništa o tome što se može vidjeti na ekranu. U vašoj se DNK u ovom trenutku odvija evolucija univerzuma. Vaša sljedeća želja bit će zabilježena u sjećanju, a univerzum će krenuti prema njoj ili neće. O evoluciji smo skloni razmišljati kao o ravnocrtnom napredovanju od primitivnih prema razvijenijim organiz-

mirna. No, ispravnije ga je shvaćati kao balon koji se širi kako bi obuhvatio više životnoga potencijala.

- \* Kako dosežete *više inteligencije*, razvijate se. S druge strane, ako svoj um ograničavate na ono što već znate ili na ono što možete predvidjeti, vaš će razvoj biti sporiji.
- \* Kako dosežete *više kreativnosti*, razvijate se. S druge strane, ako nove probleme pokušavate riješiti na stare načine, vaš će razvoj biti sporiji.
- \* Kako dosežete *više svijesti*, razvijate se. S druge strane, ako nastavite koristiti dio svoje svijesti, vaš će razvoj biti sporiji.

Univerzum je zainteresiran za vaše odluke jer se iz mnoštva dokaza može zaključiti da je skloniji evoluciji nego stagnaciji. Evolucijska se sila na sanskrtu naziva *dharma*, a korijen te riječi znači "podržavati". Dharma bi bez vas bila ograničena na tri dimenzije. Iako gotovo uopće ne razmišljate o svojem odnosu sa zebrom, stablom kokosa ili s plavozelenom algom, sve su to vaši prisni prijatelji po evolucijskom planu. Ljudska su bića produžila evolucijski plan kad je život u materijalnom stanju dosegnuo određenu granicu - na posljetku, u kontekstu materijalnoga Zemlja više ovisi o plavozelenim algama i planktonima nego o ljudima. Univerzum je želio uspostaviti novo viđenje i zbog toga je morao *stvoriti stvaratelje* nalik sebi.

Jednom sam zgodom fizičara upitao jesu li već svi u njegovom području rada prihvatili nelokalnost stvarnosti. Rekao je da jesu. "Nije li nelokalnost isto što i sveznanje?" upitao sam. "Nema vremenskog niti prostornog razmaka. Komunikacija je trenutna, a svaka je čestica povezana sa svakom drugom česticom."

"Moguće", rekao je nastojeći mi ugoditi iako se nije potpuno složio sa mnom.

"Zašto se tada univerzum trudio postati lokalan?" upitao sam. "Već je znao sve. Već obuhvaća sve, a na najdubljoj razini već i obuhvaća sve događaje koji bi se ikada mogli dogoditi."

"Ne znam", rekao je fizičar. "Možda je univerzum jednostavno poželio odmor."

Odgovor nije loš. Univerzum se kroz nas ima priliku zabavljati. Kako zabavljati? Prepuštati nadzor drugima da bi vidio kako će to završiti. Jedino što univerzum ne može doživjeti jest udaljavanje od samoga sebe. I tako smo mi

na neki način njegov odmor.

Nevolja s dvojicama poput slobodne volje i determinizma jest u tome što ne ostavljaju dovoljno vremena za zabavu. Ovaj je univerzum zabavan. Pruža nam hranu, zrak, vodu i mnogo predjela za istraživanje. Sve to proizlazi iz automatske strane kozmičke inteligencije. Odvija se samo po sebi, ali je strana željna zabave usredotočena na evoluciju, a dharma je način na koji nam tumači pravila igre. Ako duboko razmislite prekretnicama u svojem životu, uvidjet ćete koliko ste se pozorno pridržavali evolucijske igre.

## BIVANJE U DHARMI

- \* Bili ste *spremni krenuti dalje*. Iskustvo stare stvarnosti bilo je potrošeno i spremno za promjenu.
- \* Bili ste *spremni obratiti pozornost*. Kad se mogućnost pojavila, opazili ste je i načinili potreban korak.
- \* *Okružje vas je poduprlo*. Kad ste krenuli dalje, događaji su se posložili tako da ne možete kliznuti natrag.
- \* Stigli ste na mjesto na kojemu ste se osjećali *razvijenije i slobodnije*.
- \* Sebe ste na određeni način doživljavali kao *novu osobu*.

Taj niz okolnosti, unutarnjih i vanjskih, omogućuje dharma. Drugim riječima, kad osjetite da ste spremni krenuti dalje, stvarnost se mijenja kako bi vam pokazala smjer. A ako niste spremni krenuti dalje? Tada djeluje pomoćni sustav vasane koji vas pokreće putem ponavljanja težnji ukorijenjenih u prošlosti. Kad zaglavite i niste sposobni ostvariti ni najmanji napredak, u pravilu se događa sljedeće:

1. *Niste spremni za napredak*. Još uvijek vas zaokuplja iskustvo stare stvarnosti. I dalje uživete u uobičajenom načinu života, a ako bol premašuje užitak, ovisni ste o boli zbog još neotkrivenih razloga.
2. *Niste pozorni*. Um vam je rastresen. To je osobito točno u slučaju prevelikoga broja vanjskih podražaja. Ako se iznutra ne osjećate pozorno, niste sposobni opaziti nagovještaje i znakove koji vam pristižu iz jedne stvarnosti.
3. *Okružje vas ne podupire*. Kad pokušavate krenuti naprijed, okolnosti vas vraćaju natrag. Takva onemogućenost znači da još niste sve naučili



ili da trenutak nije pogodan. Moguće je i da na dubljoj razini nemate viziju napredovanja; vaša je svjesna želja u sukobu s dubljom sumnjom i nesigurnošću.

4. *Plašite se* razvoja koji ćete morati ostvariti jer vam je draža sigurnost ograničene samopredodžbe. Mnogi se ljudi čvrsto drže utvrđenog, ograničenog stanja jer vjeruju da su u njemu zaštićeni. No, najveću zaštitu koju možete uživati nudi evolucija koja probleme rješava razvojem i napredovanjem. No, to znanje morate potpuno usvojiti; ako ijedan dio vas želi ostati u ograničenom stanju, to je najčešće dovoljno da onemogući napredak.

5. *I dalje se vidite kao prijašnju osobu* prilagođenu staroj situaciji. Taj je izbor često nesvjestan. Ljudi se poistovjećuju sa svojom prošlošću te pomoću starih načina poimanja pokušavaju shvatiti što se događa. Budući da sve ovisi o poimanju, poimanje samoga sebe kao slabe, ograničene ili manjkave osobe koja ne zaslužuje bolje onemogućit će svaki korak naprijed.

Sve navedeno govori da dharma iziskuje vašu suradnju. Potporna je sila jednako u vama kao i "vani" u univerzumu ili u području duše.

Najbolji način da se uskladite s dharmom jest pretpostaviti da vas sluša. Omogućite univerzumu da vam odgovori. Uspostavite odnos kao da ga uspostavljate s drugom osobom. Osobno sam već dvije godine zaljubljeni djed i zadivljen sam činjenicom da moja unuka Tara s lakoćom razgovara s drvećem, stijenama, oceanom ili s nebom. Njoj je samo po sebi razumljivo da je subjektivnost posvuda. "Vidiš li one zmajeve: ovdje plavog, a ondje crvenog zmaja?" kaže pokazujući prazan prostor usred dnevne sobe. Ja je pitam plaši li se zmajeva, a ona me uvjerava da su oduvijek bili dobroćudni.

Djeca žive u svjetovima mašte, ali ne zbog pukog maštanja, već i s ciljem iskušavanja vlastitih kreativnih poriva. Tara je stvarateljica na obuci, a kad bi joj odnos s drvećem, stijenama i zmajevima bio uskraćen, bila bi odsječena od moći koja se mora razvijati. Tarin se život u cijelosti svodi na igru, a ja je, u ulozi djeda, nastojim obasuti što većom količinom ljubavi i zadovoljstva. Ako ja budem mogao pomoći, njezina će vasana biti bijela. No, znam i da će se suočiti s velikim izazovom prevladavanja svake težnje, dobre ili loše. Morat će ostati pozorna kako bi ostala u dharmi, a oni koji su odrasli i ustanovili da

je život ozbiljan posao s malo vremena za zabavu, mogu biti uvjereni da dharma očekuje njihov povratak pameti.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S JEDANAESTOM TAJNOM**

Jedanaesta tajna govori o raskidanju okova uzroka i posljedice. Univerzum je živ i prožet subjektivnošću. Uzročna posljedičnost tek je mehanizam pomoću kojeg univerzum ostvaruje svoje nakane. A njegova nakana jest živjeti i disati kroz vas. Da biste se i sami uvjerali u to, prema univerzumu biste se trebali postaviti kao da je živ. Kako biste, u suprotnom, ikada mogli otkriti da jest? Već danas započnite razvijati sljedeće navike:

- Razgovarajte s univerzumom.
- Slušajte njegov odgovor.
- Budite prisni s Prirodom.
- U svemu opažajte život.
- Ponašajte se kao dijete univerzuma.

Prvi korak, razgovor s univerzumom, je najvažniji. To ne znači da morate mrmljati zvijezdama ili započeti zamišljeni kozmički razgovor. Navika promatranja svijeta koji je "vani", nevezan za vas, vrlo je duboka; svima nam je zajednička kulturalna prizma koja život pridružuje samo biljkama i životinjama, a inteligenciju ograničava isključivo na mozak. Vi možete početi rušiti to vjerovanje tako što ćete uvažavati svaki znak povezanosti unutarnjeg i vanjskog svijeta. Oba su proizašla iz istog izvora, oba je ustrojila ista duboka inteligencija i oba reagiraju jedan na drugoga.

Pod razgovorom s univerzumom podrazumijevam povezivanje s njim. Primjerice, ako vas tmuran, kišan dan čini potištenim, unutarnju i vanjsku tmurnost opazite kao objektivnu i subjektivnu stranu iste pojave. Ako vam, na putu kući s posla, pogled privuče rumen zalazak sunca, uvidite da je Priroda željela privući vašu pozornost te da vaše opažanje zalaska sunca nije tek slučajan događaj. Vaš se doživljaj na dubokoj razini stapa s univerzumom, ali ne slučajno, već namišljeno.

Kad opazite život u svemu, potvrdite svoje opažanje. To bi vam isprva moglo biti čudno, ali vi ste stvaratelj i imate pravo potvrditi obrasce povezanosti koje ste sami uspostavili. Ponašanje poput djeteta univerzuma

nije kozmička igra uloga. Na razini toga polja vi postojite posvuda u vremenu i prostoru, a tu znanstvenu činjenicu razvijamo tvrdnjom da ovaj trenutak u vremenu i prostoru ima osobitu svrhu u vašem svijetu. To je *vaš* svijet, a ako se tako postavite prema njemu, počete opazati da vam odgovara:

Ima dana kada sve ide kako treba.

Ima dana kada sve ide u pogrešnom smjeru.

U određenim trenucima osjećate da ste uvučeni u ritam Prirode.

U određenim trenucima osjećate kao da ste nestali na nebu ili u oceanu.

Katkad znate da ste oduvijek bili ovdje.

Navedeni su primjeri opći, ali vi možete opaziti trenutke koji se doimaju kao da su namijenjeni upravo vama. Zašto se neki trenuci doimaju jedinstveno čarobnima? Samo vi to možete znati, ali tek kada se uskladite s tim osjećajem. Najbliža paralela koju mogu povući po pitanju toga povlaštenog odnosa jest odnos ljubavnika u kojemu su obični trenuci prožeti nečim osobitim što treća osoba ne može osjetiti. Kad ste zaljubljeni, pozornost vam privlači nešto potpuno neodoljivo; taj doživljaj nije lako zaboraviti. Osjećate kao da ste u voljenoj osobi i kao da je ona u vama. Sjedinjavanje s nečim većim zapravo je stapanje dviju subjektivnosti. To se naziva odnosom "mene i tebe" i uspoređuje se s osjećajem da ste val na beskonačnom oceanu Bivanja.

Ne dopustite da vam izrazi i pojmovi odvrte pozornost. Ne postoji točno određen način odnosa s univerzumom. Uspostavite ga na svoj način. Malo dijete, poput moje unuke, svoj način nalazi u razgovoru s drvećem i s nevidljivim zmajevima. To je njezin povlašten odnos. Kakav će biti vaš? Zadržite u iščekivanju i ustanovite.

## NEMA DRUGOG TRENUTKA OSIM SADAŠNJEG

**B**ilo je trenutaka kada mi se moj cijeli život doimao smislenim. Točno sam znao tko sam. Svi su ljudi u mojem životu imali svoju svrhu. Jasno i bez trunke sumnje, znao sam da je ta svrha ljubav i u takvim sam se trenucima mogao nasmijati besmislenoj pomisli da bih mogao imati neprijatelje ili da sam stranac u ovom svijetu.

Savršenstvo se zna neobjašnjivo pojaviti i nestati. Pretpostavljam da je vrlo malo onih koji nisu osjetili trenutak kakav sam upravo opisao, ali još nisam sreo osobu koja ga je uspjela zadržati. No, ljudi to očajnički žele, a ta glad često pobuđuje duhovna stremljenja. Budistička tradicija obuhvaća mnoštvo vježbi posvećenih pozornoj svjesnosti: stanju svijesti u kojemu možete biti svjesni savršenih trenutaka. Nadajmo se da će svi trenuci biti savršeni. No, da biste bili svjesni, najprije se morate uhvatiti u *nesvjesnost*, što nije lako; na posljjetku, nesvjesnost se može definirati kao neznanje da niste svjesni.

I sam sam se poprilično namučio s tom neuhvatljivošću prije no što mi je netko rekao: "To je nalik sreći. Kad si sretan, jednostavno si sretan. Ne moraš razmišljati o tome. No, tada na glas kažeš: "Sada sam doista sretan" i osjećaj počne, blijedjeti. Štoviše, čaroliju možete prekinuti i ako samo pomislite: "Sada sam sretan".

Taj mi je primjer objasnio što znači biti pozorno svjestan: doživjeti sadašnji trenutak bez riječi ili misli. Malo je toga lakše opisati i teže postići. Najveći problem je vrijeme. Vrijeme je neuhvatljivo kao i onaj blaženi trenutak prije no što ste rekli: "Sada sam sretan". Je li taj trenutak doista bio prolazan ili je vječan?

Većina ljudi uvjereni su da vrijeme leti, odnosno da prolazi prebrzo. No, u stanju pozorne svjesnosti vrijeme uopće ne prolazi. Postoji samo jedan jedini trenutak vremena koji se neprestano obnavlja u beskonačnoj raznolikosti. Stoga je tajna vremena u tome da postoji samo onako kako ga uobičajeno shvaćamo. Prošlost, sadašnjost i budućnost samo su mentalne kutije za ono što želimo držati blizu ili daleko, a govoreći da "vrijeme leti", sprječavamo stvarnost da nam se previše približi. Je li vrijeme izmišljotina koju smo stvorili radi pogodnosti?

0 prednostima življenja u sadašnjem trenutku napisano je mnogo knjiga. Za to postoji dobar razlog: teret uma proizlazi iz prošlosti. Sjećanje je samo po sebi bestežinsko, a takvo bi trebalo biti i vrijeme. Ono što ljudi nazivaju "sadašnjim trenutkom" zapravo je nestanak vremena kao psihološke prepreke. Kad ta prepreka nestane, prošlost i budućnost vas više ne opterećuju - dosegli ste stanje pozorne svjesnosti (i sreće, one kojoj nisu potrebne ni riječi ni misli). Vrijeme sami pretvaramo u psihološki teret - uvjerali smo sami sebe da se iskustva s vremenom nakupljaju.

Ja sam stariji od tebe, znam što govorim.

Doživio sam to već nekoliko puta.

Poslušaj iskusnoga.

Slušaj starije.

Navedena uvjerenja iskustvo pretvaraju u vrlinu, ali ne iskustvo stečeno spoznajama ili pozornošću, već iskustvo proizašlo iz jednostavne činjenice postojanja na ovom svijetu. No, takve su izreke često isprazne. Na određenoj razini svi znamo da je nošenje teškoga kovčega vremena razlog zbog kojega ljudi sijede.

Živjeti u sadašnjem trenutku znači ispustiti taj kovčeg, ostaviti ga za sobom. A li, kako se to postiže? Na satu jedne stvarnosti jedino vrijeme je sada. Da bismo se oslobodili prošlosti, moramo ustanoviti kako živjeti sadašnji trenutak kao da je vječan. Fotoni se gibaju prema Planckovom vremenu, koje

odgovara brzini svjetlosti, dok se galaksije razvijaju milijardama godina. Dakle, ako je vrijeme rijeka, tada ta rijeka mora biti vrlo duboka i široka da bi obuhvatila i najmanji odsječak vremena te beskonačnost bezvremenosti.

Iz navedenoga možemo zaključiti da je "sadašnji trenutak" mnogo složeniji no što se doima. Jeste li u sadašnjem trenutku kad ste najaktivniji i puni energije ili kada ste najmirniji? Razmotrimo rijeku: struja je na površini brza i nemirna, na srednjoj dubini usporava, a na dnu mulj tek blago zamućuje vodu prije no što dosegemo do korita na koje struja vode ne utječe. Um je sposoban djelovati na svakoj razini rijeke. Možete juriti s najbržom strujom, što svaki dan većina ljudi nastoji činiti. Njihova inačica sadašnjeg trenutka jest ono što je potrebno učiniti *odmah*. Sadašnji trenutak za njih je neprestana drama. Vrijeme je izjednačeno s djelovanjem kao i na površini rijeke.

Kad ih jurnjava iscrpi (ili osjete da posustaju), užurbani bi ljudi na poslijetku mogli usporiti, iznenađeni koliko je teško prijeći iz trčanja u hodanje. No, ako odlučite: "U redu, nastavit ću", život donosi nove probleme kao što su opsesije, cirkularno razmišljanje i takozvana mahnita depresija. Sve su to na neki način poremećaji vremena.

Tagore je to lijepo rekao: "Previše smo siromašni da bismo kasnili". Drugim riječima, jurimo kroz život kao da ne možemo potratiti ni jednu jedinu minutu. Tagore u istoj pjesmi savršeno opisuje ono što otkrivamo nakon što sva ta jurnjava dosegne svoj cilj:

*A kad je mahnita utrka završila,  
vidio sam cilj,  
izbezumljen strahom da ću zakasniti,  
ali sam u posljednjoj minuti spoznao  
da ima još vremena.*

Tagore promišlja smisao jurnjave kroz život kao da nemate dovoljno vremena, ali na kraju otkrivete da vam je vječnost oduvijek bila na raspolaganju. No, našim je umovima dovoljno teško prilagoditi se sporijem ritmu jer su snažno uvjetovani na pogrešan pristup vremenu. Primjerice, panika osobe s opsesivno-kompulzivnim poremećajem u pravilu je vezana za sat. Jedva da ima dovoljno vremena dva puta očistiti kuću prije no što stignu gosti, jedva dovoljno vremena da složi četrdeset pari cipela u ormaru i pripremi večeru.

U kojem je trenutku vrijeme zahirilo?

Iako nisu uspjeli otkriti izvor opsesije, psiholozi su otkrili da je nisko samopoštovanje praćeno izrazima poput *lijen, dosadan, glup, ružan, gubitnik, bezvrijedan i neuspjeh*, koje se ponavljaju *nekoliko stotina puta u jednom satu*. Ta rafalna paljba ujedno je simptom mentalne patnje i uzaludan pokušaj pronalaženja lijeka. Iste se riječi neprestano ponavljaju jer osoba očajnički želi da to prestane, ali još nije otkrila način oslobođenja.

Cirkularno je razmišljanje vezano za opsesiju, ali obuhvaća više koraka. Umjesto da prožvakava istu misao poput "Kuća nije dovoljno čista" ili "Moram biti savršen", osoba je zarobljena u pogrešnoj logici. Primjer je osoba koja smatra da nije vrijedna ljubavi. Koliko joj god ljudi izražavali ljubav, žrtva cirkularnog razmišljanja ne osjeća se vrijednom ljubavi jer joj um govori: "Želim primiti ljubav, a ova osoba kaže da me voli, ali ja to ne mogu osjetiti što mora značiti da nisam vrijedna ljubavi, a to se može popraviti jedino primanjem ljubavi". Cirkularna logika pogađa one koji nikada nisu dovoljno uspješni, koji se nikada ne osjećaju dovoljno sigurno i koji se nikada ne osjećaju dovoljno željeno. Početna pretpostavka, koja ih potiče na djelovanje ("Neuspješan sam", "U opasnosti sam", "Potrebit sam"), se ne mijenja jer svaki rezultat izvana, dobar ili loš, potvrđuje prvotnu zamisao. Takvi nas primjeri dovode do "paradoksa sadašnjeg trenutka": što brže trčite na mjestu, to ste dalje od sadašnjeg trenutka.

Mahnita depresija vrlo jasno predočuje navedeni paradoks jer se ljudi u depresiji osjećaju bezvoljno, zarobljeni u nepromjenjivom trenutku mrtvila u kojemu je bespomoćnost jedini osjećaj. Za njih vrijeme stoji, ali njihovi umovi mahnito prevrću rascjepkane zamisli i emocije. Taj vrtlog mentalne aktivnosti ne očekujemo u umu osobe koja ujutro nije sposobna ustati iz kreveta. No, mentalni vrtlog u tom slučaju nije povezan s djelovanjem. Osoba u depresiji razmišlja o mnogočemu, ali ne ostvaruje ništa od toga.

Ako ti problemi nisu prisutni, um usporava putem dubljeg poniranja. Ljudi koji pronalaze vremena za sebe, teže spokojstvu samoće u kojoj je manje vanjskih zahtjeva. Kad vanjski podražaji nestanu, um ulazi u svoje prirodno stanje i prestaje reagirati. To je nalik bijegu od valova u riječnim plićacima u dubine u kojima struje usporavaju. Sadašnji trenutak postaje svojevrsni usporeni kružni vrtlog. Vaše misli i dalje teku, ali više nisu tako uporne da vas guraju naprijed.

I na poslijetku, vrlo je malo onih koji u spokojstvu uživaju više nego u ak-

tivnosti pa zaranjanju što dublje kako bi pronašli mjesto na kojemu voda prestaje teći, duboko i smireno mjesto na kojemu ne osjećaju površinske valove. Kad pronađu to stabilno središte, sebe doživljavaju u potpunosti, a vanjski svijet u najmanjoj mogućoj mjeri.

Svi smo, na ovaj ili onaj način, doživjeli različite inačice sadašnjeg trenutka, od iscrpljujuće utrke do nepomičnog spokojstva. Ali, što je sa sadašnjim trenutkom koji je upravo pred vama, s *ovim* sadašnjim trenutkom? U jednoj stvarnosti ovaj sadašnji trenutak je bezvremen - u njoj ne vrijede relativni izrazi poput *brzo* i *sporo*, *prošlost* i *budućnost*. Sadašnji trenutak obuhvaća brže od najbržega i sporije od najsporijega. U jednoj stvarnosti živite tek kad obuhvatite cijelu rijeku jer tada živite u stanju svijesti koje je uvijek novo i uvijek nepromjenjivo.

Dakle, kako doseći to stanje?

Da bismo odgovorili na to pitanje, potrebno je razmotriti odnose. Što se događa kada sretnete osobu koju dobro poznajete, primjerice, najboljeg prijatelja? Sastanete se u restoranu kako biste porazgovarali o svemu što se dogodilo otkad ste se zadnji put vidjeli i vaš razgovor obiluje starim; poznatim temama, što vas smiruje. No, želite reći i nešto novo jer bi odnos u suprotnom bio statičan i dosadan. Već se iznimno dobro poznajete, što je svojstveno odnosu s najboljim prijateljem, ali jedan za drugoga ipak niste potpuno predvidljivi - budućnost će vam donijeti nove događaje, sretno i tužno. Za deset godina mogli biste biti mrtvi, razvedeni ili jedan drugome postati stranci.

To sjecište novoga i staroga, poznatoga i nepoznatoga, čini bit svih odnosa uključujući i vaš odnos s vremenom, univerzumom i sa samim sobom. U konačnici imate samo jedan odnos. S vašim se razvojem razvija i univerzum, a vaše je sjecište vrijeme. Odnos je samo jedan zbog toga što je stvarnost samo jedna. Već se neko vrijeme nisam osvrnuo na četiri puta joge, od kojih svaki predstavlja određeni okus odnosa:

- \* Put spoznavanja (gjana joga) ima okus tajnovitosti. Osjećate neobjašnjivost života. Svako vam iskustvo donosi udivljenje.
- \* Put posvećenosti (bhakti joga) ima okus ljubavi. U svakom iskustvu osjećate ugodu.
- \* Put djelovanja (karma joga) ima okus nesebičnosti. Doživljavate povezanost svakog iskustva.



\* Put meditacije i unutarnje tišine (rađ joga) ima okus spokoja. U svakom iskustvu doživljavate bivanje.

Vrijeme postoji kako biste te okuse doživjeli što dublje. Ako na putu posećenosti doživite makar iskru ljubavi, mogli biste osjetiti još malo ljubavi. Kad je osjetite malo više, moguć je uspon na sljedeću razinu intenziteta. Tako ljubav rađa ljubavlju sve dok ne stignete do točke zasićenosti u kojoj potpuno uranjate u božansku ljubav. To je ono što su mistici željeli reći govoreći da zaranjaju u ocean ljubavi kako bi se utopili.

Vrijeme pojačava intenzitet doživljaja sve dok ne stignete do oceana. Ako odaberete značajku koja vas privlači i slijedite je dovoljno daleko, predano i zaneseno, stopit ćete se s apsolutnim. Na kraju toga puta svaka značajka nestaje u Bivanju. Vrijeme nije strijela, sat ili rijeka - ono je promjena okusa Bivanja. Teoretski gledano, priroda je mogla biti ustrojena i bez napredovanja s nižega na više. Ljubav, tajnovitost ili nesebičnost mogli biste doživljavati nasumce. Međutim, stvarnost nije tako ustrojena, barem ne ona koja se doživljava putem ljudskog živčanog sustava. Život doživljavamo kao razvoj. Odnosi se razvijaju od prvoga nagovještaja privlačnosti do duboke bliskosti. (Ljubav na prvi pogled prelazi isti put, ali ne u nekoliko tjedana ili mjeseci, već u nekoliko minuta.) Vaš odnos s univerzumom slijedi isti put - ako mu to dopustite, Vrijeme bi trebalo biti sredstvo evolucije, ali ako se pogriješno postavite prema njemu, postaje izvor straha i tjeskobe.

## POGRJEŠAN STAV PREMA VREMENU

Zabrinutost zbog budućnosti  
Ponovno proživljavanje prošlosti  
Žaljenje zbog prošlih pogrešaka  
Ponovno proživljavanje jučerašnjega dana  
Iščekivanje sutrašnjega dana  
Utrka s vremenom  
Tuga zbog nestalnosti  
Odupiranje promjeni

U slučaju pogrešnoga stava prema vremenu problem nije na razini vremena. U kući osobe koja, brinući zbog mogućnosti da će umrijeti od raka,

izgubi pet sati sna, satovi se nisu poremetili. Pogrešan stav prema vremenu samo je simptom pogriješno usmjerene pozornosti. S osobom na koju ne obraćate pozornost ne možete biti u odnosu, a u odnosu s univerzumom pozornost mu posvećujete s vremena na vrijeme ili mu je uopće ne posvećujete. Zapravo, ne postoji drugi univerzum osim onoga koji doživljavate u sadašnjem trenutku. Dakle, da biste održavali odnos s univerzumom, morate se usredotočiti na ono što je pred vama. Jedan je duhovni učitelj rekao: "Za rađanje sadašnjeg trenutka potreban je cijeli svijet".

Ako to usvojite, vaša će se pozornost preusmjeriti. Svaka situacija u kojoj se nađete zapravo je mješavina prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Zamislite da podnosite zamolbu za radno mjesto. Dok vas neznanac ispituje i procjenjuje, vi nastojite svladati stres i ostaviti dobar dojam pa niste prisutni u sadašnjem trenutku. "Hoću li dobiti ovaj posao?" "Kako izgledam?" "Jesu li moje preporuke dovoljno dobre?" "Što taj čovjek zapravo misli?" Doima se kao da se ne možete prestati koprcati u kaši prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. No, sadašnji trenutak ne može biti mješavina staroga i novoga. Sadašnji trenutak mora biti jasan i otvoren; u suprotnom se ne možete razvijati, a razvoj je razlog postojanja vremena.

Sadašnji je trenutak zapravo praznina pa nije određen trajanjem - u sadašnjem trenutku živite kad vrijeme prestane postojati. Najbolji način da doživite to iskustvo mogla bi biti spoznaja da je riječ *sadašnjost* (engl. *present*; prim. prev.) povezana s riječju *prisutnost* (engl. *presence*; prim. prev.). Kad je sadašnjost ispunjena sveobuhvatnom, potpuno smirenom i zadovoljavajućom prisutnošću, živite u sadašnjem trenutku.

Prisutnost nije doživljaj. Prisutnost osjećamo kad god je svijest dovoljno otvorena. Trenutna situacija ne mora nametati odgovornost. Paradoksalno je da osoba može trpjeti jaku bol, ali njezin um, nesposoban podnositi patnju tijela, odjednom odlučuje napustiti tu muku. To je osobito točno za psihološku bol: vojnici zatečeni u užasu bitke govore kako su doživjeli oslobođenje kad je jak stres ustupio mjesto ekstatičnom rasterećenju.

Ekstaza mijenja sve. Tijelo više nije teško i usporeno; um više ne sluša pozadinsku glazbu tuge i straha. Dolazi do odbacivanja osobnosti koju zamjenjuje slast nektara. Slast može još dugo ostati u srcu - neki kažu da se i u ustima može osjetiti njezin okus nalik medu - ali kad nestane nedvojbeno znate da ste izgubili sadašnji trenutak. U fotoalbum uma možete umetnuti sliku savršenog blaženstva koje postaje nalik prvom kušanju sladoleda, nedo-

stižan cilj kojemu neprestano težite, ali ekstaza stalno izmiče doseg.

Tajna ekstaze jest u tome daje morate odbaciti kad je dosegnete. Sadašnji trenutak, mjesto na kojemu prebiva svijest, možete doživjeti samo ako se udaljite. Svijest je u sadašnjem trenutku kada poznaje samu sebe. Ako izuzmemo vokabular slasti, blaženstva i nektara, značajka koja nedostaje u životima većine ljudi, najveća prepreka koja im onemogućuje prisutnost u sadašnjem trenutku, jest pribranost. Prije no što doživite ekstazu, morate biti pribrani. To nije paradoks. Ono čemu težite - nazovite to prisutnošću, sadašnjim trenutkom ili ekstazom - potpuno je nedostižno. To ne možete uhvatiti, loviti niti doseći zapovijedu ili uvjeravanjem. Vaše su čari u tom slučaju beskorisne, baš kao i vaše misli i spoznaje.

Pribranost započinje krajnje ozbiljnom spoznajom da morate odbaciti gotovo sve strategije koje ste do sada primjenjivali da biste dobili ono što želite. Ako vas to imalo privlači, svoju ozbiljnu nakanu odbacivanja besplodnih strategija ostvarite na sljedeći način:

## DUHOVNA PRIBRANOST

*Potvrđivanje ozbiljnosti nakane prisutnosti u sadašnjem trenutku*

Zateknite se u trenucima kad vam pozornost odluta.

Slušajte što zapravo govorite.

Promatrajte svoje reakcije.

Udaljite se od pojedinosti.

Slijedite uspon i pad energije.

Preispitajte svoj ego.

Uronite u duhovni svijet.

Navedene bi upute mogle biti prepisane iz priručnika za lovce na duhove ili na jednoroge. Sadašnji je trenutak još teže uhvatiti, ali ako to dovoljno žarko želite, svakako biste trebali krenuti putem pribranosti.

**Lutanje pozornosti.** Prvi korak nije ni mističan ni neobičan. Kad opazite da vam je pozornost odlutala, ne prepuštajte se lutanju. Vratite se onamo gdje jeste. Gotovo ćete odmah otkriti zašto ste odlutali. Bilo vam je dosadno, osjećali ste tjeskobu, nesigurnost, brinuli ste zbog nečega ili ste iščekivali neki budući događaj. Ne izbjegavajte te osjećaje. Oni su ukorijenjene navike

svijesti, navike kojima se automatski prepuštate. Kad primijetite da ste u mislima odlutali od onoga što je pred vama, vratite se u sadašnji trenutak.

**Slušajte što govorite.** Kad se vratite iz lutanja, slušajte riječi koje izgovarate ili koje vam prolaze umom. Riječi održavaju odnose. Ako poslušate sami sebe, znat ćete kakav je vaš trenutni odnos s univerzumom. Neka vas ne zbuni činjenica da je pred vama druga osoba. S kim god razgovarali, uključujući i samoga sebe, ta osoba predstavlja samu stvarnost. Ako se žalite na lijenog konobara, žalite se na univerzum. Ako se pravite važni pred osobom koju želite zadiviti, nastojite zadiviti univerzum. Odnos je samo jedan. Slušajte kakav je u ovom trenutku.

**Promatrajte svoju reakciju.** Svaki je odnos dvosmjernan pa vam stoga univerzum odgovara na sve što kažete. Promatrajte svoju reakciju. Jeste li zauzeli obrambeni stav? Prihvaćate li situaciju i nastavljate dalje? Osjećate li se sigurno ili nesigurno? Ponavljam: ne dopustite da vas zbuni osoba s kojom komunicirate. Osluškujete odgovor univerzuma i zatvarate krug koji obuhvaća promatrača i predmet promatranja.

**Udaljite se od pojedinosti.** Prije postizanja pribranosti morali ste pronaći način prilagođavanja na usamljenost koja proizlazi iz izostanka stvarnosti. Stvarnost jest potpunost. Stvarnost je sveobuhvatna. Zaranjate u nju i ne postoji ništa više. U izostanku potpunosti i dalje težite za sličnim stapanjem pa ga nastojite ostvariti u djelićima, u malim odsječcima. Drugim riječima, pokušali ste se izgubiti u pojedinostima, kao da vas krajnji kaos i buka mogu zasititi do točke ispunjenja. Sada znate da ta strategija nije djelovala pa je napustite. Udaljite se od pojedinosti. Zaboravite nered. Pobrinite se za njega što djelotvornije, ali ga ne shvaćajte ozbiljno; ne dopustite da određuje tko jeste.

**Slijedite uspon i pad energije.** Nakon što pojedinosti uklonite s puta, potrebno vam je nešto što ćete slijediti. Budući da vaša pozornost želi krenuti u određenom smjeru, povedite je u srž toga doživljaja. Srž doživljaja jest ritam disanja univerzuma koji vam donosi nove situacije, uspon i pad energije. Opazite kako napetost vodi rasterećenju, uzbuđenje umoru, a ushićenost miru. Jednako kao što se u svakom braku događaju plime i oseke, tako i vaš odnos s univerzumom prolazi uspone i padove. Te biste promjene isprva mogli doživljavati emocionalno, ali nastojte to izbjeći. Taj je ritam mnogo dublji. Započinje u tišini začecem novog doživljaja; prolazi razdoblje trudnoće tijekom kojega se doživljaj oblikuje u tišini; kreće prema rođenju na-

govješćujući smjer promjene i na posljetku se rađa nešto novo. To "nešto" može biti nova osoba u vašem životu, događaj, misao, spoznaja - zapravo, bilo što. Svemu je zajednički uspon i pad energije. Vi morate biti svjesni svakoga stadija jer se u ovom trenutku nalazite u jednome od njih.

Preispitajte ego. Sve to promatranje, opažanje i primjećivanje samoga sebe ne prolazi neopaženo. Vaš ego ima svoj "ispravan" način postupanja, a kada prekinete taj obrazac, dat će vam do znanja koliko je nezadovoljan. Promjena izaziva strah, no što je još važnije, ego je shvaća kao prijatnu. Strah je tek taktika kojom vas nastoji vratiti na stari put. Vi ne možete susprezati reakcije svojeg ega jer ćete na taj način samo produbiti svoju vezanost za njega. Ali možete ga preispitati, a to znači smireno i objektivno preispitati samoga sebe. "Zašto to činim?" "Nije li ovo automatska reakcija?" "Što sam do sada postigao takvim ponašanjem?" "Nisam li sam sebi dokazao da to ne djeluje?" Ta si pitanja morate uporno i neprestano ponavljati, ali ne s nakanom slamanja ega, već popuštanja njegova refleksnog stiska kojim određuje vaše ponašanje.

Uronite u duhovni svijet. Kad se ozbiljno usredotočite na svoje ponašanje, uvidjet ćete da vas je ego cijelo vrijeme izolirao. Ego vas želi uvjeriti da živite u zasebnosti jer pomoću tog uvjerenja može opravdati težnju da prigrabi što više za mene i moje. Ego na prilično sličan način nastoji zgrabiti i duhovnost kao vrijednu novu imovinu. Da biste poništili tu sklonost koja vodi daljnjoj izolaciji, uronite u drugi svijet. To je svijet u kojemu ljudi svjesno proživljavaju sadašnje doživljaje i održavaju zajedničku viziju preobrazbe iz dvojnosti u jedinstvo. Takvo okružje pronaći ćete u uzvišenim duhovnim tekstovima.

Budući da sam u takvim djelima pronašao neizrecivu nadu i utjehu, toplo vam ih preporučujem. Ali postoji i živi svijet kojega možete upoznati. Uronite u duhovno okružje u skladu s vlastitim poimanjem *duha*. No, očekujte da ćete u takvom okružju doživjeti i razočaranje jer ćete među ljudima koji se bore sa svojim nesavršenostima neizbježno naići na najviše frustracija. Previranje na koje naiđete jest vaše vlastito previranje.

Kad se posvetite putu pribranosti, više nemate što učiniti. Prisutnost će doći sama od sebe, a tada vaša svijest nema druge doli biti u sadašnjem trenutku. Trenutak u sadašnjosti izaziva unutarnju promjenu koja se osjeća u svakoj stanici. Vaš živčani sustav usvaja način obrađivanja stvarnosti koji nije star niti nov, poznat niti nepoznat. Uspinjete se na novu razinu postojanja na

kojoj je prisutnost važna zbog same sebe, bezuvjetno važna. Svaki drugi doživljaj je relativan pa stoga može biti odbačen, zaboravljen, obezvrijeđen ili zanemaren. Prisutnost jest dodir same stvarnosti koja ne može biti odbačena ili izgubljena. Svaki vas dodir čini još malo stvarnijim.

Mnogo je različitih dokaza za to, a najneposredniji je vezan za samo vrijeme. Ako sat pokazuje samo sadašnji trenutak, vaše iskustvo obuhvaća sljedeće:

1. Prošlost i budućnost postoje samo u mašti. Ni jedna prošla aktivnost nije stvarna. Ni jedna vaša buduća aktivnost nije stvarna. Stvarno je samo ono što činite sada.
2. Tijelo koje ste nekoć nazivali sobom više nije ono što vi jeste. Um koji ste nekoć nazivali sobom više nije ono što vi jeste. Napuštate ih lako, bez napora. Tijelo i um su privremeni obrasci koje je univerzum preuzeo trenutak prije no što je krenuo dalje.
3. Vaše istinsko jastvo u ovom se trenutku očituje u mislima, emocijama i osjetima koji prelaze preko zaslona svijesti. Prepoznajete ih kao mjesta promjene i bezvremenosti. Sebe također vidite upravo tako.

Kad se nađete u sadašnjem trenutku, nemate što činiti. Rijeka vremena nesputano teče. Vrtloge i struje, plićake i dubine doživljavate u novom kontekstu nevinosti. Sadašnji je trenutak prirodno nevin. Ispostavlja se da je sadašnji trenutak jedini doživljaj koji se ne razvija. Kako to može biti točno kad sam rekao da su koraci evolucije jedina svrha vremena? To je tajna nad tajnama. Razvijamo se, ali život u svojoj srži ostaje vječan. Zamislite univerzum koji se beskonačnom brzinom razvija kroz beskonačno mnogo dimenzija, potpuno slobodan odjednom stvarati posvuda. Da bismo se pridružili toj struji, ne moramo učiniti ništa, već ostati potpuno mirni.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S DVANAESTOM TAJNOM**

Dvanaesta tajna govori o korištenju vremena. Ponovno uspostavljanje veze s vlastitim bićem najbolji je način korištenja vremena. Pogrešan način korištenja vremena svodi se na suprotno: udaljavanje od vlastitog bića. Za razvoj uvijek imate dovoljno vremena jer se razvijate zajedno s univerzumom. Kako to možete sami sebi dokazati? Jedan od načina jest sanskrtska

praksa zvana *sankalpa*. Sankalpa je svaka namjera ili misao u koju uložite volju. Izraz obuhvaća i cijelu zamisao sredstava: kako možete doista ostvariti ono što ste poželjeli ili pomislili da biste željeli ostvariti? Odgovor u velikoj mjeri ovisi o vašem stavu prema vremenu (korigijska riječ *kalpa* znači "vrijeme").

- \* Ako je bezvremenost dio vašega bića, želja će se ostvariti spontano i bez odgađanja. Vi imate moć upravljati vremenom kao i bilo kojim drugim dijelom svojega svijeta.
- \* Ako je bezvremenost u slabašnom odnosu s vašim bićem, neke će se želje ostvariti spontano, a druge neće. Mogli biste doživljavati odgađanja i neugodan osjećaj da nećete dobiti ono što želite. Vaša sposobnost upravljanja vremenom je nesigurna, ali se razvija.
- \* Ako bezvremenost nije ni u kakvom odnosu s vašim bićem, ostvarenje vaših želja iziskivat će trud i odlučnost. Nemoćni ste u odnosu na vrijeme. Umjesto da upravljate njime, podređeni ste njegovu neumoljivom protjecanju.

Iz tri navedene kategorije možemo razviti tri različita sustava vjerovanja. Razmotrite ih i ustanovite koji se najviše odnosi na vas.

1. *Nemam dovoljno vremena.* U danu nema dovoljno sati da obavim sve što želim. Drugi ljudi zahtijevaju mnogo mogega vremena, a ja mogu samo nastojati održavati ravnotežu. Sva svoja životna postignuća ostvario sam marljivim radom i odlučnošću. Koliko je meni poznato, to je put uspjeha.

2. *Smatram se prilično sretnim.* Imam mogućnost činiti mnogo toga što sam oduvijek želio činiti. Iako sam vrlo zaposlen, pronalazim dovoljno vremena za sebe. Situacija se s vremena na vrijeme sama posloži. Duboko u sebi očekujem da će se moje želje ostvariti, ali prihvaćam i mogućnost da se neće.

3. *Vjerujem da nam univerzum pruža sve što nam je potrebno.* To je nedvojbeno točno u mojem životu. Zadivljen sam spoznajom da svaka moja misao donosi određen odgovor. Ako ne dobijem ono što želim, uviđam da nešto u meni onemogućuje ostvarenje te želje. Radu na svojoj unutarnjoj svijesti posvećujem mnogo više vremena nego borbi s vanjskim silama.

Navedena su tek okvirna određenja sankalpe, ali većina ljudi spada u jednu od te tri kategorije. One, također vrlo općenito, predstavljaju tri stadija osobne evolucije. Dobro je znati da postoje jer bi mnogim ljudima bilo teško povjerovati u postojanje bilo koje stvarnosti osim prve, u kojoj su marljiv rad i odlučnost jedini načini da dobijete ono što želite.

Kad primite čak i nagovještaj da se želje mogu ostvariti i bez ulaganja tolikog truda, možete odlučiti prijeći na sljedeći stadij razvoja. Razvoj se postiže sviješću, no vi ipak možete već danas odlučiti promijeniti svoj odnos prema vremenu:

Dopustit ću da vrijeme teče za mene.

Imat ću na umu da uvijek imam dovoljno vremena.

Slijedit ću vlastiti ritam.

Vremenu neću pogrješno pristupati oklijevanjem i odgađanjem.

Neću strahovati od onoga što će mi vrijeme donijeti u budućnosti.

Neću žaliti zbog onoga što mi je vrijeme donijelo u prošlosti.

Prestat ću se utrkivati s vremenom.

Pokušajte danas donijeti samo jednu od navedenih odluka i promatrajte kako će promijeniti vašu stvarnost. Vrijeme nije zahtjevno iako se svi ponašamo kao da sat upravlja našim životom (a čak i ako ne upravlja, ipak neprestano pogledavamo na njega). Vrijeme bi trebalo teći u skladu s vašim potrebama i željama. To će se dogoditi samo ako odbacite suprotno vjerovanje - da vrijeme upravlja vama.



## ISTINSKI STE SLOBODNI KAD NISTE OSOBA

Prije nekoliko godina u malom selu pokraj New Delhija, u zagušljivoj sobici sjedio sam s vrlo starim čovjekom i s mladim svećenikom. Svećenik je sjedio na podu i ljuljao se naprijed-natrag izgovarajući riječi ispisane na komadima kora koji su se doimali vrlo staro. Slušao sam ga iako nisam imao pojma što govori. Bio je s dalekog juga, a njegov mi je tamijski jezik bio stran. No, znao sam da mi pripovijeda priču mogega života, prošloga i budućega. Pitao sam se kako sam se našao u toj situaciji i počeo sam se meškoljiti.

Stari me je prijatelj u tu sobicu doveo svesrdnim nagovaranjem. "To nije samo đjotš, već nešto mnogo čudesnije", uvjeravao me je. Đjotš je tisuće godina stara indijska astrologija. Posjeti obiteljskom astrologu uobičajeni su u cijeloj Indiji, gdje ljudi prema svojim astrološkim kartama planiraju vjenčanja, rođenja i čak rutinske poslovne transakcije (Indira Gandhi jedna je od slavni osoba koje su slijedile đjotš), no ta je tradicija u današnje vrijeme počela blijedjeti. Osobno sam, kao dijete suvremene Indije i kasnije liječnik na Zapadu, oduvijek izbjegavao sve dodire s đjotšem.

No, prijatelj me je uspio nagovoriti, a moram priznati i da me je zanimalo što će se dogoditi. Mladi svećenik odjeven u omotanu suknju, golih grudi i kose sjajne od kokosova ulja - što su oznake južnjaka - nije nacrtao moju natalnu kartu. Sve karte koje su mu bile potrebne nacrtane su prije nekoliko

stotina godina. Drugim riječima, netko je prije mnogo naraštaja sjeo pod palmu, uzeo komad kore, poznat kao *nadi*, i na njemu ispisao moj život.

Nadiji su razbacani po cijeloj Indiji i doista je prava sreća nabasati na onaj koji se odnosi na vas. Moj je prijatelj godinama tražio svoj nadi, a svećenik je za mene imao cijeli svitak, čime je izazvao zaprepaštenost i oduševljenje mog prijatelja. "Moraš doći na iščitavanje", nagovarao me je.

Starac je sjedio s druge strane stola i svećenikove riječi prevodio na hindski. Nadiji se mogu preklapati zbog preklapanja vremena rođenja i osobitosti kalendara u kontekstu stoljeća pa se prvih nekoliko listova nije odnosilo na mene. No, otprilike od trećeg lista mladi je svećenik pjevnim glasom čitao zapanjujuće točne činjenice: moj nadnevak rođenja, imena mojih roditelja, moje ime i ime moje supruge, koliko djece imamo, gdje ona danas žive, nadnevak i sat nedavne smrti mog oca, njegovo puno ime i puno ime moje majke.

Isprva sam zaključio da se provukla pogriješka: nadi je naveo pogriješno ime moje majke, Suchinta, iako joj je ime Pushpa. Ta me je pogriješka toliko mučila da sam uzeo stanku, prišao telefonu i nazvao je. Majka mi je, vrlo iznenađena, rekla da su joj po rođenju doista dali ime Suchinta, ali budući da se rimalo s hinduskom riječju koja znači "tužna", jedan je stric u njezinoj trećoj godini predložio promjenu. Spustio sam slušalicu pitajući se koji je smisao toga doživljaja jer je mladi svećenik pročitao i da je jedan rođak potaknuo promjenu majčina imena. Nitko u obitelji nikada nije spomenuo taj događaj pa nije moguće da se mladi svećenik upustio u svojevrсно čitanje misli.

Napomena skepticima: mladi je svećenik gotovo cijeli život proveo u hramu u južnoj Indiji te nije govorio engleski niti hindski. Ni on ni starac nisu znali tko sam. U svakom slučaju, u toj školi đjotiša astrolog ne bilježi vrijeme vašega rođenja i ne crta osobnu kartu koju potom tumači. Umjesto toga, osoba dolazi k čitaču nadija, čitač uzima otisak palca te na temelju njega nalazi odgovarajuće karte (uvijek valja imati na umu da nadiji mogu biti izgubljeni ili da su ih odnijeli vjetrovi.) Astrolog čita samo ono što je netko drugi zapisao prije možda tisuću godina. Cijela zagonetka ima još jednu začkoljicu: nadiji ne moraju opisivati živote svih osoba koje će ikada živjeti, već samo onih koje će se jednoga dana pojaviti na vratima astrologa i zatražiti iščitavanje!

Obuzet čuđenjem, još sam sat vremena sjedio i slušao tajanstvene po-

datke o prošlom životu koji sam proveo u hramu na jugu Indije i o tome kako su moji grijesi u tom životu doveli do bolnih teškoća u ovom. Nakon kratke stanke, tijekom koje me je čitač upitao želim li to doista doznati, saznao sam i o danu moje smrti. Taj je dan dovoljno daleko u budućnosti da bih mogao biti miran iako me je još više umirilo obećanje nadija da će moja supruga i djeca dugo živjeti te da će njihovi životi biti ispunjeni ljubavlju i postignućima.

Ostavio sam starca i mladoga svećenika te izašao na zasljepljujuću vrelinu Delhija gotovo ošamućen pitanjem kako će se moj život promijeniti s tim novim spoznajama. Pojediniosti nisu bile važne. Njih sam gotovo sve zaboravio, a tog se događaja sjetim samo kad mi pogled zapne za jedan od ulaštenih komada kore koji su danas uokvireni i zauzimaju počasno mjesto u mojemu domu. Mladi mi ih je svećenik prije rastanka predao uz jedva primjetan osmjeh. Jedina činjenica koja je snažno utjecala na mene bio je nadnevak moje smrti. Čim sam ga čuo, osjetio sam dubok mir i otrježnjenje koje otada polako mijenja moje prioritete.

Razmišljajući o tome, poželim da postoji neki drugi naziv za astrologiju, primjerice, "nelokalna spoznaja". Osoba koja je živjela prije mnogo stoljeća poznavala me je bolje no što sam sebe poznajem. Vidjela me je kao ostvarenje određenog obrasca u univerzumu, slojevito povezanog s prijašnjim obrascima. Osjećao sam da sam s tim komadom kore primio izravan dokaz da nisam ograničen na tijelo, um ili na doživljaje koje nazivam "sobom".

Ako živite u središtu jedne stvarnosti, počinjete opažati promjene obrazaca. Isprva ih i dalje osjećate kao osobne. Vi ih stvarate i to u vama budi osjećaj vezanosti. No, slikari su poznati po tome da ne skupljaju vlastita djela; zadovoljstvo im donosi sâm čin stvaranja. U dovršenoj slici više nema života; sok je iscijeđen iz nje. Isto vrijedi i za obrasce koje stvaramo. Doživljaj gubi draž kada znate da ste ga sami stvorili.

Pojam nevezanosti, prisutan u svakoj istočnjačkoj duhovnoj tradiciji, muči mnoge koji ga poistovjećuju s pasivnošću i nezainteresiranošću. No, posrijedi je zapravo nevezanost koju svaki stvaratelj osjeti kad obavi posao. Kad stvori i proživi određeno iskustvo, čovjek uviđa da nevezanost dolazi sama po sebi. Međutim, ne događa se odjednom. Još dugo ostajemo zadržani igrom dvojnosti, odnosno njezinih neprestano suprotstavljenih suprotnosti.

No, čovjek s vremenom postane spreman proživjeti iskustvo zvano *me-*

*tanioia* - grčka riječ za obraćenje. Budući da se ta riječ pojavljuje na mnogim mjestima u *Novom zavjetu*, poprimila je više duhovno značenje. Označavala je predomišljanje u vezi grješnoga življenja, potom je poprimila konotaciju pokajanja i na posljetku je obuhvatila značenje vječnoga spasenja. No, ako iskoračite iz okvira teologije, *metanoia* je vrlo bliska onome što nazivamo preobrazbom. Vaše poimanje samoga sebe mijenja se iz lokalnog u nelokalno. Umjesto da doživljaje nazivate "svojima", uviđate da je svaki obrazac u univerzumu privremen. Univerzum od svoje osnovne tvari neprestano stvara nove oblike, a vi ste jedan od tih oblika neko vrijeme nazivali "sobom".

Mislim da je upravo *metanoia* tajna u pozadini nadija. Vidjelac se prije mnogo vremena zagledao u samoga sebe i uhvatio mreškanje svijesti kojemu je bilo pridruženo ime Deepak. On je to ime zapisao zajedno sa svim drugim pojedinostima koje su izronile u prostor-vrijeme. To podrazumijeva razinu svijesti koju bih i sam trebao biti sposoban doseći u sebi. Kad bih se mogao vidjeti kao mreškanje u polju svjetlosti (*đjotiš* na sanskrtu znači "svjetlost"), dosegao bih slobodu koju ne mogu doseći ako ostanem tko jesam unutar prihvaćenih granica. Ako su imena mojih roditelja bila poznata prije mogega rođenja i ako je vrijeme smrti mogega oca bilo poznato naraštajima prije no što se rodio, ti se preduvjeti ne mogu promijeniti.

*Istinska je sloboda moguća samo u nelokalnoj svijesti.*

Sposobnost zaokreta iz lokalne u nelokalnu svijest za mene je smisao otkupljenja ili spasenja. Odlazite na mjesto na kojemu duša živi bez nužnosti prethodne smrti. Umjesto da ponovno razmatram metafiziku toga pitanja, pojam nelokalnosti svest ću na ono čemu svi teže; sreću. Težnja sreći krajnje je osobna pa je stoga predajemo egu kojemu je jedini cilj usrećiti "mene". Ako se ispostavi da je sreća izvan "mene", u području nelokalne svijesti, to bi bio uvjerljiv argument za *metanoia*.

Sreća je za ljudska bića vrlo složen pojam. Teško nam je doživjeti sreću, a da se pritom ne sjetimo onoga što bi je moglo razoriti. Nešto od toga nosimo iz prošlosti, u obliku traumatičnih rana; drugo su projekcije u budućnost u obliku zabrinutosti ili očekivanja katastrofe.

Nitko nije kriv za neuhvatljivost sreće. Igra suprotnosti je kozmička drama, a naši su umovi uvjetovani prilagoditi joj se. Sreća je, kao što svi znaju, predobra da bi potrajala. I to je točno dokle god je definirate kao "svoju" sreću; na taj ste se način vezali za kotač koji se mora okrenuti na drugu stranu. *Metanoia* ili nelokalna svijest taj problem rješava prekorači-

vanjem jer nema drugog načina. Sastavnice vašega života su u sukobu. Čak i kad biste svaku od njih mogli uvjetovati tako da neprestano vodi sreći, pojavljuje se prikriveni problem zamišljene patnje.

Psihoterapeuti godinama oslobađaju pacijente od svega što bi, prema njihovu mišljenju, moglo poći po zlu i što ni na koji način nije vezano za postojeće okolnosti.

To me podsjeća na iskustvo koje se prije mnogo godina, tijekom studija medicine, dogodilo mojemu kolegi. Imao je pacijenticu koja je patila od anksioznosti i svakih nekoliko mjeseci dolazila na sveobuhvatni pregled jer je strahovala da bi mogla oboljeti od raka. Nalazi rengenškog snimanja uvijek su bili negativni, ali se ona i dalje vraćala, svaki put jednako zabrinuta. Rengenska je slika nakon mnogo godina na poslijetku doista potvrdila malignost. Ona je s izrazom pobjednika na licu uzviknula: "Vidite, rekla sam vam!" Zamišljena je patnja jednako stvarna kao i svaka druga, a katkad se i stapaju.

Sve dok pomnije ne promotrite lokalnu svijest, prilično zbunjuje činjenica da se netko za nesreću može uhvatiti jednako čvrsto kao što se drugi hvataju za sreću. Lokalna je svijest zaglavljena na razmeđu ega i univerzuma. To je mjesto nemira. S jedne strane, ego djeluje kao da je sve pod njegovim nadzorom. Vi se kroz svijet krećete prema neizrečenoj pretpostavci da ste važni i da je ostvarenje vaših želja važno. Ali, univerzum je beskrajn, a prirodne sile neosobne. Ego-osjećaj nadzora i samovažnosti doima se kao potpuna iluzija kad pomislite da su ljudska bića tek točkice na kozmičkom slikarskom platnu. Osoba koja duboko u sebi osjeća da hini kako je u središtu svijeta ne može postići sigurnost - materijalni dokazi vaše nevažnosti i te kako su uvjerljivi.

No, je li doista moguće pobjeći? Ego u svojem području kaže da nije. Vaša je osobnost karmički obrazac koji se čvrsto drži samoga sebe. Međutim, kad se oslobodite lokalne svijesti, prestajete igrati igru ega, odnosno napuštate cijeli problem usrećivanja "mene". Univerzum ne može zgromiti pojedinca ako taj pojedinac ne postoji. Dokle god svoj identitet vežete za najmanji djelić svoje ego-osobnosti, sve ostalo dolazi samo po sebi. To je kao da uđete u kazalište i čujete kako glumac izgovara riječi: "Biti ili ne biti". Odmah znate koji je lik posrijedi, poznata vam je njegova povijest i njegova tragična sudbina.

Da bi napustili jednu ulogu i preuzeli drugu, glumci ne moraju učiniti mnogo - dovoljno je kratko mentalno podešavanje. Prelazak iz Hamleta u

Macbetha ne odvija se riječ po riječ. Jednostavno prizovete odgovarajući lik. Štoviše, kad zamijenite likove, nalazite se na novom mjestu - u Škotskoj umjesto u Danskoj, u vještičjem taboru pokraj drumu umjesto u dvorcu pokraj Sjevernog mora.

Oslobađanje od lokalne svijesti može se postići i spoznajom da ste to već postigli. Kad se u vrijeme Dana zahvalnosti vratite kući, vjerojatno automatski preuzimate ulogu djeteta koje ste nekoć bili. Na radnom mjestu igrate ulogu koja se razlikuje od vaše uloge na godišnjem odmoru. Naš um toliko vješto pohranjuje potpuno suprotstavljene uloge da čak i mala djeca znaju glatko prijeći iz jedne u drugu. Kad se skrivene kamere postave tako da snimaju trogodišnjake koji se igraju bez nazočnosti odraslih osoba, roditelji su često zaprepašteni preobrazbom koju opaze: milo, poslušno i miroljubivo dijete kakvo poznaju kod kuće može se pretvoriti u mahnitog nasilnika. Neki stručnjaci za dječju psihologiju čak tvrde da odgoj igra zanemarivo malu ulogu u oblikovanju odrasle osobnosti. Dva djeteta, odgojena pod istim krovom i uz istu roditeljsku pozornost, mogu izvan kuće biti toliko različita da se u njima ne može prepoznati braću. No, točnije je reći da djeca tijekom odrastanja istodobno uče mnoge uloge, a uloga naučena kod kuće samo je jedna od mnogih - drugo i ne bismo smjeli očekivati.

Ako to opažate u sebi, tada vas od nelokalne svijesti dijeli samo jedan korak. Potrebno je samo uvidjeti da sve vaše uloge postoje istodobno. Kao i glumac, i vi svoje uloge čuvate na mjestu onkraj prostora i vremena. Macbeth i Hamlet se istodobno nalaze u pamćenju svakoga glumca. Za njihovo ostvarenje na pozornici potrebni su sati, ali u njihovu istinskom domu vrijeme ne prolazi. U svijesti cijela uloga postoji u tišini, ali je potpuna do najmanje pojedinosti.

Jednako tako i vi svoje preklapajuće uloge čuvate na mjestu na kojemu se više osjećate kod kuće nego na pozornici na kojoj odigravate svoje drame. Ako te preklapajuće uloge pokušate razdvojiti, ustanovit ćete da ni jedna od njih nije ono što vi doista jeste. Vi ste onaj koji pritišće mentalne gumbiće kako bi određenoj ulozi udahnuo život. Iz svojeg bogatog repertoara odabirete situacije koje ostvaruju osobnu karmu, a svaka sastavnica savršeno sjeda na svoje mjesto kako bi stvorila iluziju individualnog ega.

Istinsko ja nije vezano ni za jednu ulogu, ni za jednu scenu, ni za jednu dramu. Rečeno duhovnim rječnikom: nevezanost nije sama sebi cilj, već se razvija u svojevrsno umijeće. Kad ovladate tim umijećem, sposobni ste

načiniti zaokret u nelokalnu svijest kad god poželite. To je ono što *Šiva sutre* podrazumijevaju kada kažu da se pri korištenju sjećanja ne smije dopustiti da sjećanja koriste vas. Nevezanost ostvarujete kad iskoračite iz svoje upamćene uloge pa sa sobom više ne nosite karmu vezanu za pojedine uloge. Ako svoju karmu pokušate promijeniti dio po dio, mogli biste ostvariti ograničene rezultate, ali vaša poboljšana inačica neće biti slobodnija od prijašnje.

Ako doista postoji tajna sreće, moguće ju je pronaći samo na izvoru sreće, koji posjeduje sljedeće značajke:

### IZVOR SREĆE JE...

- nelokalan
- nevezan
- neosoban
- univerzalan
- ne podliježe promjeni
- bitan

Ovaj popis raščlanjuje metanoi u na sastavne dijelove. Metanoia je prvotno označavala preobraćenje, a smatram da po tom pitanju vrijede iste sastavnice:

**Nelokalnost.** Prije preobraćenja morate iskoračiti iz sebe kako biste stekli širu perspektivu. Ego svaku situaciju nastoji svesti na pitanje "Što ja imam od toga?" Kad to pitanje izrazite u obliku "Što *mi* imamo od toga?" ili "Što svi imaju od toga?", vaše će se srce odmah osjećati manje sputano i ograničeno.

**Nevezanost.** Ako vam je određen ishod osobito važan, preobraćenje si ne možete priuštiti. Granice su određene i svi su odabrali stranu. Ego izričito govori da je presudno važno usredotočiti se na nagradu, odnosno na željeni rezultat. No, u stanju nevezanosti uviđate da mnogi ishodi mogu biti povoljni za vas. Stremite prema ishodu koji smatrate ispravnim, ali ostajete dovoljno nevezani da biste zaokrenuli kada vam srce to naloži.

**Neosobnost.** Doima se da se ljudima događaju situacije, no one zapravo proizlaze iz dubljih karmičkih uzroka. Ostvarujući sve uzroke koje je potrebno obuhvatiti, univerzum se razvija sam po sebi. Nemojte to shvaćati osobno. Izmjenjivanje uzroka i posljedice je vječno. Vi ste dio toga valovitog gibanja kojemu nema kraja, a od potapanja se možete osigurati samo ako za-

jašite val. Ego sve shvaća osobno pa ne ostavlja mjesta uzvišenom vodstvu ili svrsi. Uvidite, ako možete, da se kozmički plan odvija i divite se njegovu čudesnom tkanju, veličanstvenom uzorku kojemu nema premca.

Univerzalnost. Dok sam se jednom zgodom svim silama trudio shvatiti budistički pojam smrti ega (koji mi se u to doba doimao vrlo hladnim i bezdušnim), netko mi je olakšao muke rekavši: "Time ne uništavaš ono što jesi. Svoje "ja" širiš toliko da više ne obuhvaća samo tvoj mali ego, već i kozmički ego." To je velika zadaća, no ta mi se inačica svidjela zbog toga što ništa nije isključeno. Svaku situaciju počinjete opažati kao da joj je mjesto u našem svijetu i premda taj osjećaj sveobuhvatnosti isprva može biti slab - moja obitelj, moja kuća, moje susjedstvo - s vremenom može spontano ojačati. Sama činjenica da ego smatra apsurdnim reći "moj svijet", "moja galaksija", "moj univerzum" podrazumijeva nužnost zaokreta koji ego sâm ne može izvesti. Koliko god vas ego sputava u bilo kojem trenutku, ključno je imati na umu da je svijest univerzalna.

Nepodložnost promjeni. Sreća na koju ste navikli dolazi i prolazi. Umjesto da to doživljavate kao sušenje vrela, zamislite atmosferu. U atmosferi uvijek ima vlage koja se s vremena na vrijeme oslobađa u obliku kiše. U danima bez kiše vlaga nije nestala: uvijek je prisutna u zraku i čeka promjenu uvjeta da bi se pretvorila u kišu. Na isti način možete promatrati i sreću koja je uvijek prisutna u svijesti iako se ne očituje u svakom trenutku, već se pokazuje kad se uvjeti promijene. Ljudi se razlikuju po svojim osnovnim emocijama pa neki doživljavaju više veselja, optimizma i zadovoljstva.

Ta je različitost odraz raznolikosti svijeta. Ne možete očekivati da će se pustinja i prašuma ponašati isto. No, te su razlike u osobnom ustrojstvu površne. Ista nepromjenjiva sreća dostupna je u svijesti svakog čovjeka. Uvidite istinitost te tvrdnje, a uspone i padove osobne sreće nemojte koristiti kao razlog da se ne uputite prema izvoru.

Bit. Sreća nije jedinstvena. Ona je tek jedan od mnogih okusa biti. Jedan se učenik požalio učitelju da mu vrijeme posvećeno duhovnom radu nije donijelo sreću. "Doživljavanje sreće trenutno nije tvoj zadatak", odvratio je učitelj. "Tvoj zadatak jest postati stvaran." Bit je stvarna, a kad je uhvatite, sreća slijedi sama po sebi kao i sve značajke biti. Težnja sreći koja je sama sebi cilj zapravo je ograničena; u tom ste slučaju sretni ako uspijete zadovoljiti uvjete koje ego postavlja sretnom životu. Ako se, posvetite potpunom zaokretu svijesti, sreća stiže kao dar koji vam svijest velikodušno pruža.



## **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S TRINAESTOM TAJNOM**

Trinaesta tajna govori o osobnoj slobodi. Istinska sloboda nije moguća ako je vaš odnos s univerzumom osoban zbog toga što je osobnost ograničena. Ako ostanete unutar tih granica, i vaša će svijest ostati ograničena. Danas se počnite ponašati kao da se vaš utjecaj proteže posvuda. Jedan od najčešćih prizora u Indiji, odnosno po cijelom Istoku, nekoć su bili redovnici u narančastim haljinama, u meditaciji prije zore. Mnogi drugi ljudi, uključujući moju baku i majku, ustaju jednako rano te odlaze moliti u hram. Svrha te prakse jest susret s danom prije njegova početka.

Susresti dan prije no što započne, znači da ste prisutni prije no što se rodi. Otvarate se za određenu mogućnost. Budući da se još ništa nije dogodilo, novorođeni je dan otvoren, čist i nov. Mogao bi se pretvoriti u bilo što. Redovnici koji meditiraju i ljudi koji mole žele u tom presudnom trenutku dodati svoj utjecaj svijesti, kao da su prisutni na početku života novorođenčeta.

I vi danas možete učiniti isto. Probudite se u vrijeme u koje se inače budite - ovu je vježbu najbolje izvoditi u svitanje, u sjedećem položaju, ali je možete izvesti i ležeći u krevetu, prije ustajanja - i dopustite da se vaš um veseli danu koji je pred njim. Isprva ćete vjerojatno primijetiti tragove navike. Zamišljat ćete uobičajenu poslovnu rutinu, svakidašnje obiteljske obveze i druge dužnosti. Potom ćete vjerojatno pomisliti na jučerašnje zaostatke: nedovršeni projekt, približavanje roka, nerazriješeni spor. Zatim će se vjerojatno vratiti brige, što god vam u tom trenu visi nad glavom.

Dopustite da sve to uđe u svijest i izađe iz nje kako želi. Jasno oblikujte nakanu rasplitanja te zbrke predodžbi i riječi. Vaš će se ego ionako pobrinuti za sva ta uobičajena pitanja. Ostanite usredotočeni na dan koji je pred vama, koji nije sastavljen od predodžbi i misli budući da se tek rađa. Osjetite ga; nastojte ga dočekati svojim bićem.

Za nekoliko trenutaka primijetit ćete da vam um više nije toliko sklon iskočiti iz kreveta. Tonut ćete u maglovitu svijest i izlaziti iz nje, što znači da ste zaronili malo dublje ispod površine mentalnog nemira. (No, nemojte si dopustiti da ponovno zaspate. Kad osjetite pospanost, vratite se nakani dočekivani a dana.)

U tom ćete trenutku ustanoviti da vam um više nije zaokupljen predodžbama, već se ustaljuje u ritmu osjećaja. To stanje, za razliku od predodžbi i glasova, nije tako lako opisati. Nalik je osjećaju kako će se situacija

razvijati, odnosno osjećaju da ste spremni što god se dogodi. Ne tražite ništa dramatično. Ne govorim o predosjećajima i slutnjama. Doživljavate jednostavno iskustvo: vaše biće dočekuje dan na razini klijanja na kojoj su događaji sjemenke koje se pripremaju za nicanje. Vaša jedina svrha jest biti prisutan. Ne morate ništa mijenjati; ne morate se vezati za prosudbe ili mišljenja o tome što bi se toga dana trebalo dogoditi. Kada dočekate dan, u tišini mu dodajete utjecaj svoje svijesti.

A čemu sve to? Djelovanje se očituje na suptilnoj razini. To je kao da sjedite pokraj kreveta djeteta koje tone u san. Vaša je prisutnost dovoljna da umiri dijete, bez riječi i bez postupaka. Dan bi trebao započeti u staloženom stanju, neopterećen tragovima i vrtlozima jučerašnjih aktivnosti. No, dočekivanjem dana dodajete mu i suptilnu razinu nakane. Nakanili ste dopustiti da se život slobodno odvija. Izašli ste pred njega otvorena uma i srca.

Ovu sam vježbu potanko opisao kao način otvaranja puta kojim bi vaš um mogao krenuti. Vjerojatno nećete potpuno vjerno slijediti navedene stadije, ali ćete vježbu uspješno izvesti ako makar nakratko dodirnete bilo koje od sljedećih stanja svijesti:

- \* Osjećate se obnovljeno. Predstojeći dan bit će jedinstven.
- \* Osjećate se smireno. Predstojeći će dan riješiti određeno stresno pitanje.
- \* Osjećate se usklađeno. Predstojeći dan neće donijeti sukobe.
- \* Osjećate se kreativno. Predstojeći će vam dan otkriti nešto neviđeno.
- \* Osjećate ljubav. Predstojeći će dan izgladiti razlike i obuhvatiti one koji se osjećaju izostavljenima.
- \* Osjećate se potpuno. Predstojeći će dan teći savršeno.

Sada ste upoznati sa svijetom pred svitanje, u kojemu su sveci i mudraci djelovali tisućama godina. Ono što su oni činili i što vi počinjete činiti jest spuštanje stvarnosti na Zemlju. U svojoj svijesti otvarate kanal putem kojega će pritjecati obnavljanje, mir, sklad, kreativnost, ljubav i potpunost. Ako nitko ne dočeka dan, te značajke postoje samo u pojedincima - ili uopće ne postoje. Kao i kiša koja pada iz vedra neba, vaš utjecaj potiče ostvarenje mogućnosti.

## Četrnaesta tajna

# SMISAO ŽIVOTA JE SVE

**Jesmo** li se približili odgovoru na najvažnije pitanje "Što je smisao života?" Zamislite na trenutak da je netko pronašao odgovor. Svi smo se, izravno ili neizravno, susreli s većinom tradicionalnih odgovora; smisao života većinom se svodi na uzvišenu svrhu, primjerice:

- slaviti Boga
- slaviti Božje djelo
- voljeti i biti voljen
- biti dosljedan samome sebi

Kao i s mnogim drugim duhovnim pitanjima, teško mi je zamisliti postupak provjere točnosti tih odgovora. Ako osoba obavlja dobar posao, uzdržava svoju obitelj, plaća poreze i poštuje zakon, nije li to primjer slavljenja Boga ili dosljednosti prema sebi? Mijenja li se smisao života u vrijeme velikih kriza kao što su ratovi? Najviše što čovjek može u kriznim razdobljima jest ostati živ i koliko-toliko sretan.

Točnost odgovora na pitanje "Što je smisao života?" može se provjeriti i tako da ga zapišete i zatvorite u omotnicu koju ćete poslati na adrese tisuću nasumce odabranih ljudi. Ako je odgovor točan, osoba će otvoriti omotnicu, pročitati ga i reći: "Da, u pravu ste. To je smisao života." S njim će se složiti i

napeta mlada žena na dan svojega vjenčanja kao i nepokretan starac na sa-  
mrti. Složit će se i ljudi koji se žestoko spore oko razlika u politici ili vjeri kao i  
oni koji uživaju u suglasju.

No, provjera točnosti može se doimati nemogućom budući da nije mo-  
guće pronaći odgovor s kojim bi se svi složili. Međutim, što ako bi papir bio  
prazan ili ako bi na njemu pisalo: "Smisao života je sve"? U jednoj stvarnosti  
to nisu doskočice, već su vrlo blizu po pitanju istine. Prazan komad papira go-  
vori da je život čisti potencijal sve dok ga netko ne oblikuje. Čisti potencijal  
znači da je život beskrajno otvoren. Slično tome, ako je smisao života sve,  
život ne izostavlja ništa i nikoga. "Sve" je samo još jedan način obuhvaćanja  
beskonačnog raspona mogućnosti.

Život ne dopušta da ga se ograničava. Univerzum vam pruža onaj smisao  
koji od njega očekujete. U srednjovjekovnoj Europi ljudi su željeli da  
univerzum odražava njihovo vjerovanje u Sveto Trojstvo; u istom povijes-  
nom razdoblju ljudi u Indiji željeli su da univerzum odražava kozmički ples  
Šive i njegove družice Šakti. Gdje god je vladao Islam, od univerzuma se oče-  
kivalo da odražava Alahovu volju. Danas agnostici od univerzuma očekuju  
da odražava njihovu duhovnu izgubljenost i sumnju - stoga se svemir doima  
kao slučajna eksplozija započeta velikim praskom. Mnogi vjernici prihvaćaju  
tu stvarnost u sve dane osim nedjelje kad univerzum slabašno odražava mo-  
gućnost postojanja božanskoga tvorca.

Ako univerzum pokušate ograničiti na jedan odraz, istodobno ograniča-  
vate vlastiti život. Stvarnost je nalik dvostranom ogledalu koje vam pokazuje  
vas, ali i ono što se nalazi s druge strane. Taj je obostrani učinak moguć zbog  
toga što univerzum ne posjeduje jedan niz činjenica. Vi kao promatrač ostva-  
rujete vlastitu inačicu stvarnosti. Evo kako to dvostrano ogledalo funkcionira  
na području medicine.

Medicinski su stručnjaci potpuno zbunjeni činjenicom da ljudsko tijelo  
može biti iscijeljeno na toliko mnogo načina. Uzmemo li za primjer bilo koju  
bolest, recimo rak, ona uglavnom slijedi isti put nastanka. Stopa  
preživljavanja raka dojke poznata je otkako je otkrivena prva anomalija  
stanica dojke. Žene koje obole od te bolesti, imat će određeno mjesto na  
Gaussovoj krivulji preživljavanja. Jedan mi je onkolog prije nekoliko godina  
rekao da je rak igra brojeva. Statistički raspon otkriva u kojoj je dobi vjerojat-  
nost pojave bolesti najveća. Reakcije tumora na različite oblike zračenja i ke-  
moterapije neprestano se bilježe. Temeljem tih podataka medicina nastoji

pronaći siguran lijek, a ako siguran lijek još nije pronađen, znanost će ga tražiti sve dok ga ne pronađe.

Međutim, izvan statističkih normi događaju se čudne pojave. Osobno sam kao liječnik upoznao sljedeće pacijente:

- \* Mladu ženu koja mi je rekla da je njezina majka, koja živi na farmi u zabačenom dijelu Vermonta, imala veliki tumor na dojci, ali je zaključila da ima previše posla pa se ne stigne liječiti. Bez liječničke skrbi preživjela je više od deset godina.
- \* Ženu koja je osjetila kvržicu na dojci i vizualizirala njezin nestanak. Vidjela je kako mnoštvo leukocita poput snijega pada na kvržicu i razara je. Nakon šest mjeseci takve vizualizacije kvržica je nestala.
- \* Ženu s velikim tumorom koja je iz bolnice izašla dan prije operacije jer svojoj bolesti nije željela pristupiti sa stajališta straha i panike. Vratila se za nekoliko mjeseci, ali tek kad je bila sigurna da će preživjeti. Operacija je uspjela i žena je doista preživjela.

Svaki se liječnik susreo i sa suprotnom stranom spektra: sa ženama koje umiru nedugo nakon što doznaju za malobrojne maligne stanice u svojim dojčkama. (U nekim su slučajevima u tim stanicama prisutne anomalije, što znači da bi mogle biti bezopasne, ali se te anomalije kod nekih žena brzo razvijaju u tumore. Ta je pojava odavno nazvana "smrt izazvana dijagnozom".) Ne nudim savjete o tome kako valja pristupiti raku, već samo primjećujem da ta bolest u mnogim slučajevima odražava vjerovanja koja su pacijenti vezali uz nju. Danas glasovito istraživanje Davida Siegela sa Stanforda obuhvatilo je skupinu žena u kasnom stadiju raka dojke, raspoređenih u dvije skupine. Jednoj je skupini pružena najbolja medicinska skrb, što je u to vrijeme bilo vrlo malo. Druga se skupina sastajala jednom tjedno i raspravljala o svojim osjećajima vezanim za bolest. To je dovelo do zapanjujućeg rezultata. Nakon dvije godine sve dugoročno preživjele pacijentice pripadale su drugoj skupini, a cjelokupno preživljavanje u toj je skupini bilo jedan i pol puta duže u odnosu na preživljavanje skupine koja nije razgovarala o svojim osjećajima. Drugim riječima, žene koje su se suočavale sa svojim emocijama, bile su sposobne promijeniti odraz u ogledalu.

Ljudsko tijelo posjeduje dvostruki sustav upravljanja. Ako ga liječite izvana, pomoću materijalnih sredstava, odgovorit će. Ako ga liječite iznutra,

pomoću subjektivnih sredstava, također će odgovoriti. Kako je moguće da razgovor o osjećajima može imati jednako snažan učinak kao i jak lijek protiv raka (ili čak jači)? Odgovor leži u činjenici da svijest uvijek prelazi ta dva puta. Objektivno se razvija kao vidljivi univerzum, a subjektivno kao događaji u umu. *I jedno i drugo su ista svijest*. Ista je inteligencija navukla dvije krinke i razlučila svijet na "vanjski" i "unutarnji". Stoga niti osjećaja osoba oboljelih od raka s tijelom komuniciraju na sličan način kao i molekule lijeka.

Ta pojava više nije neuobičajena - cjelokupna medicina uma i tijela temelji se na otkriću glasničkih molekula koje u mozgu započinju kao misli, vjerovanja, želje, strahovi i žudnje. Proboj će se dogoditi kad medicina prestane sve zasluge pripisivati molekulama. Kad je Mozart poželio skladati novu simfoniju, njegova je nakana pobudila potrebnu moždanu funkciju. Bilo bi apsurdno reći da je Mozartov mozak najprije poželio napisati simfoniju, a zatim je stvorio glasničke molekule koje će ga o tome obavijestiti. Svijest je uvijek prva, a slijede je njezine projekcije: objektivne i subjektivne.

To nas dovodi do novog, presudno važnog načela zvanog "istodoban međuovisan su-nastanak". *Istodoban* zbog toga što jedno ne prouzrokuje drugo. *Međuovisan* zbog toga što je svaki vid usklađen sa svim drugim vidovima. *Su-nastanak* zbog toga što svi zasebni dijelovi dolaze iz istog izvora.

Kad je Mozart poželio skladati simfoniju, sve vezano za njegovo stvaranje dogodilo se istodobno: zamisao, note, zvuk u njegovoj glavi, nužna moždana aktivnost, signali koje su njegove ruke primale dok su zapisivale glazbu. Sve su te sastavnice bile povezane u jedan doživljaj, a nastale su zajedno. Bilo bi pogrešno reći da je jedna prouzročila drugu.

Kad bi jedna sastavnica izostala, cijeli bi projekt propao. Da je Mozart pao u depresiju, njegovo bi emocionalno stanje potisnulo glazbu. Da je bio tjelesno iscrpljen, iscrpljenost bi potisnula glazbu. Mogli bismo domisliti stotine poremećaja koji su mogli poremetiti tu sliku: Mozarta su mogle opterećivati bračne teškoće, mogao je doživjeti moždani ili srčani udar, iznenadnu umjetničku blokadu ili ga je mogao ometati bučan dvogodišnjak u kući.

*Istodoban su-nastanak sprječava nastanak kaosa u svijetu.*

Svemir je ljudskom umu previše sličan da bismo to mogli zanemariti. Kao da je univerzum priredio nepojmljivu predstavu eksplozija galaksija iz ništavila samo da bi nam dao misliti. Besmisleno je da proces, koji traje milijardama svjetlosnih godina i odvija se nevjerovatnom brzinom te stvara bili-

june zvijezda, vrhunac dosegne pojavom ljudske DNK. Zašto smo univerzumu bili potrebni mi koji ćemo ga začuđeno promatrati? Možda zbog toga što stvarnost jednostavno tako funkcionira: neprestana kozmička drama postoji istodobno s ljudskim mozgom, instrumentom koji je toliko fino podešen da je sposoban istraživati bilo koju razinu prirode. Mi smo najvažnija publika. Nama ništa ne promiče: ni ono najsitnije niti ono najveće.

Na ovom se mjestu počinje pojavljivati izniman odgovor: *možda sami održavamo tu predstavu*. Smisao života je sve zbog toga što zahtijevamo da univerzum bude naše igralište, i ništa manje od toga.

Kvantna fizika je odavno zaključila da je promatrač odlučujući čimbenik u svakom promatranju. Elektron nema određeni položaj u prostoru sve dok ga netko ne pogleda, a tada se pojavi upravo na onom mjestu na kojemu ga promatrač očekuje. Do tog trenutka postoji samo kao val koji se širi posvuda u prostoru. Taj bi val na bilo kojem mjestu mogao kolabirati u česticu. Za svaki pojedini atom u univerzumu postoji vrlo mala vjerojatnost da će biti lociran što je dalje ili što je bliže moguće.

Univerzum djeluje na temelju prekidača koji ima samo dva položaja: uključeno i isključeno. Položaj "uključeno" jest materijalni svijet sa svim svojim događajima i objektima. Položaj "isključeno" jest čista mogućnost, svlačionica u koju čestice odlaze dok ih nitko ne gleda. Položajem "uključeno" moguće je upravljati vanjskim sredstvima. Kad ga uključite, materijalni se univerzum ponaša su skladu s određenim pravilima. No, ako ga zateknete u položaju "isključeno", univerzum je moguće promijeniti *neovisno o vremenu i prostoru*. U položaju "isključeno" ništa nije teško ili nepomično jer u njemu nema objekata. Ništa nije blizu ni daleko. Ništa nije zarobljeno u prošlosti, sadašnjosti ili u budućnosti. Položaj "isključeno" jest čisti potencijal. U njemu je vaše tijelo niz mogućnosti koje čekaju ostvarenje, a prisutne su i sve one mogućnosti koje su se već ostvarile, kao i one koje bi se mogle ostvariti. U položaju "isključeno" cijeli svijet kolabira u jednu točku, a vi, začudno, živite u toj točki: ona je vaš izvor.

Međutim, položaji "uključeno" i "isključeno" ne pružaju sasvim točnu sliku. Kao što postoje mnogi stupnjevi materijalne stvarnosti, tako postoje i mnogi stupnjevi nematerijalne stvarnosti. Vaše je tijelo istodobno čvrst objekt, kovitlac atoma, vrtlog subatomske čestice i oblak energije. Ta su stanja istodobna, ali svako funkcionira prema drugačijim pravilima. Fizika taj zbrkani niz pravila naziva "isprepletenom hijerarhijom". Riječ *hijerarhija* ot-

kriva da su razine raspoređene određenim slijedom. Nema opasnosti da će se vaše tijelo razletjeti na pojedinačne atome zbog toga što, u hijerarhiji stvari, čvrsti predmeti ostaju sjedinjeni iako ste vi zapravo oblak elektrona, val vjerojatnosti i sve između.

To je položaj "uključeno". Ista se isprepletenost nastavlja i u položaju "isključeno", ali je potpuno nevidljiva. Područje nevidljivoga podijeljeno je na čudne načine. Na jednoj su razini svi događaji povezani. Završeci se sastaju s počecima; sve što se dogodi utječe na sve ostalo. No, na drugoj su razini neki događaji važniji od drugih; nekima je moguće upravljati, dok se drugi odvijaju uz najslabiju kauzalnost. Za usporedbu razmotrimo vaš um: neke misli zahtijevaju da ih ostvarite, dok su druge tek prolazne mušice; neke slijede strogu logiku, dok druge slijede prilično neodređene asocijacije. Događaji u univerzumu potpuno su ista mješavina potencijalnih događaja. Ako želite, možete zaroniti duboko u položaj "isključeno" i početi ostvarivati željene događaje. Međutim, morate biti spremni izravno se suočiti s isprepletenom hijerarhijom jer je svaki događaj koji poželite promijeniti isprepleten sa svim drugim događajima. No, neki uvjeti ipak ostaju isti.

## ZARANJANJE U ČISTI POTENCIJAL

*Kako se kretati poljem svega*

1. Što dublje zaronite, to vam je na raspolaganju veća moć za promjenu situacije.
2. Stvarnost teče od suptilnijih prema grubljim područjima.
3. Najlakši način da promijenite bilo što jest najprije zaroniti na najsuptilniju razinu, odnosno u svijest.
4. Duboka tišina jest početak kreativnosti. Kad određeni događaj počne vibrirati, već je počeo ulaziti u vidljivi svijet.
5. Stvaranje se odvija u kvantnim skokovima.
6. Početak nekog događaja istodobno je i njegov završetak. Početak i završetak zajedno proizlaze iz područja tihe svijesti.
7. Događaji se odvijaju u vremenu, ali se rađaju izvan vremena.
8. Najlakši način stvaranja jest slijediti evolucijski smjer.
9. Budući da su mogućnosti beskonačne, evolucija nikada ne završava.
10. Univerzum odgovara živčanom sustavu koji ga promatra.



Smisao vlastitog života stvara se istraživanjem navedenih uvjeta. Tih deset tvrdnji sažet ću u kratak prikaz i ostaviti vam da ga dopunite: cijeli se univerzum još od velikog praska ponaša tako kako se ponaša zato da bi se prilagodio ljudskom živčanom sustavu. Kad bismo svemir mogli pojmiti na bilo koji drugi način, to bi bio drugačiji svemir. Za slijepu čovječju ribicu, čija je evolucija isključila sve vizualno, univerzum je mračan. Za amebu univerzum nema zvuka, za stablo nema okusa, a za puža nema mirisa. Svako biće odabire vlastiti raspon očitovanja u skladu s vlastitim rasponom potencijala.

Univerzum je prisiljen poštovati vaše granice. Kao što prizor istinske ljepote ne može utjecati na čovječju ribicu, a miomiris parfema ne može privući puža, tako ni jedan vid života izvan vaših granica vama neće značiti ništa. Vi ste nalik lovcu-skupljaču koji u šumi traži hranu. Ako biljka nije jestiva, prolazite pokraj nje pa bi stoga šuma puna egzotične flore za vas bila prazna. Sila evolucije je neograničena, ali može djelovati samo na ono čemu je promatrač usmjeren. Primjerice, um koji je zatvoren za ljubav, opažat će svijet bez ljubavi te biti imun na sve dokaze ljubavi, dok će otvoren um u istom svijetu opaziti beskonačno mnogo izraza ljubavi.

Kad bi naše granice obuhvaćale cijelu istinu, evolucija ih nikada ne bi mogla prekoračiti. Na tom mjestu na scenu stupaju kvantni skokovi. Svaki promatrač stvara inačicu stvarnosti ograničenu određenim značenjima i energijama. Ukoliko se ta značenja doimaju valjanima, energije održavaju predodžbu. No, kada promatrač poželi vidjeti nešto novo, značenja kolabiraju, energije se kombiniraju na nov način i svijet čini kvantni skok. Taj se skok događa na vidljivoj razini kad je prekidač "uključen", ali se pripremao u nevidljivom svijetu dok je prekidač bio "isključen".

Slijedi primjer: naša sposobnost čitanja rodila se kad se u mozgu pračovjeka razvio korteks, no nitko u pretpovijesnom svijetu nije imao potrebu čitati. Ako je evolucija doista toliko slučajna kao što tvrde mnogi stručnjaci za genetiku, sposobnost čitanja trebala je nestati prije milijun godina budući da nije nimalo koristila preživljavanju.

No, ta je sposobnost opstala radi bića koje je bilo na pomolu. Svijest zna što dolazi i u svaku česticu stvorenoga ugrađuje potencijal ne samo za jednu moguću budućnost, već za *bilo koju* budućnost. Priroda ne mora predviđati što će se dogoditi na svim razinama. Ona jednostavno otvara puteve rasta, a određeno biće - u ovom slučaju, mi - čini skok kada dođe vrijeme za njega. Dokle god je potencijal živ, budućnost se može razvijati po izboru.

Oštrovidna je osoba na nekoliko mjesta opazila proturječja u onome što sam izložio. "Pobijaš samoga sebe. S jedne strane tvrdiš da se uzroci i posljedice vječno izmjenjuju. Sada kažeš da je kraj prisutan već na početku. Dakle, što je od toga točno?" Pa, oboje. Taj se odgovor ne doima zadovoljavajućim, a oštrovidni se kritičari zacijelo mršte. Ali, univerzum *koristi* uzrok i posljedicu da bi nekamo stigao. Kad poželi načiniti kvantni skok, uzrok i posljedicu oblikuje u skladu s tim ciljem. (To zapravo doživljavate iz trenutka u trenutak. Kad zamislite crvenu boju, vaše moždane stanice odašilju signale na točno određeni način. Ali, vi im to niste zapovjedili; automatski su se uskladile s vašom mišlju.)

Ameba, puž, galaksija, crna rupa i kvark u isprepletenoj su hijerarhiji jednako vrijedna očitovanja života. Praljudi su svojom stvarnošću bili jednako zaokupljeni kao i mi, jednako zadivljeni i jednako počašćeni mogućnošću promatranja razvoja stvarnosti. Evolucija svakom biću pruža upravo onaj svijet koji odgovara njegovoj sposobnosti poimanja. No, postoji nešto iznad svega toga što se mora razvijati: jaz. Ako još niste spremni prihvatiti da je smisao života sve, pronađite vlastiti smisao u zatvaranju jaza. Vratite svijet s ruba katastrofe; odvratite budućnost od smjera koji je vodi sudaru s kaosom. Dharma, potporna sila Prirode, poduprijet će svaku misao, osjećaj ili djelovanje koje zatvara taj jaz jer je univerzum ustrojen tako da sjedini promatrača i predmet promatranja.

Budući da ste samosvjesni, jedinstvo je vaša sudbina. U vaš je mozak ugrađena jednako kao što je i sposobnost čitanja bila ugrađena u mozak kromanjonskog pračovjeka. Kad se jaz zatvori, suvremeni će se ljudi sjediniti s višim i nižim oblicima života. Svi naraštaji čovječanstva, od prvih hominida do onih koji će uslijediti nakon nas, bit će poimani kao jedno. A što tada? Pretpostavljam da ćemo skinuti sliku sa zida, osloboditi se svake utvrđene predodžbe. Život na razini čistoga postojanja, bez potrebe za sputanošću događajima materijalnog svijeta, predstavlja završetak ovoga putovanja i početak još neviđenoga. To će biti sjedinjenje i završni potez slobode.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S ČETRNAESTOM TAJNOM**

Četrnaesta tajna govori o potpunom razumijevanju. Razumijevanje nije isto što i razmišljanje. Razumijevanje je vještina razvijena u svijesti. To je ono što ste stvorili od svojega potencijala. Primjerice, malo dijete razvija

vještinu hodanja. Ta vještina predstavlja kvantni skok u njegovoj svijesti koja seže u svaki kutak postojanja: moždani se obrasci mijenjaju, u tijelu se pojavljuju novi osjeti, nekoordinirani pokreti postaju koordinirani, oči uče opažati svijet iz uspravne, pokretne perspektive, novi predmeti u okruženju više nisu izvan domašaja i tako dijete s praga prvoga koraka ulazi u svijet neistraženih mogućnosti koje bi mogle kulminirati usponom na Mount Everest ili trčanjem maratona. Stoga ne govorimo o jednoj vještini, već o pravom kvantnom skoku koji ne ostavlja netaknutim ni jedan dio djetetove stvarnosti.

Razlika između djeteta koje je tek naučilo hodati i maratonca jest produbljenje razine razumijevanja, ne samo na jednom području, već za cijelu osobu. Svaki vaš postupak zapravo je izraz određene razine razumijevanja. Dva trkača u utrci možemo usporediti na područjima kao što su mentalna disciplina, izdržljivost, koordinacija, organizacija vremena, uravnoteženje obveza i odnosa i tako dalje. Kad uvidite koliko je svijest dalekosežna, počinite shvaćati da ništa nije izostavljeno.

*Razumijevanje mijenja cijelu predodžbu stvarnosti.*

Sposobnost istodobnog utjecanja na cjelokupnu stvarnost čini bit "istodobnog međuovisnog su-nastanka". Vašem utjecaju nema granica, ali da biste to otkrili, životu morate pristupiti strastveno. Kad god nešto činite strastveno, izražavate sve vidove svojega bića. Strast oslobađa svu energiju koju posjedujete. U tom se trenutku izlažete riziku jer ako u to nastojanje uložite sve, izlažete i svoje nedostatke te slabosti. Strast otkriva sve.

Ta neizbježna činjenica obeshrabruje mnoge ljude koji toliko zaziru od svojih negativnosti i li ih se toliko plaše da susprežu strast, uvjereni da je život tako sigurniji. Možda i jest, ali time znatno ograničavaju svoje razumijevanje onoga što život može donijeti. Općenito gledano, čovjek može izražavati tri razine predanosti:

1. Napredovanje u određenoj situaciji samo do prve prave prepreke.
2. Napredovanje u određenoj situaciji do svladavanja nekoliko prepreka.
3. Napredovanje u određenoj situaciji do svladavanja svih prepreka.

Temeljem toga modela sjetite se nečega što ste strastveno željeli učiniti kako valja bez obzira na to je li posrijedi slikanje, planinarenje, pisanje, odgoj djeteta ili postizanje vrhunskih profesionalnih rezultata. Iskreno procijenite

koliko ste odmaknuli u tom nastojanju.

**Prva razina:** "Nisam zadovoljan svojim postignućem. Situacije se nisu odvijale onako kako sam želio. Drugi su bili mnogo uspješniji od mene. Izgubio sam entuzijazam i obeshrabrio se. I dalje činim ono što moram, ali uglavnom klizim po površini. Osjećam da sam u mnogočemu zakazao."

**Druga razina:** "Prilično sam zadovoljan svojim postignućem. Nisam uvijek u najboljem izdanju, ali držim korak s drugima. Smatraju me osobom koja zna što radi. Prošao sam mnogo toga da bih bio ovako sposoban. Osjećam se uglavnom uspješno."

**Treća razina:** "Postigao sam ono što sam si zacrtao. Ljudi mi se dive i smatraju me pravim profesionalcem. Dobro poznajem svoje područje i zbog toga osjećam duboko zadovoljstvo. Malokad moram razmišljati o pojednostima. Vodi me intuicija. To je područje moja najveća životna strast."

Svaka razina predanosti odražava razumijevanje koje ste voljni postići. Kad ne biste poznavali ljudsku prirodu, mogli biste pomisliti da bi se pojedine aktivnosti poput slikanja, planinarenja ili pisanja mogle promatrati zasebno, no one utječu na cjelokupnu osobu zbog toga što izražavaju cjelokupnu osobu. (Zbog toga se kaže da čovjek samoga sebe upoznaje na planini ili pred praznim slikarskim platnom.) Čak i ako izaberete vrlo ograničenu vještinu kao što je trčanje maratona ili kuhanje, vaše se poimanje samoga sebe potpuno mijenja kad uspijete sa strašću, za razliku od neuspjeha ili odustajanja.

Spremnost poniranja u svaki dio svojega bića otvara vrata potpunom razumijevanju. Pritom riziku izlažete cijelu osobnost, a ne samo izdvojeni dio. To može zvučati zastrašujuće, no zapravo je najprirodniji način pristupa bilo kojoj situaciji. Kad neki dio sebe držite ograđenim, uskraćujete mu izloženost životu; obuzdavate njegovu energiju i onemogućujete mu shvatiti ono što mora znati. Zamislite dijete koje želi hodati, ali si postavlja sljedeće uvjete:

1. Ne želim ostaviti loš dojam.
2. Ne želim pasti.
3. Ne želim da netko vidi moj neuspjeh.
4. Ne želim živjeti s teretom neuspjeha.
5. Ne želim potrošiti svu energiju.
6. Ne želim da me boli.
7. Želim to završiti što prije.

U djetetovu se slučaju ti uvjeti doimaju apsurdnima. Kad bi si dijete postavilo ijedan od tih uvjeta, nikada ne bi naučilo hodati ili bi pritom bilo vrlo kolebljivo. Nikada ne bi uspjelo svladati tu vještinu. Pa ipak, kao odrasle osobe neprestano si postavljamo uvjete. Uskraćujemo si rezultat svladavanja. Nitko ne može promijeniti činjenicu da se sve negativnost! određene situacije očituju s nastankom situacije zajedno sa svim pozitivnostima. Svojim unutarnjim odlukama ne možemo pobjeći.

*Sve što ste odlučili o sebi, odigrava se u ovom trenutku.*

Srećom, te osobne odluke možemo preispitati i promijeniti. Budući da su sve negativnosti pred vama, ne morate ih tražiti. Ono što ljudi doživljavaju kao prepreke u životu, zapravo su posljedice odluke o izbjegavanju razumijevanja. Ako izbjegavate previše razumijevanja, postajete žrtva i podređeni silama koje vas zbunjuju i opterećuju. Te sile nisu slijepa sudbina ili nesreća: one su mračna mjesta u vašoj svijesti koja se niste usudili razmotriti.

Danas pokušajte razmotriti jednu od odluka koja vam je onemogućavala potpuno predavanje životu, a koja se možda nalazi na prethodno navedenom popisu.

Ne želim ostaviti loš dojam. Ova odluka obuhvaća samopredodžbu. Ostaviti "dobar dojam" znači sačuvati predodžbu, ali predodžbe su tek zamrznute slike. One pružaju tek površinski dojam o tome tko jeste. Većini ljudi teško je prevladati samopredodžbu. Oni osmišljaju određen izgled, određen način ponašanja, određenu razinu stila, ukusa, načina života i položaja i sve to zajedno čini njihovu samopredodžbu. Ta se samopredodžba primjenjuje u svakoj novoj situaciji sa samo jednim mogućim ishodom: mogu ostaviti dobar ili loš dojam. Takvi su ljudi odavno odlučili da nipošto ne smiju ostaviti loš dojam.

Tu odluku možete poništiti samo ako ste spremni zaboraviti kakav dojam ostavljate. Uvjeren sam da ste vidjeli usporene snimke olimpijskih trkača u trenutku prelaska cilja, natopljene znojem, lica zgrčenih u naporu dok daju sve od sebe. Njihova je strast za pobjedom toliko jaka da ih ni najmanje ne zanima kako izgledaju. Taj primjer možete primijeniti i na svoju situaciju: ako ste doista usredotočeni na ono čime ste zaokupljeni, ne razmišljate o tome kako izgledate.

Danas razmotrite sljedeće zamisli i razvijte ih sve dok ne shvatite kako se odnose na vas:

- \* Pobjeda ne mora izgledati dobro. To dvoje nije ni u kakvoj vezi.
- \* Strast prema nečemu izgleda dobro iznutra, a to je zapravo važno.
- \* Izgledati dobro iznutra nije predodžba. To je osjećaj zadovoljstva.
- \* Dokle god razmišljate o dojmu koji ostavljate, nećete biti zadovoljni.

Ne želim pasti. Ova se odluka odnosi na neuspjeh koji je vezan za prosudbu. Na području slikarstva svakom remek-djelu prethodi skica. Skice su katkad tek nekoliko grubih poteza, a katkad iziskuju godine i desetke pokušaja. Je li skica slikarov neuspjeh? Nije, zbog toga što svladavanje određene vještine obuhvaća stadije razvoja. Ako svoje prve pokušaje ocijenite kao neuspjele, suprotstavljate se prirodnom procesu.

Većina ljudi koji se plaše pasti, u prošlosti je doživjela ismijavanje ili poniženje. To je jedno od područja u kojemu roditelji prosljeđuju negativne ocjene sa strahovitim učinkom - neuspjeh nasljeđujete od osobe koja vas je obeshrabrila. Strah se za neuspjeh veže putem njegova povezivanja s osjećajem vlastitoga jastva. "Pad znači da sam bezvrijedan." Nakon straha od ostavljanja lošeg dojma, druga mentalna zadržka s najjačim utjecajem jest strah od pada i osjećaja bezvrijednosti.

Danas se iskreno suočite sami sa sobom i ustanovite koliko tog straha nosite u sebi. Stupanj osuđivanja samoga sebe otkriva koliko morate iscijeliti. Većina ljudi govori da mrze neuspjeh, ali riječ *mrziti* može obuhvaćati širok raspon emocija: od razornoga sloma jastva do blage uzrujanosti zbog toga što ne dajete ono najbolje od sebe. Vi možete ustanoviti koje mjesto zauzimate na toj ljestvici. Ocijenite se:

- \* Neuspjeh me potpuno shrva. Danima se ne mogu osloboditi tog osjećaja, a kad se osvrnem na svoje najveće neuspjehe, ponovno proživljavam težinu toga poniženja.
- \* Kad doživim neuspjeh, najčešće se osjećam toliko loše da uzmičem. Potrebno mi je mnogo da dođem k sebi, no na posljetku se oporavim. Za mene je to pitanje ponosa i samopoštovanja.
- \* S neuspjehom se suočavam u hodu jer mi je važnije postići ono što sam nakanio. Iz svojih neuspjeha izvlačim pouke. Svaka prepreka u sebi nosi nešto pozitivno. Ako iz pogreške izvučete pouku, niste doživjeli neuspjeh.
- \* Ne razmišljam u kontekstu pobjede i poraza. Ostajem usredotočen i

promatram kako se snalazim u određenoj situaciji. Svaka reakcija otkriva novi vid mogega bića. Želim razumjeti sve, a s tog stajališta svako je iskustvo nalik otvaranju nove stranice u knjizi evolucije.

Nakon što ste procijenili svoje stanje, osmislite program promjene primjeren tom stadiju.

Ljudi na prvoj razini iznimno su osjetljivi na neuspjehe i shvaćaju ih toliko osobno da neprestano otvaraju stare rane. Ako ste na prvoj razini, vratite se osnovama. Postavite si vrlo nizak cilj, primjerice, pripremu omleta ili pretrčavanje kruga oko četvrti. Pronađite vrijeme za tu aktivnost, a kad joj se posvetite, osjetite uspjeh. Budite poput dobrog roditelja i pohvalite se. Ako situacija malo izmakne nadzoru, recite sami sebi da je to posve u redu. Trebali biste promijeniti svoje osjećaje o postavljanju i ostvarenju cilja.

U vama progovara obeshrabrujući glas koji prebrzo čujete i kojemu pridajete preveliku važnost. Polako uspostavite povezanost s glasom ohrabrenja. I taj glas progovara u vama, ali ga je nadjačao glas kriticizma. Postupno povećavajte izazove s kojima ste se sposobni suočiti. S pripreme omleta za sebe prijedite na pripremu omleta za nekoga. Osjetite kako je kada vas pohvale. Usvojite činjenicu da zaslužujete tu pohvalu. Ne uspoređujte se s drugima - vi ste tu gdje jeste i nigdje drugdje. Nastavite potvrđivati svoj uspjeh.

Barem jednom dnevno učinite nešto što ćete doživjeti kao uspjeh i čime ćete zaslužiti pohvalu iz vlastitih ili tuđih usta. Budite uvjereni da je vanjska pohvala iskrena. Bit će vam potrebno neko vrijeme, ali ćete uskoro opaziti da glas ohrabrenja u vama jača. Naučit ćete oslanjati se na njega i uvidjet ćete da je u pravu.

Ljudi na drugoj razini neuspjeh doživljavaju prilično teško pa često uzmiču pred novim izazovima, ali ipak nisu potpuno shrvani. Ako spadate u tu skupinu, potrebna vam je jača motivacija jer ste na rubu želje za pobjedom, ali oklijevate jer se plašite mogućeg neuspjeha. Mogli biste prevagnuti na jednu ili na drugu stranu. Da biste pojačali motivaciju, pridružite se timu ili pronadite trenera. Timski duh pomoći će vam prevladati obeshrabrujuće glasove. Trener će održavati vašu usredotočenost pa uzmicanje neće dolaziti u obzir. Izaberite razinu aktivnosti koja neće preopteretiti vaše samopouzdanje. Mnogo je važnije usvojiti sastavnice uspjeha nego svladati velik izazov. Tim ne mora biti vezan za šport - pronadite skupinu u kojoj vlada duh zajedništva. To može biti *jazz*-skupina, volonterska udruga ili politička

stranka. Vanjska će vam potpora pomoći prevladati unutarnje prepreke. Uvidjet ćete da te prepreke nisu planine; možete ih pretvoriti u male vrhunce postignuća.

Ljude na trećoj razini obeshrabruje više uspjeh nego neuspjeh. Oni posjeduju dovoljno čvrste motivacije. Ako ste se prepoznali na ovoj razini, dugo biste mogli postizati uspjehe, ali na posljetku ustanoviti da vas vanjske nagrade više ne zadovoljavaju. Da biste se razvijali, trebali biste si postaviti potpuno unutarnji cilj. Među najvrjednijim unutarnjim ciljevima su učenje uspostavljanja veće bliskosti, učenje služenja drugima bez nagrade i upoznavanje dubina duhovnosti. Nastojte postići bolje razumijevanje samoga sebe neovisno o vanjskim postignućima. Razlika između uspjeha i neuspjeha s vremenom će biti sve blaža. Počet ćete uvidati da su vam svi vaši postupci omogućili upoznavanje samoga sebe. Najveća životna zadovoljstva dolaze kad je to otkrivanje jedino što vam je potrebno.

Ljudi s četvrte razine prevladali su neuspjeh. Oni uživaju u svim životnim zaokretima i zadovoljni su svakojakim iskustvima. Ako se prepoznajete u ovom opisu, nastojte produbiti svoje znanje. Preostale su vam suptilne prepreke vezane za razinu ega. Još uvijek vjerujete da izdvojeno jastvo doživljava ta iskustva. Težite nevezanosti i razvoju preko granica ograničenoga jastva. Najdubokoumnija duhovna djela i osobna posvećenost jednome od četiri puta donijet će vam veliko zadovoljstvo.

Ne želim da netko vidi moj neuspjeh. Ova je odluka vezana za stid. Stid je dubok strah od tuđih mišljenja. Zamjerke drugih u vama izazivaju stid. Klišej prema kojemu ljudi s Istoka ne mogu podnijeti "gubitak obraza" odnosi se na stid, koji može biti snažna društvena sila. Oslobađanje od stida ne postiže se bestidnim ponašanjem. Mnogi tinejdžeri iskušavaju to rješenje u nadi da će jaku stidljivost prevladati vanjskim suludo hrabrim postupcima poput brze vožnje ukradenim automobilima ili neobičnog odijevanja. Ako se lako posidite, donijeli ste unutarnju odluku koju je potrebno promijeniti.

Najprije uvidite da je tuđe mišljenje o vama često ovisno o tome jesu li vaši postupci dobri ili loši prema *njihovim* mjerilima. Društveno je prosuđivanje neizbježno i svi mu podliježemo. Međutim, drugi će vas pokušati posidjeti riječima, tonom glasa i ponašanjem. Udaljite se od vlastite situacije i promatrajte kako to funkcionira. Pročitajte tabloid ili gledajte emisiju u kojoj se ogovaraju slavne osobe. Opazite neprestane insinuacije i prosudbe. Prihvatite činjenicu da se ljudi tako ponašaju jedni prema drugima. Vaš cilj nije



promijeniti takvo ponašanje, već samo promatrati kako funkcionira.

Zatim, suzdržavajte se od postidivanja drugih. Takvo je ponašanje vaša krinka. Smatrate da ćete ogovaranjem, omalovažavanjem i nadmoćnim stavom ili nekim drugim oblikom napada zaštititi vlastitu ranjivost. No, na taj se način samo ukorjenjujete u kulturi stida. Uzmaknite; to si više ne možete priuštiti.

I na posljetku, pronađite način da zaslužite pohvalu zbog koje ćete se osjećati kao dobar čovjek. Takva se pohvala razlikuje od pohvale vašega postignuća. Nedvojbeno je da možete učiniti mnogo toga čime biste nekoga potaknuli da vam kaže kako ste obavili dobar posao. Vama je potrebna pohvala koja će iscijeliti vaš osjećaj stida. To je moguće samo ako su u igri emocije. Trebali biste osjetiti toplinu nečije zahvalnosti i vidjeti divljenje u nečijim očima. Predlažem vam služenje siromašnima, starijima i bolesnima. Posvetite neko vrijeme dobrovoljnom radu kako biste potrebitima pružili pomoć bez obzira na to kako definirate pojam pomoći. Osjećaja stida nećete se moći osloboditi sve dok ne uspostavite povezanost na temelju ljubavi, bez traga osobne kritike.

Ne želim živjeti s teretom neuspjeha. Ova je odluka vezana za osjećaj krivnje. Osjećaj krivnje je duboka spoznaja o počinjenoj nepravdi. Kao takav ima važnu ulogu zdravoga podsjetnika iz vaše savjesti. No, ako se krivnja pogrješno poveže s postupkom kojemu nije primjerena, može biti razorna i nezdrava. Ljudi opterećeni osjećajem krivnje najviše pate zbog nesposobnosti razlučivanja misli od djela. Više su opterećeni potpuno mentalnim teretom nego stvarnim postupcima. To se katkad naziva "griješom srca". Kako god ga nazvali, osjećaj krivnje praćen je osjećajem neuspjeha, proizašlim iz vlastite ružne prošlosti.

Ljudi opterećeni osjećajem krivnje ne žele se suočiti s novim izazovima jer se plaše da će mogući neuspjeh pojačati osjećaj krivnje i povećati teret iz prošlosti. Njima to zvuči razborito, no osjećaj krivnje je u stvarnosti krajnje nerazborit. Kao i stid, osjećaj krivnje možete raščlaniti na njegove iracionalne sastavnice:

- \* Osjećaj krivnje nije točna mjera ispravnoga i pogrešnoga. Osjećaj krivnje može vam nametnuti patnju zbog beznačajnih razloga.
- \* Osjećaj krivnje je pokrivač koji teži pokriti sve. Osjećate se krivima zbog ljudi i događaja koji nisu ni u kakvoj vezi s vašim pogrješcima, ali su se našli u blizini.

- \* Osjećaj krivnje rađa pretjeranim osjećajem odgovornosti. Vjerujete da ste prouzročili negativne događaje koji zapravo nisu ni u kakvoj vezi s vama.
- \* Osjećaj krivnje opterećen je predrasudom. Uvijek ste neoprostivo krivi.

Kad shvatite navedene tvrdnje, možete ih početi primjenjivati na sebe. Osjećaj krivnje ne pokušavajte silom odbaciti. Osjetite krivnju, dopustite joj da se razvije kako želi, a tada se upitajte: "Jesam li doista učinio nešto loše?" "Bih li drugoga osudio da je učinio isto?" "Jesam li postupio najbolje kako sam mogao u tim okolnostima?" Ta vam pitanja omogućuju objektivnije viđenje ispravnoga i pogrešnoga. Ako niste sigurni, zatražite mišljenje osobe koja nije opterećena krivnjom niti sklona osuđivanju.

"Jesam li doista odgovoran za to? Kakva je moja uloga u tome? Jesu li moji postupci imali malu ili veliku ulogu u toj situaciji?" Vi možete biti odgovorni samo za ono što ste učinili i za ono što ste propustili učiniti. Budite precizni. Raščlanite svoje postupke; ne preuveličavajte i ne prihvaćajte neutemeljenu pomisao da ste potpuno odgovorni samo zato što ste bili prisutni. Mnoge nas obiteljske situacije potapaju u opći osjećaj zajedničke krivnje, no ako pomno razmotrite situaciju i svoju odgovornost svedete samo na ono što ste doista rekli ili učinili, a ne na ono što su drugi oko vas rekli i učinili, oslobodit ćete se osjećaja krivnje i uvjerenja da ste odgovorni za sve.

"Koja sam dobra djela učinio da bih se iskupio za loša? Kad ću učiniti dovoljno da bih se toga oslobodio? Jesam li spreman oprostiti samome sebi?" Svi loši postupci imaju svoje granice nakon kojih vam je oprosteno i oslobođeni ste krivnje. No, kao što smo ustanovili, unutarnji glas krivnje prožet je predrasudama - krivi ste čim uđete u sudnicu i zauvijek ćete ostati krivi. Učinite sve što možete da biste se iskupili za svoje loše postupke, a kad stigne dan oslobođenja, prihvatite oprost i nastavite dalje. Ni najužasniji čin ne zaslužuje vječnu osudu; ne prihvaćajte predrasudu koja će vas iz godine u godinu optuživati i za najmanje grijehe.

Ne želim potrošiti svu energiju. Ova odluka proizlazi iz vjerovanja da je energija, kao i novac na vašem bankovnom računu, ograničena. Neki od onih koji ne žele trošiti previše energije, nove izazove izbjegavaju zbog lijenosti, no to je najčešće paravan za dublje probleme. Neosporno je daje energija ograničena, ali ako ste se ikada nečemu strastveno predali, otkrili ste da što više energije posvećujete tom nastojanju, to je više imate. Strast se obnavlja sama po sebi.

Paradoksalno je da energiju crpi upravo čin suzdržavanja. Što više čuvate svoju energiju, to se kanali njezina protoka više sužavaju. Primjerice, ljudi koji se plaše voljeti, susprežu izražavanje ljubavi. Oni ne osjećaju širinu srca, već stezanje, lijepe riječi zaglave u njihovim grlima i neugodno im je čak i pri najmanjim izrazima ljubavi. Zgrčenost rađa strahom od širenja pa zmija tako nastavlja gristi vlastiti rep: što manje energije trošite, to je manje imate na raspolaganju. Sljedeći koraci mogu pomoći širenju kanala kojim protječe energija:

- \* Naučite davati. Kad osjetite poriv za zgrtanjem, okrenite se nekome potrebitom i darujte mu nešto od onoga što posjedujete u izobilju. To ne mora biti novac ili stvari. Možete pružati svoje vrijeme i pozornost, što kanale energije zapravo otvara mnogo bolje nego davanje novca.
- \* Budite velikodušni. Velikodušnost u pohvalama i uvažavanju važnija je od velikodušnog davanja novca. Mnogi su ljudi gladni pohvala i dobivaju mnogo manje no što zaslužuju. Budite prvi koji će primijetiti nečiji uspjeh. Zahvalnost izrazite duboko iz srca, a ne tek formalnim riječima. Hvalite pojedinosti kako biste drugoj osobi pokazali da ste njezinom postignuću posvetili pozornost. Dok izražavate pohvalu, osobu gledajte u oči.
- \* Slijedite svoju strast. Određena područja života u vama bude želju da im posvetite svu energiju. Međutim, neki ljudi imaju duboko ukorijenjenu inhibiciju koja im ne dopušta da idu predaleko pa ni na tim područjima ne troše energiju. Budite spremni ići do granica, a zatim i još malo dalje. Ako rado planinarite, odredite si planinu i osvojite je. Ako ste skloni pisanju, započnite i završite knjigu. Svrha nije prisiljavati se, već ustanoviti koliko vam je energije zapravo na raspolaganju. Energija je nositeljica svijesti; ona svijesti omogućuje izaći u svijet. Kad u neko nastojanje uložite više energije, povećavate nagradu razumijevanja koje će uslijediti.

Ne želim da me boli. Ova je odluka vezana za nekoliko pitanja proizašlih više iz straha od psihološke, nego od tjelesne boli. Prvo pitanje jest patnja iz prošlosti. Ljudi koji su patili, ali nisu uspjeli iscijeliti patnju, osjećaju snažnu odbojnost prema mogućnosti nove boli. Drugo pitanje jest slabost. Za osobu koja je već pokleknula pod patnjom, mogućnost nove boli izaziva strah od još veće slabosti. I na posljetku, pitanje ranjivosti. Bol u nama budi osjećaj

izloženosti i većoj podložnosti daljnjoj boli pa je bolje ostati neranjiv. Sva ta pitanja sežu duboko i teško je pronaći osobu koja je na njih otporna. Kao i uvijek, osjetljivost se dijeli na tri stupnja.

Bol je neutralan kozmički plan. U materijalnom nas svijetu bol motivira negativno, dok nam ugoda donosi pozitivnu motivaciju. Učenje oslobađanja podrazumijeva da vaši postupci ne ovise o tim poticajima. To je izazov nad izazovima jer smo svi duboko vezani za ciklus ugone i boli. Tek u stanju svjedoka možete uvidjeti koliko se neugodno osjećate kad vas pokreću ugoda ili bol.

Želim to završiti što prije. Ova je odluka vezana za nestrpljivost. Ako vam je um nemiran i rastresen, ne možete biti strpljivi. Niste sposobni ostati usredotočeni dovoljno dugo da biste se smirili i bili strpljivi. Ljudi koji se suzdržavaju jer nisu sposobni ostati usredotočeni također si uskraćuju nove izazove. Njihovo je razumijevanje prisiljeno ostati na vrlo površnoj razini. Paradoksalno je da vrijeme nije presudno važno za promišljen odgovor. Nije važno koliko dugo održavate pozornost, već koliko je duboka.

U filmu *Amadeus*, vrlo plodan skladatelj Salieri izjedao se zbog genijalnosti svojega suparnika Mozarta. Mozart nije bio bolji čovjek od Salierija - ali je u filmu prikazan kao tašt, djetinjast hedonist. Skladanju je posvećivao jednako mnogo vremena kao i Salieri, uživao je jednaku naklonost mecena, a glazbenu školu nije pohađao duže od Salierija. Salieri je za tu nejednakost darovitosti optuživao Boga, što svi mi nesvjesno činimo kad se suočimo s osobom koja nas daleko nadmašuje svojim sposobnostima.

Nestrpljivost proizlazi iz frustracije. Ne želimo održavati pozornost jer rezultati ne stižu dovoljno brzo ili ne donose dovoljne nagrade. Um je skloniji udaljiti se od toga potencijalnog izvora nelagode. Ako ustanovite da lako popuštate nestrpljivosti, za to vjerojatno optužujete vanjske okolnosti: promet ne teče dovoljno brzo, u robnoj kući beskrajno dugo stojite u redu pred blagajnom, kad nekoga zamolite da nešto obavi, on se uvijek tromo vuče.

Projiciranje vlastite nestrpljivosti na vanjski svijet zapravo je metoda obrane, način izbjegavanja straha od nesposobnosti. U najtežim slučajevima poremećaja pozornosti, osobito među malom djecom, taj je strah uvijek u pozadini površinske nepozornosti. Nestrpljivi su ljudi previše obeshrabreni da bi zadirali preduboko. Čak i bez suparnika čija je genijalnost ravna Mozartovoj, svi mi strahujemo pred unutarnjim suparnikom u sjeni - pred nekim tko je nedvojbeno bolji od nas. Ta nas sablast tjera iz vlastite svijesti.

Nestrpljivosti dolazi kraj kad postanete sposobni proniknuti u svoje dubine s dovoljno samopouzdanja da biste dopustili razvoj svijesti. Samopouzdanje nije moguće prisiliti. Sami ćete sebe smatrati sposobnim tek kad dosegnete dublje razine razumijevanja. Ako ste nestrpljivi, morate se suočiti s istinom da niste najbolji u svemu niti to trebate biti. Zastanite kad osjetite da vas je zasjenila veća genijalnost, darovitost, bogatstvo, položaj ili postignuće. Jedina stvarna osoba u vama jeste vi. Ta je osoba sjemenka čiji rast nije ograničen. Da bi sjemenke rasle, moramo ih hraniti, a hrana je u ovom slučaju pozornost. Budite spremni suočiti se sa sobom bez obzira na zamišljene nedostatke. Samo izravan susret sa samim sobom donosi hranu pozornosti, a što više hrane nudite, to će vaš rast biti veći.

## Petnaesta tajna

# SVE JE ČISTA BIT

**Napokon** je oguljen i posljednji sloj. Suočavamo se s neopisivim, s tajnom u srži života. No, riječi su gotovo dosegnule granicu.

Što se događa kad se suočite s neopisivim? Možete samo tražiti prave riječi kojima biste to opisali. Um si ne može pomoći. Budući da je navikao sve pretakati u misli, ne može pojmiti *nešto* što nadmašuje misao.

Svi mi nevidljivom tintom crtamo svijet sastavljen od crta, oblika i boja. Naše pomagalo nije ništa drugo doli trunka svijesti slična vrhu olovke koji se pomiče po čistom papiru. No, iz te jedine točke istječe sve. Ima li što zagonetnije i čudesnije? Točka mnogo manja od vrha olovke iscrtava oblike univerzuma.

Ta je točka načinjena od biti ili najčistijeg oblika Bivanja. Bit je najviša tajna jer istodobno uspijeva obaviti tri aktivnosti:

Zamišlja sve što postoji.

Zamišljeno pretvara u stvarnost.

Ulazi u stvarnost i održava je na životu.

I vi u ovom trenutku obavljate te tri aktivnosti. Sve što vam se dogodi, zamišljeno je u mašti, odnosno u stanju u kojemu se rađaju nizovi predodžbi i želja. Te se predodžbe potom razvijaju u očitovane objekte i događaje. Vi pritom subjektivno ulazite u događaj, što znači da ga usvajate živčanim susta-

vom. Taj čin stvaranja od tri koraka najjednostavnije se može opisati na sljedeći način: zamislite sliku, naslikate je i ulazite u nju.

Da biste otkrili bit života, potrebno je samo iskoračiti iz slike i opaziti sebe. Nećete vidjeti osobu, pa čak ni dušu, već samo trunku svijesti - točku koja rađa najljepšim, najružnijim, najsvjetovnijim, najsvetijim, najčudesnijim, najobičnijim i najuzvišenijim slikama. No, čak i dok sam ispisivao te riječi, pokleknuo sam pred iskušenjem pokušaja opisivanja neopisivoga. Stoga ću odbaciti sve predodžbe i izreći najjednostavnije istine: postojim, svjestan sam, stvaram. To su tri značajke biti koja prožima univerzum.

Kad uklonite sve nestvarne vidove svojega bića, ostaje samo bit. Kad uvidite da je ta bit vaše istinsko ja, otvaraju vam se zlatna vrata. Bit je dragocjena jer se od nje sastoji duša. Kad biste, ulazeći u stvorenu sliku, mogli zadržati bit, u svakom biste trenutku živjeli na razini duše.

No, suočavamo se s velikom teškoćom zbog koje zlatna vrata ostaju zatvorena: ništa *nije* bit. Kad jednu stvarnost svedete na njezinu bit, nestaju sve značajke. Tada stablo, konj, oblak i ljudsko biće postaju isto. Nestaje i materijalna dimenzija. Dva događaja nisu udaljena vremenskim razmakom; dva predmeta nisu udaljena prostornim razmakom. Svjetlost i tama više ne postoje. Potpuna ispunjenost i krajnja praznina su isto.

Drugim riječima, u tom ste trenutku uvjereni da ste uhvatili tajnu svega, ali spuštate pogled i opažate da su vam ruke prazne. Taj ishod osobito uznemiruje one koji su krenuli duhovnim putem kako bi pronašli Boga. Ako Boga ne shvaćate kao bit, i on će nestati. No, u Indiji vlada snažna tradicija koja bit stavlja daleko iznad osobnoga boga. Jedan od najvećih suvremenih duhovnih učitelja, Nisargadatta Maharaj, po tom pitanju nije dopuštao iznimke. Samoga sebe-i sve druge ljude-odredio je kao čistu bit. Zbog toga je izazvao poprilično mnogo suprotstavljanja i negodovanja.

Slijedi tipičan razgovor skeptičnog posjetitelja i Maharaja:

P: Je li Bog stvorio Zemlju zbog vas?

O: Bog je moj štovatelj i sve je ovo stvorio za mene.

P: Zar nema drugog boga osim vas?

O: Kako bi ga moglo biti? "Ja jesam" je korijen, Bog je stablo. Koga bih trebao štovati i zašto?

P: Jeste li vi štovatelj ili štovani?

O: Ni jedno ni drugo. Ja sam samo štovanje.

U glasu onoga koji pita možete osjetiti sasvim prirodnu zbunjenost i frustraciju. Put prema jedinstvu toliko se razlikuje od onoga čemu nas poučava organizirana religija da um ostaje zabezeknut. Maharaj je neprestano govorio da mi nismo stvoreni radi Boga, već da je Bog stvoren radi nas. Time je želio reći da je bit, sama po sebi nevidljiva, morala stvoriti svemoćnu projekciju koju ćemo štovati. Bit je, sama po sebi, lišena svih značajki; ništa za što bismo se mogli uhvatiti.

Bit je nevidljiva jer je ne možete osjetiti niti razmišljati o njoj. Budući da se življenje sastoji od osjećanja i razmišljanja, kako nam bit može koristiti? Na površinskoj je razini beskorisna jer nam razlike i dalje privlače pozornost. Recimo da želite biti sretni, a ne nesretni; bogati, a ne siromašni; dobri, a ne zli. Ni jedna od tih razlika nije važna za vašu bit. Bit funkcionira na samo tri načina: postoji, stvara i svjesna je. Doima se da nije moguće živjeti život bez razlika, ali ipak postoji spis koji o biti govori na činjeničan način navodeći na zaključak da je netko otkrio kako se može živjeti na toj razini. Taj spis, zvan *Joga Vashishta*, obuhvaća mnogo neobičnoga. Znamo da *joga* znači "jedinstvo", a *Vashishta* je ime autora; stoga taj naslov, preveden sa sanskrta, znači "Vashishtina inačica jedinstva". Nitko nije dokazao daje osoba s tim imenom ikada živjela - tekst je napisan prije mnogo stoljeća - ali se *Vashishtina inačica jedinstva* ističe kao jedinstveno djelo. Vjerujem daje to najdalji domet koji je čovjekov živčani sustav ostvario prema svjesnosti o samom bivanju.

Nekoliko *Vashishtinih* tipičnih opažanja nudi jasan uvid u njegovo stajalište o životu:

U beskonačnoj svijesti univerzumi dolaze i prolaze kao čestice prašine u sunčevoj zraci koja prodire kroz otvor na krovu.

Smrt neprestano bdije nad našim životom.

Svi se objekti doživljavaju u objektu i nigdje drugdje.

Cijeli se svijet uzdiže i pada kao valovi oceana.

*Vashishtino* je učenje na glasu kao jedno od najtežih: apstraktni tekstovi u duhovnom kanonu pa stoga nisu namijenjeni početnicima. Osobno ga lakše čitam kao glas biti. Određene opće teme jasno izvire čak i iz nekoliko izreka. *Vashishta* univerzum smatra nestalnim i neuhvatljivim. Opaža da je smrt neizbježno vezana za život. Subjektivnu svijest koristi kao istinsku mjeru stvarnosti, a materijalni je svijet u usporedbi s njom nalik dašku zraka.



Dalje u tekstu Vashishta te teme stotinu puta ponovno razrađuje s toliko snažnim uvjerenjem da čitatelja obuzima opčinjenost. Rečenice zvuče tajnovito, poneke su i neshvatljive, ali to je zapravo i smisao - ovaj je život zgusnut u zamisli guste poput dijamanta:

Što god um domisli, samo to vidi.

Ono što ljudi nazivaju sudbinom ili božanskom voljom, nije ništa drugi doli postupak iz prošlosti koji se ravna sâm po sebi.

Iako je kretanje tijesno povezano sa zrakom, očitovanje je tijesno povezano sa sviješću.

Dok razmišljate nad njegovim riječima, lako možete pasti u svojevrsnu opčinjenost u kojoj vidljivi svijet odleprša poput pera. Svrha tog učinka nije nadahnuće niti ohrabrenje: Vashishta ne nudi ni mrvicu utjehe. Za njega nije važno ništa osim biti pa je stoga najbolji učitelj upoznavanja stvarnosti. Upoznavanje stvarnosti cilj je i ove knjige pa sam stoga nastojao pročistiti Vashishtine savjete o tome kako živjeti ako se doista želite probuditi iz nestvarnosti. Vashishta opisuje četiri stanja koja morate postići ako želite otkriti stvarnost:

- zadovoljstvo
- propitivanje
- samosvijest
- snaga

Četiri obične, pomalo bezazlene riječi. Što je pod njima podrazumijevao taj mudrac koji je bit vjerojatno poznao bolje od ikoga u povijesti?

Zadovoljstvo. To je značajka mirnog uma. Zadovoljan čovjek živi bez sumnje i straha. Sumnja nas neprestano podsjeća da na zagonetku života nema odgovora ili da će svi odgovori biti nepouzđani. Strah nas neprestano podsjeća da možemo biti povrijeđeni. Dokle god u vašem umu postoji ijedno od tih uvjerenja, unutarne spokojstvo nije moguće. Stoga je zadovoljstvo potrebno postići na razini na kojoj su sumnja i strah prevladani.

Propitivanje. Da biste otkrili stvarnost, potrebno je neprestano iznova propitivati nestvarno sve dok ne nestane. Taj je proces nalik guljenju. Opazite nešto na izgled pouzdano i vjerodostojno, a ako vas iznevjeri, kažete: "Ne,

to nije to", i odbacite to. Jednako propitujete sljedeće što traži vaše povjerenje, a ako se pokaže nepouzdanim, gulite i taj sloj. Nastavljate propitivati sloj po sloj sve dok ne stignete do nečega potpuno pouzdanog što mora biti stvarno.

Samosvijest. Ova vam značajka govori gdje biste trebali propitivati - ne vani, u materijalnom svijetu, već u sebi. Poniranje u unutarnji svijet ne ostvaruje se jednim korakom. Za svaki izazov uvijek postoje dva rješenja: unutarnje i vanjsko. Tek kad potrošite sve razloge za potragu u vanjskom svijetu, ostaje vam razlog koji govori zašto biste trebali tražiti unutra.

Snaga. Budući da tražite u unutarnjem svijetu, nitko iz vanjskog svijeta ne može vam pružiti pomoć. To podrazumijeva izolaciju i usamljenost koju samo snažni mogu prihvatiti. Snaga nije prirodjena; nije točno da se ljudi rađaju snažni ili slabi. Vaša unutarnja snaga razvija se iz iskustva. Prvi stadiji unutarnje potrage nagovještaju da možete otkriti stvarnost pa s tim dodatnim osnaženjem nastavljate dalje. U vama jačaju odlučnost i sigurnost. Otkriveno propitujete sve dok ne osjetite sigurnost. Korak po korak otkrivete da snaga proizlazi iz iskustva. Jača vas upravo vaše nastojanje.

To je gotovo sve što Vashishta ima za reći o svakidašnjim pitanjima. Nitko ne mora početi ili prestati živjeti na određeni način da bi otkrio stvarnost. Vashishtino je stajalište potpuno prihvatljivo: dovoljno je dopustiti da se život odvija sam po sebi. "Dokle god stvarnost okružujemo objektima", kaže, "okovi ostaju; kad to uvjerenje nestane, s njim odlaze i okovi." Drugim riječima, nestvarnost se mora raspliniti sama od sebe. Do tada možete biti bogati ili siromašni, sretni ili tužni, sigurni ili uznemireni sumnjama, kako vam već karma odredi.

Vashishta izražava beskonačno prihvaćanje zbog toga što "nestvarno ne postoji, a stvarno nikada neće prestati postojati". On osjeća potpuno spokojstvo zbog toga što je "svijest sveprisutna, čista, mirna i svemoćna". No, te duboke misli nisu razlog zbog kojega Vashishtu smatram jedinstvenim. Njegovi osobiti darovi očituju se u ubodima istine oštrim poput soli na jeziku: "Univerzum je jedan dug san. Osjećaj ega, kao i uobrazilja da postoje drugi ljudi, nestvaran je kao i sve drugo u snu."

Kad zamislim Vashishtu, vidim piknik na kojemu su svi zaspali u sjeni stare, razgranate bukve, iscrpljeni prevelikom količinom hrane, užitka i zabave. Samo jedna osoba sjedi budna i pozorna te čeka da se drugi probude iz drijemeža. *Svi drugi spavaju.* Tom ubodu istine ne možemo pobjeći. Vash-

ishta zna da je sam, ali nije pesimist. Usamljениčko bdjenje nije ohladilo njegovu ljubav prema drugim ljudima. Bit *jest* ljubav. Ne ljubav kao prolazna emocija ili ljubav koja se veže za jednu osobu, već čista ljubav prema postojanju. Za usporedbu, emocionalna je ljubav ograničena, sumnjičava, prožeta strahom i pokretana snovima koji se nikada ne ostvaruju u potpunosti.

Vashishta je znao da je u čistoj biti pronašao tajnu univerzalne sreće. Ta se tajna sastoji od tri dijela: slobode od svih ograničenja, potpunog poznavanja svijeta i besmrtnosti. Vashishta je otkrio sva tri dijela. Postojanje ljubavi dokazuje mogućnost takvoga stanja jer se više od toga ne može poželjeti. Svako je buđenje lažno sve do trenutka ostvarenja ta tri cilja; cijeli univerzum postoji u stanju sanjanja, u održavanju kozmičke obmane.

Ta vam je obmana sada u potpunosti razotkrivena. Sastoji se od razdvajanja, rascjepkanosti, gubitka potpunosti. Mora se dogoditi konačno "Ne!" koje će izraziti odbijanje sudjelovanja u obmani, a Vashishta ga je izrekao jasno i glasno. On je često jedini učitelj kojemu se obraćam kad zamislim da sam u nevolji. Dok čitam njegove riječi, osjećam kako se uzdižem na njegovu razinu, ne potpuno i ne trajno, ali dovoljno uvjerljivo da se nakon toga osjećam smireno. Katkad poželim da CNN na dnu televizijskog ekrana prestane ispisivati vijesti o krizama i počne ispisivati sljedeće riječi koje će ljude podsjećati na ono što je stvarno:

Što god je u umu, nalik je gradu u magli. Pojavljivanje ovoga svijeta nije ništa drugo doli očitovanje misli. U mašti smo jedni druge stvorili iz beskonačne svijesti. Oslobođenje izmiče dokle god postoji "ti" i "ja".  
Dragi ljudi, svi smo mi individualni oblici kozmičke svijesti.

Te uzvišene misli gotovo i nije moguće primijeniti na vrevu svakidašnjeg života, ali ono najvažnije što nam Vashishta savjetuje jest živjeti iz biti - a to *jest* izvedivo. Takvim je životom živio učitelj kojega sam već spomenuo, Nisargadatta Maharaj. Odrastao je na zemljoradničkom posjedu i kao mladić je hodao za parom volova koji su vukli plug. No, privukla gaje duhovnost pa se obratio guruu koji mu je dao sljedeći savjet: "Ti si nerođeno i besmrtno "ja jesam". Upamti to, a ako ti se um udalji od te istine, vrati ga." Mladi je Maharaj otišao i više nije morao posjećivati gurue jer je u toj jednostavnoj pouci pronašao svoju bit.

Najuzvišenije stanje svijesti svodi se na spoznaju koliko je zapravo uobičajeno

jeno živjeti kozmičkim životom. Svi neprestano tako živimo. Potrebno je samo uvidjeti koliko se Vashishta realno osvrće oko sebe i posvuda opaža beskonačnost. Njegovo biste djelo trebali imati pokraj kreveta kad nemate želju zaspati, već želite činiti nešto drugo.

Za patnika je noć duga poput stoljeća. Za slavljenika noć prolazi u trenu. U snu se tren ne razlikuje od stoljeća. Ali za mudre, čija je svijest prevladala ograničenja, ne postoje dan i noć. Kad čovjek napusti predodžbe "ja" i "svijet", doživljava oslobođenje.

### **PROMJENA STVARNOSTI U CILJU USKLADIVANJA S PETNAESTOM TAJNOM**

Petnaesta tajna govori o jedinstvu. U mladosti me je vodio poriv za što većim postignućima, ali sam s vremenom počeo uvidati da jedinstvo nije postignuće koje si čovjek može zacrtati kao što si može zacrtati športsku pobjedu, pronalaženje savršene supruge ili uspon na profesionalni vrhunac. Jedinstvo je više nalik glazbi. Bach je mogao posjetiti vrtić i nadahnuti djecu nadom da svi mogu postati poput njega. No, u stvarnosti će tek pokoje dijete odrasti i razviti Bachovu glazbenu genijalnost. Ali, djeca to ni ne moraju. Glazba je sama po sebi veličanstveno područje stvaranja i ne uspoređuje vas ni s kim. Svaki trenutak stvaranja glazbe donosi radost, ali ne samo kao korak uspona prema najvišem planinskom vrhu.

Duhovnost može donositi radost u svakom trenutku - ili barem svakoga dana - ako je razvijate imajući na umu četiri značajke na koje nas Vashishta upućuje. Razmotrimo ih još jednom, ovaj put u kontekstu primjene u vlastitim životima.

Zadovoljstvo. U svakom danu tražite trenutak zadovoljstva. Vi imate pravo na njega zbog toga što ste, u sklopu kozmičkog plana, sigurni i zbrinuti. Zadovoljstvo nemojte tražiti u svojem komadiću života, već u činjenici da ste prisutni u struji života. Divote stvorenog u vašim su stanicama; stvoreni ste od iste tvari koja čini anđele, zvijezde i samoga Boga.

Propitivanje. Ne dopustite da prođe ijedan dan, a da se ne pitate tko ste. Razumijevanje je vještina pa ga je, kao i sve druge vještine, potrebno razviti. Shvaćati tko jeste znači neprestano se vraćati pitanju "Tko sam ja?" Kad god mu se vratite, u svoju svijest puštate novu primjesu. Svaki je dan ispunjen potencijalom za širenje svijesti i premda se svaki novi dodatak može doimati

neznatnim, cjelokupno će postignuće biti veliko. Možda će vam biti potrebne tisuće dana da spoznate tko ste; za odustajanje od pitanja potreban je samo jedan dan. Ne dopustite da današnji dan bude taj dan.

Samosvijest. Nikada ne zaboravite da vi niste u svijetu, već da je svijet u vama. Ni jedna spoznaja o postojanju neće doći izvana. Svako doživljeno iskustvo usmjerite prema unutarnjem svijetu. Svijet je ustrojen tako da vam neprestano donosi znakove i nagovještaje o vašoj ulozi stvaratelja. Opažajte ih; usvajajte ih. Vaša duša probavlja iskustvo jednako kao što vaše tijelo probavlja hranu.

Snaga. Nitko nikada neće moći reći da je duhovni put najlakši - ili najteži. Rođenje novoga previše je tijesno povezano sa smrću staroga. Za tugom dolazi radost, što je samo po sebi razumljivo ako su rođenje i smrt povezani. Danas ne očekujte ni jedno ni drugo. Budite snažni i suočite se sa svime što vam život donese. Duhovnosti se predajte potpuno i strastveno. Snaga je temelj strasti, a vi ste stvoreni da biste preživjeli i napredovali kako god se život odvijao. Danas budite snažni u toj spoznaji.

## Pogovor

# DRUGO ROĐENJE

Na određenom stadiju život više ne obuhvaća tajne koje bi vam mogao otkriti. Živite kao da je stvarnost samo jedna i to vam donosi bogatu nagradu. Slobodni ste od straha proizašlog iz dvojnosti, a zamijenilo ga je nenarušivo zadovoljstvo. Svijest je postala potpuno svjesna same sebe. Kad dosegne taj stadij slobode, život počinje iz početka i zbog toga se prosvjetljenje s pravom naziva drugim rođenjem.

Odrastajući u Indiji, nikada nisam upoznao prosvjetljenu osobu. Moja je obitelj bila duboko religiozna, osobito s majčine strane. No, u vrijeme mog rođenja cijela je zemlja bila u mukama političkog rođenja jer su se Englezi povukli preko noći i ostavili nas da sami trpimo porođajne muke. Bila su to strahovita vremena: pobune i masovni pokolji nekontrolirano su bjesnjeli jer je vjerska nesnošljivost dovela do nasilja širom sjeverne Indije.

Kad je vjerski fanatik 30. siječnja 1948. godine izvršio atentat na Mahatmu Gandhija, odnio je još jednu žrtvu. Uže. Tradicionalna nošnja brahmanske kaste obuhvaćala je dvostruko uže koje se nosilo preko ramena. Kastinski sustav obilovao je negativnostima, ali smatram da je dvostruko uže simboliziralo duboku istinu - da je prosvjetljenje moguće. Sve do današnjih vremena svi su Indijci znali da je dvostruko uže obećanje drugog rođenja. Predstavljalo je naslijeđe koje je sezalo dalje od pamtivijeka. Prosvjetljenje danas više nije životni cilj, čak ni u Indiji. Najviše što učitelj može učiniti jest

ponovno otvoriti ta vrata; na prastari način može odgovoriti na tri pitanja:

- \* *Tko sam ja?* Vi ste očitovanje ukupnosti univerzuma kroz ljudski živčani sustav.
- \* *Odakle potječem?* Potječete iz izvora koji nikada nije rođen i koji nikada neće umrijeti.
- \* *Zašto sam ovdje?* Da biste stvarali svijet u svakom trenutku.

Usvajanje tih spoznaja nalik je ponovnom prolasku kroz porođajni kanal. Kad se nađete u nepoznatom svijetu, mogli biste kriknuti od iznenađenja - a možda i od šoka te boli. Po prihvaćanju drugog rođenja i dalje imate svoje misli i osjećaje, no sada su to blagi impulsi na pozadini tihe svijesti, slabašni valići koji se podižu i spuštaju, ali pritom ne uzburkavaju ocean bivanja.

Ne mogu se oteti osjećaju da prosvjetljenje nikada nije bilo nagrada u vlasništvu Indije - niti bilo koje druge kulture. Drugo rođenje postiže se promatranjem života kakav jest, opažanjem s unutarnje nepomične točke. Čovjek je prosvjetljen onoliko koliko mu takvo opažanje polazi za rukom. Univerzum ulazi u stanje mirovanja kako bi stvorio vrijeme i prostor. Vi u njega ulazite kako biste uhvatili određenu riječ ili sjećanje na neko lice ili na miris ruže. Upravo u ovom trenutku svijet cvijeta u svojoj beskonačnoj raznolikosti prije no što zanimi od udivljenja čudom, koje je upravo stvorio.

## O autoru

Knjige Deepaka Chopre postale su međunarodne uspješnice i predstavljaju klasike u svom žanru. Dr. Chopra je osnivač poznate ustanove pod imenom Chopra Center for Well Being u Carlsbadu, Kalifornija. Posjetite njegove web stranice na [www.chopra.com](http://www.chopra.com).