

SVJETSKI BESTSELER

# Moć SADAŠNJEG TRENUTKA

VODIČ PREMA DUHOVNOM PROSVJETLJENJU

Eckhart Tolle



**»Ovo je jedna od najboljih knjiga, kakva se već godinama nije pojavila.  
Svaka rečenica odzvanja istinom i snagom.«**

Deepak Chopra,  
autor knjige *Sedam duhovnih zakona uspjeha*

Eckhart Tolle



*Moć*  
**SADAŠNJEG  
TRENUTKA**  
VODIČ PREMA DUHOVNOM PROSVJETLJENJU

Da bismo se upustili u putovanje s knjigom *Moć sadašnjeg trenutka* za sobom moramo ostaviti analitički um i njegovo lažno stvoreno ja, odnosno ego. Od početka prvoga poglavlja hitro se krećemo prema velikim visinama na kojima udišemo rjeđi zrak, zrak duhovna carstva. Na to izazovno putovanje, Eckhart Tolle vodi nas jednostavnim jezikom – pitanjima i odgovorima.

Riječi su mu oznake pokraj puta kojim će mnogi od nas doći do novih otkrića: mi nismo um; sposobni smo pronaći put koji će nas izvesti iz psihološke boli; izvornu ljudsku moć možemo otkriti predamo li se Sadašnjem trenutku. Otkrivamo kako je tijelo zapravo jedan od ključeva koji otvaraju vrata stanju unutarnjeg spokojstva, upravo kao tišina i prostor koji nas okružuju. Uistinu, pristup je moguć odasvud. Tim se pristupnim točkama, portalima možemo koristiti da uđemo u Sadašnjost, u sadašnji trenutak, u kojemu problemi ne postoje. Ondje ćemo pronaći radost i bit ćemo sposobni prigrliti svoje istinsko ja. Ondje otkrivamo da smo već potpuni i savršeni.

Ako smo sposobni biti potpuno prisutni u Sadašnjem trenutku i sve činiti u sadašnjosti, ako smo sposobni osjetiti stvarnost takvih pojava kao što su »unutarnje tijelo«, »predaja«, »opraštanje« i ono »neočito« , otvorit ćemo se preobražavajućem iskustvu *Moći sadašnjeg trenutka*.

POSTOJI IZLAZ IZ PATNJI.

PROBUDI SE. BUDI PRISUTAN. PAŽNJA. OVDJE I SAD.

Naslov izvornika:  
Eckhart Tolle  
The power of now

## Pohvale knjizi MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

»Kad bih morala izabrati samo jednu knjigu, izabrala bih *Moć sadašnjeg trenutka* Eckharta Tollea. Zašto? Zato što ta knjiga zrači duhom ljubavi, koji se osjeća ne samo u njezinim riječima, nego i u prazninama između riječi. Nijedna me knjiga nije tako dirnula niti sam ikad tako od srca prihvatila.«  
Patricia Gordon, Calgary, Alberta

"Od srca preporučujem ovu iznimno nadahnutu knjigu svim tražiteljima današnjice."  
Lama Surya Das,  
autor knjige *Awakening the Buddha Within* (Buđenje unutarnjeg Buddha)

»Smatram da je ova knjiga sjajna za ljude kao što sam ja koji žele prihvatiti poruku što su je tako rječito iznijeli *Course in Miracles* (Tečaj Čuda) i Deepak Chopra u knjizi *Seven Spiritual Laws of Success* (Sedam duhovnih zakona uspjeha). Svaki put kad pročitam neki dio *Moći sadašnjeg trenutka*, iznenadim se otkrivajući novo, dublje značenje onoga što sam već pročitao.«  
Jean-Pierre LeBlanc, direktor SAJE  
(proizvođač i vlasnik trgovačkog lanca prirodnih proizvoda za zdravlje)

"... podsjeća nas da budemo uistinu prisutni u vlastitom životu te da se oslobodimo prošlosti i budućnosti. Ova knjiga može preobraziti vaš način razmišljanja. Koje su posljedice? Više radosti, i to upravo sada!"  
The OPRAH Magazine

»*Moć sadašnjeg trenutka* pružila mi je utjehu, beskrajno me nadahnjuje te mi, u pogledu mog vlastitog putovanja, pruža uvid za uvidom. Za mene predstavlja otkriće i radost.«  
Albert Koopman, poslovni rukovoditelj

»Tragao sam za smislom, dobrobiti, zdravljem i životom, ali sam, na nesreću, tragao izvan sebe. Moć sadašnjeg trenutka pokazala mi je na koji način teško uhvatljiva životna blaga pronaći u vlastitoj nutrini.«  
John Kuchenthal, savjetnik organizacijskog razvoja

# SADRŽAJ

*Ovdje ste kako biste božanskoj  
svrsi svemira omogućili da se razotkrije.  
Eto koliko ste važni!*

Eckhart Tolle

<b>Predgovor</b> .....	<b>VII</b>
<b>Uvodna riječ</b> .....	<b>XI</b>
<b>Zahvale</b> .....	<b>XVII</b>
<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
Podrijetlo knjige.....	1
Istina se krije u vama.....	3
<b>PRVO POGLAVLJE: Vi niste um</b> .....	<b>7</b>
Najveća prepreka prosvjetljenju.....	7
Oslobodite se uma.....	11
Prosvjetljenje: uzdizanje iznad misli.....	14
Emocija: reakcija tijela na um.....	17
<b>DRUGO POGLAVLJE: Svjesnost: izlaz iz boli</b> .....	<b>23</b>
Ne stvarajte više bol u sadašnjosti.....	23
Bol iz prošlosti: rastvaranje tijela boli.....	25
Poistovjećivanje ega s tijelom boli.....	29
Podrijetlo straha.....	30
Potraga ega za cjelovitošću.....	32
<b>TREĆE POGLAVLJE: Duboko se upustite u Sadašnji trenutak</b> .....	<b>34</b>
Ne tragajte za sobom u umu.....	34
Okončajte privid vremena.....	35
Ništa ne postoji izvan Sadašnjeg trenutka.....	36
Ključ duhovne dimenzije.....	37
Kako pristupiti moći Sadašnjeg trenutka.....	38
Otpuštanje psihološkog vremena.....	41
Ludost psihološkog vremena.....	42
Negativnost i patnja ukorijenjeni su u vremenu.....	43
Otkrivanje života u pozadini životne situacije.....	45

Svi problemi samo su prividi uma.....	46	Drugi portali.....	95
Kvantni skok u evoluciji svijesti.....	48	Tišina.....	96
Radost postojanja.....	49	Prostor.....	97
<b>ČETVRTO POGLAVLJE:</b>		Istinska priroda prostora i vremena.....	100
<b>Strategije kojima se um koristi kako bi izbjegao Sadašnji trenutak.....</b>	<b>51</b>	Svjesna smrt.....	101
Gubitak Sadašnjeg trenutka: suštinska zabluda.....	51	<b>OSMO POGLAVLJE: Prosvjetljeni odnosi.....</b>	<b>103</b>
Obično nesvjesno i duboko nesvjesno.....	52	Gdje god se nalazili, zakoračite u Sadašnji trenutak.....	103
Za čim to oni tragaju?.....	54	Odnosi ljubavi i mržnje.....	105
Rastvaranje uobičajenoga nesvjesnog.....	55	Ovisnost i potraga za cjelinom.....	106
Sloboda od nesreće.....	55	Od ovisničkih do prosvjetljenih odnosa.....	109
Gdje god se nalazili, budite ondje u potpunosti.....	59	Odnosi kao duhovna praksa.....	111
Unutarnja svrha životnog putovanja.....	63	Zašto su žene bliže prosvjetljenju.....	116
U vašoj prisutnosti prošlost ne može opstati.....	64	Rastvaranje kolektivnog ženskog tijela boli.....	118
<b>PETO POGLAVLJE: Stanje prisutnosti.....</b>	<b>67</b>	Odrecite se odnosa sa sobom.....	122
To nije ono što mislite da jest.....	67	<b>DEVETO POGLAVLJE: S onu stranu sreće i nesreće nalazi se spokojstvo.....</b>	<b>125</b>
Ezoterijsko značenje »čekanja«.....	68	Uzvišenije dobro onkraj dobra i zla.....	125
Ljepota izrasta u dubokoj tišini vaše prisutnosti.....	69	Okončanje životne drame.....	127
Spoznaja čiste svijesti.....	71	Nepostojanost i životni ciklusi.....	129
Krist: stvarnost vaše božanske prisutnosti.....	74	Kako se koristiti negativnošću i odreći seje.....	133
<b>ŠESTO POGLAVLJE: Unutarnje tijelo.....</b>	<b>77</b>	Priroda suosjećanja.....	138
Postojanje je vaše najdublje ja.....	77	Prema drukčijem poretku stvarnosti.....	140
Zavirite s onu stranu riječi.....	78	<b>DESETO POGLAVLJE: Značenje predavanja.....</b>	<b>145</b>
Pronalaženje vlastite nevidljive i neuništive stvarnosti.....	79	Prihvatanje Sadašnjeg trenutka.....	145
Povezivanje s unutarnjim tijelom.....	80	Od energije uma do duhovne energije.....	149
Preobrazba kroz tijelo.....	81	Predavanje u osobnim odnosima.....	150
Propovijed o tijelu.....	83	Preobražaj bolesti u prosvjetljenje.....	153
Duboko se ukorijenite u nutrini.....	84	Kad se dogodi nesreća.....	155
Prije nego što uđete u tijelo oprostite.....	86	Preobražavanje patnje u spokojstvo.....	156
Poveznica s neočitovanim.....	87	Put križa.....	158
Usporavanje procesa starenja.....	88	Moć odabira.....	160
Jačanje obrambenog sustava.....	89	<b>0 AUTORU.....</b>	<b>163</b>
Neka vas u tijelo uvede dah.....	90		
Stvaralačko korištenje umom.....	90		
Umijeće slušanja.....	91		
<b>SEDMO POGLAVLJE: Portali koji vode u neočitovano.....</b>	<b>92</b>		
Duboko u tijelu.....	92		
Izvor <i>chija</i> .....	93		
San bez snova.....	94		

# PREDGOVOR IZDAVAČA

NAPISAO MARC ALLEN

Autor knjige *Visionary Business* (Vizionarski posao)  
i *A Visionary Life* (Vizionarski život)

Knjiga poput *Moći sadašnjeg trenutka* pojavi se možda jednom u deset godina ili jednom u naraštaju. To je više od knjige; u njoj prebiva životna energija koju vjerojatno možete osjetiti dok je držite u rukama. Posjeduje moć da u čitateljima izazove iskustva i da nabolje promijeni njihov život.

*Moć sadašnjeg trenutka* prvi put je objavljena u Kanadi, a kanadska mi je izdavačica, Connie Kellough, rekla kako često sluša priče o pozitivnim promjenama, pa čak i čudima, do kojih je došlo kad bi ljudi počeli čitati tu knjigu. »Čitatelji nas nazivaju«, rekla je. »Mnogi mi govore o prekrasnim iscjeljenjima, preobrazbama i povećanoj životnoj radosti koje doživljavaju zato što su prihvatili učenja ove knjige.«

Čitajući je, postao sam svjestan kako je svaki trenutak moga života čudo. To je apsolutna istina, bez obzira na to jesam li to spoznao ili nisam. A *Moć sadašnjeg trenutka* uvijek mi iznova pokazuje kako to mogu shvatiti.

Od prve stranice knjige očito je da je Eckhart Tolle suvremeni majstor. Nije povezan ni s jednom određenom religijom, doktrinom ili guruom; njegova učenja prihvaćaju smisao i suštinu svih tradicija - kršćanske, hinduističke, budističke, muslimanske, domorodačke ili bilo koje druge - i ni s jednom ne dolaze u sukob. Tolle je u stanju napraviti ono što su radili svi veliki majstori: jednostavnim i jasnim jezikom pokazati nam kako se put, istina i svjetlost kriju u našoj nutrini.

Eckhart Tolle počinje ukratko nas uvodeći u svoju priču - priču o depresiji i očajanju rane mladosti koji su vrhunac dosegli u nevjerovatnom iskustvu buđenja do kojega je došlo jedne noći nedugo nakon



njegova dvadeset devetog rođendana. Proteklih dvadeset godina Tolle razmišlja i meditira o tom iskustvu te produbljuje svoje razumijevanje.

Posljednjih deset godina postao je učitelj svjetskoga glasa, velika duša što nosi veliku poruku kakvu je donio Krist, kakvu je podučavao Buddha: stanje prosvjetljenja moguće je dosegnuti ovdje i sad. Moguće je živjeti bez patnje, bez tjeskobe i neuroza. Kako bismo to postigli, trebamo spoznati vlastitu ulogu stvoritelja svoje boli; naš um izaziva probleme, a ne drugi ljudi, ne svijet koji nas okružuje. Vlastiti um to čini, sa svojom gotovo nepresušnom bujicom misli, sa svojim razmišljanjima o prošlosti i brigama oko budućnosti. Činimo veliku pogrešku poistovjećujući se s umom, vjerujući da smo mi um - a zapravo smo daleko veća bića.

Eckhart Tolle uvijek nam iznova pokazuje kako se povezati s onim što naziva našim Bićem:

Biće je vječan, uvijek prisutan Život onkraj mnoštva životnih oblika koji su podložni rađanju i umiranju. Biće, pak, ne samo da se nalazi onkraj, nego također i duboko u nutrini svakoga oblika kao najskrivenija, nevidljiva i nerazoriva suština. To znači da mu sada možete pristupiti kao vlastitom najdubljem ja, vlastitoj istinskoj prirodi. Ali i ne pokušavajte ga spoznati umom. Ne pokušavajte ga razumjeti. Spoznati ga možete tek kad je um miran, a vi ste, potpuno i snažno, prisutni u sadašnjem trenutku... Ponovno zadobiti svjesnost o Biću i prebivati u tom stanju 'osjećaja i spoznaje' predstavlja prosvjetljenje.

*Moć sadašnjeg trenutka* gotovo je nemoguće odjednom pročitati od početka do kraja - ova knjiga od vas zahtijeva da je povremeno odložite i razmišljate o tim riječima te da ih primijenite na vlastita životna iskustva. To je potpun vodič, potpun tečaj o meditaciji i ostvarenju. To je knjiga koju treba neprestano iznova čitati - a svaki put kad je ponovno čitate otkrivat ćete nove dubine i značenja. To je knjiga koju će mnogi ljudi, uključujući i mene, proučavati cijeloga života.

Sve je više odanih čitatelja koji čitaju *Moć sadašnjeg trenutka*. Već je dobila naziv majstorskog djela; kako god je nazivali, kako god je

opisivali, to je knjiga koja posjeduje moć mijenjanja našega života, moć buđenja, kako bismo potpuno spoznali tko smo.

Marc Allen  
Novato, Kalifornija, SAD  
Kolovoz 1999. godine

# UVODNA RIJEČ

NAPISAO RUSSELL E. DICARLO

Autor knjige *Towards a New World View*

(Prema novome pogledu na svijet)

Narančasto žute zrake zalazećeg Sunca na azurnom nebu, ponekad nas mogu obdariti trenutkom takve nevjerojatne ljepote da se zaprepastimo i zagledamo u njih. Sjaj takva trenutka tako nas zaslijepi da prisilno brbljavi um zastane i ne uspije nas prenijeti na neko drugo mjesto, nego ostanemo ovdje i sad. Okupana svjetlošću, čini se kako se otvaraju vrata u neku drugu stvarnost, koja je uvijek prisutna, ali je tek rijetko uočimo.

Abraham Maslow takve je doživljaje nazvao »vrhunskim iskustvima«, budući da predstavljaju uzvišene trenutke života u kojima radosno otkrivamo kako smo izbačeni onkraj granica svjetovnog i običnog. Također ih je mogao nazvati i iskustvima uvida. Tijekom tih iskustava proširenja svijesti, na trenutak zavirimo u vječno carstvo samoga Bíća. Makar i nakratko, vratimo se svom domu, svom istinskom Ja.

»O«, mogao bi netko uzdahnuti, »tako je veličanstveno... samo kad bih mogao ovdje ostati. Ali kako bih mogao ovdje trajno boraviti?«

Tijekom proteklih deset godina posvetio sam se tome da otkrijem kako bih mogao ondje trajno boraviti. Dok je trajala moja potraga, imao sam čast upuštati se u razgovor s nekima od najsmionijih "pionira paradigme" našega doba, koji su nadahnjivali druge i prenosili svoje uvide: na području medicine, znanosti, psihologije, poslovnih aktivnosti, religije/duhovnosti i ljudskog potencijala. Toj raznolikoj skupini pojedinaca zajedničko je vjerovanje kako čovječanstvo u svom evolucijskom razvoju sada doživljava kvantni skok naprijed. Tu promjenu prati i pomak u pogledu na svijet - u onoj temeljnoj slici



koju nosimo sa sobom, a koja nam govori »kako stvari stoje«. Pogled na svijet pokušava odgovoriti na dva temeljna pitanja: »Tko smo?« te: »Kakva je narav Svemira u kojemu živimo?« Odgovori na ta pitanja određuju kakvoću i značajke naših osobnih odnosa s obitelji, prijateljima i poslodavcima/zaposlenicima. Razmišlja li se o njima u širem kontekstu, ti odgovori definiraju društvo.

Ne bi nas trebalo iznenaditi što pogled na svijet koji sada izranja dovodi u pitanje mnogo od onoga što zapadnjačko društvo smatra istinitim:

### **PRVI MIT Čovječanstvo je doseglo vrhunac svoga razvoja.**

Suosnivač Esalena\*, Michael Murphy, crpeći iz usporednih religijskih istraživanja, medicinske znanosti, antropologije i sporta, iznio je izazovnu tvrdnju kako postoji veći broj naprednih stupnjeva ljudskoga razvoja. Dosegne li osoba te napredne razine duhovne zrelosti, počiju cvjetati nevjerojatne mogućnosti - ljubav, vitalnost, osobnost, svjesnost tijela, intuicija, opažaj, komunikacija i volja.

Prvi korak: spoznati kako te sposobnosti uistinu postoje. Većina ljudi toga nije svjesna. Tada se, svjesnom namjerom, možemo koristiti s nekoliko metoda.

### **DRUGI MIT Potpuno smo odvojeni jedni od drugih, od prirode i svemira.**

Taj mit koji govori: »To se događa drugome, a ne meni«, odgovoran je za ratove, silovanje planete i za sve oblike i izraze ljudskih nepravdi. Naposljetku, koji bi čovjek zdrava razuma nanio bol drugome ako je svjestan kako je druga osoba dio njega sâmoga? Stan Grof, u svom istraživanju o neuobičajenim stanjima svijesti, sažima to mišljenje govoreći kako su »psiha i svijest svakoga od nas, u krajnjem slučaju, razmjerni 'Svemu što jest', budući da nema apsolutnih granica između tijela/ega i sveukupnosti postojanja.«

Medicina trećeg tisućljeća, prema dr. Larryju Dosseyu, u kojoj misli, stavovi i iscjeliteljske namjere jednoga pojedinca mogu utjecati

Institut Esalen, osnovan 1962. godine kao alternativni edukativni centar, posvećen istraživanju ljudskog neostvarenog potencijala koji se krije s onu stranu mašte; smješten na području koje je nekada nastavalo indijansko pleme Essalen, na Zapadnoj obali Sjedinjenih Američkih Država (prim. prev.)

na fiziologiju drugoga (za razliku od prevladavajuće medicine uma i tijela u drugom tisućljeću) ima mnoštvo čvrstih dokaza u znanstvenim istraživanjima o iscjeljujućoj moći molitve. Prema poznatim načelima fizike i prema pogledu na svijet tradicionalne znanosti, molitva ne može izazvati iscjeljenje. Velika količina dokaza, pak, govori da se to ipak događa.

### **TREĆI MIT Tjelesni svijet jedini je koji postoji.**

Vezana uz materijalizam, tradicionalna znanost pretpostavlja kako sve ono što se ne može izmjeriti, ispitati u laboratoriju ili proniknuti uz pomoć pet osjetila ili uz pomoć njihovih tehnoloških produžetaka jednostavno ne postoji. To »nije stvarno«. Posljedica toga jest da se sveukupna stvarnost svela na fizičku stvarnost. Duhovne ili, kako ih ja nazivam, netjelesne dimenzije stvarnosti prognane su iz vidokruga.

To se sukobljava s »vječnom filozofijom«, onim filozofskim konsenzusom koji spaja različita razdoblja, religije, tradicije i kulture te koji opisuje različite, ali trajne dimenzije stvarnosti. Te dimenzije obuhvaćaju one od najgušćih i najmanje svjesnih - koje bismo nazvali »materijom« - do najrjeđih i najsvjesnijih, koje bismo nazvali duhovnim područjem.

Zanimljivo je kako o takvom proširenom i višedimenzionalnom obrascu stvarnosti govore kvantni teoretičari, kao što je Jack Scarfetti, koji opisuje nadsvjetlosna putovanja. Druge dimenzije stvarnosti koriste se kako bi objasnile putovanje koje se odvija brže od brzine svjetlosti - koja predstavlja konačno ograničenje brzine. Ili razmislite o radu legendarnog fizičara, Davida Bohma, koji je govorio o eksplicitnom (tjelesnom) i implicitnom (netjelesnom) višedimenzionalnom obrascu stvarnosti.

To nije puka teorija — eksperiment proveden 1982. godine u Francuskoj pokazao je kako dvije kvantne čestice koje su jednom bile povezane ostaju na neki način povezane čak i ako su razdvojene golemim udaljenostima. Mijenja li se jedna čestica, istodobno se mijenja i druga. Znanstvenici ne znaju kako se može odvijati to putovanje brže od brzine svjetlosti, iako neki teoretičari navode kako se ta povezanost odvija kroz prolaz koji vodi u više dimenzije.

Stoga, u suprotnosti s onim što bi mogli pomisliti ljudi koji izražavaju vjernost tradicionalnoj paradigmi, utjecajni i prodorni

pojedinci s kojima sam razgovarao osjećaju kako još nismo dosegli vrhunac ljudskoga razvoja, kako smo povezani sa sveukupnim životom, a ne odvojeni od njega te kako cjelokupni krug svjesnosti obuhvaća i tjelesnu i mnoštvo netjelesnih dimenzija stvarnosti.

U suštini, taj novi pogled na svijet zahtijeva da sebe, druge i sveukupnost života promatramo ne očima malog zemaljskog ja koje živi u vremenu i rada se u vremenu, nego očima duše, našega Bića, istinskog Ja. Jedan po jedan, ljudi iskaču u ovu višu putanju.

Svojom knjigom *Moć sadašnjeg trenutka* Eckhart Tolle s pravom zauzima važno mjesto u toj osobitoj skupini učitelja svjetskog glasa. Eckhartova poruka glasi: problem čovječanstva duboko je ukorijenjen u samom umu. Ili, bolje rečeno, u našem pogrešnom poistovjećivanju s umom.

Nepostojana svjesnost, sklonost da krenemo putem manjeg otpora tako što se nećemo potpuno probuditi u sadašnjem trenutku stvara provaliju. A um sputan vremenom, koji je smišljen da nam bude koristan sluga, uzdiže se proglašavajući se gospodarom. Nalik na leptira koji leprša od cvijeta do cvijeta, um se bavi prošlim iskustvima ili, projicirajući vlastiti televizijski film, predviđa ono što će se tek dogoditi. Rijetko kad se odmaramo u oceanskim dubinama onoga što je ovdje i sad. Jer upravo ovdje - u Sadašnjem trenutku - pronalazimo svoje istinsko Ja, koje prebiva u pozadini fizičkog tijela, promjenjivih osjećaja i brbljava uma.

Krunska slava ljudskoga razvoja ne počiva na sposobnosti zaključivanja i razmišljanja, iako nas ona razlikuje od životinja. Um, kao i nagon, puka je točka na putu. Krajnja nam je sudbina ponovno se povezati s našim suštinskim Bićem i izraziti se iz nevjerojatne, božanske stvarnosti u običnom fizičkom svijetu, iz trenutka u trenutak. Lako je to reći, pa ipak su rijetki oni koji su dosegli daljnje vrhunce ljudskoga razvoja.

Na svu sreću, postoje vodiči i učitelji koji nam mogu pomoći na našem putu. Eckhartova golema moć kao učitelja i vodiča leži ne samo u njegovoj sposobnosti adepta da nas oduševi svojim zabavnim pričama, da apstraktno učini konkretnim ili da nam pruži korisnu tehniku. Prije bi se moglo reći kako njegova čarolija izvire iz njegova osobnog iskustva, iskustva *onoga koji zna*. Posljedica toga jest moć

koja se krije iza njegovih riječi, a koja se javlja samo kod najslavnijih duhovnih učitelja. Živeći iz dubina vlastite uzvišenije stvarnosti, Eckhart krči energetski put, da bi mu se i drugi mogli približiti.

A što ako drugi odluče pridružiti mu se? Jasno je kako će se svijet kakvim ga sada poznajemo promijeniti nabolje. Vrijednosti će se promijeniti u bujici nestajanja strahova koji su otplavljeni kroz vrtlog samoga Bića. Rodit će se nova civilizacija.

»Postoji li dokaz za tu uzvišeniju stvarnost?« pitate se. Nudim vam samo analogiju. Brojni znanstvenici mogu se okupiti i pričati vam o znanstvenim dokazima da su banane gorke. Ali vi samo trebate kušati jednu jedinu bananu kako biste spoznali da postoji i jedna sasvim drukčija osobina banane. Na kraju krajeva, dokaz nećete pronaći u intelektualnim raspravama, nego u tome što će vas na neki način dodirnuti ono sveto što prebiva i u vama i izvan vas.

Eckhart Tolle majstorski nas priprema za tu mogućnost.

Russell E. DiCarlo

Autor knjige *Totwards a New World View:  
Conversations at the Leading Edge*

(Prema novome pogledu na svijet: razgovori na rubu vodstva)

Erie, Pennsylvania SAD

Siječanj 1998. godine

## ZAHVALE

Duboko sam zahvalan Connie Kellough na njezinoj potpori i ljubavi te na važnoj ulozi u preobrazbi ovoga rukopisa u knjigu, kao i zato što je knjigu objavila svijetu. Radost je raditi s njom.

Zahvalnost izražavam i Corei Ladner te onim prekrasnim ljudima koji su pridonijeli ovoj knjizi pružajući mi *prostor*, taj najdragocjeniji od sviju darova — prostor za pisanje i prostor za *postojanje*. Hvala Adrienne Bradley iz Vancouvera, Margaret Miller iz Londona i Angie Francesco iz Glastonburyja u Engleskoj, hvala Richardu iz Menlo Parka i Rennie Frumkin iz Sausalita, u Kaliforniji.

Također sam zahvalan Shirley Spaxman i Howardu Kelloughu za prvi pregled rukopisa i povratne informacije, kao i onim osobama koje su bile dovoljno ljubazne da pregledaju rukopis u kasnijoj fazi i pruže mi dodatne informacije. Hvala Rose Dendewich što je računalo obradila rukopis na svoj jedinstven, vedar i profesionalan način.

Konačno bih želio izraziti ljubav i zahvalnosti mojoj majci i ocu, bez kojih ova knjiga nikada ne bi nastala, mojim duhovnim učiteljima te najvećem guruu od svih: životu.

# UVOD

## PODRIJETLO KNJIGE

Prošlost mi slabo koristi i rijetko razmišljam o njoj; međutim, ukoliko bih vam želio red na koji način sam postao duhovni učitelj te kako je nastala ova knjiga.

Do trinaeste godine živio sam u stanju gotovo trajne tjeskobe, protkane razdobljima depresija koje su me vukle prema samoubojstvu. Sada mi se čini da govorim o nekom prošlom ili tuđem životu.

Jedne noći, nedugo nakon dvadeset devetog rođendana, probudio sam se u sitne sate s osjećajem apsolutnog užasa. I prije sam se često puta budio s takvim osjećajima, ali ovaj put strah je bio snažniji nego ikada prije. Tišina noći, nejasni obrisi namještaja u mračnoj prostoriji, udaljeni zvuk tramvaja - sve se doimalo tako strano, neprijateljsko i tako krajnje besmisleno da je u meni izazvalo duboki prezir prema svijetu. Najgore od svega, međutim, bijaše moje vlastito postojanje. Kakvoga je smisla imao život s teretom takve bijede? Zašto se i dalje tako mučiti? Osjetio sam kako duboka čežnja za smrću, za nepostojanjem, sada postaje mnogo snažnija od nagonske želje za daljnjim životom.

»Ne mogu više živjeti sa sobom.« To bijaše misao koja mi je neprestano odzvanjala u glavi. Iznenada sam postao svjestan kako je rođudna misao. »Jesam li jedno ili dva bića? Ne mogu li više živjeti sa sobom, mora da nas je dvoje: 'ja' i 'drugo ja' s kojim ono prvo ne može živjeti. Možda je«, pomislio sam, »samo jedno od to dvoje stvarno.«

Bio sam tako zapanjen tom nenadanom spoznajom da mi se protok misli zaustavio. Bio sam popuno svjestan, ali više nije bilo misli. Tada sam osjetio kako me vuče nešto što je nalikovalo na vrtlog energije. Bio je to u početku polagan pokret, a zatim je došlo do ubrzanja.

Uhvatio me snažan strah i tijelo mi je počelo drhtati. Čuo sam riječi: »Ničemu se ne opiri«, kao da je glas progovorio iz mojih prsiju. Osjećao sam kako me praznina uvlači u sebe. Iznenada je straha nestalo te sam dopustio da padnem u prazninu. Ne sjećam se onoga što se kasnije dogodilo.

Probudilo me cvrkutanje ptica pod prozorom. Nikada prije nisam čuo takav zvuk. Oči su mi još bile sklopljene i vidio sam sliku dragocjenog dijamanta. Da, kad bi dijamant mogao proizvesti zvuk, takav bi taj zvuk bio. Otvorio sam oči. Prva svjetlost zore prodirala je kroz zavjese. Bez ijedne misli osjećao sam, znao sam kako u svjetlosti postoji beskonačno više toga nego što znamo. Ta blaga svjetlost koja je prolazila kroz zavjese bila je sama ljubav. Suze su mi se skupile u očima. Ustao sam i obišao prostoriju. Prepoznao sam je, a ipak sam znao da je nikada prije nisam istinski vidio. Sve bijaše svježije i nedirnutu, kao da je upravo toga trenutka nastalo. Uzimao sam u ruke razne stvari, olovku, praznu bocu, diveći se njihovoj ljepoti i živosti.

Toga sam dana obilazio grad, potpuno zapanjen čudom života na Zemlji, kao da sam se tek rodio u ovom svijetu.

Sljedećih pet mjeseci živio sam u stanju neuznemirenog dubokog spokoja i blaženstva. Kasnije se snaga tih osjećaja malo ublažila ili mi se to samo tako činilo jer su postali prirodno stanje. I dalje sam uspijevao funkcionirati u svijetu, iako sam shvaćao kako ništa što bih ikada mogao učiniti ne može poboljšati ono što već imam.

Znao sam, naravno, da mi se dogodilo nešto duboko značajno, ali to uopće nisam razumijevao. Tek nekoliko godina kasnije, nakon što sam pročitao neke duhovne spise i proveo stanovito vrijeme s duhovnim učiteljima, shvatio sam kako se ono za čim svi tragaju meni već dogodilo. Shvatio sam kako je snažan pritisak patnje koji sam te noći osjetio prisilio moju svijest da se odrekne poistovjećenosti s nesretnim i duboko zastrašenim ja, koje je, na kraju krajeva, izmišljotina uma. To povlačenje je zacijelo bilo toliko potpuno da je lažno, patričko ja istoga trenutka nestalo, kao da je izvučen zatvarač iz igračke na napuhavanje. Ostala je moja istinska priroda vječno prisutna *Ja jesam*: svjesnost u svom čistom stanju, prije bilo kakva poistovjećenja s oblikom. Kasnije sam također naučio kako mogu ući u to unutarnje bezvremeno carstvo u kojemu smrt ne postoji, koje sam u početku doživio kao prazninu te ujedno ostati potpuno svjestan. Boravio sam

u stanju tako nevjerovatna blaženstva i svetosti da čak i izvorno iskustvo koje sam upravo opisao blijedi u usporedbi s njim. Došlo je vrijeme kad na tjelesnoj razini ničega više nisam imao. Nije bilo nikakvih odnosa, posla, doma, nikakva društveno definirana identiteta. Gotovo dvije godine proveo sam na klupama u parku, u stanju najčudnije radosti.

No i najljepša iskustva prolaze. Najvažnije od bilo kojeg iskustva možda je podzemna struja spokoja koja me od trenutka kad se pojavila nije napustila. Katkad je vrlo snažna, gotovo opipljiva, a i drugi je ljudi mogu osjetiti. Povremeno se povlači u pozadinu, kao udaljena melodija.

Kasnije su mi ljudi povremeno prilazili s riječima: »Želim to što si ti postigao. Možeš li mi to dati ili mi pokazati kako da dosegnem takvo stanje?« A ja bih odgovarao: »To već imaš. Ne možeš ga osjetiti jer um u tvojoj glavi pravi preveliku buku.« Taj odgovor kasnije je prerastao u knjigu koju držite u rukama.

Prije nego što sam postao svjestan, ponovno sam zadobio vanjski identitet. Postao sam duhovni učitelj.

## ISTINA SE KRIJE U VAMA

Ova knjiga predstavlja suštinu moga rada s pojedincima i malim skupinama duhovnih tražilaca u proteklih deset godina, širom Europe i Sjeverne Amerike, ukoliko se ona može prenijeti riječima. S dubokom ljubavlju i poštovanjem želio bih se zahvaliti onim osobitim ljudima za njihovu hrabrost, spremnost da prigrlu unutarnju promjenu, za njihova izazovna pitanja i spremnost da slušaju. Da nije bilo njih, ova knjiga nikada ne bi bila napisana. Ti ljudi pripadaju zasad još malo ali, srećom, sve brojnijoj manjini duhovnih pionira: ljudima koji rastu do one točke na kojoj postaju sposobni iskoračiti iz naslijeđenih, kolektivnih obrazaca uma koji su tisućljećima sputavali čovječanstvo okovima patnje.

Vjerujem kako će knjiga pronaći put do onih koji su spremni za tako temeljnu unutarnju preobrazbu te da će na njih djelovati kao katalizator. Također se nadam kako će stići do mnogih drugih ljudi koji će njezin sadržaj smatrati vrijednim promišljanja, iako možda neće biti spremni živjeti prema njezinim riječima i prakticirati njezine savjete.

Moguće je kako će se u neko kasnije doba sjeme posijano pri čitanju knjige stopiti sa sjemenom prosvjetljenja koje svako ljudsko biće nosi u sebi te će to sjeme iznenada niknuti i oživjeti u njima.

U svom sadašnjem obliku knjiga je, nerijetko spontano, nastajala kao odgovor na pitanja koja su postavljali pojedinci na seminarima, na satovima meditacije te u osobnim savjetovanjima, stoga sam zadržao oblik pitanja i odgovora. Na tim sam satovima i savjetovanjima mnogo toga naučio i primio, isto kao i oni koji su postavljali pitanja. Neka od pitanja i odgovora zapisao sam gotovo doslovce. Druga su pitanja generička, odnosno, stanovite vrste često postavljanih pitanja složio sam u jedno pitanje, a suštinu različitih odgovora sažimao sam u oblik jednog jedinog, generičkog odgovora. Katkad se u procesu pisanja javljao potpuno novi odgovor, koji je bio smisleniji ili dublji od bilo kojih riječi koje sam ikada izgovorio. Neka je dodatna pitanja postavio izdavač kako bismo postigli veću razumljivost nekih odgovora.

Uočit ćete kako se razgovori od prve do posljednje stranice odvijaju na dvije različite razine.

Na jednoj razini privlačim vam pažnju na ono što je u vama *lažno*. Govorim o naravi ljudskog nesvjesnog i o njegovom nepravilnom djelovanju, kao i o njegovim najuobičajenijim očitovanjima u ponašanju, od sukoba u odnosima do ratova između plemena ili naroda. Takvo je znanje osobito važno, jer ako ne naučite prepoznavati lažno kao lažno - kao nešto što niste vi - ne može doći do trajne preobrazbe te će vas privid uvijek na kraju ponovno uvući u neki oblik patnje. Na toj razini pokazujem vam i to kako da ono što je u vama lažno ne pretvorite u vlastito ja i u osobni problem, jer na taj se način ono lažno obnavlja.

Na drugoj razini govorim o dubokoj preobrazbi ljudske svijesti - ne kao o nekoj udaljenoj, budućoj mogućnosti, nego kao o nečemu što je moguće već sada - bez obzira tko ste i gdje se nalazite. Pokazat ću vam kako se osloboditi robovanja umu, kako ući u prosvjetljeno stanje svijesti i održati ga u svakodnevnom životu.

Na toj razini knjige riječi se ne bave uvijek informacijama, nego su nerijetko tako smišljene da vas, tijekom čitanja, privuku u tu novu svjesnost. Uvijek vas iznova pokušavam povesti sa sobom u ono

bezvremeno stanje intenzivne svjesne prisutnosti u Sadašnjem trenutku, kako bih vam omogućio da okusite prosvjetljenje. Sve dok niste u stanju iskusiti ono o čemu govorim, moglo bi vam se učiniti da se neki odlomci ponavljaju. Čim, pak, to iskusite, vjerujem kako ćete spoznati da se u tim riječima krije velika duhovna moć te bi mogli postati najvažniji dio knjige. Štoviše, budući da svaka osoba u sebi nosi sjeme prosvjetljenja, nerijetko se obraćam znalcu u vama koji prebiva iza mislioca, onom dubljem ja koje istoga trenutka prepoznaje duhovnu istinu, reagira na nju i iz nje crpi snagu.



Simbol za stanku nakon nekih odlomaka podsjeća vas da biste možda na trenutak željeli prestati čitati, umiriti se te osjetiti i iskusiti istinu onoga što ste upravo pročitali. Možda ćete u tekstu pronaći i druga mjesta na kojima ćete sami od sebe, spontano, prestati čitati.

Kad počnete čitati knjigu možda vam značenje nekih riječi, kao što su »Biće« ili »prisutnost« neće biti potpuno razumljivo. Samo nastavite čitati. Možda će vam se u mislima povremeno pojaviti pitanja ili primjedbe. Na njih ćete vjerojatno kasnije u knjizi naći odgovor ili će se pokazati da su nevažna kad se udubite u nauk - i u sebe.

Ne čitajte isključivo umom. Pripazite hoće li vam se pri čitanju pojaviti bilo kakva »osjećajna reakcija« i osjećaj prepoznavanja koji izvire iz nutrine. Ne mogu vam prenijeti nijednu duhovnu istinu koju vi već duboko u sebi ne posjedujete. Mogu vas samo podsjetiti na ono što ste zaboravili. Tada se u svakoj stanici vašega tijela aktivira i oslobađa živo znanje, drevno, pa ipak uvijek novo.

Um uvijek želi kategorizirati i uspoređivati, ali ova će knjiga imati bolji učinak na vas ne pokušavate li uspoređivati njezinu terminologiju s onom drukčijih učenja; to će vas vjerojatno zbuniti. Koristim se riječima »um«, »sreća« i »svijest«, ali njihova se značenja ne poklapaju uvijek sa značenjima tih istih pojmova u drukčijim učenjima. Ne vežite se za riječi. One predstavljaju samo kamen na koji možete stati, ali ga, što je prije moguće, trebate ostaviti za sobom.

Kad povremeno navodim Isusove ili Buddhine riječi, izraze iz *Tečaja o čudesima* ili iz nekih drugih sustava, to radim ne zato da bih uspoređivao, nego kako bih vam pažnju privukao na činjenicu da *u suštini* postoji i oduvijek je postojalo samo jedno duhovno učenje, iako se pojavljuje u mnogim oblicima. Neki od tih oblika, kao što su drevne

religije, toliko su prekriveni vanjskim slojevima da je njihova duhovna suština gotovo potpuno skrivena. Zato se njihovo dublje značenje više ne može prepoznati, a njihova je moć preobrazbe izgubljena. Navodim li riječi iz drevnih religija ili nekih drugih učenja, to činim zato da otkrijem njihovo dublje značenje i time obnovim njihovu moć preobrazbe - osobito kod onih čitatelja koji su sljedbenici tih religija ili učenja. Govorim im: nema potrebe negdje drugdje tragati za istinom. Dopustite mi da vam pokažem kako se dublje upustiti u ono što već imate.

Međutim, uglavnom sam se pokušavao koristiti terminologijom koja je što je više moguće neutralna kako bih se mogao obraćati širokom krugu ljudi. Ovu knjigu možete smatrati ponovnim izrazom onog bezvremenoga duhovnog učenja što je suština sviju religija. Njezin sadržaj nije izvucen iz vanjskih izvora, nego iz jedina istinskog Izvora koji se nalazi u nutrini, tako da u njoj nema nikakvih teorija ili nagađanja. Govorim iz unutarnjega iskustva, a ako povremeno govorim previše silovito, to je zato da mogu prodrijeti kroz teške naslage mentalnog otpora te da u vama mogu doseći ono mjesto na kojemu vi već *znate*, upravo kao što i ja znam, gdje prepoznajete istinu čim je čujete. Ondje se pojavljuje osjećaj uzvišenosti i pojačane životnosti, kao da nešto u vama šapće: »Da. Znam da je ovo istina«.

## VI NISTE UM

### NAJVEĆA PREPREKA PROSVJETLJENJU

*Prosvjetljenje - što je to?*

Više od trideset godina prosjak je sjedio pokraj ceste. Jednoga dana naišao je neki stranac. »Imaš malo sitnoga?« promrmljao je prosjak, automatski ispruživši staru bejzbolsku kapu. »Nemam ti što dati«, odgovorio je stranac. Tada je upitao: »Na čemu to sjediš?« »Ni na čemu«, odgovorio je prosjak. »To je samo neka stara kutija. Sjedim na njoj otkako pamtim.« »Jesi li ikada zavirio u nju?« upita ga stranac. »Nisam«, odgovori prosjak. »A i čemu? Ničega nema u njoj.« »Ipak, pogledaj unutra«, bio je uporan stranac. Prosjak je uspio odmaknuti gornju stranicu. Zapanjen, u nevjericu i zanosu, uvidio je da je kutija ispunjena zlatom.

Ja sam taj stranac koji vam nema što dati, koji vam kaže da se zagledate u vlastitu nutrinu. Ne u nutrinu bilo koje kutije, kao u ovoj paraboli, nego u nutrinu onoga što vam je najbliže: u vlastitu nutrinu.

»No ja nisam prosjak«, čujem kako kažete.

Oni koji nisu pronašli vlastito istinsko bogatstvo - radost Bića koja zrači te duboko, nenarušivo spokojstvo koje je posljedica te radosti, prosjaci su, makar imali materijalnih bogatstava. Oni u vanjskom svijetu tragaju za mrvicama zadovoljstva ili ispunjenja, ondje traže potvrdu, sigurnost ili ljubav, a u sebi nose blago koje ne samo da obuhvaća sve te stvari, nego je beskrajno veće od svega što im svijet može pružiti.

Riječ prosvjetljenje u mislima vam predočava sliku nekakva nadljudskog postignuća, a ega se sviđa da tako i ostane. A prosvjetljenje je jednostavno prirodno stanje *proživljene* jednote s Bićem. To je stanje povezanosti s nečim neizmjernim i neuništivim, nečim što ste, gotovo paradoksalno, u suštini vi sami, a ipak je mnogo veće od vas.



To je pronalaženje vlastite istinske prirode onkraj imena i oblika. Niste li sposobni osjetiti tu povezanost, u vama se budi privid odvojenosti od sama sebe te od svijeta koji vas okružuje. Tada sebe svjesno ili nesvjesno shvaćate kao izdvojenu česticu. Javlja se strah, a vanjski i unutarnji sukobi postaju redovita pojava.

Svida mi se Buddhina jednostavna definicija prosvjetljenja kao »okončanja patnje«. U tome nema ničeg nadljudskog, zar ne? Naravno, kao definicija, ta je izreka nepotpuna. Govori vam samo što prosvjetljenje nije: prosvjetljenje nije patnja. Ali, što preostaje, ako više nema patnje? Buddha o tome šuti, a njegova šutnja nagovještava da ćete to morati sami otkriti. On je izrekao negativnu definiciju tako da je um ne može pretvoriti u nešto u što bi povjerovao ili u nekakvo nadljudsko postignuće, cilj koji bi vam bilo nemoguće doseći. Usprkos tome što je bio oprezan, većina budista i dalje vjeruje kako je prosvjetljenje rezervirano za Buddhu, a ne za njih, barem ne u ovom životu.

*Koristite se riječju Biće\*. Možete li objasniti što time mislite?*

Biće je vječan, uvijek prisutan, jedan jedini Život onkraj mnoštva životnih oblika što su podvrgnuti rađanju i smrti. Međutim, Biće se ne nalazi samo onkraj oblika, nego također duboko unutar svakog oblika, kao njegova najskrivenija, nevidljiva i neuništiva suština. To znači da vam je Biće dostupno kao i vaše najdublje ja, vaša istinska priroda. No ne pokušavajte ga dosegnuti umom. Ne pokušavajte ga razumjeti. Spoznat ćete ga tek kad se um umiri. Kad ste prisutni, kad vam je pažnja potpuno i snažno usmjerena na sadašnji trenutak, tada Biće možete osjetiti, ali nikada ga ne možete mentalno razumjeti. Ponovno postizanje svjesnosti o Biću i prebivanje u tom stanju »osjećajne spoznaje« jest prosvjetljenje.



*Kad kažete Biće, govorite li o Bogu? Ako govorite, zašto onda tako i ne kažete?*

Riječ *Bog* tijekom tisuća godina zloporabe ostala je bez značenja. Kad se njom koristim, ali štedljivo. Pod zloporabom mislim na to

*Biće*, u smislu *bivanje*, *postojanje*, *bitak* (prim. prev.)

kako se ljudi koji nikada nisu ni naslutili carstvo svetoga, beskonačno prostranstvo koje se krije iza te riječi, jako uvjerljivo njome koriste, kao da znaju o čemu govore. Ili tvrde da Bog ne postoji, kao da znaju što je to čemu niječu postojanje. Ta zloporaba dovodi do pojave apsurdnih uvjerenja, tvrdnji i zabluda ega, kao što je ova tvrdnja: »*Moj* (naš) Bog jedini je istinski Bog, a *tvoj* je Bog lažan« ili Nietzscheova čuvena izjava: »Bog je mrtav«.

Riječ *Bog* postala je zatvoreni pojam. Onoga trenutka kad je izgovorite, stvara se mentalna slika; to možda više nije slika starca s bijelom bradom, ali još je ipak mentalni prikaz nekoga ili nečega izvan vas. Isto tako, taj je prikaz gotovo neminovno u *muškom* obliku.

Ni *Bog* ni *Biće*, ni bilo koja druga riječ, ne mogu definirati ili objasniti neobjašnjivu stvarnost koja se krije iza njih, tako da je jedino važno pitanje ovo: predstavlja li ta riječ pomoć ili otežava doživljaj Onoga na što ukazuje. Ukazuje li na nešto onkraj sebe, na onu transcendentalnu stvarnost ili si je olako dopustila da postane tek mentalni idol, puka ideja u vašim mislima u koju vjerujete?

Riječ *Biće* ništa ne objašnjava, ali to ne čini ni riječ *Bog*. Međutim, *Biće* ima tu prednost da predstavlja otvoreni pojam. Ono ne svodi beskonačno nevidljivo na konačnu pojavu. Nemoguće je oblikovati mentalnu sliku Bića. Nitko ne može tvrditi da posjeduje isključivo pravo na posjedovanje Bića. Ono predstavlja samu vašu suštinu. Možete mu neposredno pristupiti kao osjećaju vlastite prisutnosti, kao spoznaji *Ja jesam* koja prethodi tvrdnji: »Ja sam ovo« ili: »Ja sam ono«. Tek mali korak dijeli riječ *Biće* od iskustva Bića.

*Koja je najveća prepreka doživljaju te stvarnosti?*

Poistovječivanje s vlastitim umom, zbog čega misao postaje prisilna. Nemoć da prekinete razmišljanje zastrašujuća je poteškoća, ali mi to ne shvaćamo jer gotovo svi od toga patimo, zato se takvo stanje smatra normalnim. Ta neprestana mentalna buka sprečava vas u pronalaženju carstva unutarnje smirenosti koja je neodvojiva od Bića. Ta buka također stvara lažno, misaono ja, koje baca sjenku straha i patnje. Kasnije ćemo to pitanje razjasniti.

Filozof Descartes vjerovao je kako je pronašao temeljnu istinu kad je izrekao čuvenu tvrdnju: »Mislim, dakle jesam.« Zapravo, izrazio je temeljnu pogrešku: izjednačiti mišljenje s Bićem i identitet s mišljenjem. Prisilni mislilac, što se odnosi na gotovo svakog čovjeka, živi u stanju očite odvojenosti, u bezumno kompleksnom svijetu trajnih problema i sukoba, u svijetu koji odražava sve veću fragmentaciju uma. Prosvjetljenje je stanje cjelovitosti, postojanja »u jednoti« i, samim tim, u spokojstvu, sjedinjenost sa životom u njegovu očitovanom vidu, svijetu, kao i sjedinjenost s vlastitim najdubljim ja i neočitovanim životom - sjedinjenost s Bićem. Prosvjetljenje ne samo da označava okončanje patnje i trajnih, unutarnjih i vanjskih sukoba, nego isto tako i okončanje zastrašujućeg robovanja razmišljanju. Kakvo je to nevjerojatno oslobođenje!

Poistovjećivanje s umom stvara nepropustan zastor pojmova, etiketa, slika, riječi, prosudbi i definicija koje onemogućuju sve istinske odnose. Taj zastor postavlja se između vas i vaše prirode, između vas i vaših bližnjih muškaraca i žena, između vas i prirode, između vas i Boga. To je zastor misli koji stvara privid odvojenosti, privid kako s jedne strane postojite vi, a s druge potpuno odvojeni »drugi«. Tada zaboravljate suštinsku činjenicu da ste, ispod razine tjelesne pojavnosti i odvojenih oblika, jedno sa svime *što jest*. Kad kažem da zaboravljate, time hoću reći da jednotu više ne možete *osjetiti* kao bjelodanu stvarnost. Možda *vjerujete* da postoji, ali više *ne znate* da je tako. Uvjerenje može pružiti utjehu. Međutim, samo uvjerenje putem vlastita iskustva donosi slobodu.

Razmišljanje je postalo bolest. Bolest se pojavljuje kad nestane ravnoteže. Primjerice, nema ničeg pogrešnog u tome što se stanice u tijelu razdvajaju i umnažaju, ali kad se taj proces nastavlja bez obzira na cjelokupnost organizma, stanice se pretjerano množe i tada dolazi do bolesti.

Koristimo li se njim na pravi način, um može biti iznimno dobar instrument. Koristimo li se pogrešno, međutim, postaje razoran. Da se točnije izrazim, najčešće nije riječ o tome da se pogrešno služite umom - najčešće se njim uopće ne služite. On se koristi *vama*. To je bolest. Vjerujete da ste vi taj um. To je zabluda. Instrument je preuzeo vlast u svoje ruke.

*Ne slažem se sasvim s tim. Istina je da često besciljno razmišljam, kao i većina ljudi, ali ipak mogu odlučiti koristiti se umom da nešto dobijem i postignem, a to činim cijelo vrijeme.*

Samo zato što možete riješiti križaljku ili izgraditi atomsku bombu, to ne znači da se koristite umom. Upravo kao što psi vole žvakati kosti, tako i um voli gurati nos u različite probleme. Zato i rješava križaljke i gradi atomske bombe. *Vas* ne zanima nijedno ni drugo. Dopusnite mi da vas upitam: možete li se osloboditi uma kad god to poželite? Jeste li pronašli tipku za isključivanje?

*Hoćete reći da potpuno prestanem misliti? Ne, ne mogu ga se osloboditi kad to poželim, osim na trenutak-dva.*

To znači da se um koristi s vama. Vi se nesvjesno poistovjećujete s njim, tako da čak i ne znate kako ste njegov rob. Gotovo kao da ste opsjednuti, a da to i ne znate i zato smatrate da ste vi to biće koje vas je opsjelo. Početak slobode jest spoznaja kako vi niste to biće koje vas opsjeda - mislilac. Ta vam spoznaja omogućuje da promatrate mislioca. Onoga trenutka kad počnete *nadzirati mislioca*, aktivira se viša razina svjesnosti. Tada počinjete shvaćati kako onkraj misli postoji prostrano carstvo inteligencije, kako je misao samo sićušan vid te inteligencije. Također shvaćate kako sve one stvari koje su uistinu važne - ljepota, ljubav, stvaralaštvo, radost, unutarnje spokojstvo - izranjaju iz područja onkraj uma. Počeli ste se buditi.

## OSLOBODITE SE UMA

*Sto točno mislite reći kad govorite o »nadziranju mislioca«?*

Ode li čovjek liječniku i kaže: »Čujem glasove u glavi«, vjerojatno će ga liječnik poslati psihijatru. Činjenica je da na vrlo sličan način doslovce svi u glavi neprestano čujemo glasove: to su nesvjesni misaoni procesi, a ne shvaćate kako imate moć zaustaviti ih. Riječ je o trajnim monolozima ili dijalozima.

Vjerojatno ste na ulici susreli »lude« ljude koji bez prestanka razgovaraju sa sobom ili mrmljaju. To se ne razlikuje mnogo od onoga što radite vi i svi drugi »normalni« ljudi, osim što ne govorite naglas. Glas iznutra komentira, nagađa, prosuđuje, uspoređuje, žali se, nešto mu se sviđa, nešto ne i tako u nedogled. Taj glas ne mora biti povezan sa situacijom u kojoj se upravo nalazite; možda oživljava davnu ili nedavnu prošlost, možda uvježbava ili zamišlja moguće buduće situacije. Razmišlja li o budućnosti, nerijetko zamišlja kako će stvari krenuti u pogrešnom smjeru ili zamišlja negativan ishod; to nazivamo zabrinutošću. Katkad su ta razmišljanja praćena vizualnim slikama ili »mentalnim filmovima«. Čak i ako se glas odnosi na trenutačnu situaciju, protumačit će je pojmovima prošlosti. To je zato što glas pripada uvjetovanom umu, koji je rezultat sveukupne vaše prošlosti, kao i kolektivnog kulturalnog misaonog sklopa koji ste naslijedili. Dakle, sadašnjost promatrate i prosuđujete očima prošlosti i dobivate potpuno iskrivljenu sliku. Nije neuobičajeno da taj glas predstavlja čovjekova najgoreg neprijatelja. Mnogi ljudi žive s mučiteljem u glavi koji ih neprestano napada, kažnjava i iscrpljuje im životnu energiju. To je uzrok neizrecive bijede i nesreće, kao i bolesti.

Dobra je vijest to što se *uistinu* možete osloboditi vlastita uma. To je jedino istinsko oslobođenje. Upravo sada možete poduzeti prvi korak. Počnite što je češće moguće oslušivati glas u svojoj glavi. Osobito obratite pažnju na sve misaone obrasce koji se ponavljaju, one stare gramofonske ploče koje se već godinama okreću u vašoj glavi. To sam htio reći kad sam govorio o »nadziranju mislioca«, odnosno: slušajte glas u svojoj glavi i *budite* ondje u ulozi svjedoka.

Kad slušate taj glas, slušajte ga nepristrano. Hoću reći, ne prosuđujte. Ne prosuđujte i ne osuđujte ono što čujete, jer bi to značilo kako taj isti glas ponovno ulazi kroz stražnja vrata. Uskoro ćete shvatiti: *ondje* je glas, a ovdje Ja jesam, oslušujem ga i nadzirem. Ta spoznaja *Ja jesam*, taj osjećaj vlastite prisutnosti nije misao. Ona izrasta negdje onkraj misli.

Zato, slušate li misao, svjesni ste ne samo misli, nego i sebe kao njezina svjedoka. Probudila se nova dimenzija svjesnosti. Oslušujete li

misao, osjećate svjesno prisustvo - svoje dublje ja - u pozadini ili ispod misli. Misao tada gubi moć nad vama i brzo se povlači, jer više ne pružate energiju umu poistovjećujući se s njim. To je početak kraja nesvjesnog i prisilnog razmišljanja.

Kad se misao povuče, osjetit ćete kako je u mentalnoj struji došlo do prekida - to je pukotina u kojoj nema misli. U početku će ti prekidi biti kratkotrajni, trajat će možda samo nekoliko sekundi, ali postepeno će se produživati. Kad dođe do prekida, u nutrini ćete osjetiti duboku tišinu i spokojstvo. To je početak prirodna stanja doživljene jednote s Bićem, koja je najčešće zamagljena umom. Osjećaj duboke tišine i spokojstva s praksom će se produbiti. Zapravo, nema kraja njihovoj dubini. Također ćete osjetiti kako se iz dubina nutrine uzdiže tanano zračenje radosti: to je radost Bića.

To ne nalikuje na stanje transa. Uopće mu ne nalikuje. Ovdje ne dolazi do gubitka svijesti. Istina je upravo suprotna. Kad bi cijena spokojstva bilo sužavanje svijesti, a cijena duboke tišine smanjenje životnosti i budnosti, tada ih ne bi bilo vrijedno imati. U takvom stanju unutarnje povezanosti postat ćete mnogo živahniji i budniji nego u stanju u kojem se poistovjećujete s umom. Bit ćete potpuno prisutni. To stanje također pojačava učestalost vibracija energetskog polja koje daje život fizičkom tijelu.

Što se dublje spuštate u carstvo bez misli, kako se to ponekad naziva na Istoku, spoznat ćete stanje čiste svijesti. U tom stanju vlastitu prisutnost osjećate s takvom snagom i radošću da sveukupno razmišljanje, emocije, fizičko tijelo, kao i cijeli vanjski svijet, postaju relativno beznačajni u usporedbi s tim stanjem. Pa ipak, to nije sebičnost, nego stanje nesebičnosti. Odnosi vas onkraj onoga o čemu ste prije razmišljali kao o »vlastitom ja«. Ta prisutnost ste vi sami, a istodobno je nezamislivo veća od vas. Ovo što vam pokušavam prenijeti može zvučati paradoksalno, pa čak i proturječno, ali nema nikakva drugog načina na koji bih to mogao izraziti.

Umjesto da »nadzirete mislioca«, prekid u struji misli možete izazvati sasvim jednostavno, usmjerivši žarište pažnje u sadašnji trenutak. Postanite snažno svjesni sadašnjeg trenutka. To će u vama probuditi

duboko zadovoljstvo. Na taj način odvlačite svijest od umnih aktivnosti i stvarate prekid u mislima te postajete iznimno budni i svjesni, ali ne razmišljate. To je suština meditacije.

To u svakodnevnom životu možete provoditi tako što ćete se pozabaviti bilo kojom rutinskom aktivnošću koja vam inače predstavlja samo sredstvo do nekog cilja, dajući joj potpunu pažnju, tako da sama sebi postane ciljem. Primjerice, svaki put dok hodate uz i niz stubu u svojoj kući ili na radnom mjestu, pomno usmjerite pozornost na svaki korak, pokret, pa čak i na disanje. Budite potpuno prisutni. Kad želite oprati ruke, obratite pozornost na sve osjetilne opažaje povezane s tom aktivnošću: zvuk i dodir vode, pokreti ruku, miris sapuna i tako dalje. Kad ulazite u automobil, nakon što ste zatvorili vrata, zastanite nekoliko sekundi i promatrajte ritam disanja. Postanite svjesni tihog, ali moćnog osjeta prisutnosti. Postoji samo jedno sigurno mjerilo kojim možete odrediti koliko ste uspjeli u toj praksi: stupanj unutarnjeg spokojstva.

Najvažniji korak na vašem putovanju prema prosvjetljenju jest ovaj: naučite raskinuti poistovjećenost s vlastitim umom. Svaki put kad izazovete prekid u struji misli, pojačava se svjetlost vaše svijesti.

Jednoga dana možda ćete shvatiti da se smijete glasu u glavi, kao što biste se nasmijali vragolijama djeteta. To znači da sadržaj uma više ne shvaćate ni izbliza tako ozbiljno, budući da vaš osjećaj vlastitog ja ne ovisi o njemu.

### **PROSVJETLJENJE: UZDIZANJE IZNAD MISLI**

*Nije li razmišljanje najvažnije za opstanak u ovom svijetu?*

Um je instrument, oruđe. Postoji kako bi izvršavao stanovite zadatke, a kad je zadatak izvršen, oruđe možete odložiti. Kako sada stvari stoje, rekao bih kako osamdeset do devedeset posto ljudskoga razmišljanja ne samo da se ponavlja i da je beskorisno, nego je zbog svoje neučinkovitosti i često negativne prirode uvelike i štetno. Promatrajte um i vidjet ćete da je to istina. To dovodi do ozbiljna gubitka životne energije.

Ta vrsta prisilnog razmišljanja zapravo predstavlja ovisnost. Cime se odlikuje ovisnost? Vrlo jednostavno: osjećate da više ne možete prestati po svojoj volji. To o čemu ste ovisni čini vam se snažnijim od vas. Također vam pruža lažan osjećaj zadovoljstva, zadovoljstva koje se neminovno pretvara u bol.

*Otkud tvrdnja da smo ovisni o razmišljanju?*

Otud što ste se poistovjetili s njim, a to znači da osjećaj vlastitog ja crpate iz sadržaja i aktivnosti uma. Zato što vjerujete da biste prestali postojati kad biste prestali razmišljati. Tijekom odrastanja stvarate mentalnu sliku o tome tko ste, utemeljenu na osobnim i kulturalnim uvjetovanjima. To fantomsko ja možemo nazvati egom. Ono se sastoji od umne aktivnosti, a održava se isključivo neprestanim razmišljanjem. Pojam *ega* različitim ljudima označava različite stvari, ali ja ovdje njime označavam lažno ja, stvoreno nesvjesnim poistovjećenjem S umom.

Sadašnji trenutak za ego jedva da postoji. Važnima smatra samo prošlost i budućnost. To potpuno iskrivljavanje istine objašnjava činjenicu potpune neučinkovitosti uma u kontekstu ega. Ego se neprestano bavi oživljavanjem prošlosti, jer, tko ste bez prošlosti? Neprestano se projicira u budućnost kako bi se pobrinuo za opstanak i ondje pronašao nekakvu vrstu oslobođenja i ispunjenja. Ego kaže: »Jednoga dana, kad bude ovako ili onako, kad se nešto dogodi, tada ću biti dobro, bit ću sretan i miran.« Čak i onda kad se čini da je ego zaokupljen sadašnjošću, on ne vidi sadašnjost: potpuno je pogrešno zapaža jer promatra očima prošlosti. Ili je svodi na sredstvo za postizanje nekakva cilja koji uvijek leži u budućnosti u koju se um projicira. Promatrajte svoj um i vidjet ćete da tako djeluje.

Sadašnji trenutak čuva ključ oslobođenja. Ali sadašnji trenutak ne možete pronaći sve dok ste *potpuno poistovječeni* s umom.

*Ne želim izgubiti sposobnost analiziranja i razlikovanja. Ne bi mi smetalo da naučim jasnije razmišljati, na usredotočeniji način, ali ne želim izgubiti um. Dar mišljenja najdragocjenije je što imamo. Bez njega bili bismo samo još jedna životinjska vrsta.*

Prevlast uma nije ništa drugo nego stupanj u evoluciji svijesti. Sada trebamo prijeći na sljedeći, i to hitno, inače će nas um, koji se pretvorio

u čudovište, uništiti. Kasnije ću o tome potanje govoriti. Razmišljanje i svijest nisu istoznačnice. Razmišljanje je samo mali vid svijesti. Misao ne može postojati bez svijesti, ali ona svijesti uopće nije potrebna.

Prosvjetljenje znači uzdizanje iznad misli, a ne vraćanje na razinu ispod misli, na razinu životinje ili biljke. U prosvjetljenom stanju i dalje ćete se, kad god to bude potrebno, koristiti umom, ali na mnogo usredotočeniji i učinkovitiji način nego prije. Koristit ćete se njime uglavnom za neke praktične stvari, ali bit ćete oslobođeni od nesvjesnog unutarnjeg dijaloga i u vama će vladati unutarnje spokojstvo. Kad se budete koristili umom, osobito kad će vam biti potrebno stvaralačko rješenje, svakih nekoliko minuta kretat ćete se između misli i tišine, između uma i stanja ne-uma. Ne-um je svjesnost bez misli. Samo na taj način moguće je stvaralački razmišljati, jer samo na taj način misao posjeduje neku stvarnu moć. Sama za sebe, kad više nije povezana s mnogo prostranijim carstvom svijesti, misao ubrzo postaje jalova, bezumna i razorna.

Um je u suštini stroj za preživljavanje. Napad na druge umove i obrana od njih, skupljanje, pohrana i raščlanjivanje informacija - u tim je poslovima um dobar, ali oni uopće nisu kreativni. Svi istinski umjetnici, bez obzira na to jesu li toga svjesni ili nisu, stvaraju u stanju ne-uma, u unutarnjoj dubokoj tišini. Um tada daje oblik stvaralačkom nagonu ili uvidu. Čak i veliki znanstvenici govore kako do proboja stvaralačkih ideja dolazi u razdoblju mentalne tišine. Iznenađujući rezultat opsežne ankete provedene među najčuvenijim matematičarima Sjedinjenih Američkih Država, uključujući Einsteina, o njihovim radnim metodama, jest kako razmišljanje »igra tek podređenu ulogu u kratkoj, odlučnoj fazi samog stvaralačkog čina.« Rekao bih kako se jednostavan razlog zbog kojeg većina znanstvenika nije kreativna ne krije u tome što ne znaju razmišljati, nego u tome što ne znaju kako bi mogli prestati razmišljati!

Čudo stvaranja i održavanja života na Zemlji ili vašega tijela nije se dogodilo kroz um i razmišljanje. Na djelu je, očito, inteligencija koja je daleko veća od uma. Kako jedna jedina ljudska stanica, koja je dugačka 1/2540 cm u okviru svoje DNA, može sadržavati upute koje bi ispunile tisuću knjiga od po šesto stranica? Što više učimo o radu tijela, to više spoznajemo kakva golema inteligencija djeluje u njemu

i kako malo znamo. Kad se um ponovno poveže s tom inteligencijom, postat će najčudesnije oruđe. Tada će služiti nečemu većem od sebe.

## EMOCIJA: REAKCIJA TIJELA NA UM

*A što je s emocijama? Mene više zaokupljaju emocije, nego um.*

Um, u onom smislu u kojemu ga koristim, nije samo misao. On obuhvaća i vaše emocije, kao i sve nesvjesne mentalno-emocionalne reaktivne obrasce. Emocija se pojavljuje ondje gdje se susreću um i tijelo. Ona predstavlja reakciju tijela na um - ili biste mogli reći, odraz uma u tijelu. Primjerice, napadačka ili neprijateljska misao stvorit će u tijelu nakupinu energije koju nazivamo bijesom. Tijelo se priprema za borbu. Misao da vam netko prijeti, u tjelesnom ili psihološkom smislu, izaziva stezanje tijela, a to je tjelesni vid onoga što nazivamo strahom. Istraživanja su pokazala kako snažne emocije mogu čak izazvati promjene u biokemiji tijela. Te biokemijske promjene predstavljaju fizički ili materijalni vid emocija. Naravno, najčešće niste svjesni svih svojih misaonih obrazaca, i često ih možete osvijestiti tek promatranjem vlastitih emocija.

Što se više poistovjećujete sa svojim razmišljanjem, s onim što volite i ne volite, s prosudbama i tumačenjima, odnosno, što ste manje prisutni kao promatračka svijest, to će energetski naboj emocija biti jači, bez obzira na to jeste li toga svjesni ili niste. Ne možete li osjetiti svoje emocije, ako ste se odvojili od njih, na kraju ćete ih iskusiti na čisto tjelesnoj razini, kao tjelesni problem ili simptom. Proteklih godina mnogo je napisano o tom pitanju, stoga ne moramo ovdje o tom govoriti. Snažan nesvjestan emocionalni obrazac može se čak očitovati kao neki vanjski događaj za koji vam se čini da vam se jednostavno dogodio. Primjerice, primijetio sam da će ljudi koji u sebi nose mnogo bijesa, ako toga nisu svjesni i ako ga ne izražavaju, vrlo vjerojatno doživjeti napad, verbalan ili čak fizički - napast će ih drugi bijesni ljudi, često bez ikakva očita razloga. Oni zrače jakim bijesom, tako da neki ljudi to osjete, a to potiče njihov vlastiti usnuli bijes.

Imate li poteškoća s doživljavanjem vlastitih emocija, počnite usredotočivati pažnju na unutarnje energetsko polje vlastita tijela. Osjetite tijelo iznutra. To će vas dovesti u dodir s vlastitim emocijama. To ćemo kasnije potanje objasniti.



*Kažete kako je emocija odraz uma u tijelu. Ali katkad između to dvoje dođe do sukoba: um kaže: »Ne«, a emocija kaže: »Da« ili obratno.*

Želite li uistinu upoznati um, tijelo će vam uvijek pokazati njegov točan odraz, stoga promotrite emociju ili je radije *osjetite* u svome tijelu. Postoji li među njima neki očit sukob, misao će biti laž, a emocija će biti istinita. Nije to ona krajnja istina o tome tko jeste, nego relativna istina o stanju vašega uma u tom trenutku.

Sukob između površinskih misli i nesvjesnih mentalnih procesa prilično je uobičajen. Možda još niste sposobni aktivnost nesvjesna uma prenijeti u svijest u obliku *misli*, ali ona će se uvijek kao *emocija* odražavati u tijelu, a toga *možete* postati svjesni. Promatrate li emociju na taj način, to je u osnovi isto kao kad oslušujete ili nadzirete misao, što sam opisao ranije. Jedina je razlika u tome što se misao nalazi u glavi, a emocija posjeduje snažan tjelesni vid, stoga se prvenstveno osjeća u tijelu. Kad je promatrate, možete joj dopustiti da ondje *postoji*, a u tom slučaju neće moći upravljati vama. Više *niste* emocija, nego promatrač, prisutnost koja motri. Vježbate li to, sve ono nesvjesno u vama izronit će na svjetlost svijesti.

*Dakle, promatranje emocija podjednako je važno kao i promatranje misli?*

Tako je. Naviknite se postavljati si pitanje: što se u ovom trenutku zbiva u meni? To će vas pitanje usmjeriti u pravom smjeru. Ali, nemojte analizirati, nego samo promatrajte. Usredotočite pažnju na nutrinu. Osjetite energiju emocije. Nema li nijedne emocije, usmjerite pažnju još dublje, u unutarnje energetske polje tijela. Ono predstavlja dveri koja vode Biću.

Emocija najčešće predstavlja proširen i energiziran misaoni obrazac, a zbog njezinog, nerijetko prejakog energetskog naboja, u početku nije lako ostati dovoljno prisutan kako biste je mogli promatrati. Ona

bi vas željela prevladati i najčešće u tome uspijeva - ako niste dovoljno prisutni. Ako zbog nedovoljne prisutnosti zapadnete u nesvjesno poistovjećivanje s emocijom, što je prirodno, privremeno se pretvarate u emociju. Između razmišljanja i emocija nerijetko se stvara krug bez kraja: oni hrane jedno drugo. Misaoni obrazac stvara povećani odraz samoga sebe u obliku emocije, a vibracijska frekvencija emocije hrani izvorni misaoni obrazac. Zadržite li se mentalno na nekoj situaciji, događaju ili osobi koje smatrate uzrokom osjećaja, ta misao energijom hrani emociju, koja zauzvrat puni energijom misaoni obrazac i tako dalje.

U osnovi, sve emocije oblici su prvobitne, nediferencirane emocije koja vuče podrijetlo iz gubitka svijesti o tome tko ste s onu stranu imena i oblika. Zbog svoje nediferencirane prirode, teško je otkriti ime koje točno opisuje tu emociju. »Strah« približno odgovara ali, osim trajnog osjećaja prijetnje, ta emocija također obuhvaća dubok osjećaj napuštenosti i nepotpunosti. Možda bi najbolje bilo koristiti se pojmom koji je podjednako nediferenciran kao i ta temeljna emocija te ga jednostavno nazivamo »bol«. Jedan od glavnih zadataka uma jest boriti se protiv te emocionalne boli ili je otkloniti, što je jedan od razloga njegovoj neprestanoj aktivnosti, ali sve što um može postići jest privremeno prikrivanje te emocije. Zapravo, što se um jače bori da se oslobodi boli, to je bol veća. Um nikada ne može pronaći rješenje, niti si može dozvoliti da vam dopusti da ga vi pronađete, jer on sam predstavlja unutarnji dio »problema«. Zamislite šefa policije kako pokušava pronaći palikuću, a zapravo je on sam taj palikuća. Boli se nećete osloboditi sve dok osjećaj vlastitoga ja ne prestanete crpiti iz poistovjećivanja s umom, odnosno s egom. Um će se tada srušiti sa svoga mjesta moći, a Biće će se razotkriti kao vaša istinska priroda.

Da, znam što me namjeravate pitati.

*Namjeravao sam pitati: stoje s pozitivnim emocijama, kao što su ljubav i radost?*

Te su emocije neodvojive od vašega prirodnog stanja unutarnje povezanosti s Bićem. Uvidi u ljubav i radost ili kratki trenuci dubokoga spokojstva mogući su kad god dođe do prekida u struji misli. Za većinu ljudi ti se prekidi rijetko i samo slučajno događaju, u trenucima

kad um »ostane bez riječi«, katkad potaknut velikom ljepotom, krajnjim tjelesnim naporom ili još većom opasnošću. Iznenada se pojavi unutarnja duboka tišina. A u toj tišini javlja se tanana, ali snažna radost, ljubav i spokojstvo.

Takvi su trenuci najčešće kratkotrajni, jer se um ubrzo ponovno vraća svojoj bučnoj aktivnosti koju nazivamo razmišljanjem. Ljubav, radost i spokojstvo ne mogu cvjetati dok se ne oslobodite prevlasti uma. Ali te tri stvari ne nazivam emocijama. One prebivaju onkraj emocija, na mnogo dubljoj razini. Stoga biste trebali postati potpuno svjesni emocija i osjetiti ih prije nego što možete osjetiti ono što se krije u njihovoj pozadini. Emocija doslovce znači »uznemiravanje«. Ta riječ dolazi iz latinske riječi *emovere*, što znači »uznemiriti«.

Ljubav, radost i spokojstvo duboka su stanja bića ili, bolje rečeno, tri vida stanja unutarnje povezanosti s Bićem. Kao takvi nemaju nikakvih suprotnosti. To je zato jer izranjaju s mjesta onkraj uma. Emocije, s druge strane, budući da su dio dvojnog uma, podvrgnute su zakonu suprotnosti. To jednostavno znači da ne možete dobiti dobro bez lošeg. U neprosvijetljenom stanju poistovjećenosti s umom, ono što se katkad pogrešno naziva radošću najčešće je kratkotrajna ugodna strana trajno promjenjivog kruga boli i zadovoljstva. Zadovoljstvo uvijek izaziva nešto izvan vas, dok radost izranja iz nutrine. Samo ono što vam danas pruža zadovoljstvo sutra će vam zadati bol ili će vas napustiti, pa će vam odsutnost izvora zadovoljstva nanijeti bol. Ono o čemu se nerijetko govori kao o ljubavi može neko vrijeme biti ugodno i uzbudljivo, ali to je ovisnička vezanost, stanje krajnje potrebe koja se za treptaj oka može pretvoriti u svoju suprotnost. Nakon početnog zanosa mnogi se »ljubavni« odnosi zapravo kreću između »ljubavi« i mržnje, privlačnosti i napada.

Stvarna ljubav ne izaziva patnju. Kako bi i mogla? Ne pretvara se nenadano u mržnju, kao što se ni stvarna radost ne pretvara u bol. Kao što sam rekao, čak i prije nego što postanete prosvijetljeni - prije nego što se oslobodite uma - možete na trenutak zaviriti u istinsku radost, ljubav i duboki unutarnji mir, nepomičan, ali titrav i živ. To su vidovi vaše istinske prirode, koju najčešće prikriva um. Čak i u »normalnom« ovisničkom odnosu može biti trenutaka kad se osjeti prisustvo nečeg pravog, nečeg neuništivog. Ali to su samo kratkotrajni uvidi koje uskoro ponovno prekriva aktivnost uma. Tada vam se

može činiti da ste imali nešto vrlo dragocjeno i da ste to izgubili ili će vas um uvjeriti da je to u svakom slučaju bio samo privid. Istina je da to nije bio nikakav privid i da ga ne možete izgubiti. To je dio vašega prirodnog stanja koje um može zamagliti, ali ga nikada ne može uništiti. Čak i kad je nebo prekriveno teškim oblacima, nije riječ o tome da je Sunce nestalo. Sunce je još uvijek ondje, iza oblaka.

*Buddha kaže da je uzrok boli ili patnje u želji ili žudnji te da moramo presjeći sponu želje želimo li se osloboditi boli.*

Žudnja je potraga uma za spasenjem ili ispunjenjem u stvarima vanjskoga svijeta i u budućnosti, a predstavlja zamjenu za radost Bfča. Sve dok sam poistovjećen s umom, ja sam ta žudnja, potreba, želja, vezanost, nesklonost, a nema me osim u njima, a i tada postojim tek kao puka mogućnost, neispunjeni potencijal, sjeme koje nije proklimalo. U tom stanju čak i želja za oslobođenjem ili prosvjetljenjem samo je još jedna žudnja za ispunjenjem ili ucjelovljenjem u budućnosti. Stoga ne tražite da se oslobodite želje ili da »postignete« prosvjetljenje. Postanite prisutni. Budite promatrač uma. Umjesto da citirate Buddhu, *budite* Buddha, *budite* »probudeni«, a to riječ *buddha* i znači.

Ljudi su već tisućljećima u kandžama bola, otkako su doživjeli pad iz stanja milosti, zakoračili u carstvo vremena i uma te izgubili svjesnost o Biću. U tom su trenutku sebe počeli opažati kao besmislene djeliće u nekom stranom svemiru, nepovezane s Izvorom i s drugima.

Bol je neminovna sve dok se poistovjećujete s umom, a to znači, duhovno govoreći, dok ste nesvjesni. Ovdje prvenstveno govorim o emocionalnoj boli, koja je ujedno glavni uzrok tjelesnog bola i bolesti. Odbojnost, mržnja, samosažaljenje, krivnja, bijes, depresija, ljubomora i tako dalje, čak i najblaža razdraženost, sve su to oblici boli. A svako zadovoljstvo ili emocionalni zanos u sebi sadrži sjeme boli: svoju neodvojivu suprotnost, koja će se s vremenom očitovati.

Svatko tko je ikada uzeo drogu da bi doživio »zanos« znat će kako se zanos na kraju krajeva pretvara u pakao, kako se zadovoljstvo pretvara u neki oblik boli. Mnogi ljudi iz vlastita iskustva znaju kako se lako i brzo intimni odnos iz izvora zadovoljstva može pretvoriti u izvor bola. Sagledano s višeg stajališta, i negativne i pozitivne



suprotnosti samo su lica istoga novčića, dijelovi temeljne boli koja je neodvojiva od egoističnog stanja svijesti i poistovjećenosti s umom.

Dvije su razine boli: bol koju sada stvarate i bol iz prošlosti koja još živi u vašem umu i tijelu. Prestanite stvarati bol u sadašnjosti i rastvorite bol prošlosti - o tome sada želim govoriti.

## SVJESNOST: IZLAZ IZ BOLI

### NE STVARAJTE VIŠE BOL U SADAŠNJOSTI

*Ničiji život nije potpuno oslobođen boli i patnje. Nije li riječ o tome da naučimo živjeti s njima, umjesto da ih pokušavamo izbjeći?*

Veći dio ljudske boli je nepotreban. Sve dok um bez nadzora upravlja vašim životom, bol stvarate sami.

Bol koju sada stvarate uvijek predstavlja neki oblik neprihvatanja, neki oblik nesvjesnog otpora onome što *jest*. Na razini misli, otpor je neka vrsta prosuđivanja. Na emocionalnoj razini, ona je neki oblik negativnosti. Jakost boli ovisi o stupnju opiranja sadašnjem trenutku, a taj otpor ovisi o tome koliko ste poistovječeni sa svojim umom. Um uvijek pokušava zaniijekati sadašnji trenutak i pobjeći od njega. Drugim riječima, što se više poistovjećujete s umom, to više patite. Ili bismo to mogli i ovako izraziti: što ste sposobniji poštovati i prihvaćati sadašnji trenutak, to ste slobodniji od boli i patnje - a ujedno ste oslobođeni i egoističnog uma.

Zašto um najčešće nije sadašnji trenutak i opire mu se? Zato što ne može djelovati i zadržati sve pod nadzorom ako ne postoji vrijeme, a vrijeme su prošlost i sadašnjost, stoga bezvremeni sadašnji trenutak shvaća kao prijetnju. Vrijeme i um zapravo su neodvojivi.

Zamislite Zemlju na kojoj nema ljudskoga oblika života, naseljenju samo biljkama i životinjama. Bi li na njoj i dalje postojali prošlost i budućnost? Bismo li i dalje o vremenu mogli govoriti na nekakav smislen način? Pitanje: »Koje je doba?« ili: »Koji je danas datum?« — kad bi ih imao tko postaviti - bila bi sasvim besmislena. Hrast ili orao zbunili bi se nad takvim pitanjima. »Koje je doba?« pitali bi. »Pa, sada je sadašnjost. Sadašnji trenutak. Što bi drugo moglo biti?«

Da, da bismo u ovom svijetu mogli djelovati potreban nam je um, upravo kao i vrijeme, ali u stanovitom trenutku oni preuzimaju naš život te dolazi do pogrešnog postupanja, boli i patnje.

Kako bi bio siguran da će uzde ostati u njegovim rukama, um sadašnji trenutak neprestano pokušava prikriti prošlošću i budućnošću, a kad vitalnost i beskonačni stvaralački potencijal Bića, koje je neodvojivo od sadašnjeg trenutka, prekrije vrijeme, um zamagljuje vašu istinsku narav. U ljudskom se umu nagomilava sve teži teret vremena. Pod tim teretom pate svi pojedinci, ali svaki od njih ujedno svakom dragocjenom trenutku, zanemarujući ga ili niječući, dodaje još veći teret ili ga svodi na sredstvo kojim stiže do nekog budućeg trenutka koji postoji samo u umu, a nikada u stvarnosti. Gomilanje vremena u kolektivnom i pojedinačnom ljudskom umu ujedno obuhvaća i goleme količine zaostalih bolova iz prošlosti.

Ako više ne želite stvarati bol sebi i drugima, ako više ne želite povećavati ostatke bolova iz prošlosti koji još žive u vama, tada više ne stvarajte vrijeme ili ga barem ne stvarajte više nego što je potrebno dok se bavite praktičnim vidovima vlastita života. Kako prestati stvarati vrijeme? Duboko u sebi shvatite kako uvijek imate samo sadašnji trenutak. Neka Sada postane prvobitna žarišna točka vašega života. Dok ste prije boravili u vremenu i tek nakratko posjećivali Sadašnji trenutak, sada prebivajte u njemu, a tek nakratko posjećujte prošlost i budućnost kad se morate pozabaviti praktičnim vidovima svoje životne situacije. Sadašnjem trenutku uvijek recite: »Da«. Što bi moglo biti jalovije i lude nego stvarati unutarnji otpor nečemu što već *postoji!* Sto bi moglo biti lude nego se suprotstavljati samom životu, koji jest sada i uvijek samo sada? Predajte se onome *što jest*. Recite »da« životu - i vidjet ćete kako život iznenada počinje raditi za vas, umjesto da vam se suprotstavlja.



*Sadašnji trenutak katkad je neprihvatljiv, neugodan ili strašan.*

Takav je kakav je. Promatrajte kako um pridaje oznake trenutku i kako taj proces davanja oznaka, to neprestano prosuđivanje, stvara bol i nesreću. Promatrajući mehaniku uma iskoračit ćete iz njegovih

obrazaca otpora i tada ćete *sadašnjem trenutku dopustiti da postoji*. To će vam pokazati kako izgleda stanje unutarnje slobode od vanjskih uvjeta, stanje istinskoga unutarnjeg spokojstva. Pogledajte što će se tada događati i poduzmite nešto ako je to prijeko potrebno ili moguće.

Prihvatite - a tada djelujte. Što god obuhvaćao sadašnji trenutak, prihvatite to kao da ste sami izabrali. Uvijek surađujte sa sadašnjim trenutkom, a ne suprotstavljajte mu se. Neka vam postane prijatelj i saveznik, a ne neprijatelj. To će na čudesan način preobraziti cijeli vaš život.

### **BOL IZ PROŠLOSTI: RASTVARANJE TIJELA BOLI**

Sve dok niste sposobni pristupiti moći Sadašnjeg trenutka, svaka emocionalna bol koju iskusite ostavlja za sobom ostatke boli koji dalje žive u vama. Ti se ostaci stapaju s boli iz prošlosti, koja već postoji u vama te prebiva u vašem umu i tijelu. Naravno, tu spada i bol koju ste propatili kao dijete, uzrokovanu neznanjem svijeta u koji ste se rodili.

Ta nagomilana bol postaje negativno energetsko polje koje zauzima tijelo i um. Smatrate li je nevidljivim bićem koje ima svoje postojanje, bit ćete sasvim blizu istini. To je emocionalno tijelo boli. Postoji u dva oblika: usnuli i aktivan. Tijelo boli može spavati devedeset posto vremena; kod duboko nesretne osobe, pak, može biti aktivno i sto posto vremena. Neki ljudi žive gotovo potpuno kroz svoje tijelo boli, dok ga drugi doživljavaju samo u nekim situacijama, kao što su intimni odnosi ili situacije povezane s gubitkom iz prošlosti, napuštanjem, tjelesnim ili emocionalnim patnjama i tako dalje. Bilo kakva sitnica može probuditi tijelo boli, osobito ako je u skladu s obrascem boli iz vaše prošlosti. Kad je spremno probuditi se iz usnula stanja, probudit će ga čak i misao ili bezazlena primjedba koju vam uputi netko blizak.

Neka tijela boli su nezgodna, ali relativno bezazlena, primjerice kod djeteta koje ne prestaje cviliti. Druga su opaka i razorna čudovišta,

pravi demoni. Neka su fizički nasilna; a mnogo ih je više koja su emocionalno nasilna. Neka će napadati ljude oko sebe ili one koji su im bliski, a druga će napasti svoga domaćina. Misli i osjećaji koje imate prema životu tada postaju iznimno negativni i samorazorni. Bolesti i nesreće nerijetko se događaju na takav način. Neka tijela boli svoje domaćine navode na samoubojstvo.

Pomislite li da nekoga poznajete, a onda se nenadano prvi put suočite s tim stranim, gadnim stvorenjem, vjerojatno ćete se zaprepastiti. Međutim, mnogo je važnije promatrati ga u sebi, nego u drugima. Pripazite na bilo koji znak nesreće u sebi, u kojem god se obliku javila - to bi moglo biti buđenje tijela boli. Ono se može pojaviti u obliku razdraženosti, nestrpljivosti, turobnosti, želje da nekoga povrijedite, ljutnje, bijesa, depresije, potrebe da u odnosu izazovete dramu i tako dalje. Uočite trenutak kad se počne buditi iz svoga usnulog stanja.

Tijelo boli želi preživjeti, kao i svako drugo biće koje postoji, a preživjeti može samo ako vas navede da se nesusjesno poistovjetite s njime. Tada se može uzdići, prevladati vas, može se pretvoriti u vas i živjeti kroz vas. Kroz vas dobiva »hranu«. Hraniti će se svakim iskustvom koje je u skladu s njegovom vrstom energije, svime što izaziva još veću bol u bilo kojem obliku: bijes, razornost, mržnja, tuga, emocionalna drama, nasilje, pa čak i bolest. Tako će tijelo boli, kad vas savlada, u vašem životu stvarati situacije koje će mu vraćati njegovu vlastitu energetsku frekvenciju da bi se njome moglo hraniti. Bol se može hraniti samo bolom. Bol se ne može hraniti radošću. Radost joj je potpuno neprobavljiva.

Jednom kad vas tijelo boli prevlada, željet ćete više boli. Postat ćete žrtva ili počinitelj. Željet ćete nanositi bol ili ćete željeti patiti, ili oboje. Zapravo i nema mnogo razlike između toga dvojeg. Vi toga, naravno, niste svjesni, i žestoko ćete tvrditi da ne želite bol. Ali, dobro promotrite što se događa i otkrit ćete kako su vaše razmišljanje i ponašanje smišljeni da bi održavali bol na životu, i u vama i u drugim ljudima. Da ste toga *uistinu* svjesni, obrazac bi se rastvorio, jer je ludost željeti bol, a nitko nije svjesno lud.

Tijelo boli, koje predstavlja tamnu sjenku ega, zapravo se plaši svjetlosti vaše svijesti. Plaši se da ćete ga otkriti. Opstanak mu ovisi o vašem nesusjesnom poistovjećivanju s njim, kao i o vašem nesusjesnom

strahu od suočavanja s bolju koja prebiva u vama. Ali ne suočite li se s tom boli, ne unesete li svjetlost svijesti u bol, bit ćete prisiljeni uvijek je iznova oživljavati. Tijelo boli možda će vam se pričiniti kao opasno čudovište koje ne možete pogledati, ali vas uvjeravam da je ono samo nematerijalni fantom koji ne može prevladati moć vaše prisutnosti.

Neka duhovna učenja tvrde kako je sveukupna bol u konačnici privid i to je istina. Pitanje je: je li istinita za vas? Puko vjerovanje neće je učiniti istinitom. Želite li doživljavati bol cijeloga života, neprestano tvrdeći kako je to privid? Hoće li vas to osloboditi boli? Ovdje se bavimo načinom na koji možete *spoznati* tu istinu - odnosno, ostvariti je u vlastitu iskustvu.

Tijelo boli ne želi da ga izravno promatrate i da shvatite što ono jest. Onoga trenutka kad ga prepoznate, kad osjetite njegovo energetsko polje u sebi i usmjerite pažnju na njega, poistovjećivanja će nestati. Pojavit će se viša dimenzija svijesti. Nazivam je *prisutnost*. Sada ste svjedok ili promatrač tijela boli. To znači da se tijelo boli više ne može koristiti vama pretvarajući se da ste to vi i ne može se više ponovno hraniti kroz vas. Otkrili ste vlastitu, najskrivenu snagu. Došli ste u dodir s moći Sadašnjeg trenutka.

*Što se događa s tijelom boli kad postanemo dovoljno svjesni da rastvorimo poistovjećivanje s njim?*

Tijelo boli stvara ono nesusjesno, a svijest ga pretvara u sebe. Sveti Pavao prekrasno je izrazio to sveopće načelo: »Sve razotkriveno dolazi po svjetlu k sjaju; jer sve što dođe k sjaju jest svjetlo«. Upravo kao što se ne možete boriti protiv tmine, tako se ne možete boriti ni protiv tijela boli. Takav bi pokušaj doveo do unutarnjih sukoba, a time do još veće boli. Promatranje je dovoljno. Promatranje obuhvaća prihvaćanje boli kao dijela sadašnjeg trenutka.

Tijelo boli sastoji se od zarobljene životne energije koja se odvojila od vašeg cjelovitog energetskog polja i privremeno postala samostalna kroz neprirodan proces poistovjećivanja s umom. Okrenula se samoj sebi i postala suprotna životu, kao životinja koja pokušava ugristi vlastiti rep. Što mislite, zašto je naša civilizacija postala tako razorna? Ali, čak i sile koje razaraju život još su uvijek životna energija.

Kad počnete uništavati poistovjećenost i postanete promatračem, tijelo boli nastaviti će još neko vrijeme djelovati i pokušat će vas prevariti da se ponovno poistovjetite s njim. Iako ga više ne hranite energijom kroz proces poistovjećivanja, tijelo boli posjeduje stanovitih zamah, upravo kao kotač koji će se nastaviti okretati još neko vrijeme, iako ga više ništa ne pokreće. Na tom stupnju može vam izazvati bolje i boli u različitim dijelovima tijela, ali to neće trajati. Ostanite prisutni i svjesni. Budite uvijek budan čuvar svoga unutarnjeg prostora. Trebate biti dovoljno prisutni da biste mogli izravno nadgledati tijelo boli i osjećati njegovu energiju. Tada ono neće moći nadzirati vaše razmišljanje. Onoga trenutka kad vam se razmišljanje poveže s energetske poljem tijela boli, poistovjetit ćete se s njim i ponovno ga hraniti vlastitim mislima.

Primjerice, ako je bijes prevladavajuća energetska vibracija tijela boli te ako ste ispunjeni bijesnim mislima, razmišljate li o onome što vam je netko učinio ili što vi njemu namjeravate učiniti, to će postati nesvjesno razmišljanje i tijelo boli će se pretvoriti u vas. Ondje gdje postoji bijes uvijek postoji i patnja. Ili, kad vam se prikrađe mračno raspoloženje te se upustite u negativne misaone obrasce i razmišljanje o tome koliko je život težak, vaše se razmišljanje združilo s tijelom boli, prevladalo je nesvjesno i postajete osjetljivi prema napadu tijela boli. Riječ »nesvjesno«, kako je ovdje koristim, znači poistovjećivanje s nekim mentalnim ili emocionalnim obrascem. Označava potpunu odsutnost promatrača.

Neprekidna svjesna pažnja raskida vezu između tijela boli i vaših misaonih procesa te vas vraća procesu promjene. Kao da bol postaje gorivo plamena vaše svijesti koja tada jasnije gori. To je ezoterično značenje drevna umijeća alkemije: preobrazba osnovnih metala u zlato, patnje u svjesnost. Unutarnji raskol je iscijeljen i vi ponovno postajete cjeloviti. Tada je vaša odgovornost da više ne stvarate bol.

Dopustite mi da ukratko ponovim taj proces. Usredotočite pažnju na osjećaj u svojoj nutrini. Spoznajte kako je riječ o tijelu boli. Prihvatite njegovo postojanje. Ne *razmišljajte* o njemu - ne dopustite da se osjećaj pretvori u razmišljanje. Ne prosuđujte i ne raščlanjujte. Ne stvarajte na temelju tijela boli vlastiti identitet. Ostanite prisutni te i dalje budite promatrač onoga što se u vama događa. Postanite svjesni ne samo emocionalne boli, nego isto tako i »onoga tko

promatra«, tihog promatrača. To je moć Sadašnjeg trenutka, moć vaše vlastite svjesne prisutnosti. Čekajte da vidite što će se tada dogoditi.

Kod mnogih se žena tijelo boli najčešće budi u razdoblju prije početka mjesečnice. Kasnije ću više govoriti o tome i o razlogu zašto je tako. Zasad mi dopustite da kažem ovo: ako ste u stanju ostati budni i prisutni u tom razdoblju i promatrati sve osjećaje koji se javljaju u vašoj nutrini, umjesto da vas osjećaji prevladaju, to će vam pružiti priliku za najmoćniju duhovnu praksu, a mogućom postaje i nagla preobrazba svih boli iz prošlosti.

## POISTOVJEĆIVANJE EGA S TIJELOM BOLI

Proces koji sam upravo opisao iznimno je moćan, ali i jednostavan. Mogli biste ga prenijeti djetetu, a nadam se da će jednoga dana to biti prvo što će djeca učiti u školi. Jednom kad shvatite temeljno načelo prisutnosti kao promatrača onoga što se događa u vama - a »shvatit« ćete to načelo kad ga iskusite - na raspolaganju vam je najmoćnije oruđe preobrazbe.

To ne znači da se nećete susresti sa snažnim unutarnjim otporom ukidanju poistovjećenosti s bolom. Otpor će se javiti osobito ako ste veći dio života živjeli u bliskoj poistovjećenosti sa svojim emocionalnim tijelom boli te ako ste u njega uložili cijeli osjećaj vlastitoga ja ili veliki njegov dio. To znači da ste od tijela boli stvorili nesretno vlastito ja i vjerovali kako ste vi ta izmišljotina koju je stvorio um. U tome slučaju nesvjestan strah od gubitka identiteta izazvat će snažan otpor bilo kakvom slamanju poistovjećenosti. Drugim riječima, radije biste osjećali bol - radije biste *bili* tijelo boli - nego skočili u nepoznato i prihvatili rizik gubitka poznatog, ali nesretnog ja.

Odnosi li se ovo na vas, promatrajte unutarnji otpor. Promatrajte vezanost uz bol. Budite iznimno budni. Promatrajte osobito zadovoljstvo koje crpate iz vlastite nesreće. Promatrajte prisilne osjećaje koji vas navode da razgovarate ili mislite o tome. Otpor će prestati ako ga postanete svjesni. Tada pažnju možete premjestiti na tijelo boli, ostati prisutni kao svjedok i tako potaknuti njegovu preobrazbu.

Samo *vi* to možete učiniti. Nitko to ne može napraviti umjesto vas. Ali, ako ste dovoljno sretni da pronađete nekoga tko je iznimno svjestan, ako možete biti s tom osobom i združiti se s njom u stanju prisutnosti, to bi vam moglo pomoći i ubrzati proces. Na taj način vaša će svjetlost ubrzo ojačati. Stavite li cjepanicu koja je tek počela gorjeti pokraj one koja već jako gori, a nakon nekog vremena ih razvojitite, prva će cjepanica mnogo snažnije gorjeti. Naposljetku, sve je to isti oganj. Jedan od zadataka duhovnog učitelja jest da bude takva vatra. Neki terapeuti također mogu biti sposobni ispuniti taj zadatak, ali pod uvjetom da su prešli razinu uma te da dok rade s vama mogu stvarati i održavati stanje intenzivne svjesne prisutnosti.

### PODRIJETLO STRAHA

*Spomenuli ste strah kao dio naše temeljne, pozadinske emocionalne boli. Kako strah nastaje i zašto je toliko prisutan u ljudskim životima? Ne predstavlja li stanovita količina straha tek zdravu samozaštitu? Da se nisam plašio vatre, mogao bih gurnuti ruku u peć i spaliti je.*

Razlog zbog kojeg nećete staviti ruku u vatru nije strah, nego znanje da biste je na taj način spalili. Kako biste izbjegli nepotrebnu opasnost nije vam potreban strah - nego samo malo inteligencije i zdrava razuma. Za takve praktične stvari korisno je primjenjivati pouke naučene u prošlosti. Kad bi vam netko *zaprijetio* vatrom ili tjelesnim nasiljem, tada biste mogli doživjeti nešto nalik na strah. To je nagonско odmicanje od opasnosti, ali ne i psihološko stanje straha o kojemu ovdje govorimo. Psihičko stanje straha odvojeno je od bilo kakve stvarne i istinske neposredne opasnosti. Javlja se u mnogim oblicima: nelagoda, zabrinutost, tjeskoba, nervoza, napetost, strava, fobija i tako dalje. Takva vrsta psihološkog straha uvijek je strah od nečega što bi se *moglo* dogoditi, a ne strah od nečega što se upravo događa. Vi se nalazite ovdje i sad, a um vam se nalazi u budućnosti. To stvara tjeskobni rascjep. Ako ste se poistovjetili s umom i izgubili dodir s moći i jednostavnosti Sadašnjeg trenutka, taj rascjep postat će vaš stalni drug. Uvijek se možete uhvatiti ukoštac sa sadašnjim trenutkom, ali ne možete se uhvatiti ukoštac s nečim što je samo projekcija uma - ne možete se uhvatiti u koštac s budućnošću.

Štoviše, sve dok se poistovjećujete s umom, vašim životom upravlja ego, kao što sam već rekao. Zbog svoje fantomske prirode i usprkos raznolikim obrambenim mehanizmima, ego je veoma ranjiv i nesiguran te smatra da ga neprestano netko ugrožava. To vrijedi, usput rečeno, čak i ako se izvana doima vrlo samopouzdan. Sada se prisjetite kako je emocija reakcija tijela na um. Kakvu poruku tijelo neprestano dobiva od ega, toga lažnog ja koje je izmislio um? Poruka glasi: opasnost, ugrožen sam. A kakvu emociju izaziva ta poruka? Naravno, strah.

Čini se da strah ima mnogo uzroka. Strah od gubitka, neuspjeha, povrede i tako dalje, ali u konačnici sveukupan strah samo je strah ega od smrti i uništenja. Za ego smrt je uvijek odmah iza ugla. U tom stanju poistovjećenosti s umom, strah od smrti utječe na svaki vid vašega života. Primjerice, čak i takva naizgled nevažna i »normalna« stvar kao što je kompulzivna potreba da u nekoj raspravi budete u pravu te da dokažete kako je druga osoba u krivu - braneći mentalni položaj s kojim ste se poistovjetili - javlja se zbog straha od smrti. Poistovjetite li se s mentalnim stavom, a niste u pravu, tada je osjećaj za vlastito ja, koji je utemeljen u umu, ozbiljno ugrožen i prijeti mu uništenje. Zato si *vi* kao ego ne možete dopustiti da budete u krivu. Biti u krivu znači umrijeti. Zato su se vodili i ratovi, a bezbrojni su se odnosi raspali iz tog razloga.

Jednom kad raskinete poistovjećenost s umom, vašem osjećaju za vlastito ja uopće više nije važno jeste li u pravu ili u krivu, tako da silovita, prisilna i duboko nesvjesna potreba da budete u pravu, koja je svojevrsan oblik nasilja, više ne postoji. Jasno i čvrsto možete reći kako se osjećate ili što mislite, ali u tome neće biti nikakva nasilja i nećete zauzeti obrambeni stav. Osjećaj za vlastito ja tada izvire iz dubljeg i istinitijeg mjesta u vama, a ne iz uma. Potražite u sebi bilo kakvu vrstu obrambena stava. Što to branite? Prividan identitet, sliku uma, zamišljeno biće. Osvješćujući taj obrazac, promatrajući ga, raskidate poistovjećenost s njim. U svjetlu vaše svijesti nesvjesni obrazac ubrzo će nestati. To je kraj svih rasprava i igara moći, koje su štetne za odnose. Moć nad drugima jest slabost prurušena u snagu. Istinska moć je u nutrini i uvijek vam je dostupna.

Stoga će svakome tko se poistovjećuje s umom i, time, odvaja od vlastite istinske moći i dubljeg ja ukorijenjenog u Biću strah biti stalan

sputnik. Broj ljudi koji su zakoračili onkraj uma zasad je iznimno malen, stoga možete pretpostaviti da doslovno svatko koga susretnete ili poznajete živi u stanju straha, koje se razlikuje samo po snazi. Kreće se od tjeskobe i užasa na jednoj do nejasna osjećaja nelagode i prijetnje na drugoj strani. Većina ljudi toga postaje svjesna tek kad strah uzme neki od svojih očitijih oblika.

### POTRAGA EGA ZA CJELOVITOŠĆU

Drugi vid emocionalne boli, koji predstavlja sastavni dio egoističnog uma jest duboko ukorijenjen osjećaj nepotpunosti i necjelovitosti. Kod nekih ljudi to je svjestan osjećaj, kod drugih nesvjestan. Ako je svjestan, očituje se kao uznemirujući i stalan osjećaj nedovoljne vrijednosti i neprikladnosti. Ako je nesvjestan, osjetit ćete ga neizravno kao snažnu žudnju, želju i potrebu. U oba slučaja ljudi će se često upuštati u kompulzivnu potragu za udovoljavanjem egu i za stvarima s kojima se mogu poistovjetiti kako bi ispunili prazninu u nutрини. Stoga teže za stvarima, novcem, uspjehom, moći, priznanjem ili posebnim odnosom, uglavnom zato da se mogu osjećati bolje i potpunije. Ali čak i kad dobiju te stvari, uskoro će otkriti kako se praznina još uvijek nalazi u nutрини, kako joj nema dna. Tada se nadu u pravoj nevolji, jer se više ne mogu zavaravati. Zapravo, i dalje se mogu zavaravati, pa to i čine, ali im je sve teže.

Sve dok vašim životom upravlja egoistični um, ne možete se osjećati potpuno ugodno; ne možete biti smireni ili ispunjeni, osim u kratkim razdobljima kad dobijete ono što želite, kad vam je ispunjena neka želja. Budući da je ego osjećaj vlastitoga ja, potrebno mu je da se poistovjeti s vanjskim stvarima. Neprestano osjeća potrebu da se brani i stalno se mora hraniti. Najuobičajenija poistovjećenja ega su ono što imate, rad koji obavljate, društveni položaj i priznanja, znanje i obrazovanje, tjelesni izgled, osobite sposobnosti, odnosi, osobna i obiteljska povijest, sustavi uvjerenja, a često i politička, nacionalna, rasna, religijska i druga kolektivna poistovjećenja. Ništa od toga niste vi.

Smatrate li to zastrašujućim? Ili ste osjetili olakšanje? Sve ćete te stvari prije ili kasnije morati napustiti. Možda vam je još teško u to povjerovati, ali ja ni u kom slučaju ne tražim od vas da *povjerujete*

kako svoj identitet ne možete pronaći ni u jednoj od ovih stvari. Tu ćete istinu sami spoznati. Spoznat ćete je do najsitnijih potankosti kad osjetite približavanje smrti. Smrt će otkloniti sve ono što niste vi. Tajna života jest »umrijeti prije smrti« - i otkriti kako smrt ne postoji.

## DUBOKO SE UPUSTITE U SADAŠNJI TRENUTAK

### NE TRAGAJTE ZA SOBOM U UMU

*Osjećam kako postoji još mnogo toga što moram naučiti o radu svoga uma prije nego što se makar imalo približim punoj svjesnosti ili duhovnom prosvjetljenju.*

Ne, nije tako. Problemi uma ne mogu se rješavati na razini uma. Jednom kad shvatite temeljnu poteškoću, zapravo i nema mnogo toga drugoga što biste trebali naučiti ili razumjeti. Proučavanjem složenosti uma možete postati dobar psiholog, ali to vas neće odvesti s onu stranu uma, upravo kao što ni proučavanje ludila nije dovoljno da proizvede zdrav um. Već ste shvatili temeljnu mehaniku nesvjesnoga stanja: poistovjećivanje s umom, koje stvara lažno ja, ego, kao zamjenu za vaše istinsko ja ukorijenjeno u Biću. Poistovjetite li se s umom, postajete kao »mladica odrezana s trsa«, kako je to Isus rekao.

Potrebe ega su beskrajne. Osjeća se ranjivim i ugroženim, pa živi u stanju straha i nestašice. Jednom kad spoznate na koji način djeluje temeljna poteškoća, nema nikakve potrebe za istraživanjem svih njezinih bezbrojnih očitovanja, nikakve potrebe da od toga napravite složen osobni problem. Ego to, naravno, voli. On uvijek traga za nečim za što bi se mogao vezati i što će ga pridržavati i jačati njegov varav osjećaj vlastitoga ja, a rado će se vezati za vaše probleme. Zato je kod mnogih ljudi veliki dio njihova osjećaja vlastitog ja blisko povezan s problemima. Jednom kad se to dogodi, više ih se uopće i ne žele osloboditi: to bi značilo da će izgubiti sebe. U boli i patnji može se nalaziti veliki dio nesvjesnog ega.

Stoga, jednom kad shvatite korijen nesvjesnog kao poistovjećenje s umom, što naravno uključuje i emocije, iskoračili ste iz poistovjećenja.

Postali ste prisutni. Kad ste prisutni u Sadašnjem trenutku, možete mu dopustiti da bude takav kakav jest, bez ikakvih neprilika. Sam po sebi, um nije nesposoban. To je prekrasno oruđe. Poteškoće se pojavljuju kad u egu tražite vlastito ja i kad pomislite da ste vi ego. Um tada postaje egoističan i preuzima vlast nad cijelim vašim životom.

### OKONČAJTE PRIVID VREMENA

*Čini se gotovo nemogućim da rastvorimo poistovjećenje s umom. Svi smo mi uronjeni u um. Kako biste ribu mogli naučiti letjeti?*

Evo kako: okončajte privid vremena. Vrijeme i um su neodvojivi. Odstranite vrijeme iz uma i on će se zaustaviti - osim ako ne odlučite koristiti se njime.

Poistovjetiti se s umom znači biti uhvaćen u zamku vremena: prisila da živimo gotovo isključivo kroz uspomene i predviđanja budućnosti. To dovodi do beskonačne zaokupljenosti prošlošću i budućnošću te nespremnosti da poštujete i priznate Sadašnji trenutak i da mu *dopustite da postoji*. Do prisile dolazi zato što vam prošlost pruža identitet, a budućnost nosi obećanje spasenja i ispunjenja u bilo kojem obliku. I jedno i drugo su prividi.

*Ali, ostanemo li bez osjećaja vremena, kako bismo djelovali u ovome svijetu? Više ne bi bilo nikakvih ciljeva kojima bismo mogli težiti. Ne bih čak znao ni tko sam, jer iz prošlosti sam izrastao ovakav kakav sam danas. Mislim kako je vrijeme nešto vrlo dragocjeno, te da bismo radije trebali naučiti kako se njime mudro koristiti, umjesto da ga odbacimo.*

Vrijeme uopće nije dragocjeno, zato što je privid. Ono što smatrate dragocjenim nije vrijeme, nego jedna jedina točka koja se nalazi izvan vremena: Sadašnji trenutak. To je uistinu dragocjeno. Sto se više usredotočite na vrijeme - na prošlost i budućnost - to više propuštate Sadašnji trenutak, najdragocjenije što postoji.

Zašto je to najdragocjenije? Ponajprije zato što to jedino postoji. Ničeg drugog nema. Vječna sadašnjost prostor je u kojemu se odvija cijeli vaš život, jedini čimbenik koji ostaje trajan. Život je sada. Nikada nije bilo razdoblja u kojem vaš život *nije* bio sada, niti će ga ikada biti. Drugo, sadašnji trenutak jedina je točka koja vas može odvesti s



onu stranu granica uma. To je jedina točka pristupa bezvremenom i bezobličnom carstvu Bića.

### NIŠTA NE POSTOJI IZVAN SADAŠNJEG TRENUTKA

*Nisu li prošlost i budućnost podjednako stvarne, a katkad i stvarnije, od sadašnjosti? Napokon, prošlost određuje tko smo, kako promatramo stvari i kako se ponašamo u sadašnjosti. A ciljevi budućnosti određuju kojih ćemo se aktivnosti prihvatiti u sadašnjosti.*

Još niste shvatili suštinu onoga što govorim, jer pokušavate mentalno shvatiti. Um ovo ne može razumjeti. Samo vi to možete. Molim vas, samo slušajte.

Jeste li ikada iskusili, napravili, pomislili ili osjetili bilo što izvan Sadašnjeg trenutka? Mislite li da ikada hoćete? Je li moguće da se nešto dogodi *ili postoji* izvan Sadašnjeg trenutka? Odgovor je očit, zar ne?

Ništa se nikada ne događa u prošlosti; dogodilo se u Sadašnjem trenutku.

Ništa se nikada neće dogoditi u budućnosti; dogodit će se u Sadašnjem trenutku.

Ono za što mislite da je prošlost uspomena je na prethodni Sadašnji trenutak pohranjena u mislima. Sjetite li se prošlosti, vi ponovno budite uspomenu - a to činite sada. Budućnost je zamišljen Sadašnji trenutak, projekcija uma. Kad budućnost dođe, ona dolazi kao Sadašnji trenutak, razmišljate li o budućnosti, to činite sada. Prošlost i budućnost očitito nemaju vlastite stvarnosti. Upravo kao što Mjesec ne posjeduje vlastiti izvor svjetlosti, nego može samo odražavati svjetlost Sunca, tako su prošlost i budućnost samo blijedi odrazi svjetlosti, moći i stvarnosti vječne sadašnjosti. Oni svoju stvarnost »posuđuju« od Sadašnjeg trenutka.

Sušтина ovoga što govorim ne može se shvatiti umom. Onoga trenutka kad je shvatite, u svijesti dolazi do pomaka od uma prema Biću, od vremena u prisutnost. Iznenada se sve doima oživljenim, zrači energijom i iz svega zrači Biće.

### KLJUČ DUHOVNE DIMENZIJE

U hitnim situacijama u kojima vam je ugrožen život, do pomaka u svijesti od vremena u prisutnost katkad dolazi na prirodan način. Osobnost koja posjeduje prošlost i budućnost na trenutak se povlači, a zamjenjuje ju snažna svjesna prisutnost, vrlo mirna, ali istodobno i vrlo budna. Reakcija koja je potrebna u tome trenutku tada izvire iz toga stanja svjesnosti.

Razlozi zbog kojih se neki ljudi vole upuštati u opasne djelatnosti, kao što su planinarenje, automobilističke utrke i tako dalje, iako oni toga možda nisu svjesni, jest u tome što ih te aktivnosti prisiljavaju da budu u Sadašnjem trenutku - u tom intenzivno budnom stanju oslobođenom od vremena, problema, razmišljanja i tereta osobnosti. Udalje li se makar i na trenutak iz Sadašnjeg trenutka to može izazvati smrt. Na nesreću, postepeno postanu ovisni o toj djelatnosti kako bi doživjeli takvo stanje. Ali ne morate se penjati na sjevernu stranu Eigera. Ovoga trenutka možete zakoračiti u to stanje.

Od drevnih vremena, duhovni majstori sviju tradicija ukazivali su na Sadašnji trenutak kao na ključ koji otvara vrata duhovne dimenzije. Unatoč tome, čini se da je taj nauk ostao tajna. Svakako o njemu ne govore u crkvama i hramovima. Idete li u crkvu, možda ćete čuti stihove iz Evanđelja, kao što su: »Ne brinite se tjeskobno za sutrašnji dan, jer će se sutrašnji dan brinuti za se!« Ili: »Onaj tko stavi ruku na plug i osvrne se unazad nije prikladan za Kraljevstvo Božje.« Ili biste mogli čuti odlomak o krasnom cvijeću koje ne brine za sutrašnji dan, nego živi u bezvremenoj sadašnjosti jer se za njega Bog brine. Dubina i radikalna narav tih učenja nije prepoznata. Čini se kako nitko ne shvaća da bi takva učenja trebalo živjeti i na taj način izazvati duboku unutarnju preobrazbu.



Cijela se suština zena sastoji u hodu oštricom Sadašnjeg trenutka - biti toliko krajnje i potpuno *prisutan* da u vama ne može opstati nijedan problem, nikakva patnja, ništa što niste *vi* u svoj svojoj suštini. U Sadašnjem trenutku, u odsutnosti vremena, svi se vaši problemi razrješavaju. Patnji je potrebno vrijeme i ona ne može preživjeti u sadašnjosti.

Kako bi pažnju svojih učenika odvratio od vremena, veliki majstor zena Rinzai često bi podigao prst i polagano upitao: »Što nedostaje u ovom trenutku?« To je snažno pitanje koje ne zahtijeva odgovor na razini uma. Smišljeno je da vam pažnju odvuče dublje u Sadašnji trenutak. Slično pitanje u tradiciji zena glasi: »Kad, ako ne sad?«



Sadašnji trenutak također je najvažniji u učenju sufizma, mističkog ogranka islama. Sufiji imaju izreku: »Sufi je sin sadašnjeg vremena«. A Rumi, veliki pjesnik i učitelj sufizma, tvrdi: »Prošlost i budućnost kriju Boga od našega oka; i jedno i drugo sagori ognjem«.

Meister Eckhart, duhovni učitelj iz trinaestoga stoljeća, to je prekrasno sažeo: »Vrijeme je ono što ne dopušta svjetlosti da nas dotakne. Od vremena nema veće prepreke do Boga.«



### KAKO PRISTUPITI MOĆI SADAŠNJEG TRENUTKA

*Maloprije, dok ste govorili o vječnoj sadašnjosti i nestvarnosti prošlosti i budućnosti, zagledao sam se u stablo pokraj prozora. Već sam ga i prije nekoliko puta promatrao, ali sada je bilo drukčije. Vanjski opažaj nije se jako promijenio, osim što mi se boje čine svjetlijima i življima. Ali sada sam uočio još jednu dimenziju. Teško mi je to objasniti. Ne znam kako, ali bio sam svjestan nečega nevidljivog što sam osjetio kao suštinu toga stabla, njegov unutarnji duh, ako hoćete. Nekako sam i ja bio dio toga*

*duha. Sada shvaćam da prije nisam uistinu vidio to stablo, nego samo njegovu plošnu i mrtvu sliku. Pogledam li ga sada, dio te svjesnosti još je prisutan, ali osjećam da se gubi. Vidite, iskustvo se već povlači u prošlost. Može li nešto nalik na to ikada biti više od prolaznog uvida?*

Na trenutak ste bili oslobođeni vremena. Zakoračili ste u sadašnji trenutak i zato uočili stablo bez zastora uma. Svjesnost Bića postala je dio vašeg opažaja. S bezvremenom dimenzijom dolazi i različita vrsta spoznavanja, ona koja ne »ubija« duh što živi u svakom stvorenju i svakoj stvari. Spoznaja koja ne uništava svetost i tajanstvenost života, nego sadrži duboku ljubav i poštovanje prema svemu što jest. Spoznaja o kojoj um ništa ne zna.

Um ne može spoznati stablo. On može znati samo činjenice ili informacije o stablu. Moj um ne može upoznati *vas*, nego samo oznake, prosudbe, činjenice i mišljenja o vama. Samo Biće izravno spoznaje.

Um i njegovo znanje imaju svoje mjesto u praktičnom carstvu svakodnevnog života. Međutim, um preuzima pod svoj nadzor sve vidove vašega života, uključujući i odnose s drugim ljudskim bićima i s prirodom, te postaje čudovišni nametnik koji bi, ne ovladate li njime, mogao pobiti sav život na planeti i konačno ubiti i samog domaćina.

Doživjeli ste uvid u to kako bezvremenost može preobraziti vaše opažaje. Ali jedno jedino iskustvo, koliko god bilo prekrasno ili duboko, nije dovoljno. Potrebno je doživjeti trajan pomak u svijesti i mi upravo o tome govorimo.

Stoga raskinite stare obrasce nijekanja i otpora sadašnjem trenutku. Prakticirajte povlačenje pažnje iz prošlosti i budućnosti kad god to nije prijeko potrebno. Iskoračujte iz vremenske dimenzije svakoga dana, što je češće moguće. Bude li vam teško zakoračiti izravno u Sadašnji trenutak, počnite tako što ćete promatrati uobičajenu sklonost uma kojom želi izbjeći taj trenutak. Primijetit ćete kako budućnost najčešće zamišlja boljom ili gorom od sadašnjosti. Ako je zamišljena budućnost bolja, pruža vam nadu ili ugodno očekivanje. Ako je gora, stvara tjeskobu. I jedno i drugo je privid. Samopromatranjem u vaš život automatski ulazi više *prisutnosti*. Onoga trenutka kad shvatite da niste prisutni, tada jeste prisutni. Kad god ste u stanju promatrati

um, više niste u njegovoj zamci. Nastupio je novi čimbenik, nešto što ne pripada umu: prisutnost svjedoka.

Budite prisutni kao promatrač uma - promatrač misli i emocija, kao i reakcija u različitim situacijama. Budite barem podjednako zainteresirani za vlastite reakcije kao i za situaciju ili osobu koja vas je navela na reakciju. Također zamijetite koliko se često vaša pažnja premješta u prošlost ili budućnost. Ne prosuđujte i ne analizirajte ono što ste zamijetili. Promatrajte misao, osjetite emociju, promatrajte reakciju. Nemojte iz toga stvarati osobne probleme. Tada ćete osjetiti nešto moćnije od bilo koje od tih stvari koje promatrate: tihu prisutnost koja promatra sebe u pozadini sadržaja vaših misli, onoga tihog promatrača.



Snažna je prisutnost potrebna kad neke situacije potaknu reakciju praćenu jakim emocionalnim nabojem, kao što je situacija u kojoj je ugrožena vaša slika o sebi, kad se u vašem životu pojavi izazov koji potiče strah, kad stvari »krenu nizbrdo« ili kad izroni neki emocionalni sklop iz prošlosti. U takvim trenucima skloni ste postati »nesvjesni«. Prevladaju vas reakcija ili emocija - i vi »postajete« ta reakcija ili emocija. Tada ih izražavate. Opravdavate se, pogrešno postupate, napadate, branite... ali to niste vi, to je obrazac reakcije, um u svom uobičajenom obrascu opstanka.

Poistovjećivanje s umom daje mu više energije; promatranje uma oduzima mu energiju. Poistovjećivanje s umom još više stvara vrijeme; promatranje uma otvara dimenziju bezvremenosti. Energija koju oduzimate umu pretvara se u prisutnost. Jednom kad uspijete osjetiti što to znači biti prisutan, postaje vam mnogo lakše jednostavno odabrati izlazak iz dimenzije vremena kad god vam vrijeme nije potrebno za neke praktične svrhe. Tada se dublje prepuštate Sadašnjem trenutku. To ne oštećuje vašu sposobnost korištenja vremenom - prošlošću ili budućnošću - kad vam je ono potrebno da se njime poslužite u neke praktične svrhe. To također ne slabi vašu sposobnost korištenja umom. Zapravo je poboljšava. Kad se koristite umom on će biti oštromniji i usredotočeniji.

## OTPUŠTANJE PSIHOLOŠKOG VREMENA

Naučite se koristiti vremenom u praktičnim vidovima života - to možemo nazvati »satnica« - ali čim obavite te praktične zadatke, vratite se svjesnosti Sadašnjeg trenutka. Na taj način nećete više nagomilavati »psihološko vrijeme«, koje predstavlja poistovjećivanje s prošlošću i trajnu kompulzivnu projekciju u budućnost.

Satnica nije samo dogovaranje sastanaka ili planiranje izleta. Ona obuhvaća učenje na temelju prošlosti, tako da iste pogreške ne ponavljamo uvijek iznova. Obuhvaća postavljanje ciljeva i rad na njihovu ostvarivanju. Predviđanje budućnosti uz pomoć obrazaca i zakona, fizikalnih, matematičkih i tako dalje, učenje na temelju prošlosti i poduzimanje prikladne akcije na temelju predviđanja.

Ali čak i ovdje, u sferi praktičnog života, u kojoj ne možemo djelovati bez osvrtnja na prošlost i budućnost, Sadašnji trenutak ostaje suštinski čimbenik. Svaka pouka iz prošlosti postaje značajna i primjenjuje se *sada*. Svako planiranje, kao i rad prema postizanju stanovišta cilja, obavlja se *sada*.

Žarišna točka pažnje prosvijetljene osobe uvijek je sadašnji trenutak, ali ona je i dalje marginalno svjesna vremena. Drugim riječima, nastavlja se koristiti satnicom, ali se oslobodila psihološkog vremena.

Dok vježbate svjesnost, budite oprezni, tako da satnicu nenamjerno ne pretvorite u psihološko vrijeme. Primjerice, ako ste u prošlosti napravili pogrešku i iz nje sada učite, tada se koristite vremenom sada. S druge strane, ako se mentalno zadržavate na njoj, ako se prekoravate, žalite ili osjećate krivnju, tada se pretvarate u pogrešku: prihvaćate je kao dio osjećaja za vlastito ja i ona postaje psihološko vrijeme, koje je uvijek povezano s lažnim osjećajem identiteta. Neopraštanje svakako podrazumijeva težak teret psihološkog vremena.

Postavite li cilj i radite na njegovu ostvarenju, tada koristite vrijeme sada, kao i tada kad ste svjesni kamo želite stići, ali poštujujte korak koji upravo sada poduzimate i dajte mu svoju potpunu pažnju. Ako se u takvom slučaju pretjerano usredotočite na cilj, možda zato što tragate za srećom, ispunjenjem ili potpunijim osjećajem vlastitoga ja, tada više ne poštujuete Sadašnji trenutak. On se svodi na puko sredstvo koje vas vodi do budućnosti, bez ikakve vlastite vrijednosti.

Tada se satnica pretvara u psihološko vrijeme. Vaše životno putovanje više nije pustolovina, nego opsesivna potreba da stignete do cilja, da ga postignete, da uspijete. Više ne vidite i ne mirišete cvijeće pokraj puta, niti ste svjesni ljepote i čuda života koji se razvija posvuda oko vas kad ste prisutni u Sadašnjem trenutku.



*Uviđam vrhovnu važnost Sadašnjeg trenutka, ali ne mogu se dokraja složiti s vama kad kažete da je vrijeme isključivo privid.*

Kad kažem da je vrijeme privid, nije mi namjera izreći filozofsku tvrdnju. Samo vas podsjećam na jednostavnu činjenicu - činjenicu koja je tako očita da bi vam moglo biti teško prihvatiti je, pa biste je čak mogli smatrati i besmislenom - ali jednom kad je dokraja shvatite, prodrijet će kao mač kroz sve umom nataložene naslage složenosti i »problema«. Dopustite mi da ponovim: Sadašnji trenutak jedino je što uvijek imate. Ne postoji vrijeme kad vaš život nije »ovaj trenutak«. Zar to nije činjenica?

## LUDOST PSIHOLOŠKOG VREMENA

Promotrite li kolektivna očitovanja vremena, u vama neće ostati ni tračka sumnje u to da je psihološko vrijeme mentalna bolest. Kolektivna se očitovanja pojavljuju u, primjerice, obliku ideologija kakve su komunizam, nacionalni socijalizam ili bilo koja vrsta nacionalizma ili u krutim religijskim vjerskim sustavima koji djeluju pod neizrečenom pretpostavkom kako se najviše dobro krije u budućnosti te kako stoga cilj opravdava sredstvo. Cilj je ideja, točka u umom projiciranoj budućnosti, kad dolazi do spasenja u bilo kome obliku - u obliku sreće, ispunjenja, jednakosti, oslobođenja i tako dalje. Nije rijedak slučaj da su sredstva dostizanja cilja ropstvo, mučenje i ubijanje ljudi koji sada žive.

Primjerice, procjenjuje se kako je ubijeno otprilike pedeset milijuna ljudi da bi se ostvario komunizam, da bi se u Rusiji, Kini i drugim zemljama uspostavio »bolji svijet«. To je zastrašujući primjer kako vjera u budućni raj u sadašnjosti stvara pakao. Može li biti ikakve sumnje da je psihološko vrijeme ozbiljna i opasna mentalna bolest?

Kako taj obrazac uma djeluje u vašem životu? Pokušavate li uvijek stići na neko drugo mjesto koje se razlikuje od onoga na kojemu jeste? Je li vaše djelovanje većinom sredstvo dosizanja nekakva cilja? Je li ispunjenje uvijek odmah iza ugla i svodi li se na kratkotrajna zadovoljstva kao što su seks, hrana, piće, droge, zanosi i uzbuđenje? Jeste li uvijek usredotočeni na postajanje, postizanje ili dobivanje ili namjence jurite za novim uzbuđenjima i zadovoljstvima? Vjerujete li da ćete, budete li više toga posjedovali, biti ispunjeniji, bolji ili potpuniji u psihološkom smislu? Čekate li muškarca ili ženu koji će dati smisao vašem životu?

U uobičajenom, s umom poistovjećenom, neprosvjetljenom stanju svijesti, moć i beskonačni stvaralački potencijal koji prebivaju u Sadašnjem trenutku potpuno su zamagljeni psihološkim vremenom. Tada vaš život gubi živost, svježinu i osjećaj čuda. Stari obrasci misli, emocija, ponašanja, reakcija i želje izražavaju se u beskonačnom ponavljanju, kao scenarij vaših misli koji vam pruža neku vrstu identiteta, ali iskrivljuje ili prikriva stvarnost Sadašnjeg trenutka. Um tada stvara opsjednutost budućnošću kao bijeg iz nezadovoljavajuće sadašnjosti.

## NEGATIVNOST I PATNJA UKORIENJENI SU U VREMENU

*Ali vjera kako će budućnost biti bolja od sadašnjosti nije uvijek privid. Sadašnjost može biti užasna, a budućnost može biti bolja. Cesto je tako.*

Budućnost je najčešće preslika prošlosti. Površne su promjene moguće, ali stvarna preobrazba je rijetka i ovisi o tome jeste li postali dovoljno prisutni da rastvorite prošlost otkrivanjem moći Sadašnjeg trenutka. Ono što zamišljate kao budućnost sastavni je dio vašeg sadašnjeg stanja svijesti. Nosi li vaš um težak teret prošlosti, budućnost će vam biti ista kao sadašnjost. Prošlost se obnavlja kroz nedostatak prisutnosti. Ono što oblikuje budućnost kvaliteta je vaše svijesti u ovome trenutku, a budućnost, naravno, možete iskusiti samo kao sadašnji trenutak.

Možete osvojiti deset milijuna dolara, ali ta vrsta promjene vrlo je površna. Jednostavno ćete nastaviti djelovati iz istih uvjetovanih obrazaca, samo u raskošnijem okružju. Ljudska bića su naučila rasci-

jepiti atom. Umjesto da ubiju deset ili dvadeset ljudi drvenom palicom, sada jedan čovjek može ubiti milijune ljudi jednostavnim pritiskom dugmeta. Je li to *stvarna* promjena?

Ako kvaliteta vaše svijesti u ovom trenutku određuje budućnost, što, dakle, određuje kvalitetu vaše svijesti? Stupanj prisutnosti. Stoga je Sadašnji trenutak jedino mjesto na kojem može doći do istinske promjene i u kojem možete rastvoriti prošlost.



Sveukupnu negativnost uzrokuje nagomilavanje psihološkog vremena te nijekanje sadašnjosti. Nelagodu, tjeskobu, napetost, stres, zabrinutost - oblike straha - uzrokuje previše razmišljanja o budućnosti, i nedovoljna prisutnost u sadašnjosti. Krivnju, žaljenje, mržnju, nevolje, tugu, ogorčenost i sve oblike neopraštanja uzrokuje pretjerano razmišljanje o prošlosti i nedovoljna prisutnost u sadašnjosti.

Većini je ljudi teško povjerovati kako može postojati stanje svijesti u kojemu nema nikakve negativnosti. Pa ipak, to je oslobođeno stanje o kojemu govore sva duhovna učenja. To je obećanje spasenja, ne u izmišljenoj budućnosti, nego upravo ovdje i sada.

Možda će vam biti teško spoznati kako je vrijeme uzrok vaših patnji ili problema. Vjerujete da njih uzrokuju osobite životne situacije, a gledano s konvencionalnog stajališta, to je istina. Ali sve dok se ne pozabavite s temeljnom pogreškom uma koja izaziva probleme - njegovom vezanošću za prošlost i budućnost te nijekanjem sadašnjeg trenutka - problemi zapravo zamjenjuju jedni druge. Kad biste se danas na neki čudesan način riješili problema ili uzroka patnje i nesreće, ali kad ne biste postali prisutniji, svjesniji, uskoro biste se našli preplavljeni sličnim problemima ili uzrocima patnje, kao sjenkom koja vas slijedi kamo god pošli. U konačnici, postoji samo jedan problem: sam um vezan vremenom.

*Ne mogu vjerovati da bih ikada mogao stići do trenutka u kojemu bih bio potpuno oslobođen sviju problema.*

U pravu ste. Nikada ne biste mogli *stići* do toga trenutka, jer se *sada* nalazite u tom trenutku.

Spasenje se ne odvija u vremenu. Ne možete se osloboditi u budućnosti. Ključ slobode je prisutnost, stoga slobodni možete biti jedino sada.

## OTKRIVANJE ŽIVOTA U POZADINI ŽIVOTNE SITUACIJE

*Ne shvaćam kako bih sada mogla biti slobodna. Kako sada stvari stoje, u ovom sam trenutku neizmjereno nesretna. To je činjenica i zavaravala bih se kad bih se pokušala uvjeriti da je sve dobro, budući da to zaista nije. Za mene je sadašnji trenutak vrlo nesretan; uopće se ne osjećam oslobođenom. Ono što me održava na životu jest nada ili mogućnost poboljšanja u budućnosti.*

Mislite da vam je pažnja usmjerena na Sadašnji trenutak, a zapravo je potpuno obuzeta vremenom. Ne možete *istodobno* biti i nesretni i potpuno prisutni u Sadašnjem trenutku.

Ono o čemu govorite kao o svom »životu« točnije bi bilo nazvati »životnom situacijom«. To je psihološko vrijeme: prošlost i budućnost. Stanovite stvari u prošlosti nisu se odvijale kako ste željeli. I dalje se opirete onome što se događalo u prošlosti, a sada se opirete onome što *jest*. Nada je ono što vas drži na životu, ali nada vas usmjerava budućnosti, to stalno usredotočenje na budućnost potiče nijekanje Sadašnjeg trenutka, a time i nesreću.

*Istina je da je moja sadašnja životna situacija rezultat onoga što se dogodilo u prošlosti, ali to je ipak sadašnja situacija, a nesretna sam zato što se ne mogu izvući iz nje.*

Zaboravite na trenutak svoju životnu situaciju i obratite pažnju svojem *životu*.

*U čemu je razlika?*

Životna situacija postoji u vremenu.

Život se odvija sada.

Životna situacija proizvod je uma.

Život je stvaran.

Pronađite »uska vrata koja vode u život«. To je Sadašnji trenutak. Svedite svoj život do ovoga trenutka. Životna situacija može biti

prepuna problema - kao većina životnih situacija - ali pogledajte imate li bilo kakvih problema u ovom trenutku. Ne sutra ili za deset minuta, nego sada. Imate li sada problema?

Kad ste prepuni problema, ništa novo ne može ući i nema mjesta za rješenje. Stoga, kad god to možete, napravite malo mjesta, stvorite malo prostora kako biste ispod životne situacije mogli pronaći život.

U potpunosti se koristite osjetilima. Budite ondje gdje jeste. Ogladajte se naokolo. Samo se ogledajte, nemojte tumačiti. Uočite svjetlost, oblike, boje, tkanine. Budite svjesni tihe prisutnosti svake stvari. Budite svjesni prostora koji svemu što jest omogućuje postojanje. Osluškujte zvuke; nemojte ih prosuđivati. Osluškujte tišinu u pozadini zvukova. Dodirnite nešto - bilo što - te osjetite i priznajte njegovo biće. Pratite ritam vlastita disanja: osjećajte zrak koji udišete i izdišete, unutra i van. Dopustite bivanje sviju stvari. Duboko se spustite u Sadašnji trenutak.

Iza sebe ste ostavili umrtvljujući svijet mentalnih apstrakcija, svijet vremena. Iskoračili ste iz poludjelog uma koji vam crpi životnu energiju, upravo kao što polagano truje i uništava Zemlju. Budite se iz sna o vremenu u sadašnjost.



### SVI PROBLEMI SAMO SU PRIVIDI UMA

*Kao da mi je s ramena spao težak teret. Osjećam lakoću. Osjećam jasnoću... ali moji me problemi i dalje čekaju, zar ne? Nisu razriješeni. Možda ih samo privremeno izbjegavam?*

Nađete li se u raju, um će vjerojatno uskoro reći: »Da, ali...« U konačnici, ovdje nije riječ o rješavanju problema. Riječ je o spoznaji da ih *nema*. Postoje samo situacije - da se s njima sada pozabavite ili da ih ostavite na miru i prihvatite kao dio postojanja Sadašnjeg trenutka sve dok se ne promijene ili dok ih ne budete *mogli* razriješiti. Probleme je izmislio um i da bi preživjeli potrebno im je vrijeme. U stvarnosti Sadašnjeg trenutka ne mogu preživjeti.

Usredotočite pažnju na Sadašnji trenutak i recite mi kakvih problema sada imate.



Nisam dobio nikakav odgovor, jer je nemoguće imati problema kad vam je pažnja potpuno usmjerena na Sadašnji trenutak. Možda postoji situacija s kojom biste se trebali pozabaviti ili je prihvatiti - to da. Zašto od nje praviti problem? Zašto od bilo čega praviti problem? Nije li život ionako već dovoljno izazovan? Zašto su vam potrebni problemi? Um nesvjesno voli probleme, jer mu oni pružaju nekakvu vrstu identiteta. To je normalno, a ujedno i bezumno. »Problem« znači da se mentalno zadržavate u nekoj situaciji bez ikakve iskrene namjere ili mogućnosti da sada nešto poduzmete te da je nesvjesno prihvaćate kao dio svoga ja. Životna situacija toliko vas je obuzela da gubite osjećaj života i Bića. Ili u mislima nosite suludi teret stotinu stvari koje ćete morati ili nećete smjeti učiniti u budućnosti, umjesto da pažnju usredotočite na ono jedino što sada *možete* učiniti.

Kad stvarate problem, stvarate bol. A potreban je samo jednostavan odabir, jednostavna odluka: što god se dogodilo, sebi više neću stvarati bol. Više neću stvarati probleme. Iako je to jednostavan izbor, ujedno je i vrlo radikalno. Nećete moći tako odlučiti ako uistinu niste iscrpljeni patnjama, ako vam uistinu nije dosta. A nećete ga moći provesti ako ne budete imali pristupa moći Sadašnjeg trenutka. Ne budete li sebi više stvarali boli, tada nećete stvarati bol ni drugima. Također više nećete trovati prekrasnu Zemlju, svoj unutarnji prostor i kolektivnu ljudsku psihu negativnošću stvaranja problema.



Ako ste se ikada našli u situaciji opasnoj po život, tada znate da ona nije problem. Um nije imao *vremena* da vas zavara i pretvori tu situaciju u problem. U pravoj hitnoj situaciji um se zaustavlja; tada ste potpuno prisutni u Sadašnjem trenutku i nešto beskonačno moćnije preuzima upravljanje. Zato ima toliko mnogo izvještaja o običnim ljudima koji iznenada postanu sposobni za nevjerojatno hrabra djela.

U hitnom slučaju ili preživite ili ne preživite. Kako god bilo, uopće nije riječ o problemu.

Neki se ljudi razbjesne kad me čuju kako govorim da su problemi prividi. Osjećaju da ih time ugrožavam, da ću im oduzeti ono što im pruža osjećaj identiteta. Mnogo su vremena uložili u lažno ja, mnogo godina nesvjesno su definirali cijeli svoj identitet u smislu svojih problema ili patnji. Tko bi bili da toga više nemaju?

Veliki dio onoga što ljudi govore, misle ili rade zapravo je motivirano strahom, koji je, naravno, uvijek povezan s usredotočivanjem pažnje na budućnost i prekidom dodira sa Sadašnjim trenutkom. Budući da u sadašnjosti nema nikakvih problema, nema ni straha.

Pojavi li se situacija s kojom biste se odmah trebali pozabaviti, vaš će postupak, izvire li iz svjesnosti o Sadašnjem trenutku, biti jasan i siguran. Također je vrlo vjerojatno da će biti učinkovit. Neće to biti reakcija koja izvire iz prošlog uvjetovanja vašega uma, nego intuitivan odgovor na situaciju. U drugim slučajevima, kad reagira um vezan vremenom, otkrit ćete kako je mnogo učinkovitije ništa ne poduzeti - samo ostanite usredotočeni u Sadašnjem trenutku.

### KVANTNI SKOK U EVOLUCIJI SVIJESTI

*Imao sam nekoliko uvida u to stanje oslobođenosti od uma i vremena kako opisujete, ali prošlost i budućnost toliko su snažne da ih ne mogu dugo zadržati na udaljenosti.*

Oblik svjesnosti sputan vremenom duboko je utisnut u ljudsku psihu. Ali ono što mi ovdje radimo duboka je preobrazba koja se odvija u kolektivnom nesvjesnom planeti i oko nje: buđenje svijesti iz sna o stvari, obliku i razdvojenosti. Okončanje vremena. Uništavamo obrasce uma koji su tisućljećima dominirali ljudskim životom. Obrasce uma koji su stvorili nezamislivu patnju u cijelome svijetu. Ne koristim se riječju *zlo*. Mnogo je korisnije nazivati to nesvjesnim djelovanjima ili ludošću.

*Uništavanje starog oblika svijesti ili, bolje, nesvjesnog: je li to nešto što moramo učiniti ili će se ionako dogoditi? Hoću reći, je li ta promjena neizbježna?*

To je pitanje stajališta. Učiniti nešto i pustiti da se dogodi zapravo je jedan te isti proces; budući da ste jedno sa sveukupnošću svijesti, to dvoje ne možete razdvojiti. Ali ne postoji apsolutno jamstvo da će ljudska bića u tome uspjeti. Proces nije neminovan ni automatski. Vaša je suradnja suštinski dio toga procesa. Kako god gledali na to, to je kvantni skok u evoluciji svijesti, kao i naša jedina mogućnost da kao rasa preživimo.

### RADOST POSTOJANJA

Da biste shvatili kako ste si dopustili da psihološko vrijeme preuzme vlast, možete se poslužiti jednostavnim mjerilom. Postavite si pitanje: postoje li radost, uгода i lakoća u onome što radim? Ne postoje li, tada vrijeme prekriva sadašnji trenutak, a život smatrate teretom ili borbom.

Nema li radosti, ugone ili lakoće u onome što radite, to ne mora odmah značiti da morate mijenjati ono što radite. Moglo bi biti dovoljno da promijenite način rada. »Način« je uvijek važniji od toga što radite. Provjerite biste li mogli pružiti više pažnje radu nego rezultatu koji želite postići radom. Svu pažnju posvetite onome što Sadašnji trenutak iznese pred vas. To podrazumijeva da isto tako potpuno prihvatite ono što jest, jer ne možete punu pažnju posvetiti nečemu čemu se istodobno opirete.

Čim počnete poštovati Sadašnji trenutak, nestaju sve nesreće i borbe, a život počinje teći s radošću i lakoćom. Kad izražavate svjesnost Sadašnjeg trenutka, sve što radite prožeto je kvalitetom, brižnošću i ljubavlju — čak i najjednostavniji postupci.



Stoga se ne brinite za plodove svojih djela - tek usmjerite pažnju samom djelu. Plodovi će doći sami. To je moćna duhovna praksa. U *Bhagavad giti*, jednom od najstarijih i najljepših duhovnih učenja koja postoje, nevezanost za plodove rada naziva se karma joga. Opisuje se kao put »posvećena djelovanja«.

Kad kompulzivno nastojanje koje vas udaljava od Sadašnjeg trenutka prestane, radost Bića pretače se u sve što radite. Onoga časa



kad vam se pažnja usmjeri na Sadašnji trenutak, osjetit ćete prisutnost, duboku tišinu i spokojstvo. Za ispunjenje i zadovoljstvo više nećete ovisiti o budućnosti - nećete ondje tražiti spasenje. Stoga nećete biti vezani za rezultate. Ni neuspjeh ni uspjeh neće imati moć promijeniti vaše unutarnje stanje Bića. Otkrili ste život u pozadini svoje životne situacije.

U nepostojanju psihološkog vremena osjećaj vlastitoga ja crpite iz Bića, a ne iz osobne prošlosti. Stoga više ne postoji psihološka potreba da postanete nešto drugo od onoga što već jeste. U svijetu, na razini životne situacije, možda ćete uistinu postati bogati, puni znanja, uspješni, oslobođeni, ali u dubljijoj dimenziji Bića potpuni ste i cijeli već *sada*.

*Hoćemo li u tom stanju cjelovitosti i dalje biti u stanju i biti voljni ostvarivati ciljeve u vanjskome svijetu?*

Naravno, ali nećete posjedovati nikakvih lažnih očekivanja da bi vas nešto ili netko u budućnosti mogao spasiti ili usrećiti. Sto se tiče vaše životne situacije, možda će biti nekih stvari koje ćete trebati postići ili steći. To je svijet oblika, dobitka i gubitka. Na dubljijoj, pak, razini vi ste već potpuni, a kad to shvatite, u svemu što radite očitovat će se zaigrana i radosna energija. Budući da ste oslobođeni psihološkog vremena, svoje ciljeve više nećete pokušavati ostvariti mračnom odlučnošću, tjerani strahom, bijesom, nezadovoljstvom ili potrebom da postanete netko. Niti ćete ostati neaktivni zbog straha od neuspjeha, koji egu znači gubitak samoga sebe. Izvire li vaš dublji osjećaj vlastitoga ja iz Bića, kad se oslobodite psihološke potrebe da postanete netko, ni vi ni vaša sreća, ni osjećaj vlastitoga ja ne ovise o ishodu, a time se oslobađate i straha. Trajnost ne tražite ondje gdje je ne možete pronaći: u svijetu oblika, gubitka i dobitka, rađanja i umiranja. Nećete zahtijevati da vas usreće situacije, uvjeti, mjesta ili ljudi, a tada patiti zato što nisu odgovorili na vaša očekivanja.

Sve trebate poštovati, ali ništa nije važno. Oblici se rađaju i umiru, a vi ste, pak, svjesni vječnoga koje se krije ispod oblika. Vi znate da ništa što stvarno postoji ne osjeća prijetnju.

Postane li ovo stanje vašeg Bića, kako biste mogli ne doživjeti uspjeh? Ta već ste uspjeli.

## STRATEGIJE KOJIMA SE UM KORISTI KAKO BI IZBJEGAO SADAŠNJI TRENUTAK

### GUBITAK SADAŠNJEG TRENUTKA: SUŠTINSKA ZABLUDA

*Čak i ako potpuno prihvatim kako je vrijeme u konačnici privid, na koji će način to promijeniti moj život? Ipak ću i dalje morati živjeti u svijetu kojim upravlja vrijeme.*

Intelektualno slaganje samo je još jedno uvjerenje i neće uvelike promijeniti vaš život. Da biste shvatili tu istinu, morate je proživjeti. Ako je svaka stanica vašega tijela toliko prisutna da osjećate kako vibrira životom, kad taj život u svakom trenutku osjetite kao radost Bića, tada se može reći da ste oslobođeni vremena.

*Ali sutra ipak moram platiti račune, ipak ću ostarjeti i umrijeti kao i svi ostali. Kako, dakle, uopće mogu reći da sam oslobođena vremena?*

Nije problem u sutrašnjim računima. Nije problem u rastvaranju fizičkog tijela. Problem je gubitak Sadašnjeg trenutka, ili bolje rečeno, suštinska zabluda koja puku situaciju, događaj ili emociju pretvara u osobni problem i patnju. Gubitak Sadašnjeg trenutka jest gubitak Bića.

Osloboditi se vremena znači osloboditi se psihološke potrebe za prošlošću koja daje identitet i za budućnošću koja daje ispunjenje. Oslobođenje od vremena predstavlja najdublju preobrazbu svijesti koju možete zamisliti. U nekim rijetkim slučajevima taj pomak u svjesnosti dramatičan je i radikalno te se događa jednom. Kad se tako dogodi, najčešće se pojavljuje nakon potpune predaje usred teških patnji. Međutim, većina se ljudi oko toga mora potruditi.

Kad dobijete prvih nekoliko uvida u bezvremeno stanje svijesti, počete ćete se kretati tamo i natrag između dimenzija vremena i prisutnosti. Ponajprije ćete postati svjesni toga koliko vam je rijetko pažnja uistinu usmjerena na Sadašnji trenutak. Ali *spoznaja* da *niste* prisutni velik je uspjeh: ta spoznaja *jest* prisutnost - čak i ako u početku traje dvije sekunde prije nego što se izgubi. Tada, sve češće, odabirat ćete svijest usredotočenja na Sadašnji trenutak, umjesto na prošlost ili budućnost, a kad god shvatite da ste ga izgubili, bit ćete u stanju u njemu boraviti ne samo nekoliko sekundi, nego i duža razdoblja prema uobičajenom shvaćanju vremenu. Stoga, prije nego što se čvrsto usidrite u stanju prisutnosti, što znači prije nego što postanete potpuno svjesni, kretat ćete se neko vrijeme naprijed i natrag između svjesnog i nesvjesnog stanja, između stanja prisutnosti i stanja poistovjećenosti s umom. Izgubit ćete Sadašnji trenutak i vratit ćete mu se, uvijek iznova. Konačno će prisutnost prevladati.

Većina ljudi prisutnost doživljava ili nikada ili samo slučajno i kratko, u rijetkim prilikama, ali i ne znajući što su to doživjeli. Ljudska se stanja ne izmjenjuju između osviještenosti i nesvjesnog, nego između različitih razina nesvjesnog.

## OBIČNO NESVJESNO I DUBOKO NESVJESNO

*Sto želite reći kad govorite o različitim razinama nesvjesnog?*

Kao što vjerojatno znate, u snu se neprestano krećete između faza sna bez snova i stanja sanjanja. Slično tome, u budnom stanju većina ljudi kreće se samo između običnog nesvjesnog i duboko nesvjesnog stanja. Ono što nazivam običnim nesvjesnim stanjem znači poistovjećenje s misaonim procesom i emocijama, reakcijama, željama i nesklonostima. To je normalno stanje većine ljudi. U tom stanju vama upravlja egoističan um i niste svjesni Bića. To nije stanje neposredne boli ili nesreće, nego gotovo trajne niske razine nelagode, nezadovoljstva, dosade ili nervoze - neka vrsta pozadinskog napona. Možda to ne shvaćate jer je već uvelike postalo dio vašeg »normalnog« života, upravo kao što niste svjesni neprestane pozadinske buke, kao što je zujanje aparata za klimatizaciju, sve dok ne prestane raditi. Kad iznenađeno prestane raditi, osjeća se olakšanje. Mnogi se ljudi koriste alkoholom, drogama, seksom, hranom, radom, televizijom, pa čak i kupnjom

kao sredstvom za umrtvljenje, u nesvjesnu pokušaju da otklone temeljnu nelagodu. Kad se to dogodi, djelatnost koja bi mogla biti vrlo ugodna kad biste joj se umjereno prepuštali, dobiva kompulzivnu ili ovisničku kvalitetu, a sve što uz njezinu pomoć postižete samo je kratkotrajno slabljenje simptoma.

Nelagoda običnog nesvjesnog stanja pretvara se u bol duboko nesvjesnog - a to je stanje neposrednije i očitije patnje ili nesreće - kad stvari »krenu po zlu«, kad je ego ugrožen, kad se u životnoj situaciji pojavi veliki izazov, prijetnja te stvaran ili zamišljen gubitak ili sukob u odnosu. To je pojačana verzija običnog nesvjesnog, koja se od nje ne razlikuje po vrsti, nego po stupnju.

U običnom nesvjesnom uobičajeni otpor onome *što jest* ili nijekanje toga što jest stvara nelagodu i nezadovoljstvo koje većina ljudi prihvaća kao normalan dio života. Kad se taj otpor pojača kroz neki izazov ili prijetnju egu, on budi snažnu negativnost, kao što su bijes, strah, nasilje, depresija i tako dalje. Duboko nesvjesno često znači kako je tijelo boli probuđeno i kako ste se poistovjetili s njim. Tjelesno nasilje bilo bi nemoguće bez dubokog nesvjesnog. Do nasilja isto tako lako može doći kad god i gdje god gomila ljudi, ili čak i cijela nacija, ima negativno kolektivno energetske polje.

Najbolji pokazatelj razine vaše svijesti jest način na koji se nosite sa životnim izazovima kad se pojave. Kroz te izazove nesvjesna osoba teži postati još dublje nesvjesna, a svjesna nastoji postati još svjesnijom. Izazovom se možete poslužiti za buđenje ili mu možete dopustiti da vas povuče u još dublji san. San običnog nesvjesnog tada se pretvara u noćnu moru.

Ne možete li biti prisutni čak ni u normalnim okolnostima, kao što je trenutak dok sami sjedite u sobi, hodate šumom ili slušate nekoga, tada svakako nećete biti u stanju ostati svjesni kad nešto »pođe po zlu« ili kad se suočite s napornim ljudima i situacijama koje obuhvaćaju gubitak ili prijetnju da ćete nešto izgubiti. Prevladat će reakcija koja je u konačnici uvijek neka vrsta straha i povući vas u duboko nesvjesno. Ti izazovi su vaši testovi. Samo način na koji se hvatate ukoštac s njima pokazat će i vama i drugima gdje se nalazite kad je riječ o stanju vaše svijesti, a ne to koliko dugo možete sjediti sklopljenih očiju i kakve vizije imate.

Stoga je najvažnije u uobičajene životne situacije unijeti više svijesti još dok sve ide relativno lagano. Na taj način raste moć vaše

prisutnosti. Ona stvara energetska polja u vama i oko vas koje posjeduju visoku vibracijsku frekvenciju. Nikakvo nesvjesno, negativnost, nesklad ili nasilje ne mogu ući u to polje i preživjeti, upravo kao što tmina ne može opstati u prisutnosti svjetlosti.

Naučite li biti svjedokom vlastitim mislima i emocijama, što je suštinski dio prisutnosti, mogli biste se iznenaditi kad prvi put postanete svjesni pozadinskog »statičkog naboja« običnog nesvjesnog te kad shvatite koliko rijetko, ako uopće ikada, možete uistinu biti nasamo sa sobom. Na razini razmišljanja pronaći ćete veliki dio otpora u obliku prosudbi, nezadovoljstva i mentalne projekcije koja vas udaljava od sadašnjeg trenutka. Na emocionalnoj razini postojat će podzemna struja nelagode, napetosti, dosade ili nervoze. Oboje su vidovi uma u njegovom uobičajenom obrascu odupiranja.

### ZA ČIM TO ONI TRAGAJU?

Carl Jung u jednoj od svojih knjiga govori o razgovoru koji je vodio s poglavicom američkih Indijanaca koji mu je rekao kako prema njegovim opažanjima većina bijelaca ima napeto lice, oči koje zure i okrutno ponašanje. Rekao je: »Uvijek za nečim tragaju. Što to traže? Bijelci uvijek nešto žele. Uvijek su nemirni i nelagodno im je. Ne znamo što to oni žele. Mislimo da su ludi.«

Podzemna struja trajne nelagode počela je davno prije uspona zapadnjačke industrijske civilizacije, naravno, ali u zapadnjačkoj civilizaciji, koja sada prekriva gotovo cijelu zemaljsku kuglu, uključujući i najveći dio Istoka, očituje se u još nezapamćenom akutnom obliku. Postojala je već i u Isusovo doba, kao i šesto godina prije toga, u doba Buddhe, a i mnogo prije toga. »Zašto ste uvijek tjeskobni?« pitao je Isus svoje učenike. »Može li zabrinutost dodati i jedan dan vašemu životu?« A Buddha je podučavao da se korijen patnje može pronaći u našim neprestanim željama i žudnjama.

Otpor sadašnjem trenutku kao kolektivan poremećaj istinski je povezan uz gubitak svijesti o Biću te oblikuje temelj naše dehumanizirane industrijske civilizacije. Usput rečeno, Freud je također prepoznao postojanje te podzemne struje nelagode i pisao o njoj u svojoj knjizi *Civilization and Its Discontents* (Civilizacija i njezine nelagode), ali nije prepoznao pravi korijen nelagode te nije uspio shvatiti da se nje moguće osloboditi. Taj je kolektivni poremećaj stvorio vrlo nesretnu

i iznimno nasilnu civilizaciju koja je postala prijetnja ne samo sebi, nego također i sveukupnosti života na planeti.

### RASTVARANJE OBIČNOG NESVJESNOG

*Kako se, dakle, možemo osloboditi te nevolje?*

Osvijestite je. Promatrajte mnoštvo načina na koje se nelagoda, nezadovoljstvo i napetost bude u vama zbog nepotrebnog prosuđivanja, odupiranja onome što *jest* te nijekanja Sadašnjeg trenutka. Sve ono nesvjesno rastvara se kad ga obasjate svjetlošću svijesti. Jednom kad saznate kako rastvoriti obično nesvjesno, svjetlost vaše prisutnosti blistavo će zasjati i bit će vam mnogo lakše nositi se s dubokim nesvjesnim kad god osjetite da vas poput sile teže vuče prema dolje. Međutim, obično nesvjesno možda u početku neće biti lako otkriti zato što je toliko normalno.

Usvojite naviku nadgledanja svoga mentalno-emocionalnoga stanja kroz samopromatranje. »Osjećam li se lagodno ovoga trenutka?« To je dobro pitanje koje sebi možete često postavljati. Ili možete upitati: »Što se upravo sada odvija u meni?« Onim što se odvija u vama budite barem toliko zaokupljeni koliko i onim što se zbiva izvana. Ako nutrinu pravilno postavite, vanjski će se svijet smjestiti na svoje mjesto. Prvobitna je stvarnost ona unutra, a ona izvana je druga po važnosti. Ali nemojte na ta pitanja odgovarati automatski. Pažnju usmjerite prema unutra. Zagledajte se u sebe. Kakve misli stvara vaš um? Što osjećate? Usmjerite pažnju na tijelo. Postoji li napetost? Jednom kad otkrijete kako postoji niska razina nelagode i pozadinskog statičkog naboja, razmotrite na koji način izbjegavate život i odupirete mu se ili kako ga niječete - tako što niječete Sadašnji trenutak. Mnogo je načina na koje se ljudi nesvjesno opiru Sadašnjem trenutku. Dat ću vam nekoliko primjera. S praksom će se vaša moć samopromatranja, nadgledanja unutaršnjeg stanja, izoštriti.

### SLOBODA OD NESREĆE

Opirete li se onome što radite? Svome poslu, možda? Možda ste pristali raditi nešto, pa to i radite, ali dio vas osjeća ogorčenje i opire se. Nosite li u sebi neizgovoreno negodovanje prema osobi koja vam je

bliska? Shvaćate li da su posljedice energije koja iz vas zrači toliko štetne da vi, zapravo, trujete i sebe i one oko vas? Dobro se zagledajte u svoju nutrinu. Postoji li u vama makar i najmanji trag negodovanja i nevoljkosti? Ako postoji, promatrajte ga i na mentalnoj i na emocionalnoj razini. Kakve misli vam um stvara u pogledu te situacije? Tada promotrite emocije, koje su tjelesna reakcija na misli. Osjetite emociju. Je li ugodna ili neugodna? Biste li tu energiju *odabrali* da je nosite u sebi? *Imate* li izbora?

Možda vas netko *uistinu* iskorištava, možda je aktivnost kojom se bavite *zaista* neugodna, možda je netko u vašoj blizini nepošten, razdražuje vas ili je neosviješten, ali ništa od toga nije važno. To jesu li vaše misli i osjećaji u ovoj situaciji opravdani ili nisu ništa ne znači. Činjenica da se opirete jest značajna. Sadašnji trenutak pretvarate u neprijatelja. Stvarate nesreću te sukob između nutrine i vanjskoga svijeta. Vaša nesreća zagađuje ne samo vaše vlastito biće i one oko vas, nego isto tako i kolektivnu ljudsku psihu čiji ste neodvojiv dio. Zagađenje planete samo je vanjski odraz unutarnjeg, psihičkog zagađenja: milijuni neosviještenih ljudi ne preuzimaju odgovornost za svoj unutarnji prostor.

Ili prestanite raditi to što radite, razgovarajte s osobom koja je u pitanju i recite joj što osjećate ili otpustite negativnost koju je stvorio vaš um u toj situaciji i koja ne služi ničemu osim jačanju lažnoga ja. Važno je da spoznate tu jalovost. Negativnost nikada nije najbolji način za razrješavanje bilo koje situacije. Zapravo, u većini slučajeva zadržat će vas u situaciji i spriječiti pravu promjenu. Sve što se obavlja s negativnom energijom bit će otrovano njom i s vremenom će dovesti do veće boli i nesreće. Štoviše, svako negativno unutarnje stanje je zarazno: nesreća se širi lakše od tjelesne bolesti. Prema zakonu odjeka, nesreća potiče i hrani usnulu negativnost u drugim ljudima, osim ako su imuni - odnosno, iznimno visoke svijesti.

Zagađujete li svijet ili čistite nered? Vi ste, i nitko drugi, odgovorni za svoj unutarnji prostor, upravo kao što ste odgovorni za planetu. Kako unutra, tako i vani: kad bi ljudi očistili unutarnje zagađenje, tada bi također prestali stvarati vanjsko.

*Kako možemo otpustiti negativnost?*

Tako što ćete je otpustiti. Kako ćete ispustiti komad vrućeg ugljena koji držite u ruci? Kako ćete ispustiti tešku i beskorisnu prtljagu koju

nosite sa sobom? Tako što ćete shvatiti kako više ne želite osjećati bol ili nositi teret, pa ćete ga ispustiti.

Duboko nesvjesno, kao što je tijelo boli, ili neka druga duboka bol, kao što je gubitak voljene osobe, najčešće se mora preobraziti kroz prihvaćanje združeno sa svjetlom vaše prisutnosti - vaše usredotočene pažnje. Mnoge obrasce u običnom nesvjesnom, s druge strane, možete otpustiti čim spoznate da ih ne želite te da vam više nisu potrebni, čim shvatite da imate izbor, da niste samo svežanj uvjetovanih refleksa. Sve to govori da ste u stanju pristupiti moći Sadašnjeg trenutka. Bez nje nemate nikakva izbora.

*Nazivate li neke emocije negativnima, ne stvarate li time mentalne polaritete dobra i zla, kao što ste ranije objasnili?*

Ne. Polaritet je stvoren na ranijem stupnju, kad je vaš um prosudio kako je sadašnji trenutak loš; ta prosudba je dovela do negativnih emocija.

*Ali, ako neke emocije nazivate negativnima, zar to ne znači da ne bi trebale postojati, da nije u redu tako osjećati? Shvatio sam kako bismo sebi trebali dati dopuštenje da osjetimo svaki osjećaj koji se pojavi, kakav god on bio, umjesto da ih prosuđujemo kao loše ili da kažemo kako to ne bismo trebali osjećati. U redu je osjećati negodovanje; u redu je osjećati ljutnju, biti razdražen, neraspoložen ili nešto drugo - inače bismo počeli potiskivati osjećaje, unutarnje sukobe ili nijekanje. Sve je dobro takvo kakvo jest.*

Naravno. Jednom kad se pojavi obrazac uma, emocija ili reakcija, prihvatite ih. Niste dovoljno svjesni da biste na materijalnoj razini mogli birati. To nije prosudba, nego činjenica. Da imate izbor, ili da ste spoznali da ga imate, biste li izabrali patnju ili radost, ugodu ili nelagodu, spokojstvo ili sukob? Biste li izabrali misao ili osjećaj koji vas odvaja od vašeg prirodnog stanja dobrobiti i unutarnje životne radosti? Takve osjećaje nazivam negativnima, a to jednostavno znači da su loši. Ne u onom smislu: »O, to nisi smio učiniti!« nego su jednostavno činjenično loši, kao mučnina u želucu.

Kako je moguće da su ljudi samo u dvadesetom stoljeću ubili više od sto milijuna svojih bližnjih ljudskih bića? Ljudi jedni drugima nanose bol takve jačine da je to gore od bilo čega što možete zamisliti. A tu nisam govorio o mentalnom, emocionalnom i tjelesnom

nasilju, mučenju, boli i okrutnosti koje usmjeravaju jedni prema drugima, kao i prema drugim osjetilnim bićima, i to svakodnevno.

Ponašaju li se tako zato što su u dodiru sa svojim prirodnim stanjem, s unutarnjom životnom radošću? Naravno da ne. Samo ljudi koji se nalaze duboko u negativnom stanju, koji se uistinu vrlo loše osjećaju, mogli bi stvarati takvu stvarnost kao odraz vlastita osjećajnog stanja. Oni su se sada upustili u uništavanje prirode i planete koja ih održava na životu. Nevjerojatno, ali istinito. Ljudska su bića opasno luda i vrlo bolesna vrsta. To nije prosudba. To je činjenica. Također je činjenica i to kako se ispod ludila *zaista* krije zdravlje. Iscjeljivanje i otkupljenje dostupni su vam ovoga trenutka.

Da se vratim na ono što ste rekli - svakako da je istina kako, prihvatite li vlastito negodovanje, neraspoloženje, bijes i tako dalje, više ih nećete morati slijepo izražavati i manje je vjerojatno da ćete ih projicirati na druge ljude. Ali pitam se, ne zavaravate li se? Ako neko vrijeme prakticirate prihvaćanje, dolazi trenutak kad morate prijeći na sljedeći stupanj, na kojem se te negativne emocije više ne stvaraju. Ne učinite li tako, vaše »prihvaćanje« postaje jednostavno mentalna oznaka koja vašem egu omogućuje da se prepušta nesreći i na taj način jača svoj osjećaj odvojenosti od drugih ljudi, okoline, onoga što je ovdje i sada. Kao što znate, odvojenost je temelj egova osjećaja identiteta. Istinsko prihvaćanje istoga bi trenutka preobrazilo te osjećaje. A kad biste uistinu duboko u nutrini znali da je sve »u redu«, kao što ste se izrazili, što je svakako istina, biste li tada uopće imali takvih negativnih osjećaja? Da nema prosudbi, da nema otpora onome što *jest*, ti se osjećaji ne bi ni pojavili. U mislima imate ideju da je »sve u redu«, ali duboko u sebi tome zapravo ne vjerujete, tako da se stari mentalno-emocionalni obrasci otpora i dalje nalaze na svom mjestu. Zato se osjećate loše.

*/ to je također u redu.*

Branite li svoje pravo da budete nesvjesni, pravo na patnju? Ne brinite: to vam nitko neće oduzeti. Jednom kad shvatite da vam je loše od neke vrste hrane, hoćete li je i dalje jesti, tvrdeći da je u redu osjećati mučninu?

## GDJE GOD SE NALAZILI, BUDITE ONDJE U POTPUNOSTI

*Možete li mi dati nekoliko primjera običnog nesvjesnog?*

Pogledajte možete li se uhvatiti dok prigovarate, bilo riječima ili u mislima, situaciji u kojoj se nalazite, onome što drugi ljudi rade ili govore, okolini, životnoj situaciji, pa čak i vremenu. Prigovaranje je uvijek neprihvaćanje onoga što *jest*. Ono bez iznimke nosi nesvjesni negativni naboj. Kad prigovarate, sebe pretvarate u žrtvu. Kad naglas progovorite, tada imate moć. Stoga promijenite situaciju tako što ćete nešto poduzeti ili što ćete progovoriti. Ako je to prijeko potrebno ili moguće, napustite tu situaciju ili je prihvatite. Sve drugo je ludost.

Obično nesvjesno uvijek je na neki način povezano s nijekanjem sadašnjeg trenutka. Sadašnji trenutak, naravno, podrazumijeva i ovdje. Opirete li se onome što je ovdje i sada? Neki ljudi radije bi uvijek bili negdje drugdje. Njihovo »ovdje« nikada nije dovoljno dobro. Samopromatranjem otkrijete vrijedi li to i za vas. Gdje god se nalazili, budite ondje u potpunosti. Otkrijete li da su *ovdje i sada* nepodnošljivi te ako ste zbog toga nesretni, imate tri mogućnosti: otiđite iz te situacije, promijenite je ili je potpuno prihvatite. Želite li preuzeti odgovornost za vlastiti život, morate odabrati jednu od ove tri mogućnosti i to morate odabrati sada. Tada prihvatite posljedice. Bez ikakvih izgovora. Bez negativnosti. Bez psihičkog zagađenja. Neka vaš unutarnji prostor ostane čist.

Poduzmete li nešto - odlaskom ili mijenjanjem situacije - ponajprije otpustite negativnost, ako je to ikako moguće. Postupak koji izvire iz uvida u ono što je potrebno mnogo je učinkovitiji nego postupak koji izvire iz negativnosti.

Bilo kakav postupak bolji je od nikakva, osobito ako ste već dugo vremena u nesretnoj situaciji. Ako ste se u njoj našli vlastitom pogreškom, barem nešto naučite, a u tom slučaju više nije riječ o pogrešci. Ostanete li zarobljeni u situaciji, ništa nećete naučiti. Sprečava li vas strah da nešto poduzmete? Priznajte taj strah, promatrajte ga, prenesite pažnju na njega i budite potpuno prisutni s njim. Na taj ćete način presjeći vezu između straha i razmišljanja. *Ne dopustite da vam se strah uzdigne do uma.* Koristite moć sadašnjeg trenutka. Strah ne može biti jači od te moći.

Ako uistinu nema ništa što biste mogli učiniti da promijenite svoje ovdje i sada, a ne možete napustiti tu situaciju, tada je potpuno prihvatite i otpustite sveukupni unutarnji otpor. Lažno, nesretno, ja koje se voli osjećati loše, voli negodovati ili sažalijevati sebe, to neće moći preživjeti. To se zove predavanje. Predavanje nije slabost. U njemu se krije golema snaga. Duhovnu moć ima samo predana osoba. Predajom ćete se u nutрини osloboditi te situacije. Možda ćete tada otkriti da se situacija mijenja bez ikakva vašeg napora. U svakom slučaju bit ćete slobodni.

Možda postoji nešto što biste »trebali« napraviti, ali to ne radite? Ustanite i odmah to napravite. Ili potpuno prihvatite svoju neaktivnost, lijenost ili pasivnost u ovome trenutku, ako tako odaberete. Potpuno joj se prepustite. Uživajte. Budite onoliko lijeni ili neaktivni koliko možete. Prepustite li se potpuno i svjesno, uskoro ćete izići iz toga. Ili možda nećete. U svakom slučaju neće biti unutarnjeg sukoba, nikakvog otpora i negativnosti.

Jeste li pod stresom? Jeste li tako zaokupljeni stizanjem do budućnosti da ste sadašnjost sveli na sredstvo za budućnost? Stres se nakuplja kad smo »ovdje«, a želimo biti »ondje« ili kad smo u sadašnjosti, a želimo biti u budućnosti. To je rascjep koji vas iznutra razdvaja. Ludost je stvarati i živjeti s takvim unutarnjim rascjepom. Činjenica da svi ostali žive na taj način ne znači da to nije ludo. Morate li, možete se kretati brže, raditi brže ili čak i trčati, ne projicirajući se u budućnost, ne opirući se sadašnjosti. Dok se krećete, radite, trčite - činite to u potpunosti. Uživajte u protoku energije, uzvišene energije toga trenutka. Sada više niste pod stresom, više se ne razdvajate na dva dijela. Samo se krećete, trčite, radite - i uživajte u tome. Ili možete sve to odbaciti i sjediti na klupi u parku. Ali dok to radite promatrajte svoj um. Mogao bi reći: »Trebao bi raditi. Gubiš vrijeme.« Promatrajte ga. Nasmijte mu se.

Privlači li prošlost veliki dio vaše pažnje? Da li često razgovarate i razmišljate o prošlosti, bilo na pozitivan ili negativan način, pričate li o velikim stvarima koje ste postigli, o pustolovinama ili iskustvima, ili pričate priču o sebi kao žrtvi te o užasnim stvarima koje vam je netko napravio ili možda o onima koje ste vi nekome napravili? Stvaraju li vaši misaoni procesi krivnju, ponos, negodovanje, bijes, žaljenje ili samosažaljenje? Tada ne samo što osnažujete lažno ja, nego također

pomažete ubrzanju procesa tjelesnog starenja gomilajući prošlost u vlastitoj psihi. Uvjerite se u to promatrajući ljude oko sebe koji se čvrsto drže prošlosti.

Svakoga trenutka umrite za prošlost. Nije vam potrebna. Osvrnite se na nju samo kad je apsolutno važna za sadašnjost. Osjetite moć toga trenutka i punoću bića. Osjetite svoju prisutnost.



Jeste li zabrinuti? Razmišljate li često: »Što bi bilo da sam...?« To znači da ste se poistovjetili s umom, koji se projicira u neku zamišljenu buduću situaciju i izaziva strah. Ni na koji se način ne možete uhvatiti ukoštac s takvom situacijom jer ona ne postoji. Ona je samo mentalni fantom. Tu ludost koja vam uništava zdravlje i život možete zaustaviti na jednostavan način - potvrdom Sadašnjeg trenutka. Postanite svjesni disanja. Osjetite zrak kako ulazi u tijelo i izlazi iz njega. Osjetite unutarnje energetske polje. Jedino sa čime se ikada morate pozabaviti, uhvatiti u koštac u stvarnome životu - u suprotnosti sa zamišljenim projekcijama uma - jest *ovaj trenutak*. Zapitajte se koji vas »problem« upravo sada muči, a ne koji će vas mučiti sljedeće godine, sutra ili za pet minuta. Što to ne valja u ovom trenutku? Uvijek se možete nositi sa sadašnjošću, ali nikada se ne možete nositi s budućnošću - a to i ne morate. Odgovor, snaga, pravilni postupak ili izvor bit će ondje kad vam bude potreban, ni prije ni poslije.

»Jednoga ću dana uspjeti.« Prisivaj li vaš cilj tako velik dio vaše pažnje da Sadašnji trenutak svodite na sredstvo za ostvarivanje cilja? Oduzima li radost onome što radite? Čekate li da počnete živjeti? Razvijete li takav misaoni obrazac, Sadašnji vam trenutak nikada neće biti dovoljno dobar bez obzira na to što postignete ili dobijete; budućnost će vam se uvijek činiti boljom. Savršeni recept trajnog nezadovoljstva i neispunjenosti, zar ne?

Čekate li iz navike? Koliko vremena u životu provodite čekajući? Ono što nazivam »čekanjem u užem smislu« jest čekanje u redu na pošti, u prometnoj gužvi, u zračnoj luci ili da netko stigne, da završite posao i tako dalje. »Čekanje u širem smislu« je čekanje odmora, boljeg posla, da djeca odrastu, uistinu smislenog odnosa, uspjeha, novca,

da nekome budete važni, da se prosvijetlite. Nije neuobičajeno da ljudi cijeli život čekaju kako bi počeli živjeti.

Čekanje je stanje uma. To u osnovi znači da želite budućnost, a ne želite sadašnjost. Ne želite ono što ste dobili, nego želite ono što niste dobili. Sto god čekali, nesvjesno stvarate unutarnji sukob između onoga što jest sada i ovdje, gdje ne želite biti i projicirane budućnosti koju želite. To uvelike smanjuje kakvoću vašega života, jer time gubite sadašnjost.

Nema ničeg lošeg u tome što težite poboljšati svoju životnu situaciju. Možete je poboljšati, ali ne možete poboljšati svoj život. Život je ono najvažnije. Život je vaše najdublje unutarnje Biće. Ono je već cjelina, dovršeno i savršeno. Vaše se životne situacije sastoje od okolnosti i iskustava. Nema ničeg pogrešnog u postavljanju ciljeva i težnji za postizanjem. Pogreška se krije u tome što ciljeve koristite kao zamjenu za osjećaj života, kao zamjenu za Biće. Tada nalikujete na graditelja koji ne obraća pažnju na temelje zgrade, nego puno vremena provodi gradeći katove. Jedina točka u kojoj možete pristupiti Biću jest Sadašnji trenutak. Primjerice, mnogi ljudi čekaju blagostanje. Poštujete li, priznajte i potpuno prihvaćate svoju sadašnju stvarnost - ono gdje se nalazite, tko ste i što upravo sada radite - prihvatite li potpuno ono što imate, tada ste zahvalni za ono što imate, zahvalni za ono što jest, zahvalni za Biće. Zahvalnost zbog Sadašnjeg trenutka i ispunjenost života u Sadašnjem trenutku predstavljaju pravi napredak. Napredak ne može doći u budućnosti. S vremenom će se napredak očitovati na različite načine.

Ako ste nezadovoljni onim što imate ili ste čak frustrirani i bijesni zbog onoga što vam sada nedostaje, to bi vas moglo potaknuti da se obogatite, ali čak i kad biste zaradili milijune i dalje biste osjećali unutarnje stanje neimaštine, a duboko u nutрини ne biste bili zadovoljni. Možda ćete iskusiti mnoga uzbuđenja koja vam novac može pribaviti, ali to će doći i proći, a u vama će ostati osjećaj praznine i potreba za daljnjim fizičkim ili psihičkim ispunjenjem. Nećete prebivati u Biću. Stoga sada osjećajte puninu života koja jedina predstavlja pravo bogatstvo.

Odreknite se čekanja kao stanja uma. Uхватите li sebe kako klijzite u stanje čekanja... iskočite iz toga. Vratite se u Sadašnji trenutak. Samo budite i uživajte u postojanju. Ako ste prisutni, nikada neće

biti nikakve potrebe da nešto čekate. Sljedeći put kad vam netko kaže: »Oprosti što si me morao čekati«, možete odgovoriti: »U redu je, nisam čekao. Stajao sam i uživao - u samom sebi.«

Postoji samo nekoliko uobičajenih strategija uma za nijekanje Sadašnjeg trenutka koje su dio običnog nesvjesnog. Lako ih je previdjeti jer su u velikoj mjeri dio normalnog života: statični naboj trajnog nezadovoljstva u pozadini. Ali što više vježbate nadgledanje vlastitog unutarnjeg mentalno-emocionalnog stanja, to će vam lakše biti uočiti kad upadnete u zamku prošlosti ili budućnosti, odnosno nesvjesnog i probuditi se iz sna o vremenu u Sadašnji trenutak. Ali budite oprezni: lažno i nesretno ja, utemeljeno na poistovjećivanju s umom, živi od vremena. Ono zna kako Sadašnji trenutak predstavlja njegovu smrt i stoga se osjeća ugroženim. Učinit će sve što je u njegovoj moći da vas odvuče iz sadašnjosti. Pokušat će vas zadržati u zamci vremena.

## UNUTARNJA SVRHA ŽIVOTNOG PUTOVANJA

*Uviđam istinu onoga što govorite, ali ipak mislim da naše životno putovanje mora imati svrhu; inače bismo samo plutali naokolo, a svrha znači budućnost, zar ne? Kako to možemo pomiriti sa životom u Sadašnjem trenutku?*

Putujete li nekamo, svakako je korisno znati kamo idete ili barem poznavati općeniti smjer u kojem se krećete, ali ne zaboravite: jedino što je u konačnici stvarno na vašem putovanju jest korak kojeg činite u ovom trenutku. To je jedino što postoji.

Životno putovanje posjeduje vanjsku i unutarnju svrhu. Vanjska je stići na cilj ili odredište, postići ono što ste naumili, dobiti ovo ili ono, a sve to, naravno, podrazumijeva budućnost. No ako odredište ili koraci koje ćete poduzeti u budućnosti odvlače tako velik dio vaše pažnje da vam postanu važniji od koraka koji upravo sada činite, tada ste potpuno promašili unutarnju svrhu putovanja; ona uopće nije povezana s tim kamo idete ili što radite, nego je povezana samo s načinom na koji to radite. Vanjska svrha pripada vodoravnoj dimenziji prostora i vremena; unutarnja svrha bavi se produblivanjem vašeg Bića u okomitoj dimenziji bezvremenoga sadašnjeg trenutka. Vanjsko putovanje može obuhvaćati milijun koraka; unutarnje putovanje

posjeduje samo jedan: onaj koji upravo sada činite. Postanete li dublje svjesni toga jednoga jedinog koraka, shvatit ćete da on u sebi već sadrži sve ostale korake, kao i odredište. Taj korak se preobražava u izraz savršenstva, u čin velike ljepote i kakvoće. Odvest će vas do Bića, a svjetlost Bića blistat će kroz njega. To je i svrha i ispunjenje vašega unutarnjeg putovanja, putovanja u samoga sebe.



*Je li važno postignemo li vanjsku svrhu, doživimo li uspjeh ili neuspjeh u svijetu?*

To će vam biti važno sve dok ne spoznate vlastitu unutarnju svrhu. Nakon toga, vanjska svrha bit će samo igra koju ćete možda nastaviti igrati jednostavno zato što u njoj uživajte. Također je moguće doživjeti potpun neuspjeh u vanjskoj svrsi, a istodobno doživjeti apsolutan uspjeh u unutarnjoj. Ili obrnuto, što je zapravo uobičajenije: vanjsko bogatstvo i unutarnje siromaštvo, odnosno: »Dobili ste svijet, a izgubili dušu«, kako je Isus govorio. U konačnici, na kraju, svaka vanjska svrha prije ili kasnije osuđena je »na propast«, jednostavno zato što je podvrgnuta zakonu prolaznosti sviju stvari. Što prije shvatite kako vam vanjska svrha ne može pružiti trajno zadovoljstvo, to bolje. Uočite li ograničenja vanjske svrhe, odreći ćete se nerealnih očekivanja koja bi vas trebala usrećiti i podvrgnut ćete ih unutarnjoj svrsi.

#### **U VAŠOJ PRISUTNOSTI PROŠLOST NE MOŽE OPSTATI**

*Spomenuli ste kako razmišljanje ili razgovor o prošlosti kad to nije potrebno predstavlja jedan od načina na koji izbjegavamo sadašnjost. Ali osim prošlosti koje se sjećamo i s kojom se možda poistovjećujemo, ne postoji li u nama još neka razina prošlosti koja je mnogo dublje skrivena? Govorim o nesvjesnoj prošlosti koja uvjetuje naš život, osobito kroz iskustva rano-ga djetinjstva, a možda čak i iskustva prošlih života. Također postoji i kulturalno uvjetovanje, koje je povezano s tim gdje živimo u zemljopisnom smislu te u kojem povijesnom razdoblju živimo. Sve to određuje način na koji sagledavamo svijet, na koji reagiramo, što mislimo, kakve vrste odnosa imamo i kako živimo svoj život. Kako bismo ikada mogli*

*postati svjesni svega toga ili ga se osloboditi? Koliko bi nam vremena trebalo? Čak da to i učinimo, što bi nam ostalo?*

Što ostaje kad nestane iluzija?

Nema nikakve potrebe istraživati nesvjesnu prošlost u sebi, osim kad se u ovom trenutku očituje kao misao, emocija, želja, reakcija ili vanjski događaj. Sve ono što trebate znati o nesvjesnoj prošlosti koja se krije u vama, izazovi sadašnjosti će to iznijeti na vidjelo. Prepuštate li se prošlosti, postat će provalija bez dna: uvijek ima više nego što ste otkrili. Možete pomisliti kako vam je potrebno više vremena da shvatite prošlost ili da se je oslobodite, drugim riječima, da će vas budućnost konačno osloboditi prošlosti. Više vremena ne može vas osloboditi od vremena. Stupite u dodir s moći Sadašnjeg trenutka. To je ključ.

*Što je moć Sadašnjeg trenutka?*

Ništa drugo nego moć vaše prisutnosti, vaše svjesnosti oslobođene misaonih oblika.

Stoga se prošlošću pozabavite na razini sadašnjosti. Sto više pažnje posvećujete prošlosti, to joj dajete više energije i vjerojatno ćete na njoj graditi svoje ja. Nemojte me pogrešno shvatiti: pažnja je suštinska, ali ne ona usmjerena prošlosti kao prošlosti. Pažnju poklanjajte sadašnjosti; svome ponašanju, reakcijama, raspoloženjima, mislima, emocijama, strahovima i željama koji se pojavljuju u sadašnjosti. U vama *postoji* prošlost. Možete li biti dovoljno prisutni kako biste sve te stvari promatrali ne kritizirajući, ne analizirajući i ne prosuđujući, tada se bavite s prošlošću i rastvarate je uz pomoć moći vlastite prisutnosti. Sebe ne možete pronaći vraćanjem u prošlost. Sebe ćete pronaći zakoračite li u sadašnjost.

*Ne bi li bilo korisno razumjeti prošlost i tako razumjeti zašto radimo neke stvari, zašto reagiramo na stanovit način ili zašto nesvjesno stvaramo bilo kakvu vrstu drame, obrasca u odnosima i tako dalje?*

Postanete li svjesniji sadašnje stvarnosti, mogli biste iznenada dobiti stanovite uvide u to *zašto* vaše uvjetovanje djeluje na te osobite načine; primjerice, zašto vaši odnosi slijede određene obrasce. Možete se prisjetiti stvari koje su se odigrale u prošlosti ili ćete ih jasnije sagledati.



To je u redu i može vam koristiti, ali to nije ono najvažnije. Najvažnija je svjesna prisutnost. *Ona* rastvara prošlost. Ona je čimbenik preobrazbe. Stoga ne pokušavajte razumjeti prošlost, nego što više možete budite prisutni. Prošlost ne može opstati u vašoj prisutnosti, nego samo u vašoj odsutnosti.

## STANJE PRISUTNOSTI

### TO NIJE ONO ŠTO MISLITE DA JEST

*Neprestano govorite kako je najvažnije stanje prisutnosti. Mislim da to mogu intelektualno shvatiti, ali ne znam jesam li to ikada uistinu iskusio. Pitam se — je li to ono na što mislim, ili nešto potpuno drukčije?*

Nije ono na što mislite! O prisutnosti ne možete razmišljati, a um je ne može shvatiti. Razumijevanje prisutnosti znači da *jeste* prisutni.

Iskušajte ovo. Sklopite oči i recite sebi: »Pitam se kakva će biti moja sljedeća misao.« Tada pomno *pazite* i čekajte sljedeću misao. Budite mačka koja čeka pokraj mišje rupe. Koja će misao izići iz mišje rupe? Pokušajte.



Pa?

*Morao sam prilično dugo čekati dok se nije pojavila.*

Upravo tako. Sve dok ste u stanju snažne prisutnosti, oslobođeni ste misli. Mirni ste, a ipak iznimno budni. Onoga trenutka kad svjesna pažnja potone ispod stanovite razine, misao se vraća, kao i mentalna buka. Tišina je izgubljena. Vratili ste se u vrijeme.

Da bi iskušali stupanj vlastite prisutnosti, neki su se majstori žena znali s leda prikrasti svojim učenicima i iznenada ih udariti štapom. To je bio pravi šok! Ako je učenik bio potpuno prisutan i u stanju budnosti, ako su mu »slabine bile opasane, a svjetiljka upaljena«, što je jedna od usporedbi kojima se i Isus služi za prisutnost, primijetio

bi da mu se učitelj prikrada, pa bi ga zaustavio ili se sklonio u stranu. Ali ako bi ga učitelj uspio udariti, to bi značilo da je učenik bio udubljen u misli, odnosno odsutan, nesvjestan.

Kako biste u svakodnevnom životu ostali prisutni, pomoći će vam ako se duboko ukorijenite u sebi; inače će vas um, koji ima silan zamah, vući za sobom kao divlja rijeka.

*Sto mislite kad kažete da trebamo biti ukorijenjeni u sebi?*

To znači da u potpunosti prebivate u svom tijelu. Da vam je pažnja uvijek djelomično usmjerena na unutarnje energetske polje vlastita tijela. Da osjećate tijelo iznutra. Tjelesna svjesnost održava vas prisutnima. Usidruje vas u sadašnjem trenutku (vidi šesto poglavlje).

### **EZOTERIJSKO ZNAČENJE »ČEKANJA«**

Na neki način, stanje prisutnosti moglo bi se usporediti sa čekanjem. Isus se u nekima od svojih usporedbi koristio analogijom čekanja. To nije ono uobičajeno čekanje praćeno dosadom ili nemirom koje predstavlja nijekanje sadašnjosti, a o kojem sam već govorio. To nije čekanje u kojem vam je pažnja usmjerena na neku točku u budućnosti, a sadašnjost shvaćate kao neželjenu prepreku koja vas sprečava da dobijete ono što želite. To je kvalitativno različita vrsta čekanja koja zahtijeva vašu potpunu budnost. Nešto bi se moglo dogoditi u svakom trenutku, a ako niste apsolutno budni, apsolutno mirni, mogli biste to propustiti. To je vrsta čekanja o kojoj je Isus govorio. U tom stanju sva vam je pažnja usmjerena na Sadašnji trenutak. Ni djelić pažnje ne preostaje za sanjarenje, razmišljanje, prisjećanje i predviđanje. U tome nema napetosti, ni straha, samo budna prisutnost. Prisutni ste cijelim svojim Bićem, svakom stanicom svoga tijela. U tom stanju onaj dio vašega ja koji posjeduje prošlost i budućnost, ili ako želite tako reći osobnost, jedva da još postoji. Pa ipak, ništa vrijedno nije izgubljeno. Vi ste u suštini još vi sami. Zapravo, sada ste više vi sami nego što ste to ikada bili, odnosno, samo ste *sada* to uistinu vi.

»Budite kao sluga koji čeka gospodarev povratak«, kaže Isus. Sluga ne zna kad će se gospodar vratiti. Stoga je budan, na oprezu, brižan, miran, da ne bi propustio gospodarev dolazak. U drugoj prisposobi Isus govori o pet nemarnih (neosviještenih) žena koje nemaju dovoljno

ulja (svijesti) kako bi u njihovim svjetiljkama gorjela svjetlost (stanje prisutnosti) i tako propuste dolazak mladoženje (sadašnji trenutak) i ne odu na vjenčanu gozbu (prosvjetljenje). Tih pet žena stoji naspram pet mudrih žena koje imaju dovoljno ulja (budno čekaju).

Čak ni ljudi koji su pisali Evanđelja nisu razumjeli značenje tih usporedbi, stoga su se i u samo zapisivanje uvukla pogrešna tumačenja i iskrivljenost. Uslijedila su pogrešna tumačenja i stvarno značenje bilo je potpuno izgubljeno. Te usporedbe ne govore o kraju svijeta, nego o kraju psihološkog vremena. Upućuju na transcendenciju egoističnog uma te na mogućnost življenja u potpuno novom stanju svijesti.

### **LJEPOTA IZRASTA U DUBOKOJ TIŠINI VAŠE PRISUTNOSTI**

*Ovo što ste upravo opisali povremeno i nakratko doživljavam kad sam sama i okružena prirodom.*

Tako je. Majstori žena koriste se riječju *šatori* kako bi opisali bljesak uvida, trenutak u kojemu nema uma, nego samo apsolutna prisutnost. Iako šatori nije trajna preobrazba, budite zahvalni kad se pojavi, jer vam daje okus prosvjetljenja. Uistinu, mogli biste ga mnogo puta doživjeti i ne znajući što je i ne shvaćajući njegovu važnost. Prisustvo je potrebno kako bismo postali svjesni ljepote, veličanstvenosti i svetosti prirode. Jeste li ikada u jasnoj noći promatrali beskonačnost svemira, prepuni strahopoštovanja pred njegovom apsolutnom tišinom i nezamislivim prostranstvom? Jeste li slušali, uistinu slušali zvuk planinskog potoka u šumi? Ili pjesmu kosa u sumrak neke tihe ljetne večeri? Kako biste postali svjesni tih stvari, um mora biti tih. Na trenutak morate odložiti osobnu prtljagu problema, prošlosti i budućnosti, kao i sve svoje znanje; inače ćete vidjeti, ali nećete vidjeti, čut ćete, ali nećete čuti. Potrebna je vaša apsolutna prisutnost.

Osim ljepote vanjskih oblika, ovdje postoji još nešto: nešto što ne možemo imenovati, nešto neopisivo, duboka, unutarnja, sveta suština. Kad god i gdje god postoji ljepota, ta unutarnja suština na neki način blista kroz nju. Otkriva vam se samo kad ste prisutni. Bi li moglo biti da su ta bezimena suština i vaša prisutnost jedno te isto? Bi li ta suština postojala bez vaše prisutnosti? Duboko zaronite u prisutnost. Sami otkrijte.



Kad ste doživjeli te trenutne prisutnosti, vjerojatno niste shvatili da ste nakratko bili u stanju bez uma. To je zato jer je vremenski rascjep između toga stanja i ponovnog dotoka misli bio preuzak. Vaš je *šatori* trajao možda nekoliko sekundi prije nego što su se vratile misli, ali je postojao; inače ne biste doživjeli ljepotu. Um ne prepoznaje niti stvaru ljepotu. Samo na nekoliko trenutaka, dok ste bili potpuno prisutni, postojale su ta ljepota i svetost. Zbog uskoće rascjepa i nedostatka budnosti i opreznosti u sebi možda niste bili sposobni uočiti temeljnu razliku između opažaja, nemisaone svjesnosti ljepote te imenovanja i tumačenja te ljepote kao misli. Vremenski rascjep bio je tako malen da se činilo kako je sve to samo jedan jedini proces. Međutim, istina je da ste onoga trenutka kad se pojavila misao imali već samo uspomenu.

Sto je vremenski rascjep između opažaja i misli širi, to veća dubina postoji u vama kao u ljudskom biću, a to znači da ste to svjesniji.

Mnogi ljudi su zatvorenici vlastita uma, tako da za njih zapravo ne postoji ljepota prirode. Oni bi mogli reći: »Kakav krasan cvijet«, ali to je samo mehaničko i mentalno davanje oznaka. Budući da nisu smireni i prisutni, oni zapravo ne vide cvijet, ne osjećaju njegovu suštinu i njegovu svetost - upravo kao što ni sebe ne poznaju i ne osjećaju vlastitu suštinu i svetost.

Budući da živimo u kulturi u kojoj vlada um, većina moderne umjetnosti, arhitekture, glazbe i književnosti, uz vrlo malo izuzetaka, ne nosi u sebi ljepotu i unutarnju suštinu. Ljudi koji stvaraju te oblike umjetnosti ne mogu se - čak ni za trenutak - osloboditi vlastita uma. Stoga nikada nisu u dodiru s onim mjestom u vlastitoj nutрини iz koje izranjaju istinsko stvaralaštvo i ljepota. Um prepušten sam sebi stvara čudovišne slike i to ne samo u umjetničkim galerijama. Pogledajte gradske pejzaže i industrijska opustošena područja. Nijedna civilizacija nikada nije stvorila toliko mnogo ružnoće.

## SPOZNAJA ČISTE SVIJESTI

*Je li prisutnost isto što i Biće?*

Postanete li svjesni Bića, tada zapravo Biće postaje svjesno sama sebe. Postane li svjesno sebe - to je prisutnost. Budući da su Biće, svjesnost i život istoznačnice, mogli bismo reći kako prisutnost znači svjesnost koja postaje svjesna sebe ili kako je to život koji postiže samosvijest. Ali nemojte se vezati uz riječi i ne trudite se ovo razumjeti. Nema ničega što biste trebali razumjeti prije nego što postanete prisutni.

*Razumijem ovo što ste upravo rekli, ali mi se čini da hoćete reći kako Biće, krajnja transcendentalna stvarnost, još nije cjelovito, da je podvrgnuto procesu razvoja. Zar je Bogu potrebno vrijeme za osobni rast?*

Da, ali samo ako se promatra s ograničena stajališta očitovanog svemira. U Bibliji Bog objavljuje: »Ja sam Alfa i Omega, i ja sam onaj jest«. U bezvremenu carstvu u kojemu Bog prebiva, a koje je također i vaš dom, početak i kraj, Alfa i Omega su jedno, a suština svega što je ikada postojalo i onoga što će ikada postojati vječno je prisutna u neočitovanu stanju jednote i savršenstva - apsolutno s onu stranu svega što ljudski um može ikada zamisliti ili shvatiti. U našem svijetu naizgled razdvojenih oblika, pak, bezvremeno savršenstvo nezamisliv je pojam. Ovdje se čini kako je čak i svjesnost, svjetlo koje zrači iz vječnoga Izvora, podvrgnuta procesu razvoja, ali to ovisi o našem ograničenom zapažanju. U apsolutnim pojmovima nije tako. Ipak, dopustite mi da na trenutak govorim o evoluciji svijesti u ovom svijetu.

Sve što postoji posjeduje Biće, suštinu Boga i stanoviti stupanj svijesti. Čak i kamen posjeduje zametke svijesti; inače ne bi postojao, a njegovi bi se atomi i molekule raspršili. Sve je živo. Sunce, Zemlja, biljke, životinje, ljudi - sve su to izrazi svijesti na različitim stupnjevima, svjesnost koja se očituje kao oblik.

Svijet nastaje kad svjesnost uzima na sebe oblike i forme, misao i materijalne oblike. Promotrite milijune životnih oblika samo na ovoj planeti. U moru, na kopnu, u zraku - a svaki životni oblik umnožava se milijune puta. U koju svrhu? Igra li se netko ili nešto s oblicima? To su se pitali drevni mudraci Indije. Svijet su promatrali kao *lilu*, božansku igru koju igra Bog. Pojedinačni životni oblici u koj

igri očito nisu bili osobito važni. U moru većina životnih oblika ne preživi više od nekoliko minuta nakon rođenja. Ljudski oblik također se prilično brzo pretvara u prašinu, a kad ga nestane, čini se da ga nikada i nije bilo. Je li to tragično ili okrutno? Samo ako za svaki oblik stvarate odvojeni identitet, ako zaboravite kako je njegova svjesnost suština Boga koja se izražava u obliku. Ali vi to zapravo *ne znate* sve dok ne spoznate vlastitu Božju suštinu kao čistu svijest.

Ako se u vašem akvariju omriješi riba, a vi joj nadjenete ime Mary, ispišete joj rodni list, ispričate joj o njezinoj obiteljskoj povijesti, a dvije minute kasnije nju pojede veća riba - to je tragično. Ali tragično je samo zato što ste odvojeno ja projicirali ondje gdje ga nije bilo. Uzeli ste djelić dinamičkog procesa, molekularni ples i od njega napravili odvojeno biće.

Svjesnost se maskira u oblike sve dok oni ne dosegnu takvu složenost da se ona u njima potpuno gubi. U ljudima današnjeg doba svjesnost je potpuno identificirana s maskom. Poznaje se samo kao oblik i stoga živi u strahu od uništenja vlastita tjelesnog ili psihičkog oblika. Tu je riječ o egoističnom umu, gdje se javlja značajan poremećaj. Sada se čini kao da je negdje u procesu evolucije nešto pošlo naopako. Ali čak i to dio je *lile*, božanske igre. Konačno, pritisak patnje izazvan očitim poremećajem, prisiljava svijest da se odvoji od oblika i probudi se iz svoga sna o obliku: ona ponovno dobiva samosvijest, ali sada na mnogo dubljoj razini od one na kojoj ju je izgubila.

Taj proces Isus objašnjava u usporedbi o izgubljenom sinu, koji napušta očev dom, potraži bogatstvo, zapadne u očaj, a tada ga patnja prisiljava da se vrati kući. Kad se vrati, otac ga *voli više* nego prije. Sinovo je stanje isto kakvo je bilo prije, pa ipak nije isto. Dobio je svojevrsnu dubinu. Ta parabola opisuje putovanje od nesvesna savršenstva kroz očito nesavršenstvo i »zlo« do svjesna savršenstva.

Možete li sada uvidjeti dublje i šire značenje prisutnosti u obliku promatrača vlastita uma? Kad god promatrate um, vi povlačite svjesnost izvan oblika uma, koja tada postaje promatračem ili svjedokom. Shodno tome, promatrač — čista svjesnost onkraj oblika — postaje jači, a mentalne formacije postaju slabije. Kad govorimo o nadziranju uma, mi utjelovljujemo događaj koji nosi uistinu kozmičku važnost: svjesnost se kroz vas budi iz svoga sna o poistovjećenju s oblikom i povlači se iz oblika. To pretkazuje događaj što se vjerojatno još nalazi

u dalekoj budućnosti kad je riječ o kronološkom vremenu, ali je već i dio tog događaja. Taj događaj predstavlja okončanje prividnosti ovoga svijeta.



Kad se svjesnost oslobodi poistovjećenja s tjelesnim i mentalnim oblicima, postaje ono što bismo mogli nazvati čista ili prosvjetljena svjesnost, odnosno prisutnost. To se nekolicini pojedinaca već dogodilo, a čini se da je suđeno da se uskoro počne događati u mnogo većem opsegu, iako nema nikakva apsolutnog jamstva da će se *uistinu* tako i dogoditi. Većina ljudi još je u zamci oblika svijesti koji pripada egu: poistovjećen s umom i prepušten njegovoj vladavini. Ne oslobode li se na vrijeme vlastita uma, on će ih uništiti. Doživjet će pojačanu konfuziju, sukob, nasilje, bolest, očajanje, ludilo. Egoistični um nalikuje na brod koji tone. Ne skočite li s njega, potonut ćete zajedno s njim. Kolektivni egoistični um najopasnije je mahnito i razorno biće koje je ikada nastavalo ovu planetu. Što mislite da bi se moglo dogoditi na ovoj planeti ako bi ljudska svijest ostala ista kao i dosad?

Za mnoge je ljude već sada jedino utočište koje mogu pronaći od vlastita uma povremeno povlačenje na razinu svijesti koja se nalazi ispod misli. Svatko se povlači na tu razinu noću, tijekom sna. Ali do toga u stanovitom stupnju dolazi i zahvaljujući seksu, alkoholu i drugim drogama koje smiruju pretjeranu umnu aktivnost. Da nije alkohola, sredstava za umirenje, sredstava protiv depresije, kao i zabranjenih droga koje se sve više uzimaju, ludilo ljudskoga uma postalo bi još očitije nego što jest. Vjerujem kako bi veliki dio stanovništva postao opasan i sebi i drugima kad bi ostao bez svojih droga. Te droge vas, naravno, zadržavaju u zamci poremećaja. Njihovo vrlo rašireno korištenje samo odlaže slom starih ustrojstava uma, kao i pojavu više svijesti. Dok pojedinačni korisnici mogu doživjeti stanovito olakšanje od svakodnevnog mučenja koje im priređuje um, to ih sprečava da budu dovoljno svjesno prisutni kako bi se uzdigli iznad misli i na taj način pronašli istinsko oslobođenje.

Pad unatrag, na razinu svijesti ispod umne, na razinu predmisa-one razine naših udaljenih predaka, životinja i biljaka, za nas ne predstavlja stvarnu mogućnost. Ne možemo se vratiti unatrag. Namjerava

li ljudska rasa opstati, morat će krenuti na sljedeći stupanj. Svijest evoluiru u cijelome svemiru u milijardama oblika. Stoga čak ako mi i ne uspijemo, to u kozmičkom smislu ne bi bilo važno. U svjesnosti se nikada ništa ne gubi, stoga bi se svijest jednostavno izrazila kroz neki drugi oblik. Ali i sama činjenica što ovdje govorim, a vi slušate ili čitate te riječi, jasan je znak kako se nova svjesnost *uistinu* ukorjenjuje na ovoj planeti.

U tome nema ničeg osobnog: ja vas ne podučavam. Vi ste svijest i vi slušate sami sebe. Jedna istočnjačka poslovice kaže: »Učitelj i učenik zajedno stvaraju učenje«. U svakom slučaju, riječi same po sebi nisu važne. Ne predstavljaju riječi Istinu, nego samo ukazuju prema njoj. Govorim iz prisutnosti, i dok govorim, možda ćete biti u stanju pridružiti mi se u tom stanju. Iako svaka riječ koju izgovorim ima svoju povijest, naravno i dolazi iz povijesti, tako i sveukupan jezik i riječi koje vam sada govorim nositelji su visokoenergetske frekvencije prisutnosti, sasvim odvojene od značenja koje prenose kao riječi.

Tišina je još moćniji nositelj prisutnosti, stoga dok ovo čitate ili me slušate kako govorim, budite svjesni tišine između i ispod riječi. Budite svjesni praznina. Oslušivati tišinu, gdje god se nalazili, jednostavan je i izravan način da postanete prisutni. Čak ako ima buke, uvijek postoji nekakva tišina u pozadini i između zvukova. Oslušivanje tišine istoga trenutka u vama stvara duboku tišinu. Samo tišina u vama može opaziti tišinu izvana. A što je tišina drugo nego prisutnost, svjesnost oslobođena misaonih oblika? To je živo ostvarenje onoga o čemu govorimo.

### KRIST: STVARNOST VAŠE BOŽANSKE PRISUTNOSTI

Ne vežite se uz riječi. Riječ *Krist* možete zamijeniti izrazom *prisutnost*, ako vam je taj izraz smisleniji. Krist je vaša Božja suština ili Jastvo, kako ga katkad nazivaju na Istoku. Jedina razlika između Krista i prisutnosti jest u tome što vas izraz *Krist* upućuje na vaše unutarnje božanstvo, bez obzira na to jeste li toga svjesni ili niste, dok *prisutnost* označava probuđeno božanstvo ili Božju suštinu.

Mnogi će se nespornosti i lažna uvjerenja o Kristu razjasniti spoznate li kako u njemu nema ni prošlosti ni budućnosti. Reći da je Krist *bio* ili da će *biti* samo je po sebi proturječje. Isus je bio. Bio je

to čovjek koji je živio prije dvije tisuće godina i spoznao božansku prisutnost, svoju istinsku prirodu. Stoga je rekao: »Prije nego što je Abraham bio, ja jesam.« Nije rekao: »Živio sam i prije nego što se Abraham rodio.« To bi značilo da se još nalazi u dimenziji vremena i da je poistovjećen s oblikom. Riječi *ja jesam* izgovorene u rečenici koja počinje s prošlim vremenom ukazuje na temeljit pomak, prekid tijeka u vremenskoj dimenziji. Ta rečenica po svojoj dubini nalikuje tvrdnjama žena. Isus je značenje prisutnosti, samospoznaje, pokušao prenijeti izravno, a ne kroz diskurzivnu misao. Zakoračio je s onu stranu dimenzije svijesti kojom upravlja vrijeme, u carstvo bezvremenosti. U njegov je svijet ušla dimenzija vječnosti. Naravno, vječnost ne označava beskrajno vrijeme, nego bezvremenost. Tako je čovjek Isus postao Kristom, prenositelj čiste svijesti. A kako Bog definira samoga sebe u Bibliji? Je li Bog rekao: »Ja sam oduvijek bio i uvijek ću biti«? Naravno da nije. To bi prošlosti i budućnosti dalo oznaku stvarnosti. Bog je rekao: »JA SAM TAJ KOJI JESAM.« Ni ovdje se ne spominje vrijeme, nego samo prisutnost.

»Drugi dolazak« Kristov preobrazba je ljudske svijesti, pomak od vremena u prisutnost, od razmišljanja do čiste svijesti, a ne dolazak nekog muškarca ili žene. Kad bi se »Krist« sutra vratio u nekom tjelesnom obliku, što bi on ili ona uopće mogli reći, osim ovoga: »Ja sam Istina. Ja sam božanska prisutnost. Ja sam život vječni. Ja sam s vama. Ja sam ovdje. Ja sam sada.«



Krista nikada nemojte poistovjećivati s osobnošću. Nikada ga nemojte ograničavati na identitet i oblik. Avatari, božanske majke, prosvijetljeni majstori, onih nekoliko koji su stvarni, nisu posebni kao osobe. Budući da ne posjeduju lažno ja koje treba održavati, braniti i hraniti, mnogo su jednostavniji i običniji od najobičnijeg muškarca ili žene. Osoba s jakim egom smatrala bi ih beznačajnima ili ih, što je još vjerojatnije, uopće ne bi vidjela.

Ako vas privlači neki prosvijetljeni učitelj, to je zato jer u vama već ima dovoljno prisutnosti da prepoznate prisutnost u drugoj osobi. Mnogi ljudi nisu prepoznali Isusa ili Buddhu, kao što ima i uvijek je bilo mnogo ljudi koje privlače lažni učitelji. Veći ego privlači

manji. Tama ne može prepoznati svjetlost. Samo je svjetlost može prepoznati. Stoga ne vjerujte da se svjetlost nalazi izvan vas ili da vam može zasjati samo u nekom osobitom obliku. Ako je samo vaš majstor utjelovljenje Boga, tko ste onda vi? Svaki oblik ekskluzivnosti je poistovjećenje s oblikom, a poistovjećenje s oblikom znači ego, bez obzira koliko dobro bio prikriven.

Majstorovom se prisutnošću koristite kako biste vlastiti identitet odrazili s onu stranu imena i oblika, vratili ga sebi te kako biste i sami postali više prisutni. Uskoro ćete shvatiti kako u prisutnosti nema ni »moga« ni »tvoga«. Prisutnost je jedna.

Grupni rad može vam koristiti za ojačavanje svjetlosti vlastite prisutnosti. Skupina ljudi koja zajedno ulazi u stanje prisutnosti stvara kolektivno energetska polje velike jačine. Ne samo da podiže stupanj prisutnosti svakoga člana skupine, nego također pomaže oslobađanju kolektivne ljudske svijesti iz njezina sadašnjeg stanja prevlasti uma. Time će biti sve lakše ulaziti u stanje prisutnosti. Međutim, ako barem jedan član skupine nije čvrsto ukorijenjen u tome, tako da može održavati energetska frekvenciju toga stanja, egoistični um lako se ponovno može vratiti i uništiti napore grupe. Iako je skupni rad neprocjenjiv, nije i dovoljan, stoga ne smijete ovisiti o takvoj vrsti rada. Niti smijete postati ovisni o učitelju ili majstoru, osim tijekom prijelazna razdoblja, dok vam učitelj prenosi smisao i praksu prisutnosti.

## UNUTARNJE TIJELO

### POSTOJANJE JE VAŠE NAJDUBLJE JA

*Prije ste govorili o tome kako je važno da se duboko ukorijenimo u tijelu ili da uistinu boravimo u njemu. Možete li objasniti što ste time mislili?*

Tijelo može postati točka pristupa carstvu Bića. Sada ćemo potanje o tome govoriti.

*Još nisam sasvim siguran razumijem li potpuno što mislite kad kažete Biće.*

»Voda? Što mislite time reći? Ne razumijem«, rekla bi riba kad bi imala ljudski um.

Molim vas, prestanite pokušavati razumjeti Biće. Već ste dobili značajne uvide o tome, ali um će uvijek pokušavati Biće stisnuti u malu kutijicu, a na nju staviti oznaku. To se ne može napraviti. Biće ne može postati predmet znanja. U Biću se subjekt i objekt stapaju u jedno.

Biće možete *osjetiti* kao vječno prisutno *Ja jesam* koje je s onu stranu imena i oblika. Osjetiti, a zatim spoznati *da jeste* i ostati u tom duboko ukorijenjenom stanju jest prosvjetljenje, istina za koju je Isus rekao da će vas osloboditi.

*Osloboditi čega?*

Oslobodit će vas *privida* da niste ništa više od svoga fizičkog tijela i uma. Taj »privid o ja«, kako ga naziva Buddha, suštinska je pogreška. Oslobodit će vas *straha* u svim njegovim bezbrojnim maskama, jer strah je neminovna posljedica toga privida - straha koji je vaš vječni

mučitelj sve dok osjećaj za vlastito ja izvodite samo iz ovoga nevažnog i ranjivog oblika. A oslobodit će vas i *grijeha*, koji je patnja što ju ne-svjesno nanosite sebi i drugima sve dok to prividno ja upravlja onime što pomislite, kažete i napravite.

## ZAVIRITE S ONU STRANU RIJEČI

*Ne sviđa mi se riječ grijeh. Podrazumijeva da mi je netko sudio i smatra da sam kriv.*

To mogu shvatiti. Mnoga su se pogrešna stajališta i tumačenja tijekom stoljeća nagomilala oko nekih riječi, kao što je riječ *grieh*, zahvaljujući neznanju, pogrešnom razumijevanju ili želji za upravljanjem, ali te riječi ipak sadrže suštinsku jezgru istine. Niste li u stanju zagledati se s onu stranu takvih tumačenja, pa stoga ne možete prepoznati stvarnost na koju riječ upućuje, nemojte se njome koristiti. Nemojte se uhvatiti za razinu riječi. Riječ je tek sredstvo koje vodi do nekog cilja. Riječ je apstrakcija. Pomalo je nalik na putokaz jer ukazuje na nešto. Riječ *med* nije med. O medu možete učiti i razgovarati koliko god dugo želite, ali nećete ga zapravo upoznati dok ga ne kušate. Kad ste ga kušali, riječ vam postaje manje važna. Više nećete biti vezani uz nju. Slično tome, o *Bogu* možete govoriti ili razmišljati do kraja svoga života, ali znači li to da Ga poznajete, da ste makar zavirili u tu stvarnost na koju riječ ukazuje? To je zapravo samo posesivna vezanost za putokaz, mentalni idol.

Vrijedi i obrnuto: ako vam se, zbog bilo kojeg razloga, ne sviđa riječ *med*, to bi vas moglo spriječiti da ga nikada ne okusite. Osjećate li snažnu odbojnost prema riječi *Bog*, što je negativan oblik vezanosti, mogli biste nijekati ne samo riječ, nego isto tako i stvarnost na koju ona ukazuje. Mogli biste si uskratiti mogućnost doživljavanja te stvarnosti. Sve je to, naravno, suštinski povezano s tim što ste se poistovjetili s umom.

Stoga, ako vam riječ više nije prikladna, tada je ostavite i nadomjestite drugom. Ne sviđa li vam se riječ *grieh*, tada recite *nesvjesno* ili *ludilo*. To će vas možda odvesti bliže istini, bliže stvarnosti koja se krije iza riječi, nego riječ *grieh* koju su ljudi dugo zloupotrebljavali, a ne ostavljaju mjesta nikakvoj krivnji.

*Ni te mi se riječi ne sviđaju. Nagovještavaju da sa mnom nešto nije kako valja. To je prosuđivanje.*

Naravno da s vama nešto ne valja - ali vas nitko ne prosuđuje.

Ne mislim vrijeđati vas osobno, ali ne pripadate li ljudskoj rasi koja je samo u dvadesetom stoljeću ubila više od sto milijuna pripadnika vlastite vrste?

*Govorite li o krivnji na temelju povezanosti?*

Nije riječ o krivnji. Ali sve dok vama upravljaju ego i um, dio ste toga kolektivnog ludila. Možda se niste dublje zagledali u ljudsko stanje dok njime vladaju ego i um. Otvorite oči i uočite strah, očaj, pohlepu i nasilje koji sve prožimaju. Promotrite strašnu grubost i patnju koju su ljudi nanosili, a nanose i dalje jedni drugima, kao i drugim životnim oblicima na ovoj planeti, i to na globalnom planu. Ne morate osuđivati. Samo promatrajte. To je grijeh. To je ludilo. To je ne-svjesno. Nadasve, ne zaboravite promatrati vlastiti um. Ondje tragajte za korijenom ludila.

## PRONALAZENJE VLASTITE NEVIDLJIVE I NEUNIŠTIVE STVARNOSTI

*Rekli ste kako je poistovjećenje s tjelesnim oblikom dio privida, pa kako nas onda tijelo, fizički oblik, može dovesti do spoznaje Bića?*

Tijelo koje možete vidjeti i dodirnuti ne može vas odvesti do Bića. Ali to vidljivo i opipljivo tijelo samo je vanjska školjka, ili bolje rečeno, ograničen i iskrivljen opažaj skrivene stvarnosti. U prirodnom stanju povezanosti s Bićem, tu skrivenu stvarnost svakoga trenutka možete osjetiti kao nevidljivo unutarnje tijelo, oživljujuću prisutnost u vlastitoj nutrini. Stoga »bivati u tijelu« znači osjetiti tijelo iznutra, osjetiti život u tijelu i tako spoznati da ste nešto drugo, a ne vanjski oblik.

Ali to je tek početak putovanja prema unutra koje će vas odvesti još dublje u carstvo veće tišine i spokojstva, ali i veće moći i vibrirajućeg života. U početku ćete možda moći dobiti samo prolazne uvide, ali putem njih ćete početi shvaćati kako niste samo besmisleni djelić života u stranome svemiru, nakratko postavljeni između rođenja i smrti, kojemu je dopušteno samo nekoliko kratkotrajnih zadovoljstava

nakon kojih slijedi bol i konačno uništenje. Ispod vanjskoga oblika povezani ste s nečim tako golemim, tako neizmjernim i svetim, da se o tome ne može govoriti ili ga shvatiti - a ja ipak sada o tome govorim. Govorim to ne zato da bih vam pružio nešto u što možete vjerovati, nego kako bih vam pokazao da to i sami možete spoznati.

Sve dok um zaokuplja svu vašu pažnju, odvojeni ste od Bića. To se većini ljudi neprestano događa, a tada nisu u svome tijelu. Um preuzima cjelokupnu vašu svijest i prisvaja je. Ne možete prestati razmišljati. Kompulzivno razmišljanje postalo je kolektivna bolest. Cijeli vaš osjećaj toga tko jeste tada se temelji na aktivnosti uma. Budući da više nije ukorijenjen u Biću, vaš identitet postaje ranjivo, mentalno ustrojstvo koje uvijek ima potreba, a strah postaje prevladavajuća emocija. Jedino što je uistinu važno za vaš život tada nedostaje: svjesnost vlastita dubljeg ja - nevidljiva i nerazoriva stvarnost.

Kako biste postali svjesni Bića trebate ponovno odvojiti svjesnost od uma. To je jedan od najvažnijih zadataka na vašem duhovnom putovanju. Time ćete osloboditi golemi dio svijesti koja je prije bila u zamci beskorisnog i kompulzivnog razmišljanja. Vrlo učinkovit način na koji to možete napraviti jest da pažnju odvojite od razmišljanja i usmjerite je na tijelo, ondje gdje Biće možete osjetiti iz prve ruke, kao nevidljivo energetsko polje koje daje život onome što opažate kao fizičko tijelo.

## POVEZIVANJE S UNUTARNJIM TIJELOM

Molim vas da to sada pokušate. Možda će vam biti lakše ako tijekom ove vježbe sklopite oči. Kasnije, kad vam »boravak u tijelu« postane prirodan i lak, to više neće biti potrebno. Usmjerite pažnju na tijelo. Osjetite ga iznutra. Je li živo? Ima li života u vašim dlanovima, rukama, nogama i stopalima - u trbuhu i prsima? Osjećate li tanano energetsko polje koje prožima cijelo tijelo te svakom organu i stanici daje vibrirajući život? Osjećate li to polje istodobno u svim dijelovima tijela kao jedno jedino polje energije? Nekoliko trenutaka usmjeravajte pažnju na osjećaj unutarnjeg tijela. Nemojte razmišljati o njemu. Osjećajte. Sto mu više pažnje poklanjate, to će osjećaj postati jasniji i snažniji. Osjetit ćete kao da svaka stanica postaje življa, a ako imate jako osjetilo vida, možda ćete doživjeti sliku tijela kako postaje svjetlije.

Iako vam takva slika privremeno može pomoći, više pažnje obratite osjećaju, nego bilo kojoj slici što se pojavi. Jer slika, bez obzira koliko prekrasna ili snažna bila, već je definirana oblikom, stoga vam pruža manje prostora za produbljivanje osjećaja.



Osjećaj unutarnjega tijela je bezobličan, neograničen i neshvatljiv. U njega se uvijek možete sve dublje spuštati. Ne osjetite li mnogo toga na ovome stupnju, obratite pažnju na ono što *uspijete* osjetiti. U rukama ili nogama možda osjetite jedva osjetne žmarce. To je za početak dovoljno dobro. Samo se usredotočite na osjećaj. Vaše tijelo oživljuje. Kasnije ćemo više vježbati. Molim vas da sada otvorite oči, ali zadržite dio pažnje na unutarnjem energetskom polju tijela čak i dok se osvrćete po prostoriji. Unutarnje tijelo prebiva na pragu između vašeg identiteta vezanog uz oblik i suštinskog identiteta, vaše istinske prirode. Nikada nemojte izgubiti dodir s njim.



## PREOBRAZBA KROZ TIJELO

*Zašto je većina religija osuđivala ili nijekala tijelo? Čini se da su duhovni tragaoci tijelo uvijek smatrali preprekom, ili su vjerovali da je grijешno.*

Zašto je tako malo tragaoca pronašlo ono što su tražili?

Na razini tijela ljudska su bića vrlo bliska životinjama. Sve temeljne tjelesne funkcije - uгода, bol, disanje, hrana, piće, izlučivanje otpadnih tvari, spavanje, poriv za pronalaženjem partnera i za rađanjem te, naravno, rođenje i smrt - dijelimo sa životinjama. Dugo vremena nakon pada iz stanja milosti i jednote u stanje privida, ljudi su se iznenada probudili u tijelu koje se doimalo kao životinjsko — i to ih je jako uznemirilo. »Ne zavaravajte se. Niste ništa više od životinja.« Činilo se da je to istina s kojom su se suočili. Ali ta ih je istina previše uznemirivala da bi je mogli prihvatiti. Adam i Eva vidješe da su goli i uplašili se. Ubrzo su nesvjesno počeli nijekati svoju životinjsku



prirodu. Prijeteća mogućnost da bi ih mogli nadvladati moćni nagoni porivi i vratiti ih natrag, u potpuno nesvjesno stanje, bila je uistinu vrlo stvarna. Oko stanovitih dijelova tijela i tjelesnih funkcija postavili su stid i tabue, osobito kad je riječ o seksualnosti. Svjetlost njihove svijesti još nije bila dovoljno snažna da se sprijatelji s tom životinjskom prirodom, da joj dopusti *postojanje* te da čak uživa u nekim njezinim vidovima - a kamoli da se spusti duboko u nju kako bi pronašla skriveno božanstvo, stvarnost u srcu privida. Stoga su napravili ono što su morali napraviti. Počeli su se odvajati od tijela. Tada su sebe promatrali kao nekoga tko *ima* tijelo, a ne kao da jesu tijelo.

Kad su se pojavile religije, to razdvajanje se još više naglašavalo, u obliku uvjerenja »ti nisi to tijelo«. Bezbrojni ljudi na Istoku i Zapadu pokušavali su kroz stoljeća pronaći Boga, spasenje ili prosvjetljenje tako što su nijekali tijelo. To je uzelo oblik nijekanja osjetljivih užita, osobito seksualnosti, posta i drugih isposničkih praksi. U pokušaju da oslabe ili kazne tijelo čak su mu nanosili i bol, jer su ga smatrali grešnim. U kršćanstvu se to nazivalo umrtvljenjem tijela. Drugi su pokušavali pobjeći od tijela ulazeći u stanje transa ili tragajući za iskustvima izvan tijela. Mnogi to rade i danas. Čak se i za Buddhu priča kako je šest godina postom i krajnjim oblicima isposništva prakticirao odricanje od tijela, ali prosvjetljenje nije postigao dok se nije odrekao takve prakse.

Činjenica jest da nitko nikada nije doživio prosvjetljenje nijekanjem tijela, borbom protiv njega ili izvan tjelesnim iskustvima. Iako takvo iskustvo može očarati i pružiti vam uvid u stanje oslobođenosti od materijalnoga oblika, na kraju ćete se uvijek morati vratiti u tijelo, gdje se odvija najvažniji rad preobrazbe. Preobrazba se odvija *kroz* tijelo, a ne negdje izvan njega. Zato nijedan istinski majstor nikada nije zastupao odricanje ili napuštanje tijela, iako su to nerijetko činili njihovi sljedbenici, zagovornici uma.

Od drevnih učenja o tijelu preživjeli su samo neki djelići, kao što je Isusova izjava da će »cijelo tvoje tijelo biti ispunjeno svjetlošću« ili su preživjeli kao mitovi, a takvo je uvjerenje da Isus nikada nije napustio svoje tijelo, nego je ostao sjedinjen s njim te se i na »nebesa« uspeo u tijelu. Do današnjega dana gotovo nitko nije shvatio te riječi ili skriveno značenje nekih mitova, tako da je posvuda prevladalo uvjerenje »ti nisi to tijelo«, vodeći do nijekanja tijela i pokušaja da se

iz njega pobjegne. To je bezbrojne tragaoce spriječilo u postizanju duhovnog ostvarenja, zbog čega nisu uspjeli pronaći ono što su tražili.

*Je li moguće ponovno pronaći izgubljena učenja o važnosti tijela ili ih rekonstruirati na temelju postojećih ostataka?*

Za tim nema potrebe. Sva duhovna učenja izvire iz istoga Izvora. U tom smislu postoji i uvijek je postojao samo jedan majstor koji se očituje u mnogim različitim oblicima. Ja sam taj majstor, a i vi ste taj majstor, jednom kad uspijete doprijeti do tog unutarnjeg Izvora. To ćete postići kroz unutarnje tijelo. Iako sva duhovna učenja izvire iz istoga Izvora, jednom kad se pretoče u riječi i zapisu očito više nisu ništa drugo nego skupine riječi - a riječ nije ništa drugo nego putokaz, kako smo ranije govorili. Sva su takva učenja putokazi koji nas upućuju natrag Izvoru.

Već sam govorio o Istini što je skrivena u vašem tijelu, ali ukratko ću za vas ponoviti izgubljena učenja majstora - stoga evo još jednog putokaza. Molim vas pokušajte osjetiti svoje unutarnje tijelo dok čitate ili slušate.

## PROPOVIJED O TIJELU

Ono što doživljavate kao gusto fizičko ustrojstvo što ga zovemo tijelom, koje je podložno bolesti, starenju i smrti, u konačnici nije stvarno - to niste vi. Tijelo je pogrešno shvaćena suštinska stvarnost čovjekova, jer je suštinska stvarnost s onu stranu rađanja i umiranja. Do pogrešnog shvaćanja došlo je zbog ograničenja uma koji, izgubivši dodir s Bićem, tijelo predstavlja kao dokaz svoga lažnog uvjerenja u odvojenost, te da bi opravdao vlastiti strah. Ali ne okrećite glavu od tijela, jer u tom simbolu netrajnosti, ograničenja i smrti koje doživljavate kao neispravnu tvorevinu vlastitoga uma krije se sjaj vaše suštinske i besmrtnosti. U potrazi za Istinom, nemojte pažnju usmjeravati na nešto drugo, jer je ne možete pronaći nigdje drugdje, osim u nutrini svoga tijela.

Ne borite se protiv tijela, jer biste se time borili protiv vlastite stvarnosti. *Vi jeste* tijelo. Tijelo koje možete vidjeti i dotaknuti samo je tanka, lažna koprena. Ispod nje krije se nevidljivo unutarnje tijelo,

vrata koja vode u Biće, u neočitovani Život. Kroz svoje unutarnje tijelo neodvojivo ste povezani s tim neočitovanim Životom - u kojemu nema ni smrti ni rađanja, nego samo vječna prisutnost. Kroz unutarnje tijelo vi ste zauvijek sjedinjeni s Bogom.



## DUBOKO SE UKORIJENITE U NUTRINI

Najvažnije je biti u stanju trajne povezanosti sa svojim unutarnjim tijelom - uvijek ga osjećati. To će jako brzo produbiti i preobraziti vaš život. Što svjesnije usmjeravate pažnju na unutarnje tijelo, to više postaje njegova vibracijska frekvencija, uvelike nalik na svjetiljku koja jače zasvijetli kad okrenete prekidač i tako povećate protok elektriciteta. Na toj višoj energetskoj razini negativnost više ne može djelovati na vas, pa ćete privlačiti nove okolnosti koje će odražavati tu višu frekvenciju.

Ako što je više moguće usmjerite pažnju prema tijelu, usidrit ćete se u sadašnjem trenutku. Nećete se izgubiti u vanjskom svijetu, a nećete se izgubiti ni u svome umu. Misli i emocije, strahovi i želje još mogu postojati do stanovita stupnja, ali neće vas prevladati.

Molim vas da istražite gdje se vaša pažnja nalazi ovoga trenutka. Slušate ono što govorim ili čitate ove riječi u knjizi. To je žarišna točka vaše pažnje. Isto ste tako marginalno svjesni svoje okoline, drugih ljudi i tako dalje. Štoviše, možda postoji još nekakva aktivnost uma povezana s onim što slušate ili čitate, nekakve mentalne primjedbe. Nema, pak, nikakve potrebe da to privuče svu vašu pažnju. Vidite možete li istodobno biti u dodiru s unutarnjim tijelom. Neka vam dio pažnje bude usmjeren unutra. Ne dopustite joj da sva ostane vani. Osjećajte cijelo svoje tijelo iznutra kao jedinstveno polje energije. Kao da slušate ili čitate cijelim tijelom. Neka to bude vaša praksa u danima i tjednima što dolaze.

Ne prepuštajte svoju sveukupnu energiju umu i vanjskome svijetu. Svakako se usredotočite na ono što radite, ali istodobno, kad god vam je to moguće, osjećajte unutarnje tijelo. Ostanite ukorijenjeni unutra. Tada promatrajte na koji način to mijenja stanje vaše svjesnosti i kakvoću onoga što radite.

Kad god čekate, gdje god to bilo, koristite se tim vremenom za osjećanje unutarnjeg tijela. Na taj način prometne gužve i dugački redovi postaju mjesta uživanja. Umjesto da se u mislima projicirate daleko od sadašnjeg trenutka, zadite dublje u sadašnji trenutak tako što ćete ući dublje u tijelo.

Umijeće svjesnosti unutarnjeg tijela razvit će se u potpuno novi način života, u stanje trajne povezanosti s Bićem i vašem će životu podariti dubinu kakvu nikada prije niste upoznali.

Kad ste duboko ukorijenjeni u svom tijelu, lako će vam biti ostati prisutan kao promatrač vlastita uma. Bez obzira što se dogodi izvana, više vas ništa ne može uzdrmati.

Ne budete li prisutni - a prebivanje u tijelu uvijek je suštinski vid prisutnosti - vama će i dalje upravljati um. Razmišljanjem i ponašanjem upravljat će scenarij u glavi koji ste odavno naučili i uvjetovane uma. Možda ćete u kratkim trenucima biti slobodni, ali rijetko kad zadugo. To osobito vrijedi za ona razdoblja kad nešto »pođe nizbrdo«, kad doživite nekakav gubitak ili se uznemirite. Vaša uvjetovana reakcija tada će biti nevoljna, automatska i predvidljiva, potaknuta onom temeljnom emocijom koja predstavlja pozadinu stanja poistovjećeniosti s umom: strahom.

Stoga kad se pojavi izazov, kao što se izazovi uvijek pojavljuju, neka vam bude navika odmah se spustiti u tijelo i što više možete usredotočiti se na unutarnje energetsko polje vlastita tijela. To ne treba trajati dugo, nego samo nekoliko sekundi. Ali to trebate napraviti onoga trenutka kad se izazov pojavi. Svako odlaganje omogućit će uvjetovanoj mentalno-emocionalnoj reakciji da počne djelovati i da vas prevlada. Usredotočite li se na nutrinu i osjetite li unutarnje tijelo, čim počnete povlačiti svijest iz uma odmah ćete se smiriti i postati prisutni. Ako je u stanovitoj situaciji potrebna reakcija, ona će izroniti s te dublje razine. Upravo kao što je sunčeva svjetlost beskrajno svjetlija od plamena svijeeće, tako u Biću prebiva beskonačno veća inteligencija nego u umu.

Sve dok svjesno održavate dodir s unutarnjim tijelom, nalikujete na stablo koje je duboko ukorijenjeno u tlu ili na zgradu koja ima duboke i čvrste temelje. Poredbu s kućom koristio je i Isus u općenito krivo shvaćenoj usporedbi o dva čovjeka koja su gradila kuću. Jedan je gradio na pijesku, bez ikakvih temelja, a kad su došle oluje i bujice,

kuće je nestalo. Drugi je *duboko kopao* dok nije došao do stijena i tada je sagradio kuću što ju bujice nisu mogle odnijeti.

### PRIJE NEGO ŠTO UDETE U TIJELO OPROSTITE

*Kad sam pokušala prenijeti pažnju na unutarne tijelo, osjećala sam se vrlo nelagodno. Pojavio se osjećaj nespokojstva i mučnina. Stoga nisam mogla iskusiti ono o čemu govorite.*

Osjetili ste zaostalu emociju koje vjerojatno niste bili svjesni sve dok niste pokušali pažnju usmjeriti prema tijelu. Ako joj najprije obratite pažnju, emocija će spriječiti vaš ulazak u unutarne tijelo, koje prebiva na dubljoj razini ispod emocije. Pažnja ne znači da trebate početi razmišljati o emociji. To znači da emociju samo promatrate, da je u potpunosti osjetite te da je tako priznate i prihvatite kakva jest. Neke je emocije lako prepoznati: bijes, strah, tuga i tako dalje. Druge je mnogo teže definirati. Mogu se pojaviti nejasni osjećaji nelagode, težine ili stezanja, na pola puta između emocije i tjelesnog osjeta. U svakom slučaju nije važno možete li emociji dati mentalnu oznaku, nego možete li taj osjećaj prenijeti u svjesnost. Pažnja je ključ preobrazbe - a potpuna pažnja također podrazumijeva prihvaćanje. Pažnja je nalik na svjetlosnu zraku - usredotočenu moć vaše svijesti koja sve preobražava u sebe.

U sasvim funkcionalnom organizmu emocija ima vrlo kratak životni vijek. Nalikuje na prolazno mreškanje ili val na površini vašega Bića. Međutim, ne nalazite li se u tijelu, emocija u vama može preživjeti nekoliko dana ili tjedana ili se pridružiti ostalim emocijama slične frekvencije koje su se stopile i pretvorile u tijelo boli, nametnika koji godinama može živjeti u vama, hraneći se vašom energijom, izazivajući tjelesnu bolest i uništavajući vam život (vidi drugo poglavlje).

Stoga pažnju usmjerite na to da osjetite emociju i provjerite drži li se vaš um nekog obrasca žaljenja, kao što su okrivljavanje, samosažaljenje ili negodovanje, koji bi mogao hraniti tu emociju. Ako je tako, to znači da niste oprostili. Neopraštanje je često usmjereno prema drugoj osobi ili prema sebi, ali može biti usmjereno i prema bilo kojoj situaciji ili stanju - prošlom, sadašnjem ili budućem - koje vaš um odbija prihvatiti. Da, neopraštanje može biti usmjereno čak i prema budućnosti. To je odbijanje uma da prihvati nesigurnost, da prihvati

činjenicu što je budućnost potpuno izvan njegove vlasti. Opraštanje znači da ste odustali od žaljenja i time otpustili tugu. Do toga prirodno dolazi jednom kad shvatite da žaljenje ne služi ničemu osim kako bi ojačalo lažno ja. Opraštanje znači kako se ne opirete životu - da mu dopuštate da živi kroz vas. Druge su mogućnosti bol i patnja, jako ograničen protok životne energije, a u mnogim slučajevima i tjelesna bolest.

Onoga trenutka kad uistinu oprostite ponovno ste prisvojili svoju moć, oduzevši je umu. Neopraštanje je priroda uma, upravo kao što lažno ja utemeljeno u umu, odnosno ego, ne može preživjeti bez borbe i sukoba. Um ne može oprostiti. Samo vi to možete učiniti. Vi možete postati prisutni, ući u svoje tijelo, osjetiti živo spokojstvo i duboku tišinu koji zrače iz Bića. Zato je Isus rekao: »Oprostite prije nego što uđete u hram«.



### POVEZNICA S NEOČITOVANIM

*Kakav je odnos između prisutnosti i unutarnjega tijela?*

Prisutnost je čista svijest - svijest koju ste ponovno prisvojili, uzevši je od uma i svijeta oblika. Unutarne tijelo vaša je poveznica s Neočitovanim, a u svom najdubljem vidu unutarnje tijelo *jest* Neočitovano: Izvor iz kojega izvire svjesnost kao što iz Sunca izvire svjetlost. Svjesnost unutarnjeg tijela *jest* svijest koja se prisjeća svoga podrijetla i vraća se Izvoru.

*Je li Neočitovano isto što i Biće?*

Da. Riječ *Neočitovano* uz pomoć negacije pokušava izraziti Ono što ne može biti izgovoreno, mišljeno ili zamišljeno. Ukazuje na ono što *jest* govoreći što *nije*. *Biće* je, s druge strane, pozitivan pojam. Molim vas da se ne vežete uz ove riječi ili da počnete vjerovati u njih. One nisu ništa drugo do putokazi.

*Rekli ste kako je prisutnost svijest koju smo ponovno oduzeli od uma. Tko je izvršio to ponovno prisvajanje?*

Vi ste ga učinili. Ali budući da ste vi u svojoj suštini *svijest*, mogli bismo isto tako reći kako je ovdje riječ o buđenju svijesti iz sna o oblicima. To ne znači da će vaš vlastiti oblik istoga trenutka nestati u eksploziji svjetlosti. Možete ostati u svom sadašnjem obliku, pa ipak biti svjesni bezobličnog i besmrtnog u svojoj nutrini.

*Moram priznati da to uvelike prelazi moje shvaćanje, a ipak na nekoj dubljoj razini čini mi se da znam o čemu govorite. To je više osjećaj nego bilo što drugo. Zavaravam li se?*

Ne, ne zavaravate se. Osjećaj će vas dovesti bliže istini o tome tko ste nego što bi to učinilo razmišljanje. Ne mogu vam reći ništa što vi već u svojoj dubini ne znate. Kad dosegnete stanoviti stupanj unutarnje povezanosti, istinu prepoznajete kad je čujete. Niste li još dosegli taj stupanj, praksa svjesnosti tijela dovest će do produblivanja koje je prijeko potrebno.

#### USPORAVANJE PROCESA STARENJA

U međuvremenu, svjesnost unutarnjeg tijela donosi i druge dobrobiti u carstvu tjelesnoga. Jedna od njih je značajno usporavanje starenja fizičkog tijela.

Dok vanjsko tijelo stari i prilično brzo propada, unutarnje se tijelo ne mijenja s vremenom, osim što ga možete dublje osjećati i postati svjesniji. Ako vam je sada dvadeset godina, energetsko polje vašeg unutarnjeg tijela osjeća se isto onako kako će se osjećati u osamdesetoj. I tada će biti jednako ustreptalo i živo. Čim se vaše uobičajeno stanje promijeni tako da više niste izvan tijela, u zamci uma, nego se usidrite u tijelu i prisutni ste u sadašnjem trenutku, fizičko tijelo bit će laganije, jasnije i življe. Sto u tijelu ima više svijesti, njegovo molekularno ustrojstvo zapravo postaje rjeđe. Veća svjesnost znači smanjivanje privida materijalnog svijeta.

Kad se više poistovjetite s bezvremenim unutarnjim tijelom, nego s vanjskim, kad prisutnost postane vaš uobičajeni oblik svijesti, a prošlost i budućnost više ne budu zaokupljali vašu pažnju, tada u psihi i tjelesnim stanicama nećete više gomilati vrijeme. Nagomilavanje vremena u obliku psihološke opterećenosti prošlošću i budućnošću uvelike oštećuje sposobnost stanica za samoobnavljanje. Stoga, ako

prebivate u unutarnjem tijelu, vanjsko će mnogo sporije starjeti, a čak i kad ostari, bezvremena suština blistat će kroz vanjski oblik te se nećete doimati poput stare osobe.

*Postoji li znanstveni dokaz za to?*

Iskušajte svjesnost, pa ćete vi *biti* dokaz.

#### JAČANJE OBRAMBENOG SUSTAVA

Još jedna dobrobit ove prakse u fizičkom carstvu je golemo jačanje obrambenog sustava do kojeg dolazi kad prebivate u svome tijelu. Što više svijesti unosite u tijelo, to obrambeni sustav postaje snažniji. Kao da se svaka stanica budi i raduje. Tijelo voli vašu pažnju. To je ujedno i snažan oblik samoiscjeljenja. Većina bolesti prikrade se kad niste prisutni u tijelu. Ako gospodara nema kod kuće, mnoštvo nezgodnih stvari može se ondje naseliti. Prebivate li u tijelu, nezvanim će posjetiteljima biti teško ući.

Ne jača samo vaš tjelesni obrambeni sustav, nego i psihički. Psihički vas štiti od negativnog, mentalno-emocionalnog polja sile drugih ljudi, koje je osobito zarazno. Prebivanje u tijelu ne štiti vas postavljenjem zidova, nego podizanjem frekvencije vibracija vašega cjelovitog energetskog polja, stoga sve ono što vibrira na nižoj frekvenciji, kao što je strah, bijes, depresija i tako dalje, sada postoji u doslovce drukčijem poretku stvarnosti. Takve vibracije više ne ulaze u polje vaše svijesti, a ako uđu više im se ne morate opirati jer samo prolaze kroz vas. Molim vas da ove moje riječi ne prihvatite niti odbacite tek tako. Iskušajte ih.

Postoji jednostavna, ali snažna meditacija samoiscjeljivanja koju možete napraviti kad god osjećate potrebu potaknuti obrambeni sustav na rad. Osobito je učinkovita koristite li ju kad osjetite prve simptome bolesti, ali ako je koristite češće, snažno se usredotočujući, djeluje i kod bolesti koje su se već učvrstile u tijelu. Njome se možete suprotstaviti i poremećaju energetskog polja koje može izazvati neki oblik negativnosti. Međutim, ona ne predstavlja zamjenu za praksu prebivanja u tijelu iz trenutka u trenutak; ne budete li prisutni u tijelu, ova će meditacija imati samo privremen učinak.

Kad imate nekoliko minuta vremena, osobito neposredno prije spavanja i nakon buđenja, »preplavite« tijelo sviješću. Sklopite oči. Ležite na leđa. Pažnju usmjerite na različite dijelove tijela, najprije nakratko: dlanovi, stopala, ruke, noge, trbuh, prsa, glava i tako dalje. Osjetite životnu energiju unutar tih dijelova što jače možete. Kod svakog dijela tijela ostanite petnaestak sekundi. Tada dopustite pažnji da nekoliko puta prođe kroz tijelo kao val, od stopala do glave i natrag. Za to vam je potrebna otprilike jedna minuta. Nakon toga u potpunosti osjetite unutarnje tijelo kao jedinstveno polje energije. Taj osjećaj zadržite nekoliko minuta. Tijekom toga razdoblja budite snažno prisutni u svakoj stanici svoga tijela. Ne brinite ako vam um povremeno uspije odvući pažnju iz tijela te ako se izgubite u nekoj misli. Čim zamijetite da se to dogodilo, jednostavno vratite pažnju na unutarnje tijelo.

### NEKA VAS U TIJELO UVEDE DAH

*Povremeno, kad mi je um jako aktivan, postigne takav zamah da mi je nemoguće pažnju odvojiti od njega i osjetiti unutarnje tijelo. To se događa osobito kad zapadnem u obrazac zabrinutosti ili tjeskobe. Imate li kakvih prijedloga?*

Ako u bilo kojem trenutku otkrijete kako vam je teško stupiti u dodir s unutarnjim tijelom, najčešće je mnogo jednostavnije najprije se usredotočiti na disanje. Svjesno disanje, koje je samo po sebi snažan oblik meditacije, postepeno će vas dovesti u dodir s tijelom. Pažnjom slijedite dah dok ulazi i izlazi iz tijela. Dišite i osjećajte kako vam se trbuh lagano širi i steže sa svakim udahom i izdahom. Ako vam je lako vizualizirati, sklopite oči i vidite sebe okruženog svjetlošću ili urođenog u blistavu tvar - u more svijesti. Tada udišite tu svjetlost. Osjećajte kako ta blistava tvar ispunjava vaše tijelo i osvjetljava ga. Tada se postepeno više usredotočite na osjećaj. Sada ste u svom tijelu. Ne vežite se ni za kakvu vizualiziranu sliku.

### STVARALAČKO KORIŠTENJE UMOM

Ako se trebate poslužiti umom za neku osobitu svrhu, učinite to u suradnji s unutarnjim tijelom. Samo ako ste u stanju biti svjesni bez

misli, tada se umom možete služiti stvaralački, a najlakši način na koji možete ući u to stanje jest kroz tijelo. Kad god vam je potreban odgovor, rješenje ili stvaralačka ideja, prestanite na trenutak razmišljati tako što ćete pažnju usmjeriti na unutarnje energetske polje. Postanite svjesni duboke tišine. Kad ponovno počnete misliti, misli će vam biti svježije i stvaralačke. U svakoj misaonoj aktivnosti naviknite se svakih nekoliko minuta prelaziti iz razmišljanja u neku vrstu unutarnjeg slušanja, unutarnje duboke tišine. Mogli bismo reći: nemojte razmišljati samo glavom, nego razmišljajte cijelim tijelom.

### UMIJEĆE SLUŠANJA

Kad slušate drugu osobu, ne slušate je samo umom, nego cijelim tijelom. Osjećate energetske polje vlastita unutarnjeg tijela. To odvlači pažnju od razmišljanja i stvara miran prostor koji vam omogućuje da uistinu slušate bez ometanja uma. Drugoj osobi tako dajete dovoljno prostora da bi mogla postojati. To je najdragocjeniji dar koji možete dati. Većina ljudi ne zna slušati, jer je najveći dio njihove pažnje zaukupljen razmišljanjem. Više pažnje obraćaju razmišljanju, nego onome što druga osoba govori, a nimalo se ne posvećuju onome što je uistinu važno: Bfću druge osobe koje se krije u pozadini njezinih riječi i uma. Naravno, Biće druge osobe ne možete osjetiti osim kroz svoje vlastito. To je početak spoznaje jednote koja je ljubav. Na najdubljoj razini Bića, vi ste jedno sa svime što postoji.

Većina ljudskih odnosa sastoji se uglavnom u komuniciranju umom, a ne u komuniciranju ljudskih bića, u zajedništvu. Nijedan odnos ne može na taj način napredovati i zato u odnosima ima toliko sukoba. Upravlja li um vašim životom, neminovni su sukobi, razdori i problemi. Budete li u dodiru sa svojim unutarnjim tijelom, to stvara čist prostor u kojemu nema uma i u kojem odnos može cvjetati.

## PORTALI KOJI VODE U NEOČITOVANO

### DUBOKO U TIJELU

*Unutrinu tijela osjećam energiju, osobito u rukama i nogama, ali čini mi se da ne mogu zaći dublje, kao što ste prije predložili.*

Osjećanje tijela pretvorite u meditaciju. Trebalo bi biti dovoljno deset do petnaest minuta. Pobrinite se da nema nikakvih vanjskih ometanja, kao što su telefon ili ljudi koji bi vas mogli prekinuti. Sjednite na stolac, ali se nemojte nasloniti. Neka vam kralježnica bude uspravna. To će vam pomoći da ostanete budni. Možete odabrati vlastiti najdraži položaj za meditaciju.

Opustite tijelo. Sklopite oči. Nekoliko puta duboko udahnite. Osjetite kako dišete donjim dijelom trbuha. Promatrajte kako se trbuh lagano širi i steže sa svakim dahom. Tada postanite svjesni cijeloga unutarnjeg energetskog polja tijela. Ne razmišljajte o njemu - samo ga *osjećajte*. Čineći tako, ponovno vraćate svjesnost koja je dosad pripadala umu. Ako vam to pomaže, koristite vizualizaciju »svjetlosti« koju sam prije opisao.

Kad unutarnje tijelo jasno osjetite kao jedinstveno energetsko polje, ako je ikako moguće otpustite svaku vizualnu sliku i usredotočite se isključivo na osjećaj. Ako možete, odbacite svaku mentalnu sliku koju možda još imate o fizičkom tijelu. Nakon toga ostaje samo sveobuhvatan osjećaj prisutnosti ili postojanja, a unutarnje tijelo osjećate kao da je bezgranično. Tada pažnju povedite još dublje u taj osjećaj. Postanite jedno s unutarnjim tijelom. Stopite se s energetskim poljem, tako da više ne opazate dvojnost promatrača i promatranog, sebe i tijela. Razlike između unutarnjeg i vanjskog također sada nestaje,

tako da više ne postoji unutarnje tijelo. Zaranjajući duboko u tijelo, vi ste se uzdigli iznad njega.

Ostanite u tom carstvu čistoga Bića koliko god vam je ugodno; tada ponovno postanite svjesni fizičkoga tijela, disanja i tjelesnih osjetila te otvorite oči. Promatrajte svoju okolinu nekoliko minuta na meditativan način - odnosno, ne pridajući joj mentalne oznake - te nastavite osjećati unutarnje tijelo.



Pristup tom bezobličnom carstvu uistinu oslobađa. Oslobađa vas spona i poistovjećenja s oblikom. To je život u svom nediferenciranom stanju prije nego što se razdijelio u višestrukost. Možemo to nazvati Neočitovanim, nevidljivim Izvorom sviju stvari, Bićem unutar sviju bića. To je carstvo duboke tišine i spokoja, ali također i radosti i intenzivne životnosti. Kad god ste prisutni, vi do stanovita stupnja postajete »providni« svjetlosti, čistoj svijesti koja izvire iz toga Izvora. Također shvaćate kako svjetlost nije odvojena od onoga tko jeste, nego tvori vašu vlastitu suštinu.

### IZVOR CHIJA

*Je li to Neočitovano, ono što na Istoku nazivaju chi, neka vrsta sveobuhvatne životne energije?*

Ne, nije. Neočitovano je *izvor chija*. *Chi* je unutarnje energetsko polje tijela, most između vanjskoga ja i Izvora. Leži na pola puta između očitovanog svijeta oblika i Neočitovanog. *Chi* se može usporediti s rijekom ili energetskim tijekom. Usmjerite li svijest duboko u unutarnje tijelo, tada slijedite tijek te rijeke unatrag, do njezina Izvora. *Chije* pokret; Neočitovano je nepokretnost. Dosegnete li točku apsolutne nepokretnosti, koja svejedno vibrira životom, tada ste zašli s onu stranu unutarnjega tijela i *chija*, do samoga Izvora: Neočitovanog. *Chi* je poveznica između Neočitovanog i fizičkog svemira.

Stoga, usmjerite li pažnju dublje u unutarnje tijelo, mogli biste dosegnuti tu točku, tu jedninu, u kojoj se svijet rastvara u Neočitovanom, a Neočitovano uzima oblik energetskoga tijeka *chija*, koji tada

postaje svijet. To je točka rađanja i smrti. Kad vam je svijest usmjeren prema van, uzdižu se um i svijet. Kad je usmjeren unutra, spoznaje vlastiti Izvor i vraća se svome domu, u Neočitovano. Kad se nakon toga vrati očitovanu svijetu, vi ponovno uzimate identitet oblika što ste ga se privremeno odrekli. Imate ime, prošlost, životnu situaciju, budućnost. Ali u jednom suštinskom smislu više niste ista osoba kakva ste bili prije: načas ste u sebi spazili stvarnost koja nije »od ovoga svijeta«, iako od njega nije odvojena, kao što nije odvojena ni od vas.

Neka sada ovo bude vaša duhovna praksa: dok se krećete životom, nemojte sveukupnu pažnju posvećivati vanjskom svijetu i umu. Zadržite dio pažnje unutra. O tome sam već govorio. Čak i dok ste zabavljeni svakodnevnim poslovima, osobito kad ste u odnosima ili u odnosu s prirodom, osjećajte unutarne tijelo. Duboko unutra osjećajte nepokretnost. Neka dveri ostanu otvorene. Sasvim je moguće tijekom cijeloga života biti svjestan Neočitovanog. Osjećate ga kao duboko spokojstvo negdje u pozadini, nepokretnost koja vas nikada ne napušta, što god se događalo izvana. Postali ste most između Neočitovanog i očitovanog, između Boga i svijeta. To je stanje povezanosti s Izvorom, koje nazivamo prosvjetljenjem.

Ne trebate dobiti utisak kako je Neočitovano odvojeno od očitovanog. Kako bi i moglo biti? Neočitovano je život u okviru svakoga oblika, unutarne suštine svega što postoji. Neočitovano prožima svijet. Dopustite mi da objasnim.

### SAN BEZ SNOVA

Svake noći kad uronite u fazu dubokog spavanja bez snova vi krećete na putovanje u Neočitovano. Stapate se s Izvorom. Iz njega crpate životnu energiju koja vas održava kad se vratite očitovanom, svijetu odvojenih oblika. Ta je energija važnija od hrane: »Čovjek ne živi samo od kruha«. Ali u spavanju bez snova u Neočitovano ne ulazite svjesno. Iako tjelesne funkcije i dalje djeluju, »vi« u tome stanju više ne postojite. Možete li zamisliti kako bi to izgledalo ući u san bez snova s punom sviješću? To je nemoguće zamisliti, jer to stanje nema sadržaja.

Neočitovano vas ne može osloboditi dok u njega ne zadete svjesno. Zato Isus nije rekao da će nas istina osloboditi, nego: »Spoznat

ćete istinu i istina će vas osloboditi«. Nije riječ o pojmovnoj istini, nego o istini vječnoga života s onu stranu oblika, koju spoznajte izravno ili uopće nikako. Ali ne pokušavajte ostati svjesni u snu bez snova. Vrlo je vjerojatno da nećete uspjeti. Najviše što možete uspjeti jest da ostanete svjesni tijekom faze sanjanja, ali ne i nakon toga. To se naziva lucidnim sanjanjem, koje može biti zanimljivo i čarobno, ali ne oslobađa.

Stoga se svojim unutarnjim tijelom koristite kao dverima kroz koja ulazite u Neočitovano i držite ih otvorenima tako da uvijek možete ostati povezani s Izvorom. Sa stajališta unutarnjega tijela uopće nije važno je li vam vanjsko tijelo staro ili mlado, krhko ili snažno. Unutarnje je tijelo bezvremeno. Niste li još u stanju osjetiti ga, koristite se jednim od drugih portala, iako su u konačnici svi ona jedno. O nekima sam već potanje govorio, ali ću ih ponovno ukratko spomenuti ovdje.

### DRUGI PORTALI

Sadašnji trenutak možemo smatrati glavnim portalom. To je suštinski vid svakog drugog portala, uključujući i unutarne tijelo. Ne možete biti *u tijelu* ako niste intenzivno prisutni u sadašnjem trenutku.

Vrijeme i ono očitovano nerazdvojivo su povezani, kao i bezvremeno sada te Neočitovano. Kad kroz jaku svjesnost Sadašnjeg trenutka razriješite psihološko vrijeme, postat ćete i izravno i neizravno svjesni Neočitovanog. Izravno ćete ga osjetiti kao zračenje i moć svoje svjesne prisutnosti - ne sadržaj, nego samo prisutnost. Neizravno ste svjesni Neočitovanog u osjetilnom carstvu i kroz njega. Drugim riječima, u svakom stvorenju, cvijetu i kamenu osjećate Božju suštinu: »Sve što postoji je sveto.« Zato je Isus, govoreći potpuno iz svoje suštine ili iz Kristova identiteta, rekao u Tominu evanđelju: »Rascijepi komad drveta; ja sam ondje. Podigni kamen i naći ćeš me ispod nje-ga.«

Druge dveri u Neočitovano otvaraju se kroz prekid razmišljanja. To može početi s nečim vrlo jednostavnim, kao što je svjestan udisaj ili promatranje cvijeta u stanju jake budnosti, tako da u tom trenutku nema nikakvih mentalnih primjedbi. Mnogo je načina na koje možete izazvati prekid u neprestanoj struji misli. O tome je riječ u

meditaciji. Misao je dio carstva očitovanog. Trajna aktivnost uma drži vas u zatvoru svijeta oblika i postaje neproziran zastor koji vam onemogućuje da postanete svjesni Neočitovanog, da postanete svjesni bezoblične i bezvremene Božje suštine u sebi, u svim stvarima i svim stvorenjima. Kad ste snažno *prisutni*, ne trebate se, naravno brinuti o prestanku razmišljanja, jer um se tada automatski isključuje. Zato sam rekao kako je Sadašnji trenutak suštinski vid svakog drugog portala.

Predaja - otpuštanje mentalno-emocionalnog otpora onom što *jest*— također postaje portal koji vodi u Neočitovano. Razlog je tome jednostavan: unutarnji otpor odvaja vas od drugih ljudi, od vas samih i svijeta koji vas okružuje. Otpor jača osjećaj odvojenosti o kojemu ovisi opstanak ega. Što je jači osjećaj odvojenosti, to ste više vezani za očitovano, za svijet odvojenih oblika. Što ste više vezani za svijet oblika, to jači i nepopustljiviji postaje vaš identitet oblika. Portal je zatvoren, a vi ste odvojeni od unutarnje dimenzije, dimenzije dubine. U stanju predaje vaš se identitet oblika ublažava i postaje donekle »providan«, tako da kroz vas blista Neočitovano.

O vama ovisi hoćete li u svom životu otvoriti portal koji vam omogućuje svjestan pristup Neočitovanom. Stupite u dodir s energetskim poljem unutarnjega tijela, budite snažno prisutni, raskinite poistovjećenost s umom, predajte se onome što *jest*, sve su to portali kojima se možete koristiti - ali potreban vam je samo jedan.

*Svakako je i ljubavjedan od tih portala, zar ne?*

Ne, nije tako. Čim se otvori jedan portal, ljubav je u vama prisutna kao »osjećajna spoznaja« jednote. Ljubav nije portal, nego ono što dolazi *kroz* portal u ovaj svijet. Sve dok ste potpuno ulovljeni u zamku identiteta oblika, ne može biti nikakve ljubavi. Zadatak vam nije tragati za ljubavlju, nego pronaći portal kroz koji ljubav može ući.

## TIŠINA

*Postoje li još neki portali osim ovih koje ste spominjali?*

Da, ima ih još. Neočitovano nije odvojeno od očitovanog. Ono prožima ovaj svijet, ali je tako dobro prikriveno da ga gotovo svi potpuno

previde. Znate li gdje trebate tražiti, pronaći ćete ga posvuda. Portal se otvara u svakom trenutku.

Čujete li lavež psa u daljini? Ili automobil koji prolazi? Dobro slušajte. Možete li u tome osjetiti prisutnost Neočitovanog? Ne možete? Potražite ga u tišini iz koje zvuči izviru i u koju se vraćaju. Više pažnje obratite tišini nego zvucima. Obraćanje pažnje na vanjsku tišinu stvara unutarnju tišinu: um se smiruje. Portal se otvara.

Svaki se zvuk rada iz tišine, umire natrag u tišinu, a tijekom svoga postojanja okružen je tišinom. Tišina omogućuje zvuku postojanje. Ona je sastavni, ali neočitovani dio svakoga zvuka, svake glazbene note, pjesme i riječi. Neočitovano je u ovome svijetu prisutno kao tišina. Zato je rečeno da ništa na ovom svijetu nije Bogu tako slično kao tišina. Samo morate obratiti pažnju na nju. Čak i tijekom razgovora postanite svjesni prekida između riječi, kratkih međurazdoblja tišine između rečenica. Čineći tako, u vama će rasti dimenzija duboke tišine. Ne možete obraćati pažnju na tišinu, a da istodobno ne postanete tihi iznutra. Tišina izvana, tišina unutra. Zakoračili ste u Neočitovano.

## PROSTOR

Upravo kao što zvuči ne mogu postojati bez tišine, ništa ne može postojati bez ništavila, bez praznoga prostora koji omogućuje postojanje. Svaki fizički predmet ili tijelo proizašlo je iz ništavila, okruženo je ništavilom i na kraju će se vratiti u ništavilo. Ne samo to, nego čak i unutar svakog fizičkog tijela postoji mnogo više »ništavila« nego »nečega«. Fizičari nam kažu kako je čvrstoća materije privid. Čak i naizgled čvrsta tvar, uključujući fizičko tijelo, sastoji se od gotovo sto posto prazna prostora - tako su goleme udaljenosti između atoma u usporedbi s njihovom veličinom. Štoviše, čak i unutar svakoga atoma postoji velik prazan prostor. Ono preostalo više nalikuje na vibracijsku frekvenciju, nego na čestice čvrste tvari, više nalikuje na glazbene note. Budisti to znaju već više od dvije tisuće petsto godina. »Oblik je praznina, praznina je oblik«, tvrdi se u Sutri srca, jednom od najpoznatijih drevnih budističkih tekstova. Suština sviju stvari je praznina.

Neočitovano nije u ovom svijetu prisutno samo kao tišina; također prožima sveukupni fizički svemir kao prostor - izvana i iznutra.



Jednako ga je lako previdjeti kao i tišinu. Svatko obraća pažnju na stvari u prostoru, ali tko obraća pažnju na sam prostor?

*Čini mi se da nagovještavate kako »praznina« ili »ništavilo« nisu samo nešto neispunjeno, nego da se u njima krije neka tajanstvena kvaliteta. Što je to ništavilo?*

Ne možete postavljati takvo pitanje. Vaš um pokušava ništavilo pretvoriti u nešto. Onoga trenutka kad ga pretvorite u nešto, previdjeli ste ga. Ništavilo - prostor - pojava je Neočitovanog kao vanjske pojave u svijetu zamijećenom osjetilima. To je gotovo sve što se o tome može reći, a čak je i to neka vrsta proturječja. Ništavilo ne može postati predmet znanja. Ne možete dobiti diplomu iz »ništavila«. Kad znanstvenici proučavaju prostor, najčešće ga pretvaraju u nešto i tako potpuno previdaju njegovu suštinu. Ne iznenađuje to što najnovija teorija tvrdi da prostor uopće nije prazan, da je ispunjen nekom tvari. Jednom kad postavite teoriju, nije pretežak posao pronaći dokaze koji će je podržati, barem dok se ne pojavi neka druga teorija.

»Ništavilo« može za vas postati portal koji vodi u Neočitovano samo ako ga ne pokušavate shvatiti li razumjeti.

*Ne radimo li ovdje upravo to?*

Ni u kom slučaju. Ja vam dajem smjerokaze kako bih vam pokazao kako u svoj život možete unijeti dimenziju Neočitovanog. Mi ga ne pokušavamo razumjeti. Nema ničega što bi se moglo razumjeti.

Prostor nema »egzistencije«. »Egzistirati« doslovce znači »iskoračiti« (protiviti se, pružati otpor). Prostor ne možete razumjeti jer on ne pruža otpor. Iako sam po sebi nema nikakva postojanja, omogućuje postojanje svega ostalog. Tišina također nema postojanja, kao ni Neočitovano.

Što se, dakle, događa povučete li pažnju s predmeta u prostoru i postanete svjesni samoga prostora? Koja je suština ove prostorije? Namještaj, slike i ostale stvari nalaze se u prostoriji, ali one nisu prostorija. Pod, zidovi i strop određuju granice prostorije, ali ni oni nisu sama prostorija. Što je, dakle, suština prostorije? Naravno prostor, prazan prostor. Bez prostora ne bi bilo prostorije. Budući da je prostor »ništavilo«, možemo reći kako je ono što *nije* ovdje važnije od

onoga što jest. Stoga postanite svjesni prostora koji je posvuda oko vas. Ne razmišljajte o njemu. Osjetite ga takvim kakav jest. Obratite pažnju na »ništavilo«.

Dok to činite, u vama će doći do pomaka u svijesti. Evo zašto. Unutarnji ekvivalent predmetima u prostoru, kao što su namještaj, zidovi i tako dalje, predstavljaju predmeti vašega razmišljanja: misli, emocije te predmeti osjetila. A unutarnji ekvivalent prostora jest svijest koja omogućuje postojanje predmetima uma, upravo kao što prostor svim stvarima omogućuje postojanje. Stoga, povučete li pažnju od *stvari* — predmeta u prostoru - automatski povlačite pažnju i od predmeta uma. Drugim riječima: ne možete razmišljati / biti svjesni prostora - ili, uostalom, tišine. Postajući svjesni praznoga prostora koji vas okružuje, istodobno postajete svjesni prostora u kojemu nema uma, nego samo čista svijest: Neočitovano. Na taj način kontemplacija prostora može za vas postati portal.

Prostor i tišina dva su vida iste stvari, istoga ništavila. One su eksternalizacija unutarnjeg prostora i unutarnje tišine, koja je nepokretnost: beskrajno stvaralačka maternica sveukupna postojanja. Većina ljudi nije nimalo svjesna te dimenzije. Nema unutarnjeg prostora i nema nepokretnosti. One su izbačene iz ravnoteže. Drugim riječima, ljudi poznaju svijet, ili barem misle da ga poznaju, ali ne poznaju Boga. Poistovjećuju se isključivo s vlastitim fizičkim i psihološkim oblikom, nesvjesni suštine. A budući da je svaki oblik iznimno nepostojan, žive u strahu. Taj strah dovodi do jako pogrešnog shvaćanja sebe i drugih ljudi, do iskrivljenja njihove vizije svijeta.

Kad bi neko kozmičko stezanje izazvalo kraj svijeta, to uopće ne bi djelovalo na Neočitovano. *Tečaj o čudima* sažeto izriče tu istinu: »Ničemu stvarnom ne možete zaprijetiti. Ništa nestvarno ne postoji. U tom se krije božansko spokojstvo.«

Ostanete li svjesno povezani s Neočitovanim, cijenit ćete, voljeti i duboko poštovati očitovano i svaki životni oblik u očitovanom kao izraz Života koji leži s onu stranu oblika. Također ćete znati kako je svakom obliku suđeno da se ponovno rastvori te da u Neočitovanom to, na kraju krajeva, ne znači mnogo. Vi ste »prevladali svijet«, kako kaže Isus ili ste, prema Buddhinim riječima, »prešli na drugu obalu rijeke«.

## ISTINSKA PRIRODA PROSTORA I VREMENA

Razmislite sada o ovome: kad ne bi postojalo ništa osim tišine, za vas ne bi postojala tišina, vi ne biste znali što je to. Tek kad postoje zvuči tišina može postati stvarno. Nalik tome, kad bi postojao samo prostor, bez ikakvih predmeta, za vas prostor ne bi postojao. Zamislite sebe kao točku svijesti što pluta u beskrajnom prostoru - nema zvijezda ni galaksija, samo praznina. Iznenada, prostor više ne bi bio prostran; uopće ga ne bi bilo. Ne bi bilo brzine, ni kretanja od jedne točke do druge. Potrebne su barem dvije uporišne točke kako bi mogli postojati udaljenost i prostor. Prostor se pojavljuje onoga trenutka kad se Jedno razdijeli na dvoje, a »dvoje« postane »deset tisuća stvari«, kako Lao Tse tumači očitovani svijet, te prostor postaje sve prostraniji. Tako se svijet i prostor istodobno pojavljuju.

Ništa ne može postojati bez prostora, pa ipak, prostor ne postoji. Prije nego što je nastao svemir, prije »Velikog praska«, ako hoćete, nije postojao golem prazan prostor koji bi čekao da ga nešto ispuni. Nije bilo nikakva prostora i ničega drugoga. Postojalo je samo Neočitovano - Jedno. Kad je Jedno postalo »deset tisuća stvari«, činilo se kako prostor postoji i kako mnogima omogućuje postojanje. Otkuda se stvorio? Je li ga stvorio Bog kako bi nekamo smjestio svemir? Naravno da nije. Prostor ne postoji, stoga nikada nije bio ni stvoren.

Za vedre noći izidite van i pogledajte nebo. Tisuće zvijezda koje vidite golim okom ne predstavljaju ništa više nego samo beskonačno mali djelić onih zvijezda koje postoje. Više od stotinu milijardi galaksija može se sada otkriti najsnažnijim teleskopima, a svaka je galaksija »svemirski otok« s milijardama zvijezda. Ono, pak, što izaziva još veće strahopoštovanje jest beskonačnost samoga prostora, dubina i tišina koje omogućuju postojanje toj veličanstvenosti. Ništa ne može izazvati više strahopoštovanja i ništa ne može biti veličanstvenije od nezamislive prostranosti i tišine prostora. A ipak, što je taj prostor? Praznina, golema praznina.

Ono što se nama pojavljuje kao prostor u svemiru, sagledan umom i osjetilima samo je Neočitovano u svijetu. To je »tijelo« Božje. A najveće je čudo ovo: ta tišina i prostranost koje omogućuju *postojanje* svemira, nisu samo negdje ondje, u prostoru - nego također i u vama. Kad ste dokraja i apsolutno *prisutni*, s tom se tišinom i prostranošću susrećete kao s mirnim unutarnjim prostorom u kojemu

nema uma. U vama se taj prostor proteže u dubinu, a ne u širinu. -Protezanje prostora u širinu u krajnjem je slučaju pogrešno opažanje beskonačne dubine - obilježje transcendentalne stvarnosti.

*Prema Einsteinu, prostor i vrijeme nisu razdvojeni. To, zapravo, ne razumijem, ali mislim kako pokušava reći daje vrijeme četvrta dimenzija prostora. On to naziva »prostorno-vremenskim kontinuumom«.*

Tako je. Ono što u vanjskom svijetu uočavate kao prostor i vrijeme u krajnjem je nešto prividno, ali u sebi sadrži zrnice istine. Prostor i vrijeme dva su suštinska obilježja Boga, beskonačnost i vječnost, shvaćena kao da imaju vanjski izvor izvan vas. U vama i prostor i vrijeme imaju unutarnji ekvivalent koji razotkriva njihovu istinsku prirodu, kao i vašu vlastitu. Dok je prostor tiho, beskonačno duboko carstvo neumnog, unutarnji ekvivalent vremena je prisutnost, svjesnost vječnog sadašnjeg trenutka. Zapamtite da među njima nema razlike. Kad prostor i vrijeme u sebi shvatite kao Neočitovano - neumno i prisutnost - vanjski prostor i vrijeme za vas i nadalje postoje, ali postaju mnogo manje važni. I svijet za vas i nadalje postoji, ali više vas neće vezati uz sebe.

Stoga krajnja svrha svijeta ne prebiva u svijetu, nego u transcenciji svijeta. Upravo kao što ne bi bilo svjesnosti o prostoru da u prostoru nema predmeta, tako je i svijet potreban kako bismo mogli spoznati Neočitovano. Možda ste čuli Buddhinu izreku: »Kad ne bi bilo privida, ne bi bilo ni prosvjetljenja«. Neočitovano sebe spoznaje kroz svijet i kroz *vas*. Ovdje ste kako biste božanskoj svrsi svemira omogućili da se razotkrije. *Eto koliko ste važni!*

## SVJESNA SMRT

Osim spavanja bez snova, što sam ranije spominjao, postoji još jedan portal koji ne ovisi o našoj volji. Nakratko se otvara u trenutku tjelesne smrti. Čak i ako ste tijekom života propustili sve druge mogućnosti za duhovno ostvarenje, posljednji će vam se portal otvoriti neposredno nakon smrti tijela.

Bezbrojna su izvješća ljudi koji su taj portal vizualno doživjeli kao svjetlost što zrači, a zatim su se vratili iz onoga što se najčešće naziva iskustvom tik do smrti. Mnogi od tih ljudi također govore o

blaženoj vedrini i dubokom spokojstvu. U *Tibetanskoj knjizi mrtvih* (Tibetan Book of the Dead) opisuje se »blistavi sjaj bezbojne svjetlosti Praznine«, koja zapravo predstavlja »vaše istinsko jastvo«. Taj se portal tek nakratko otvara, a ako se tijekom životna vijeka već niste susretali s dimenzijom Neočitovanog, mogli biste ga lako propustiti. Većina ljudi nosi u sebi preveliku količinu otpora, previše straha, preveliku vezanost uz osjetilno iskustvo, prejako poistovjećivanje s očitovanim svijetom. Takvi ugledaju portal, u strahu se okrenu na drugu stranu i izgube svjesnost. Ono što se nakon toga događa uglavnom je nesvjesno i automatizirano. Kasnije dolazi još jedan krug rađanja i umiranja. Njihova prisutnost još nije bila dovoljno snažna za svjesnu besmrtnost.

*To znači da prolazak kroz taj portal ne predstavlja utrnuće svijesti?*

Kao i kod svih drugih portala, na životu ostaje vaša istinska, blistava priroda, ali ne i osobnost. U svakom slučaju, sve ono što je u vašoj osobnosti stvarna ili istinska vrijednost zapravo je vaša prava priroda koja se probija na površinu. To nikada ne možete izgubiti. Nikada ne možete izgubiti ono što je vrijedno i stvarno.

Približavanje smrti i sama smrt, rastvaranje tjelesna oblika, uvijek predstavlja veliku priliku za duhovno ostvarenje. Ljudi tu priliku uglavnom propuste, što je tragično, budući da živimo u kulturi koja nema gotovo nikakva znanja o smrti, a također gotovo da nema nikakvih spoznaja ni o čemu što je uistinu važno.

Svaki portal je portal smrti, smrti lažnoga ja. Prođete li kroz portal, svoj identitet više nećete temeljiti na svom psihološkom, umom stvorenom obliku. Tada ćete spoznati da je smrt privid, upravo kao što je privid i poistovjećenosť s oblikom. Smrt je tek okončanje privida. Bolna je samo ako se čvrsto držite privida.

## PROSVIJETLJENI ODNOSI

### GDJE GOD SE NALAZILI, ZAKORAČITE U SADAŠNJI TRENUTAK

*Uvijek sam vjerovala kako se istinsko prosvjetljenje ne može postići drukčije nego kroz ljubav u odnosu između muškarca i žene. Ne čini li nas takav odnos ponovno cjelinom? Kako čovjekov život može postati ispunjen dok ne ostvarimo cjelinu?*

Vrijedi li to u vašem iskustvu? Je li se vama to dogodilo?

*Još nije, ali, zar bi moglo biti drukčije? Znam da će se to dogoditi.*

Drugim riječima, vi čekate neki trenutak *u vremenu* koji će vas spasiti. Nije li to upravo ona suštinska pogreška o kojoj govorimo? Spasenje se ne nalazi negdje drugdje, u nekom prostoru ili vremenu. Ono je ovdje i sada.

*Što znači ta izjava, »spasenje je ovdje i sada«? Ne razumijem je. Čak i ne znam što spasenje znači.*

Većina ljudi traga za tjelesnim zadovoljstvima ili za različitim oblicima psiholoških zadovoljstava jer vjeruju kako će ih te stvari usrećiti ili osloboditi straha i osjećaja da im nešto nedostaje. Sreću možemo shvatiti kao povišen osjećaj životnosti koji postizemo kroz tjelesno zadovoljstvo ili kao sigurniji i potpuniji osjećaj vlastitoga ja koji postizemo kroz neki oblik psihološkog zadovoljstva. To je potraga za spasenjem iz stanja nezadovoljstva ili nedostatka. Svako zadovoljstvo koje čovjek postigne uvijek je kratkotrajno, stoga se uvjet zadovoljstva ili ispunjenja najčešće ponovno projicira u neku zamišljenu točku udaljenu od onoga što je ovdje i sada. »Kad nešto dobijem ili kad se oslobodim nečega - tada ću se dobro osjećati.« To je nesvjesni misao-ni sklop koji stvara privid spasenja u budućnosti.

Istinsko spasenje je ispunjenje, spokojstvo, život u svojoj punini. Spasenje znači biti ono što jeste, osjećati u sebi dobro koje nema nikakvih suprotnosti, radost Bića koja ne ovisi ni o čemu što se nalazi izvan vas. Ti osjećaji nisu nekakvo prolazno iskustvo, nego trajna prisutnost. Rečeno teološkim jezikom, to znači »spoznati Boga« - ne kao nešto izvan sebe, nego kao vlastitu, najskriveniju suštinu. Istinsko spasenje znači spoznati sebe kao neodvojivi dio bezvremenog i bezobličnog Jednog jedinog Života u kojemu se temelji suština svega što postoji.

Istinsko spasenje je stanje slobode - od straha, patnje, od zamišljenog stanja nedostatka i nedovoljnosti, a time i od svih želja, potreba, gomilanja i čvrste vezanosti. To je sloboda od prisilnog razmišljanja, od negativnosti, a nadasve od prošlosti i budućnost kao psihološke potrebe. Vaš vam um govori kako do spasenja ne možete stići odavde. Nešto se mora dogoditi, morate postati drukčiji prije nego što postanete slobodni i ispunjeni. Govori vam, zapravo, kako vam je potrebno vrijeme - da morate nešto pronaći, shvatiti, učiniti, postići, usvojiti, postati ili razumjeti prije nego što postanete slobodni ili cjeloviti. Vrijeme shvaćate kao sredstvo koje vodi spasenju, dok je ono u stvarnosti najveća prepreka spasenju. Mislite da spasenje ne možete postići ovdje gdje se sada nalazite i takvi kakvi sada jeste, jer još niste dovoljno cjeloviti ili dovoljno dobri, ali istina je, zapravo, kako je ovdje i sada jedina točka s koje *možete* stići do spasenja. Onamo »stižete« spoznajom da ste već ondje. Boga ćete pronaći onoga trenutka kad shvatite da ne morate tragati za Njim. Dakle, nema *jednog jedinog* načina spasenja: možete iskoristiti različita stanja, a nijedno osobito nije potrebno. Međutim, postoji samo jedna točka pristupa: Sadašnji trenutak. Spasenje možete doživjeti samo u ovom trenutku. Osamljeni ste i nemate partnera? Iz toga stanja uđite u Sadašnji trenutak. U odnosu ste? Iz toga stanja uđite u sadašnji trenutak.

Nema ničega što biste mogli učiniti ili postići što bi vas približilo spasenju, ničega osim Sadašnjeg trenutka. Umu koji je navikao na razmišljanje kako se sve ono vrijedno nalazi u budućnosti to će teško shvatiti. Također vas ništa što ste učinili ili što vam se dogodilo u prošlosti nije moglo spriječiti da kažete *da* onome *što jest*, da pažnju usmjerite u dubinu sadašnjeg trenutka. To ne možete učiniti u budućnosti, nego samo sada ili uopće nikada.



## ODNOSI LJUBAVI I MRŽNJE

Ako ne pristupite svjesnoj prisutnosti i sve dok to ne učinite, svi će vaši odnosi, a osobito intimni, biti slabi, a u konačnici i neučinkoviti. Neko vrijeme mogu se doimati savršeno, primjerice, dok ste »zaljubljeni«, ali to prividno savršenstvo uvijek remete svađe, sukobi, nezadovoljstvo te emocionalno ili čak i tjelesno nasilje, do čega dolazi sve češće i češće. Čini se kako se većina »ljubavnih odnosa« vrlo brzo pretvori u odnose ljubavi i mržnje. Ljubav se u trenutku može preobraziti u okrutni napad, osjećaj neprijateljstva ili potpuno povlačenje naklonosti. To se smatra normalnim. Osjećaji se u odnosu tada neko vrijeme, tijekom nekoliko mjeseci ili nekoliko godina, izmjenjuju između ljubavi i mržnje, između suprotnosti »ljubavi« i mržnje, a to vam pruža podjednako mnogo i zadovoljstva i boli. Nije neuobičajeno da parovi postanu ovisni o takvim ciklusima. Dramatičnost odnosa izaziva u njima osjećaj da su živi. Izgubi li se ravnoteža između pozitivnih i negativnih polariteta ti se negativni, razorni, ciklusi pojavljuju sa sve većom učestalošću i snagom, do čega dolazi prije ili kasnije, a nakon toga neće proći mnogo vremena prije nego što se odnos konačno raspadne.

Mogli biste pomisliti da će sve biti dobro i da će odnos procvjetati otklonite li negativne ili razorne cikluse - ali, nažalost, to nije moguće. Polariteti ovise jedan o drugome. Ne možete imati jedno bez drugoga. Pozitivno u sebi već sadrži još neočitovano negativno. To su, zapravo, različiti vidovi istog poremećaja. Ovdje govorim o onom što se uobičajeno naziva romantičnim odnosima - ne o istinskoj ljubavi koja nema suprotnosti jer izranja s onu stranu uma. Ljubav je, kao trajno stanje, još iznimno rijetka - rijetka kao i svjesno ljudsko biće. Mogući su, međutim, kratki i prolazni uvidi u stanje takve ljubavi, kad god dođe do prekida u bujici misli.

Naravno, mnogo je jednostavnije uvidjeti kako je negativna strana odnosa poremećena. Također je jednostavnije izvor negativnosti prepoznati u svom partneru nego ga sagledati u sebi. Može se očitovati

u mnogim oblicima: posesivnost, ljubomora, nadzor nad drugom osobom, povlačenje i neizgovoreno negodovanje, potreba da se bude u pravu, neosjetljivost i zaokupljenost sobom, emocionalni zahtjevi i manipulacija, potreba za svađom, kritiziranjem, prosuđivanjem, okrivljavanjem ili napadanjem, ljutnja, nesvjesna osveta za bol koje je u prošlosti osobi nanio roditelj, bijes i tjelesno nasilje.

Na pozitivnoj strani »zaljubljeni« ste u partnera. To je u početku stanje koje izaziva duboko zadovoljstvo. Osjećate se iznimno živo. Postojanje vam je iznenada postalo smisleno jer ste nekome potrebni, netko vas želi i daje vam osjećaj da ste posebni, a i vi u partneru budite iste osjećaje. Kad ste zajedno osjećate se cjelovitim. Taj osjećaj može postati tako snažan da ostali svijet nestaje i postaje beznačajnim.

Međutim, možda ste u snazi tih osjećaja također primijetili i veliku potrebu i sklonost vezanosti. Postali ste ovisni o drugoj osobi i ona na vas djeluje kao droga. U zanosu ste kad vam je droga dostupna, ali čak i mogućnost ili pomisao da te osobe nema pokraj vas može izazvati ljubomoru, posesivnost, pokušaje manipulacije putem emocionalne ucjene, okrivljavanje i optuživanje - a to je strah od gubitka. Napusti li vas partner, možda će se u vama javiti vrlo snažan osjećaj neprijateljstva ili duboka tuga i očajanje. Ljubavna nježnost u trenutku se može preobraziti u divlji napad ili smrtonosnu tugu. Gdje je sada ljubav? Može li se ljubav u trenutku preobraziti u svoju suprotnost? Je li to uopće i bila ljubav ili samo ovisnička vezanost?

## OVISNOST I POTRAGA ZA CJELINOM

### *Zašto postajemo ovisni o drugoj osobi?*

Razlog zbog kojeg je romantična ljubav tako snažno iskustvo za kojim tragaju svi ljudi jest u tome što se doima kao da takav odnos nudi oslobođenje od stanja duboko ukorijenjena straha, potrebe, nedostatka i nepotpunosti koje predstavlja dio ljudskoga života u svom neotkupljenom i neprosvijetljenom stanju.

Očito je kako na tjelesnoj razini niste cjelina, niti ćete ikada to biti: vi ste ili muškarac ili žena, što znači kako ste polovica cjeline. Na toj se razini čežnja za cjelovitošću - za povratkom jednosti - očituje kao privlačnost između muškarca i žene, kao muškarčeva potreba za

ženom i ženina potreba za muškarcem. To je gotovo neodoljiv poriv za sjedinjenjem sa suprotnim energetskim polaritetom. Korijen toga tjelesna poriva je duhovni: čežnja za okončanjem dvojstva, za povratkom u stanje cjelovitosti. Seksualno združivanje najviše je što na tjelesnoj razini možete postići kako biste osjetili to stanje. Zato je seksualnost najdublje iskustvo u tjelesnu carstvu koje vam pruža najveće zadovoljstvo. Ali, seksualno združivanje tek je prolazni uvid u stanje cjelovitosti, tek trenutak blaženstva. Sve dok nesvjesno tragate za seksom kao sredstvom koje će vam donijeti spasenje, vi pokušavate okončati dvojstvo na razini oblika, gdje ga ne možete pronaći. Osjećate Tantalove muke pri doživljaju kratkih uvida u rajsko stanje, ali nije vam dopušteno da ondje i ostanete, te se ponovno vraćate svome necjelovitom tijelu.

Na psihološkoj razini osjećaj nedostatka i nepotpunosti je, ako ništa drugo, još veći nego na tjelesnoj. Sve dok se poistovjećujete s umom, osjećaj za vlastito ja crpate iz vanjskoga svijeta. Time hoću reći kako osjećaj za ono tko jeste dobivate iz stvari koje, u konačnici, nemaju nikakve veze s tim tko jeste: društvena uloga, imetak, vanjski izgled, uspjesi i neuspjesi, sustavi uvjerenja i tako dalje. Ego, odnosno lažno ja koje je stvorio um, ranjivo je i nesigurno te uvijek traga za novim stvarima s kojima bi se mogao poistovjetiti, kako bi imao osjećaj da postoji. Ali ništa mu nikada ne može pružiti trajno ispunjenje. Strah postoji i dalje, kao i osjećaj nedostatka i potrebe.

No, tada se pojavljuje osobit odnos. Čini se kako predstavlja odgovor na sve probleme ega te kako mu ispunjava sve potrebe. Barem se tako doima na početku. Sve ono na čemu ste dotad temeljili osjećaj vlastitog ja sada postaje relativno beznačajno. Sada imate jednu jedinu žarišnu točku koja sve nadomješta, daje smisao vašem životu i kojom određujete svoj identitet: a to je osoba u koju ste »zaljubljeni«. Više niste odvojeni djelić u ravnodušnom svemiru ili vam se barem tako čini. Vaš svijet sada ima središte: voljenu osobu. Činjenica da je to središte izvan vas i da se, tako, vaš osjećaj vlastitog ja još temelji u vanjskom svijetu, u početku vas ne zabrinjava. Važno je samo to što pozadinski osjećaji necjelovitosti, straha, nedostatka i neispunjenosti, koji su tako karakteristični za stanje ega više ne postoje. Ali, je li uistinu tako? Jesu li ti osjećaji nestali ili i dalje postoje ispod sretne površinske stvarnosti?

Ako u odnosima doživljavate i »ljubav« i suprotnost ljubavi — napad, emocionalno nasilje i slično - tada je vrlo vjerojatno da ste ljubav zamijenili vezanošću ega i ovisnošću. Ne možete partnera u jednom trenutku voljeti, a u sljedećem ga napasti. Istinska ljubav nema suprotnosti. Ima li vaša »ljubav« suprotnost, tada to nije ljubav, nego snažna potreba ega za potpunijim i dubljim osjećajem vlastitog ja, potreba koju partner privremeno ispunjava. To je ono čime ego zamjenjuje spasenje, a tijekom kratkog razdoblja uistinu i nalikuje spasenju.

Ali, dolazi trenutak kad se partner počinje ponašati drukčije, kad više ne ispunjava vaše potrebe ili, bolje rečeno, ne ispunjava potrebe vašega ega. Osjećaji straha, boli i nedostatka, koji su sastavni dio svjesnosti ega, što ih je »ljubavni odnos« prekrio, sada se ponovno pojavljuju. Upravo kao i kod svake druge ovisnosti, u zanosu ste kad vam je droga dostupna, ali neminovno dolazi trenutak kad droga više ne djeluje. Kad se ti bolni osjećaji ponovno pojave, osjetit ćete ih još snažnije nego prije, a istodobno ćete partnera smatrati *uzrokom* tih osjećaja. To znači da osjećaje projicirate prema van i napadate drugoga sa svim onim divljim nasiljem koje je dio vaše boli. Takav napad može probuditi partnerovu vlastitu bol te bi vam mogao uzvratiti udarac. U tom trenutku ego se još nesvjesno nada kako će njegov napad ili pokušaji manipulacije biti dovoljna kazna da partnera navedu da promijeni ponašanje, tako da ga ponovno možete iskoristiti za prikrivanje svoje boli.

Svaka ovisnost izrasta iz nesvjesnog odbijanja da se suočite s vlastitom boli i da prođete kroz nju. Svaka ovisnost počinje bolom i završava bolom. Kakva god bila tvar o kojoj ste ovisni - alkohol, hrana, dopuštene ili zabranjene droge ili druga osoba - vi se koristite nečim ili nekim kako biste prikrili svoju bol. Zato se nakon početnog zanosavanja javlja tako mnogo nesreća i boli u intimnim odnosima. Bol i nesreću ne uzrokuju odnosi. Oni *iznose* bol i nesreću koja već postoji u vama. To čini svaka ovisnost. Svaka ovisnost doseže točku kad vam više nije korisna, a tada se bol javlja još snažnija nego ikada.

Iz toga razloga većina ljudi uvijek pokušava pobjeći iz Sadašnjeg trenutka i traga za nekom vrstom spasenja u budućnosti. Prvo sa čim bi se mogli susresti usredotoče li pažnju na Sadašnji trenutak njihova je vlastita bol i upravo se toga plaše. Samo kad bi znali kako je lako

u Sadašnjem trenutku dobiti pristup moći prisutnosti koja rastvara prošlost i bol, stvarnosti koja rastvara privid. Samo kad bi znali koliko su blizu vlastitoj stvarnosti i Bogu.

Izbjegavanje odnosa u pokušaju izbjegavanja bola također nije odgovor. Bol je svejedno prisutna. Tri neuspjela odnosa u tri godine vjerojatnije će vas prisiliti da se probudite nego što bi to učinile tri godine koje biste proveli na pustom otoku ili zaključani u sobi. Ali, ako biste u svoju osamljenost uspjeli unijeti intenzivnu prisutnost, i to bi bilo korisno.



## OD OVISNIČKIH DO PROSVIJETLJENIH ODNOSA

*Možemo li ovisnički odnos pretvoriti u istinski odnos?*

Možete. Tako što ćete biti prisutni i što ćete osnaživati svoju prisutnost, unoseći pažnju sve dublje u Sadašnji trenutak: bez obzira živite li sami ili s partnerom, to je uvijek najvažnije. Kako bi ljubav cvjetala, svjetlost vaše prisutnosti mora biti dovoljno snažna, tako da više ne budete u vlasti mislioca ili tijela boli te da ne napravite pogrešku misleći da ste to vi sami. Spoznati sebe kao Biće u pozadini mislioca, kao spokojstvo u pozadini mentalne buke, kao ljubav i radost u pozadini bola znači slobodu, spasenje i prosvjetljenje. Raskinuti poistovjećenost s tijelom boli znači u bol unijeti prisutnost i tako je preobraziti. Raskinuti poistovjećenost s razmišljanjem znači kako trebate biti tihi promatrač vlastitih misli i ponašanja, osobito misaonih obrazaca koji se ponavljaju i uloga koje igra ego.

Prestanete li um hraniti egom, um će izgubiti značajku prisile, što je u temelju prisila da prosuđuje, a tako i da se opire onom što *jest*, što dovodi do sukoba, drame i nove boli. Zapravo, onoga trenutka kad prestanete osuđivati prihvaćajući ono što *jest*, oslobodili ste se uma. Napravili ste mjesta ljubavi, radosti, spokojstvu. Ponajprije prestanite prosuđivati sebe, zatim partnera. Najveći katalizator promjene u odnosu je potpuno prihvaćanje partnera takvim kakav jest, bez ikakve potrebe za prosuđivanjem ili bilo kakvim promjenama. To će

vas istoga trenutka odvesti s onu stranu ega. Okončat će se sve igre uma, kao i ovisnička vezanost. Više neće biti žrtava ni grubijana, tužitelja i tuženih. To je ujedno kraj i svih međuovisnosti. Više vas nitko neće moći privući u svoje nesvjesne obrasce kojima ste na taj način omogućavali postojanje. Tada ćete se ili razdvojiti - s ljubavlju - ili ćete zajedno još dublje zakoračiti u Sadašnji trenutak - u Biće. Mogu li stvari biti tako jednostavne? Mogu, zaista su tako jednostavne.

Ljubav je stanje Bića. Vaša ljubav nije izvana, nego duboko u vama. Nikada je ne možete izgubiti, a ona vas nikada ne može napustiti. Ne ovisi o nekom drugom tijelu, o nekom vanjskom obliku. U spokojstvu vlastite prisutnosti svoju bezobličnu i bezvremenu stvarnost možete osjetiti kao neočitovani život koji pokreće vaš tjelesni oblik. Tada taj isti život možete osjetiti duboko u svakom ljudskom biću i u svakom stvoru. Zavirili ste iza koprene oblika i razdvojenosti. To je spoznaja jednote. To je ljubav.

Što je Bog? Vječan Jedan jedini Život koji prebiva ispod sviju životnih oblika. Sto je ljubav? Osjećaj prisutnosti tog Jednog jedinog Života duboko u vlastitoj nutrini i u svakom živom biću. Ljubav je kad jeste ta prisutnost. Stoga, sva ljubav je Božja ljubav.



Ljubav ne bira, upravo kao što ni sunčeva svjetlost ne bira. Ne smatra da je jedna jedina osoba posebna. Izdvajanje nije Božja ljubav, nego »ljubav« ega. Međutim, snaga kojom možete osjetiti istinsku ljubav može se mijenjati. Jedna će vam osoba možda jasnije i snažnije odražavati ljubav nego druga, a gaji li prema vama iste osjećaje, može se reći da ste u ljubavnom odnosu. Veza koja vas povezuje s tom osobom ista je veza koja vas povezuje s osobom što sjedi pokraj vas u autobusu, s pticom, stablom ili cvijetom. Razlikuje se samo stupanj jakosti kojom je osjećate.

Čak i u inače ovisničkom odnosu može biti trenutaka kad se na površinu probije nešto stvarnije, nešto što se nalazi onkraj vaših uzajamnih ovisničkih potreba. To su trenuci kad se vaš i partnerov um nakratko povuče, a tijelo bola se nalazi u privremeno usnulom stanju. To se može dogoditi tijekom tjelesne bliskosti ili kad ste oboje

prisutni čudu rađanja djeteta, u prisutnosti smrti ili kad je jedno od vas ozbiljno bolesno - uvijek u prisustvu nečega pred čim je um bespomoćan. Dogodi li se takvo što, otkriva se vaše Biće, koje je najčešće zaklonjeno umom, a upravo to omogućuje istinsku komunikaciju.

Istinska je komunikacija zajedništvo - spoznaja jednote koja je ljubav. Najčešće takvi trenuci brzo prolaze, osim ako ste u stanju ostati dovoljno prisutni kako biste isključili um i njegove stare obrasce. Čim se vrati um i poistovjećenost s umom, to više niste vi, nego vaša mentalna slika te ponovno počinjete igrati igre i preuzimati uloge kako biste ispunili potrebe ega. Ponovno postajete ljudski um što se pretvara da je ljudsko biće, stupate u odnos s drugim umom i igrate dramu pod nazivom »ljubav«.

Iako su kratki uvidi mogući, ljubav ne može cvjetati ako se trajno ne oslobodite poistovjećenosti s umom te ako vaša prisutnost nije dovoljno snažna da rastvori tijelo bola - ili ako ne uspijete ostati barem dovoljno svjestan promatrač. Tijelo bola tada vas ne može prevladati i time uništiti ljubav.

## ODNOSI KAO DUHOVNA PRAKSA

Kad egoistički obrazac svjesnosti i sva ona društvena, politička i gospodarska ustrojstva koja je stvorio udu u posljednji stupanj raspada, odnosi između muškaraca i žena odražavaju duboku krizu u kojoj se čovječanstvo sada nalazi. Budući da se ljudska bića sve više poistovjećuju s umom, većina odnosa više se ne temelji u Bfču i zato postaju izvor bola te u njima prevladavaju problemi i sukobi.

Milijuni ljudi sada žive sami ili kao samohrani roditelji, ne uspijevajući uspostaviti intimni odnos ili nespremni ponavljati bezumni dramu prošlih odnosa. Drugi idu iz jednog odnosa u drugi, iz jednog ciklusa zadovoljstva i bola u drugi, u potrazi za varavim ciljem ispunjenja kroz jedinstvo s energijom suprotna polariteta. Treći sklapaju kompromise te i dalje ostaju zajedno u neuspješnim odnosima u kojima prevladava negativnost, u korist djece ili sigurnosti, zbog snage navike, straha od osamljenosti ili zbog nekog drugog uzajamno »korisnog« dogovora ili čak zbog nesvjesne ovisnosti o uzbuđenju koje izaziva emocionalna drama i bol.

Međutim, svaka kriza ne predstavlja samo opasnost, nego također i priliku. Ako se odnosi hrane energijom i povećavaju egoistične obrasce uma te ako aktiviraju tijelo boli, kao što u ovom razdoblju čine, zašto ne prihvatiti tu činjenicu, umjesto što pokušavamo pobjeći od nje? Zašto ne surađivati s takvim stanjem, umjesto što izbjegavamo odnose ili nastavljamo tragati za fantomom idealnog partnera koji će biti odgovor na naše probleme ili sredstvo osjećajnog ispunjenja? Prilika što se nalazi skrivena u svakoj krizi ne očituje se sve dok ne priznate i u potpunosti ne prihvatite sve činjenice svake postojeće situacije. Sve dok ih niječete, dok pokušavate pobjeći iz takve situacije ili dok želite da stvari drukčije stoje, prozor prilike neće se otvoriti te ćete ostati zarobljeni u toj situaciji, koja se neće mijenjati ili će samo postajati još težom.

S priznanjem i prihvaćanjem činjenica također dolazi i stanoviti stupanj slobode. Primjerice, kad *znate* da postoji nesklad i držite se te »spoznajte«, javlja se novi čimbenik te nesklad više ne može ostati kakav je bio. Kad znate da niste smireni, vaša spoznaja stvara smireno mjesto koje nespokojstvo okružuje ljubavnim i nježnim zagrljajem, a tada nespokojstvo preobražava u spokojstvo. Ukoliko je riječ o unutarnjoj preobrazbi, nema ničega što biste u tom pogledu mogli *učiniti*. Ne možete preobraziti sebe, a ni u kom slučaju ne možete preobraziti partnera ili neku drugu osobu. Jedino *možete* stvoriti prostor u kojemu može doći do preobrazbe, u koji mogu ući milost i ljubav.



Stoga, kad god vam je odnos neuspješan, kad god u vama i u partneru izaziva »ludilo«, budite zadovoljni. Ono što je bilo nesvjesno prodrlo je na svjetlo dana. To je prilika za spasenje. Svakoga trenutka držite se spoznajte toga trenutka, osobito spoznajte o svom unutarnjem stanju. Postoji li bijes, *budite svjesni* da postoji bijes. Postoji li ljubomora, obrambeni stav, poriv za svađom, potreba da budete u pravu, ako unutarnje dijete zahtijeva ljubav i pažnju, postoji li emocionalna bol bilo koje vrste - što god postojalo, *budite svjesni* stvarnosti toga trenutka i držite se te svjesnosti. Odnos tada postaje vaša *sadhana*, duhovna praksa. Uočite li kod svoga partnera nesvjesno ponašanje, prigrlite taj postupak u zagrljaj pun ljubavi, u zagrljaj svoje svjesnosti,

tako da ne reagirate. Nesvjesnost i svjesnost ne mogu dugo postojati jedno pokraj drugoga - čak i ako je svjesnost prisutna u drugoj osobi, a ne u onoj koja djeluje iz nesvjesnog. Energetski oblik koji se nalazi u pozadini neprijateljstva i napada prisutnost ljubavi smatra apsolutno nepodnošljivom. Reagirajte li makar malo na nesvjesno vašega partnera, i sami ćete postati nesvjesni. Ali prisjetite li se tada da trebate postati *svjesni* svoje reakcije, ništa nećete izgubiti.

Čovječanstvo osjeća veliki pritisak koji ga navodi da evoluirati, jer to je naša jedina prilika da kao rasa preživimo. To će utjecati na svaki vid vašega života, a osobito na bliske odnose. Nikada prije odnosi nisu bili tako problematični i prepuni sukoba kao što su sada. Kao što ste možda primijetili, odnosi ne postoje zato da vas usreće ili ispune. Nastavite li kroz odnose težiti cilju spasenja, uvijek ćete iznova gubiti iluzije. Ali, prihvatite li da odnos postoji zato da biste postali *svjesni*, a ne sretni, tada će vam odnos *uistinu* pružiti spasenje, a vi ćete se povezati s višom svijesću koja se želi roditi u ovom svijetu. Oni koji se drže starih obrazaca doživjet će sve veću bol, nasilje, zbuđenost i ludilo.

*Pretpostavljam kako je za pretvaranje odnosa u duhovnu praksu, kako vi kažete, potrebno dvoje. Primjerice, moj partner još postupa prema svojim starim obrascima ljubomore i nadzora. Cesto sam mu o tome govorila, ali nije sposoban to uvidjeti.*

Koliko je ljudi potrebno da svoj život pretvorite u duhovnu praksu? Uopće ne obraćajte pažnju na to što vaš partner ne želi surađivati. Samo vi u ovaj svijet možete unijeti zdrav duh - svjesnost. Ne morate čekati da bi svijet postao zdrav ili da bi netko drugi postao svjestan, prije nego što i sami doživite prosvjetljenje. Na taj biste način mogli čekati do vijeka. Ne optužujte jedno drugo zbog nesvjesnosti. Onoga trenutka kad se počnete svađati, poistovjetili ste se s mentalnim stavom i sada branite ne samo taj stav, nego također i osjećaj vlastitoga ja. Ego je preuzeo nadzor. Postali ste nesvjesni. Povremeno bi moglo biti prikladno istaknuti stanovite vidove partnerova ponašanja. Ako ste jako budni, jako prisutni, tada to možete učiniti bez uplitanja ega - ne okrivljujući, ne optužujući i ne pokušavajući dokazati drugoj osobi kako griješi.

Ponaša li vam se partner nesvjesno, odbacite svako prosuđivanje. Prosuđivanje služi ili tome da pogrešno pretpostavite kako je



partnerovo nesvjesno ponašanje njegova prava osobnost ili da projicirate vlastito nesvjesno na drugu osobu i pomislite da su to *njegove* osobine. Odbaciti prosuđivanje ne znači da ne prepoznajete poremećaj i nesvjesno kad ih uočite. To znači »biti svjestan«, umjesto »reagirati« i prosuđivati. Tada ćete se ili potpuno osloboditi reakcije ili možete reagirati i ipak biti svjesni, tako da reakciju promatrate i dopuštate joj da se odvija. Umjesto da se borite protiv tame, vi unosite svjetlost. Umjesto da reagirate na privid, uočavate ga, a ipak ga poničete. Svjesnost stvara čist prostor prisutnosti pune ljubavi koja svemu i svima omogućuje da budu to što jesu. Ne postoji nikakav snažniji katalizator preobrazbe. Prakticirate li to, partner neće moći ostatiti s vama i *istodobno* ostatiti nesvjestan.

Složite li se oboje da će odnos biti vaša duhovna praksa, utoliko bolje. Tada jedno drugome možete izražavati misli i osjećajte čim se pojave ili čim dođe do nekakve reakcije, tako da se ne stvara vremenski prekid u kojem se neizražena ili nepriznata emocija ili tuga mogu zatrovati i rasti. Naučite bez krivnje izražavati ono što osjećate. Naučite bez obrambenog stava slušati svoga partnera na otvoren način. Dajte partneru prostora da se izrazi. Budite prisutni. Optuživanja, obrana, napad - svi su ti obrasci smišljeni kako bi ojačali ili zaštitili ego ili da ispune potrebe ega kad ih se mnogo nakupi. Dati prostora drugima - i sebi - najvažnije je od svega. Ljubav bez toga ne može cvjetati. Kad otklonite dva čimbenika koji razaraju odnose, kad preobrazite tijelo bola, tako da se više ne poistovjećujete s umom i mentalnim stavovima, a ako je i partner to isto učinio, iskusit ćete blaženstvo procvata odnosa. Umjesto da jedno drugome odražavate vlastitu bol i nesvjesno, umjesto da zadovoljavate uzajamne ovisničke potrebe ega, odražavat ćete jedno drugome ljubav koju osjećate duboko u nutrini, ljubav koja dolazi sa spoznajom jednote sa svim što jest. To je ljubav koja nema suprotnosti.

Ako vam se partner još poistovjećuje s umom i tijelom boli, a vi ste već slobodni, to će predstavljati golem izazov - ne vama, nego vašem partneru. Nije lako živjeti s prosvjetljenom osobom ili, bolje rečeno, tako je *lako* da se egu čini kako je iznimno opasno. Zapamtite da su egu problemi, sukobi i »neprijatelji« potrebni kako bi ojačao osjećaj odvojenosti o kojem ovisi njegov identitet. Um neprosvjetljenog partnera bit će duboko frustriran jer se nitko ne opire njegovim

čvrstim stavovima, što znači da će ti stavovi postati drhtavi i slabi, a postoji čak i »opasnost« da bi se mogli srušiti i tako dovesti do gubitka ja. Tijelo boli zahtijeva povratnu informaciju, ali je ne dobiva. Potreba za svađom, dramom i sukobom nije ispunjena. Ali, budite oprezni: neki ljudi koji su nepristupačni, povučeni, neosjetljivi ili odvojeni od vlastitih osjećaja mogu pomisliti i druge pokušati uvjeriti da su prosvjetljeni ili da je s njima sve u redu, a kod partnera mnogo toga ne valja. Muškarci su tome skloniji od žena. Svoje partnerice smatraju iracionalnima ili emocionalnima. Ali, možete li osjetiti svoje emocije, niste daleko od unutarnjeg tijela što zrači i nalazi se tik ispod površine. Prebivate li uglavnom u glavi, udaljenost je mnogo veća te prije nego što dosegnete unutarnje tijelo, trebate svjesnost dovesti do emocionalnog tijela.

Ne postoji li zračenje ljubavi i radosti, potpuna prisutnost i otvorenost prema svim bićima, tada nije riječ o prosvjetljenju. Drugi pokazatelj je način na koji se osoba ponaša u teškim ili izazovnim situacijama ili kad stvari krenu »nizbrdo«. Ako je vaše »prosvjetljenje« za bluda ega, tada će vam život uskoro pružiti izazov koji će izvući vaše nesvjesno na površinu u bilo kojem obliku - u obliku straha, bijesa, obrambena stava, prosuđivanja, depresije i tako dalje. Ako ste u odnosu, kroz partnera će vam se pojaviti mnogi izazovi. Primjerice, žena bi mogla doživjeti izazov tako što će njezin parter biti nepristupačan i živjet će gotovo neprestano u glavi. Izazivat će je njegova nesposobnost da je *čuje*, da joj pruži pažnju i prostor, do čega dolazi zato što nije prisutan. Odsutnost ljubavi u odnosu, koju najčešće bolnije osjećaju žene nego muškarci, probudit će ženino tijelo bola i kroz njega će ona napasti partnera - okrivljavat će ga, kritizirati, pokušavati ga uvjeriti kako griješi i tako dalje. Takva situacija, pak, postaje *njegov* izazov. Pokušavajući se obraniti od napada njezina tijela boli, koje smatra potpuno neopravdanim, muškarac će se, opravdavajući se, braneći ili uzvraćajući napad, još dublje ukopati u svoje mentalne stavove. Konačno, takva situacija može aktivirati njegovo vlastito tijelo boli. Kad su oba partnera tako izgubljeni, dosegli su duboku razinu nesvjesnog, razinu emocionalnog nasilja, grubih napada i protunapada. Takvo stanje neće se smiriti dok oba tijela boli ponovno ne napune energijom i uđu u stanje sna. Do sljedeće prilike.

To je samo jedan od bezbrojnih mogućih scenarija. Mnoge su knjige napisane, i još bi ih mnogo više moglo biti napisano, o tome

na koji način nesvjesno izranja u muško-ženskim odnosima. Ali, kao što sam već rekao, jednom kad shvatite korijen poremećaja, tada više ne morate istraživati njegova bezbrojna očitovanja.

Ukratko ponovno pogledajmo scenarij koji sam upravo opisao. Svaki izazov koji se u njemu javlja zapravo je prerusena prilika za spasenje. Oslobođenje od nesvjesnog moguće je na svakom stupnju razvoja toga procesa. Primjerice, ženino neprijateljstvo moglo bi muškarcu predstavljati znak da iskorači iz stanja poistovjećenosti s umom, da se probudi u Sadašnjem trenutku i postane prisutan - umjesto što se sve više poistovjećuje s umom i što postaje sve nesvjesniji. Umjesto da »bude« tijelo bola, žena bi mogla biti svjesna i promatrati emocionalnu bol u vlastitoj nutrini, na taj način pristupajući moći Sadašnjeg trenutka i pokrećući preobrazbu boli. To bi otklonilo kompulzivnu i automatsku projekciju tijela boli u vanjski svijet. Tada bi partneru mogla opisati svoje osjećaje. Naravno, nema nikakva jamstva da bi je on i saslušao, ali time bi dobio priliku da postane prisutan i svakako bi razrušilo bezumni ciklus nesvjesna izražavanja starih obrazaca uma. Propusti li žena tu priliku, muškarac bi mogao promatrati vlastitu mentalno-emocionalnu reakciju koja se javlja na njezinu bol, vlastiti obrambeni stav, umjesto što bi *bio* ta reakcija. Mogao bi promatrati buđenje vlastita tijela boli i tako u vlastite emocije unijeti svjesnost. Na taj bi način nastao jasan i miran prostor čiste svijesti - spoznaja, tihi svjedok, promatrač. Ta svijest ne niječe bol, a ipak je s onu stranu njega. Omogućuje boli postojanje, a ipak je istodobno preobražava. Prihvaća sve i sve preobražava. Za ženu bi se tako otvorila vrata kroz koja bi se u tom prostoru lako pridružila muškarcu.

Ako ste u odnosu uvijek, ili barem najčešće, prisutni, to će za vašega partnera biti najveći izazov. On neće moći dugo podnositi vašu prisutnost i ostati nesvjestan. Ako je spreman, proći će kroz vrata koja ste mu otvorili i pridružiti vam se. Ako nije spreman, razdvojiti ćete se kao ulje i voda. Svjetlost je previše bolna osobi koja želi ostati u tmini.

## ZAŠTO SU ŽENE BLIŽE PROSVJETLJENJU

*Jesu li prepreke do prosvjetljenja iste za muškarca i ženu?*

Da, ali je naglasak drukčiji. Općenito govoreći, ženi je lakše osjetiti vlastito tijelo i biti u njemu, jer je po prirodi bliža Biću i potencijalno

bliža prosvjetljenju od muškarca. Zato su mnoge drevne kulture nagnonski odabrale ženske likove ili usporedbe kako bi predstavljale ili opisivale bezobličnu i transcendentalnu stvarnost. Ta se stvarnost često sagledava kao maternica koja rada sve stvoreno te ga održava i hrani tijekom njegova života u obliku. U knjizi *Tao Te Ching*, jednoj od najdrevnijih i najmudrijih knjiga koja je ikada napisana, *Tao*, koji možemo prevesti kao *Biće*, opisuje se kao »beskonačna, vječno prisutna majka svemira«. Prirodno, žene su bliže stvarnosti nego muškarci, budući da doslovce »utjelovljuju« Neočitovano. Štoviše, sva stvorenja i sve stvari na kraju se moraju vratiti Izvoru. »Sve stvari nestaju u Taou. Samo on opstaje.« Izvor se shvaća kao žensko, a žena se u psihologiji i mitologiji predstavlja svijetlim i mračnim stranama ženskog arhetipa. Božica ili božanska Majka posjeduje dva vida: daruje život, ali ga i oduzima.

Kad um preuzme vlast, a ljudska bića izgube dodir sa stvarnošću vlastite božanske suštine, o Bogu počinju razmišljati kao o muškom liku. U društvu su prevladali muškarci, a žene su im podvrgnute.

Ne zastupam povratak starijim ženskim slikama božanskog. Neki se ljudi sada koriste pojmom *Božice*, umjesto *Boga*. Oni ponovno uspostavljaju ravnotežu između muškog i ženskog koja je odavno izgubljena i to je dobro. Ali to je samo prikaz i pojam, kojim se ljudi možda samo privremeno koriste, upravo kao što je karta ili znak pokraj puta privremeno koristan, ali, ako ste spremni spoznati stvarnost s onu stranu svih pojmova i slika, može zapravo više predstavljati prepreku nego pomoć. Međutim, istina je da je energetska frekvencija uma u suštini muška. Um se odupire, bori se za prevlast, iskorištava, manipulira, napada, pokušava uhvatiti i posjedovati i tako dalje. Zato je tradicionalni Bog patrijarhalan, autoritativan lik koji nadzire, nerijetko bijesan muškarac pred kojim biste trebali biti u strahu, kao što govori Stari zavjet. Takav je Bog projekcija ljudskoga uma.

Kako biste zakoračili s onu stranu uma i ponovno se povezali s dubljom stvarnošću Bića, potrebne su vam sasvim različite osobine: predanost, neprosuđivanje, otvorenost koja prihvaća život, umjesto da mu se opire, sposobnost prihvaćanja svijeta stvari u ljubavni zagrljaj vlastite svijesti. Sve su te značajke mnogo bliskije povezane sa ženskim načelom. Dok je energija uma tvrda i kruta, energija Bića je mekana i popustljiva, pa ipak beskonačno moćnija od uma. Um upravlja

našom civilizacijom, dok je Biće zaduženo za sveukupni život na našoj planeti i izvan nje. Biće je Inteligencija čije je vidljivo očitovanje fizički svemir. Iako su žene potencijalno bliže toj Inteligenciji, i muškarci joj mogu pristupiti u vlastitoj nutrini.

U ovom razdoblju golema većina muškaraca i žena još se nalaze pod vlašću uma: poistovjećuju se s misliocem i tijelom boli. To, naravno, sprečava prosvjetljenje i cvjetanje ljubavi. Kao općenito pravilo, glavna prepreka za muškarce je misaoni um, a glavna prepreka za žene je tijelo bola, iako u nekim pojedinačnim slučajevima može biti i obratno, a kod nekih su ta dva čimbenika podjednako snažna.

### **RASTVARANJE KOLEKTIVNOG ŽENSKOG TIJELA BOLI**

#### *Zašto je tijelo boli veća prepreka za žene?*

Tijelo boli najčešće posjeduje kolektivan, kao i osobni vid. Osobni vid su nagomilani ostaci emocionalne boli koje je žena pretrpjela u prošlosti. Kolektivni vid je bol nakupljena u kolektivnoj ljudskoj psihi tijekom tisuća godina bolesti, mučenja, rata, ubojstava, okrutnosti, ludila i slično. Osobno tijelo boli svakoga čovjeka sudjeluje u kolektivnom. U kolektivnom tijelu boli postoje različite niti. Primjerice, neke rase ili zemlje u kojima se pojavljuju krajnji oblici razdora i nasilja imaju teže kolektivno tijelo boli u odnosu na neke druge zemlje. Svatko tko posjeduje snažno tijelo boli, a nije dovoljno svjestan da se s njim prestane poistovjećivati, ne samo da će trajno ili povremeno biti prisiljen ponovno oživjeti svoju emocionalnu bol, nego će također postati ili zločinac ili žrtva nasilja, ovisno o tome je li tijelo boli aktivno ili pasivno. S druge strane, ti ljudi su potencijalno bliži prosvjetljenju. Naravno, taj se potencijal ne mora nužno ostvariti, ali ako ste zarobljeni u noćnoj mori vjerojatno ćete osjetiti snažniji poticaj da se probudite od one osobe koja prolazi samo kroz uspone i padove običnog sna.

Osim osobnog tijela boli, svaka žena sudjeluje u onom što bi se moglo opisati kao kolektivno tijelo boli - osim ako nije potpuno svjesna. To kolektivno tijelo sadrži nagomilanu bol koji su žene osjetile zbog podjarmljenosti muškarcima, kroz ropstvo, iskorištavanje, silovanje, rađanje, gubitak djeteta i slično, tijekom tisuća godina. Emocionalna ili tjelesna bol koja kod mnogih žena prethodi

mjesečnici ili je prati predstavlja tijelo boli u svom kolektivnom vidu, koje se u to vrijeme budi iz sna, iako se može probuditi i u drugim razdobljima. Ono ograničava slobodan tijek životne energije kroz tijelo, a mjesečnica je tjelesni oblik tog tijeka. Zadržimo se nakratko na tom predmetu da vidimo kako mjesečnica može postati prilika za prosvjetljenje.

U doba mjesečnice ženu nerijetko »prevlada« tijelo boli. Ono posjeduje iznimno snažan energetske naboj koji vas lako može privući kako biste se s njim poistovjetili, iako toga niste svjesni. Tada ženom aktivno vlada energetske polje koje zaokuplja njezin unutarnji prostor i pretvara se da ste to vi. Govori kroz vas, djeluje kroz vas, misli kroz vas. Stvorit će u vašem životu negativne situacije tako da se može hraniti njihovom energijom. Želi još više bola u bilo kojem obliku. Taj sam proces već opisao. Može biti opak i razoran. To je čista bol iz prošlosti - i to niste vi.

Broj žena koje se sada približavaju potpuno svjesnom stanju veći je od broja muškaraca, a u nadolazećim će godinama rasti još brže. Muškarci ih na kraju mogu sustići, ali prilično dugo vremena postojat će provalija između svjesnosti muškaraca i svjesnosti žena. Žene ponovno preuzimaju funkciju koja je njihovo pravo po rođenju i zato je proces kojim to postižu prirodniji nego kod muškaraca: a funkcija im je biti most između očitovanog svijeta i onog Neočitovanog, između tjelesnosti i duha. Vaš je glavni zadatak kao žene preobraziti tijelo boli, tako da se više ne postavlja između vas i vašega istinskog ja, suštine onoga tko vi jeste. Naravno, također se morate pozabaviti i s drugom preprekom na putu do prosvjetljenja, a to je misaoni um, ali snažna prisutnost kojom zračite baveći se tijelom boli također će vas osloboditi od poistovjećenosti s umom.

Najvažnije što morate zapamtiti je ovo: sve dok se poistovjećujete na temelju bola, ne možete ga se osloboditi. Sve dok dio vašeg osjećaja vlastitog ja sudjeluje u vašoj emocionalnoj boli, nesvjesno ćete se opirati ili potkopavati svaki vlastiti pokušaj iscjeljivanja te boli. Zašto? Prilično jednostavno — zato što želite očuvati cjelinu vlastita bića, a bol je postala vaš važan dio. To je nesvjestan proces, a jedini način na koji ga možete prevladati jest da ga osvijestite.

Shvatite li iznenada da ste vezani uz svoju bol, to može biti prilično zaprepašujuća spoznaja. Onoga trenutka kad to spoznate,

raskinuli ste vezanost. Tijelo boli je energetsko polje, gotovo nalik biću, koje se privremeno nastanilo u vašem unutarnjem prostoru. To je zarobljena životna energija što više ne teče. Naravno, tijelo boli postoji zbog nekih stvari koje su se dogodile u prošlosti. Ono u vama proživljava prošlost, a poistovjetite li se s njim, poistovjetili ste se s prošlošću. Identitet žrtve je uvjerenje kako je prošlost moćnija od sadašnjosti, što je sasvim suprotno istini. To je uvjerenje kako su drugi ljudi i njihovi postupci odgovorni za ono tko ste vi sada, za vašu emocionalnu bol ili za vašu nesposobnost da budete vlastito istinsko ja. Istina je da je jedna jedina moć koja postoji obuhvaćena Sadašnjim trenutkom: a to je moć vaše prisutnosti. Jednom kad to spoznate, također ćete spoznati da ste sada vi odgovorni za svoj unutarnji prostor - nitko osim vas - te da prošlost ne može biti jača od moći Sadašnjeg trenutka.



Poistovjećenost vas, dakle, sprečava da se uhvatite ukoštac s tijelom boli. Neke žene koje su već dovoljno svjesne tako da su na osobnoj razini mogle odbaciti identitet žrtve i dalje se drže kolektivnog identiteta žrtve: svega onoga što su muškarci učinili ženama. U pravu su - ali su i u krivu. U pravu su utoliko što je kolektivno žensko tijelo boli *najvećim* dijelom nastalo zbog muškog nasilja nad ženama te zbog potiskivanja ženskog načela na cijeloj planeti tijekom mnogih tisućljeća. U krivu su utoliko što osjećaj vlastitog ja temelje na toj činjenici i tako ostaju u zarobljeništvu kolektivnog identiteta žrtve. Drži li se žena još bijesa, negodovanja ili osuđivanja, drži se svoga tijela boli. To joj može pružati utješan osjećaj identiteta, solidarnosti s drugim ženama, ali je drži u okovima prošlosti i onemogućuje joj pristup vlastitoj suštini i istinskoj moći. Izdvoji li se žena od muškaraca, time potiče osjećaj odvojenosti, a tako jača ego. Što je ego snažniji, to ste udaljeniji od svoje istinske prirode.

Stoga se ne koristite tijelom boli kako biste dobili identitet. Umjesto toga, koristite se njime kako biste se prosvijetlili. Preobrazite ga u svjesnost. Jedno od najboljih razdoblja za to jest mjesečnica. Vjerujem da će, u nadolazećim godinama, mnoge žene tijekom toga razdoblja ući u potpuno svjesno stanje. Najčešće je to za mnoge žene razdoblje

nesvjesnog, budući da su obuzete kolektivnim ženskim tijelom boli. Jednom, međutim, kad dosegnete stanovitu razinu svijesti, to možete preokrenuti, stoga umjesto da postanete nesvjesni, postat ćete *svjesniji*. Već sam opisao temeljni proces, ali dopustite mi da vas ponovno provedem kroz njega, ovaj put s osobitim naglaskom na kolektivno žensko tijelo boli.

Kad znate da vam se približava mjesečnica, prije nego što osjetite prve znakove onoga što se uobičajeno naziva predmenstrualnom napetošću, odnosno buđenjem kolektivnog ženskog tijela boli, postanite veoma budni i što je potpunije moguće boravite u svom tijelu. Kad se pojave prvi znaci, morate biti dovoljno budni kako biste ih »zaskočili« prije nego što vas prevladaju. Primjerice, prvi znak može biti iznenadna, snažna razdražljivost ili bljesak bijesa ili neki isključivo tjelesni simptom. Što god bilo, zaskočite ga prije nego što ovlada vašim razmišljanjem ili ponašanjem. To jednostavno znači usmjeriti svjetlost pozornice vaše pozornosti prema njima. Ako je riječ o emociji, osjetite snažan energetski naboj u njezinoj pozadini. Znajte da je to tijelo boli. Istodobno budite svjesnost, odnosno budite svjesni svoje svjesne prisutnosti i osjećajte njezinu moć. Svaka emocija u koju unesete svoju prisutnost brzo će se stišati i preobraziti. Ako je riječ o isključivo tjelesnom simptomu, pažnja koju mu posvetite spriječit će ga da se pretvori u emociju ili misao. Ostanite budni i čekajte sljedeći znak tijela boli. Pojavi li se, zaskočite ga na isti način kao prije.

Kasnije, kad se tijelo boli potpuno probudi iz svoga usnula stanja, možda ćete u svom unutarnjem prostoru na neko vrijeme, tijekom nekoliko dana, doživjeti iskustvo znatne uznemirenosti. Kakav god oblik uzelo, ostanite prisutni. Posvetite mu nepodijeljenu pažnju. Promatrajte uznemirenost u sebi. Znajte da je ondje. Držite se te spoznaje i budite svjesni. Zapamtite: ne dopustite tijelu boli da se koristi vašim umom i preuzme vlast nad vašim razmišljanjem. Promatrajte ga. Izravno osjetite njegovu energiju u svojoj nutrini. Kao što znate, nepodijeljena pažnja znači prihvaćanje.

Do preobrazbe dolazi neprekinutom pozornošću i prihvaćanjem. Tijelo boli preobražava se u blistavu svijest, upravo kao što se komad drveta, stavljen u vatru ili u njezinu blizinu, pretvara u vatru. Mjesečnica će tada postati ne samo radostan i ispunjavajući izraz vaše ženstvenosti, nego također i sveto razdoblje preobrazbe, kad se u vama

rada nova svijest. Tada će zablistati vaša istinska priroda, i u svom ženskom vidu Božice i u svom transcendentnom vidu božanskog Bića koje vi jeste s onu stranu dvojnosti muškog i ženskog.

Ako je vaš muški partner dovoljno svjestan, može vam pomoći u toj praksi koju sam upravo opisao, tako što će upravo u tom razdoblju održavati frekvenciju snažne prisutnosti. Ostane li prisutan kad god vi zapadnete u nesvjesno poistovjećivanje s tijelom boli, što se može dogoditi, i događat će se u početku, moći ćete mu se brzo pridružiti u tom stanju. To znači - kad god tijelo boli privremeno preuzme vlast nad vama, bez obzira dođe li do toga tijekom mjesečnice ili u nekom drugom razdoblju, partner neće pogrešno smatrati da ste to vi. Čak i ako ga tijelo boli napadne, kao što vjerojatno hoće, neće reagirati kao da ste to vi, neće se povući ili podići nekakvu vrstu obrane. Zadržat će prostor snažne prisutnosti. Za preobrazbu ništa drugo nije potrebno. Drugi put vi ćete uspjeti isto to učiniti za svoga partnera ili mu pomoći da ponovno prisvoji vlastitu svijest oduzevši je umu, tako što ćete mu privući pažnju na ovdje i sad kad god se poistovjeti sa svojim razmišljanjem.

Na taj način, među vama će se pojaviti trajno energetsko polje čiste i visoke frekvencije. U tom polju ne može preživjeti nijedan privid, bol, sukob, ništa od onoga što niste *vi*, ništa od onoga što nije ljubav. To predstavlja ispunjenje božanske, nadosobne svrhe vašega odnosa. To energetsko polje postaje vrtlog svjesnosti koji će privući i mnoge druge ljude.



### ODRECITE SE ODNOSA SA SOBOM

*Kad je čovjek potpuno osviješten, hoće li i dalje imati potrebu za nekim odnosom? Hoće li muškarac osjetiti privlačnost prema ženi? Hoće li se žena i dalje osjećati nepotpunom bez muškarca?*

Bili prosvjetljeni ili ne, vi ste ili muškarac ili žena, stoga na razini identiteta u svijetu oblika niste potpuni. Vi ste jedna polovica cjeline. Tu nepotpunost osjećate kao muško-žensku privlačnost, silu koja

vas privlači prema suprotnom energetskom polaritetu, bez obzira na to koliko ste prosvjetljeni. Ali u tom stanju unutarne povezanosti tu silu katkad osjećate na površini ili periferiji svoga života. Sve što vam se dogodi u tom stanju pomalo je nalik tome. Cijeli svijet nalikuje na valove ili mreškanje površine prostranog i dubokog oceana. Vi ste taj ocean, a naravno, istodobno ste i taj val, ali val koji je spoznao svoj istinski identitet, spoznao da je ocean, a u usporedbi s tom prostranošću i dubinom, svijet valova i mreškanja uopće nije toliko važan.

To ne znači da niste duboko povezani s drugim ljudima ili sa svojim partnerom. Zapravo, duboko možete biti povezani *samo* ako ste svjesni Bića. Budući da dolazite iz Bića, u stanju ste usredotočiti se na ono što je s onu stranu koprene oblika. U Biću su muško i žensko jedno. Vaš će oblik možda i dalje imati stanovite potrebe, ali Biće nema nijednu. Biće je već potpuno i cjelovito. Ispunite li te potrebe, to je prekrasno, ali vašem dubokom unutarnjem stanju to uopće nije važno. Stoga je prosvjetljenoj osobi savršeno moguće, nije li ispunjena njezina potreba za muškim ili ženskim polaritetom, osjetiti nedostatak ili nepotpunost na vanjskoj razini svoga bića, dok je istodobno iznutra potpuna, ispunjena i spokojna.

*Je li u potrazi za prosvjetljenjem opredjeljenje za homoseksualnost pomoć ili prepreka, ili takvo opredjeljenje nema nikakva značenja?*

Dok se približavate odrasloj dobi, nesigurnost u pogledu vlastite seksualnosti koja se pojavi nakon spoznaje da ste »drukčiji« od drugih, može vas prisiliti da raskinete poistovjećenosť s društveno uvjetovanim obrascima razmišljanja i ponašanja. To automatski podiže razinu vaše svijesti iznad razine nesvjesnog na kojoj se nalazi većina ljudi, koji bez pitanja prihvaćaju sve naslijeđene obrasce. U tom smislu homoseksualnost može predstavljati pomoć. Ako ste do stanovita stupnja izopćenik, netko tko se ne »uklapa« među druge ljude ili koga iz bilo kojeg razloga drugi odbacuju, život će vam biti težji, ali ćete na taj način biti u prednosti kad je riječ o prosvjetljenju. Takve vas situacije gotovo silom izvlače iz nesvjesnog.

S druge strane, razvijete li tada identitet utemeljen na homoseksualnosti, izbjegli ste jednoj zamci samo kako biste upali u drugu. Igrat ćete uloge i igre kojima će upravljati mentalna slika što je imate o sebi kao homoseksualnoj osobi. Tada ćete postati nesvjesni. Postat

ćete nestvarni. Ispod maske svoga ega postat ćete vrlo nesretni. Dogodi li vam se to, homoseksualnost će postati zapreka. Ali vi, naravno, uvijek dobivate još jednu priliku. Trenutna nesreća može predstavljati snažnu budnicu.

*Nije li točno da morate imati dobar odnos sa sobom i voljeti sebe prije nego što uspijete ostvariti ispunjavajući odnos s drugom osobom?*

Ne možete li se osjećati ugodno dok ste sami, tražit ćete odnos kako biste prikriili tu nelagodu. Možete biti sigurni kako će se ta nelagoda ponovno pojaviti u odnosu, u nekom drugom obliku, te ćete vjerojatno partnera smatrati odgovornim za nju.

Jedino što zapravo trebate učiniti jest potpuno prihvatiti taj trenutak. Tada ćete se *ovdje i sada* osjećati lagodno.

Ali, je li vam uopće potreban odnos sa sobom? Zašto ne biste jednostavno mogli *biti* to što jeste? Kad imate odnos sa sobom, razdvojeni ste na dvoje: »ja« ima odnos sa »mnom«, postoje subjekt i objekt. Ta dvojnost stvorena umom temeljni je uzrok svih nepotrebnih složenosti, svih problema i sukoba u vašem životu. U stanju prosvjetljenja vi ste to što jeste - »vi« i »vaše« stapaju se u jedno. Vi ne prosuđujete sebe, ne osjećate sažaljenje prema sebi, niste ponosni na sebe, ne volite sebe, ne mrzite se i tako dalje. Rascijep izazvan sviješću koja razmišlja sama o sebi je iscijeljen, njegova je kletva otklonjena. Više nema »ja« koje trebate štiti, braniti ili hraniti. Kad dosegnete prosvjetljenje, nestaje odnosa sa sobom. Jednom kad se tog odnosa odreknete, svi će vaši drugi odnosi postati ljubavni.

## S ONU STRANU SREĆE I NESREĆE NALAZI SE SPOKOJSTVO

### UZVIŠENIJE DOBRO ONKRAJ DOBRA I ZLA

*Postoji li razlika između sreće i unutarnjeg spokojstva?*

Postoji. Sreća ovisi o uvjetima koje smatramo pozitivnim; unutarnje spokojstvo ne ovisi o njima.

*Nije li moguće privući samo pozitivne uvjete u svoj život? Ako su naš stav i razmišljanje uvijek pozitivni, u životu bi nam se trebale događale samo pozitivne stvari i situacije, zar ne?*

Znate li uistinu što je pozitivno, a što je negativno? Možete li sagledati cjelovitu sliku? Mnogo je ljudi kod kojih se pokazalo kako je ograničenje, neuspjeh, gubitak, bolest ili bol u kojem god obliku se pojavila najbolji učitelj. To ih je naučilo da otpuste lažne slike o sebi te umjetne ciljeve i želje ega. Tako su dosegli dubinu, poniznost i suosjećanje. Postali su *stvarniji*.

Kad god vam se dogodi nešto negativno, u tom je događaju prikrivena važna pouka, iako je možda u tom trenutku nećete uočiti. Čak i kratka bolest ili nesreća mogu vam pokazati što je stvarno, a što nestvarno u vašem životu, što je u konačnici važno, a što nije.

Sagledani s uzvišenijeg stajališta, uvjeti su *uvijek* pozitivni. Preciznije govoreći, nisu ni pozitivni ni negativni. Takvi su kakvi jesu. Živite li u potpunom prihvaćanju onoga što *jest*— što je jedini zdrav način života — u vašem životu više nema »dobrog« ni »lošeg«. Postoji samo više dobro - koje obuhvaća i ono »loše«. Sagledano, međutim, sa

stajališta uma, postoji dobro i loše, ono što nam se sviđa i ono što nam se ne sviđa, ljubav i mržnja. Tako se u Knjizi Postanka govori da Adamu i Evi više nije bilo dopušteno prebivati u »raju«, nakon što su »jeli od stabla spoznaje dobra i zla«.

*To mi nalikuje na nijekanje i varanje samoga sebe. Kad se meni ili nekom tko mi je blizak dogodi nešto strašno — nesreća, bolest, bol ili smrt — mogu se pretvarati da to nije loše, ali ostaje činjenica da jest loše, pa zašto to nijekati?*

Vi se ne pretvarate, samo omogućujete da bude takvo kakvo jest, i to je sve. To »omogućavanje« odvodi vas s onu stranu uma s njegovim obrascima otpora koji stvaraju pozitivno-negativne polaritete. To je suštinski vid opraštanja. Opraštanje za sadašnjost važnije je od opraštanja prošlosti. Oprostite li u svakom trenutku - dopustite li mu da bude takav kakav jest - neće se gomilati negodovanje koje ćete morati nekome oprostiti u nekom kasnijem trenutku.

Prisjetite se kako ovdje ne govorimo o sreći. Primjerice, ako vam je umrla voljena osoba ili sami osjećate kako vam se približava smrt, ne možete biti sretni. To je nemoguće. Ali *možete* biti spokojni. Možda ćete biti tužni i plakati, ali ako ste se odrekli otpora, u pozadini tuge osjetit ćete duboku vedrinu, spokojstvo, svetu prisutnost. To je zračenje Bfća, unutarnji mir, dobro koje nema suprotnosti.

*A što ako je riječ o situaciji u kojoj nešto mogu poduzeti? Kako joj mogu dopustiti da postoji, a istodobno je mijenjati?*

Učinite ono što morate učiniti. U međuvremenu prihvatite ono što postoji. Budući da su um i otpor istoznačnice, prihvaćanje vas istoga trenutka oslobađa prevlasti uma i tako ponovno povezuje s Bićem. Posljedica toga je smanjivanje djelovanja uobičajenih motivacija ega za »djelovanje« - strah, pohlepa, kontrola, obrana ili pothranjivanje lažnog osjećaja vlastitog ja. Sada svime upravlja inteligencija koja je mnogo veća od uma i tako u vašu aktivnost ulazi drukčija kvaliteta svijesti.

»Prihvatite sve ono što vam se pojavi, utkano u obrazac vaše sudbine, jer što bi prikladnije moglo ispuniti vaše potrebe?« To je prije dvije tisuće godina napisao Marko Aurelije, jedan od iznimno rijetkih ljudskih bića koje je posjedovalo i svjetovnu moć i mudrost.

Čini se kako je većini ljudi potrebno iskusiti velike patnje prije nego što se odreknu otpora i prihvate - prije nego što oprostite. Čim to učine, dogodit će se jedno od najvećih čuda: buđenje svjesnosti Bića kroz ono što se doima kao zlo, preobrazba patnje u unutarnji mir. Konačni učinak svega zla i patnje u svijetu jest u tome što će prisiliti ljude da spoznaju tko oni jesu s onu stranu imena i oblika. Na taj način, ono što sa svoga ograničena stajališta smatramo zlom zapravo je dio višeg dobra koje nema suprotnosti. Međutim, to se može ostvariti samo putem opraštanja. Dok ne oprostite, zlo nije doživjelo otkupljenje i stoga ostaje zlo.

Opraštanjem, koje u suštini označava prepoznavanje nestvarnosti prošlosti i omogućavanje Sadašnjem trenutku da bude takav kakav jest, čudo preobrazbe događa se ne samo u nutрини, nego i u vanjskome svijetu. Tihi prostor snažne prisutnosti izranja i u vama i oko vas. Tko god i što god ude u to polje svijesti, osjetit će njezin utjecaj, katkad vidljivo i neposredno, katkad na dubljim razinama, kad se vidljive promjene kasnije događaju. Vi rastvarate nesklad, iscjeljujete bol, raspršujete nesvjesno - ništa ne *čineći* — jednostavno *postojeći* i držeći se frekvencije snažne prisutnosti.



## OKONČANJE ŽIVOTNE DRAME

*Može li u tom stanju prihvaćanja i unutarnjeg mira u vaš život ipak ući nešto što bismo sa stajališta obične svijesti nazvali »lošim«, iako ga vi možda ne biste tako nazvali?*

Većina takozvanih loših stvari koje se događaju ljudima u životu događaju se zbog neosviještenosti. Njih sami stvaramo ili, bolje rečeno, stvara ih ego. O tim stvarima katkad govorim kao o »drami«. Kad ste potpuno svjesni, u vašem se životu više ne odvija drama. Dopustite mi da vas kratko podsjetim na to kako ego djeluje i kako stvara dramu.

Ego je neprimjetan um koji upravlja vašim životom kad niste prisutni kao svjesni svjedok, kao promatrač. Ego sebe doživljava kao odvojeni djelić u neprijateljskom svemiru, bez ikakve stvarne unutarnje

povezanosti s bilo kojim drugim bićem, okružen mnoštvom ega koje smatra ili potencijalnom prijatnom ili ih pokušava iskoristiti za vlastite svrhe. Temeljni obrasci ega smišljeni su kako bi se borili protiv vlastitog duboko ukorijenjenog straha i osjećaja da mu nešto nedostaje. Ti obrasci su otpor, kontrola, moć, pohlepa, obrana, napad. Neke strategije ega iznimno su pametne, pa ipak nikada zapravo ne razrješavaju nijedan njegov problem, jednostavno zato što je ego sâm po sebi problem.

Kad se dva ili više ega udruži u osobnim odnosima, organizacijama ili ustanovama, prije ili kasnije počnu se događati »loše« stvari. To uključuje kolektivno zlo kao što su rat, genocid i izrabljivanje - do kojih dolazi zahvaljujući masovnoj neosviještenosti. Štoviše, mnoge vrste bolesti uzrokuje trajan otpor ega koji stvara ograničenja i zapreke u protoku energije kroz tijelo. Kad se ponovno povežete s Bićem, kad više ne upravlja um, prestajete stvarati te poteškoće. Više ne stvarate dramu, niti sudjelujete u njoj.

Kad god se združe dva ili više ega, dolazi do drame. Ali čak i ako živite potpuno sami, ipak ćete stvarati vlastitu dramu. Drama je kad se sažalijevate. Drama je kad se osjećate krivima ili tjeskobnima. Dopustite li prošlosti ili budućnosti da zamagle sadašnjost, stvarate vrijeme, psihološko vrijeme - a od toga se stvara drama. Kad god ne poštujete Sadašnji trenutak tako što ćete mu dopustiti da postoji, vi stvarate dramu.

Većina je ljudi zaljubljena u vlastitu životnu dramu. Njihova priča predstavlja njihov identitet. Ego upravlja njihovim životom. Cijeli su osjećaj vlastitoga ja uložili u ego. Čak i potraga za odgovorom, rješanjem ili iscjeljenjem - najčešće uzaludna - postaje dio drame. Ono čega se takvi ljudi najviše boje jest okončanje vlastite drame. Sve dok su *poistovječeni* s umom, najviše se plaše vlastita buđenja i najviše mu se opiru.

Živite li s potpunim prihvaćanjem onoga *što jest*, to je kraj drame u vašem životu. Nitko se ne može svađati s vama, bez obzira koliko se trudili. Ne možete se svađati s potpuno svjesnom osobom. Svađa podrazumijeva poistovjećenje s umom i mentalni stav, kao i otpor te reakciju na stav druge osobe. Posljedica jest da se potpune suprotnosti uzajamno energiziraju. To je mehanika nesvjesnog. Vi i dalje jasno i čvrsto možete iznijeti svoj stav, ali iza njega neće biti nikakve

reaktivne sile, obrane ili napada. Stoga se iznošenje stava neće pretvoriti u dramu. Kad ste potpuno svjesni, prestajete ulaziti u sukobe. »Onaj tko je u zajedništvu sa sobom ne može čak ni zamisliti sukob«, tvrdi se u *Tečaju čudesu*. To se ne odnosi samo na sukob s drugim ljudima, nego još više na sukob u vlastitoj nutrini, kojeg nestaje kad više nema nikakvih nesklada između zahtjeva i očekivanja vlastita uma i onoga što *jest*.

## NEPOSTOJANOST I ŽIVOTNI CIKLUSI

Međutim, sve dok se nalazite u tjelesnoj dimenziji, dok ste povezani s kolektivnom ljudskom psihom, tjelesni je bol - iako rijetko - još moguć. Tjelesni bol ne treba miješati s patnjom, mentalno-emocionalnom boli. Sveukupnu patnju stvara ego svojim otporom. Također, sve dok se nalazite u toj dimenziji, još ste podložni njezinoj cikličkoj prirodi i zakonu nepostojanosti sviju stvari, ali to više ne smatrate »lošim« - to jednostavno *postoji*.

Dopuštajući svim stvarima da postoje, otkriva vam se dublja dimenzija ispod igre suprotnosti, otkriva se kao trajna prisutnost, nepromjenjiva duboka tišina, radost bez uzroka onkraj dobrog i lošeg. To je radost Bića, Božjeg spokojsva.

Na razini oblika postoje rađanje i smrt, stvaranje i razaranje, rast i rastvaranje naizgled razdvojenih oblika. To se posvuda očituje: u životnom ciklusu zvijezde ili planete, fizičkog tijela, stabla, cvijeta; u uzdizanju i propasti naroda, političkih sustava i civilizacija te u neminovnim ciklusima dobitka i gubitka u životu pojedinaca.

To su ciklusi uspjeha, kad vam stvari same dolaze, kad napreduju, te ciklusi neuspjeha, kad se suše ili raspadaju, a vi ih morate pustiti da odu kako biste napravili mjesto za nove stvari što će se pojaviti ili za odvijanje preobrazbe. Držite li se čvrsto starih stvari i opirete li se, to znači da odbijate teći tijekom života, pa ćete zato patiti.

Nije istina da je put prema gore dobar, a put prema dolje loš, osim prema prosudbama uma. Rast se najčešće smatra pozitivnim, ali ništa ne može rasti zauvijek. Kad bi rast bilo koje vrste trajao do u beskonačnost, u konačnici bi postao čudovišan i razoran. Kako bi došlo do novoga rasta, potrebno je rastvaranje. Jedno ne može postojati bez drugoga.



Kretanje ciklusa prema dolje apsolutno je suštinsko za duhovno ostvarenje. Kako bi vas privukla duhovna dimenzija, morate na nekoj razini jako pogriješiti ili iskusiti neki veliki gubitak ili bol. Ili će neki uspjeh postati isprazan i besmislen, tako da će se pretvoriti u neuspjeh. Neuspjeh se krije u svakom uspjehu, a uspjeh u svakom neuspjehu. Naravno, na ovom svijetu, što znači na razini oblika, svatko prije ili kasnije doživi »neuspjeh« te se svako postignuće na kraju izjalovi. Svi su oblici netrajni.

I dalje možete biti aktivni i uživati u očitovanju i stvaranju novih oblika i okolnosti, ali se nećete poistovjećivati s njima. Nisu vam potrebni da biste utemeljili vlastiti identitet. Oblici i okolnosti nisu vaš život - nego samo vaša životna situacija.

I vaša je tjelesna energija podložna ciklusima. Ne može uvijek biti na svom vrhuncu. Izmjenjuju se razdoblja niske i visoke razine energije. Bit će razdoblja kad ćete biti iznimno aktivni i stvaralački, ali može biti i razdoblja kad će se činiti da sve stoji na mjestu, kad vam se čini da nikamo ne idete i da ništa ne postižete. Ciklus može trajati od nekoliko sati do nekoliko godina. Postoje veliki ciklusi te manji u okviru velikih. Mnoge bolesti se stvaraju zbog opiranja ciklusu slabe energije, koji je osobito važan za obnavljanje. Prisila da nešto radite i sklonost da osjećaj vlastite vrijednosti i identitet temeljite na vanjskim čimbenicima, kao što su postignuća, neizbježan je privid sve dok se poistovjećujete s umom. Zato vam je teško ili nemoguće prihvatiti cikluse slabe energije i dopustiti im postojanje. Inteligencija organizma u takvim slučajevima može preuzeti stvari u svoje ruke, što je samozaštitna mjera, te stvoriti bolest kako bi vas prisilila da zastanete, tako da može doći do nužne obnove.

Ciklička priroda svemira blisko je povezana s netrajnošću sviju stvari i situacija. To je bio središnji dio Buddhina učenja. Sva stanja iznimno su nepostojana i neprestano se mijenjaju ili, kako je on to izrazio, netrajnost je značajka svakog stanja, svake situacije s kojom ćete se u životu susresti. Situacije će se promijeniti, nestati, ili njima više nećete biti zadovoljni. Netrajnost je središnji dio i Isusova učenja: »Ne sabirajte sebi blago na zemlji, gdje ga izgriza moljac i rđa; gdje lopovi prokopavaju zidove i krađu ga!«

Sve dok umom prosuđujete da je neko stanje »dobro«, bez obzira je li riječ o odnosu, imutku, društvenoj ulozi, mjestu ili fizičkom

tijelu, um se veže uz njega i poistovjećuje se s njim. Tada ste sretni, dobro se osjećate i takvo stanje može postati dio onoga što jeste ili što mislite da jeste. Ali u ovoj dimenziji, gdje moljac i hrda izgrizaju blago, ništa ne traje zauvijek. Ili ga nestaje ili se mijenja ili dolazi do zamjene polariteta: isto stanje koje je jučer ili prethodne godine bilo dobro iznenada se, ili postepeno, pretvorilo u nešto loše. Ista situacija koja vas je usrećivala sada u vama izaziva nesreću. Današnji napredak sutra postaje jalov. Sretno vjenčanje i medeni mjesec vode do nesretnog razvoda ili nesretnog zajedničkog života. Ili situacija nestaje, pa ste zato nesretni. Kad se stanje ili situacija uz koje se um vezao i poistovjetio promijene ili nestanu, um to ne može prihvatiti. Čvrsto se drži bivšeg stanja i opire se promjeni, kao da vam je netko otrgnuo ruku ili nogu.

Ima slučajeva kada ljudi koji su izgubili sav novac ili im je uništen dobar glas počine samoubojstvo. To su krajnji slučajevi. Drugi postaju samo duboko nesretni ili se razbole kad god u njihovu životu dođe do velikog gubitka. Ne uspijevaju shvatiti kako između njihova života i životne situacije postoji razlika. Nedavno sam čitao o čuvenoj glumici koja je umrla u dobi od oko osamdeset godina. Kad je njezina ljepota počela nestajati, narušena starenjem, postala je očajnički nesretna i povukla se od svijeta. I ona se poistovjetila s vanjskim stanjem: tjelesnim izgledom. To stanje ju je najprije usrećivalo, a zatim je gurnulo u nesreću. Da je bila u stanju povezati se s bezobličnim i bezvremenim unutarnjim životom, mogla je vedro i spokojno promatrati nestajanje vanjskog oblika. Štoviše, vanjski oblik propuštao bi sve veći sjaj unutarnje svjetlosti koja izvire iz njezine bezvremene, istinske prirode, tako da joj ljepota ne bi nestala, nego bi se jednostavno preobrazila u duhovnu ljepotu. Međutim, nitko joj nije rekao da je to moguće. Najvažnija vrsta znanja još nije široko dostupna.



Buddha je naučavao kako je čak i sreća *dukkha* — palijska\* riječ koja označava »patnju« ili »nezadovoljstvo«. Neodvojiva je od svoje

Pali, izumrli indijski jezik kojim su pisane neke budističke svete knjige; potekao iz staroindijskog jezika; njeguju ga kao jezik religije budistički redovnici na Cejlonu, u Burmi i drugim mjestima (prim. prev.)

suprotnosti. To znači da su sreća i nesreća zapravo jedno. Razdvaja ih samo privid vremena.

To nije nešto negativno, nego jednostavno prepoznavanje prirode stvari, tako da cijeloga života ne tragate za prividom. Nije riječ ni o tome da više ne biste trebali poštovati ugodne i prekrasne stvari ili stanja. Ali kroz njih tražiti nešto što vam oni ne mogu dati - identitet, osjećaj trajnosti i ispunjenja - recept je za razočarenje i patnju. Cijela oglašivačka industrija i potrošačko društvo srušilo bi se kad bi se ljudi prosvijetlili i kad više ne bi svoj identitet pronalazili u *stvarima*. Što više na taj način tražite sreću, to će vam više izmicati. U vanjskom svijetu nema ničega što bi vas moglo zadovoljiti, osim privremeno i površno, ali možda morate doživjeti gubitak mnogih iluzija kako biste spoznali istinu. Stvari i stanja mogu vam pružiti užitek, ali oni također izazivaju bol. Stvari i stanja mogu vam pružiti zadovoljstvo, ali ne mogu vam pružiti *radost*. Ništa vam ne može *dati* radost. Radost nema uzroka i izvire iznutra, kao radost Bića. Radost je suštinski dio unutarnjeg stanja spokojsva, stanja koje se naziva mirom Gospodnjim. To je vaše prirodno stanje, a ne nešto za što se teškom mukom morate truditi ili boriti kako biste to postigli.

Mnogi ljudi nikada ne shvaćaju kako ni u čemu što rade, posjeduju ili postignu ne može biti »spasenja«. U onima koji to shvaćaju nerijetko se javlja zamorenost svijetom i depresija: ako vam ništa ne može pružiti istinsko zadovoljstvo, što onda ostaje čemu bismo mogli težiti, kakva je uopće svrha bilo čega? Starozavjetni prorok mora da je stigao do iste spoznaje kad je napisao: »Vidjeh sve što je urađeno pod suncem i, gle, sve je to taština i jurnjava za vjetrom.« Dosegnete li tu točku, samo ste korak udaljeni od očaja - ali i korak od prosvjetljenja.

Budistički mi je redovnik jednom rekao: »Sve ono što sam naučio tijekom dvadeset godina koje sam proživio kao redovnik mogu sažeti u jednu jedinu rečenicu: sve što se uzdiže to i pada. Toliko znam.« Mislio je, naravno, na ovo: naučio sam ne opirati se onomu što jest; naučio sam dopustiti Sadašnjem trenutku da postoji i prihvatiti netrajnu prirodu sviju stvari i situacija. Tako sam pronašao spokojstvo.

Ne opirati se životu znači prebivati u stanju milosti, lakoće i svjetlosti. Takvo stanje više ne ovisi o stvarima koje su ili dobre ili loše.

To se čini gotovo proturječnim, ali kad nestane unutarnje ovisnosti o obliku, opći uvjeti vašega života i vanjski oblici uvelike se popravljaju. Stvari, ljudi ili uvjeti o kojima ste mislili da su vam potrebni kako biste bili sretni sada vam dolaze bez ikakve borbe ili napora, te slobodno uživajte u njima i poštujete ih - dok traju. Naravno da će sve te stvari proći, ciklusi će doći i otići, ali nestane li ovisnosti, nema više ni straha. Život teče s lakoćom.

Sreća koju crpate iz nekog drugog izvora nikada nije jako duboka. Ona je samo blijedi odraz radosti Bića, vibrirajućeg spokojsva koje pronalazite kad uđete u stanje bez otpora. Biće vas odnosi s onu stranu potpunih suprotnosti uma te vas oslobađa ovisnosti o obliku. Čak i ako se sve oko vas sruši i nestane, vi ćete i dalje osjećati duboku unutarnju jezgru spokojsva. Možda nećete biti sretni, ali bit ćete smireni.



#### KAKO SE KORISTITI NEGATIVNOŠĆU I ODREĆI JE SE

Sav unutarnji otpor čovjek doživljava kao negativnost u jednom ili drugom obliku. Sveukupna negativnost *jest* otpor. U ovom kontekstu te su dvije riječi gotovo istog značenja. Negativnost obuhvaća sve, od razdraženosti ili nestrpljenja do divljeg bijesa, od depresivnog raspoloženja ili mrzovoljnog negodovanja do samoubojstvenog očajanja. Otpor katkad budi emocionalno tijelo boli, a u tom slučaju čak i manje važne situacije mogu stvoriti snažnu negativnost, kao što su bijes, depresija i duboka tuga.

Ego vjeruje da uz pomoć negativnosti može upravljati stvarnošću i dobiti ono što želi. Vjeruje kako uz pomoć negativnosti može privući željene uvjete ili uništiti neželjene. *Tečaj o čudesima* s pravom ističe kako, dok ste nesretni, postoji nesvjesno uvjerenje da vam nesreća »kupuje« ono što želite. Kad »vi« - um - ne biste vjerovali da vam je nesreća korisna, zar biste je stvarali? Naravno, činjenica jest da nesreća nije korisna. Umjesto da privlači željene situacije, ona ih sprečava. Umjesto da rastvara neželjene, čuva ih tamo gdje jesu. Njezina jedina »korisna« funkcija je jačanje ega i zato je ego voli.

Jednom kad se poistovjetite s nekim oblikom negativnosti, više je ne želite pustiti, a na dubokoj, nesvjesnoj, razini ne želite pozitivnu promjenu. Ona bi zaprijetila vašem identitetu depresivne, bijesne ili duboko nesretne osobe. Zato u životu zanemarujete, niječete ili potkopavate ono što je pozitivno. To je uobičajena pojava. Također je i bezumna.

Negativnost je potpuno neprirodna. Ona je psihički zagađivač i postoji duboka povezanost između trovanja i uništenja prirode te goleme negativnosti koja se nakupila u kolektivnoj ljudskoj psihi. Nijedan drugi oblik života na ovoj planeti ne poznaje negativnost, samo ljudi, upravo kao što nijedan drugi životni oblik ne uništava i ne truje Zemlju koja ga održava na životu. Jeste li ikada vidjeli nesretan cvijet ili hrastovo drvo pod stresom? Jeste li susreli depresivnog dupina, žabu koja ima poteškoća sa samopoštovanjem, mačku koja se ne može opustiti ili pticu koja u sebi nosi mržnju i negodovanje? Jedine životinje koje povremeno mogu iskusiti nešto nalik na negativnost ili pokazati znakove neurotičnog ponašanja su one koje žive u bliskom dodiru s ljudima i tako se povezuju s ljudskim umom i njegovom ludošću.

Promatrajte bilo koju biljku ili životinju i dopustite im da vas nauče prihvaćanju onoga što *jest*, predavanju Sadašnjem trenutku. Dopustite im da vas poduče Biću. Da vas poduče integritetu - što znači biti to što jeste, biti stvaran. Neka vas poduče kako živjeti i kako umrijeti te kako da od življenja i umiranja ne napravite problem.

Živio sam s nekoliko majstora zena - a sve su to bile mačke. Čak su me i patke podučile nekim važnim duhovnim poukama. Već i samo promatranje njih predstavlja meditaciju. Kako spokojno plove, pomirene same sa sobom, potpuno prisutne u sadašnjem trenutku, dostojanstvene i savršene, kakva samo mogu biti neumna stvorenja. Međutim, povremeno se dvije patke sukobe - katkad bez ikakva osobita razloga ili zato što je jedna od njih zalutala u osobni prostor druge. Bitka obično traje samo nekoliko sekunda, a tada se patke razdvajaju, otplivaju u suprotnim smjerovima i nekoliko puta žestoko zamahnju krilima. Tada nastave spokojno plivati, kao da se ništa nije dogodilo. Kad sam to prvi put primijetio, iznenada sam shvatio da lepršanjem krila oslobađaju višak energije, ne dopuštajući joj da oстане zarobljena u tijelu i da se pretvori u negativnost. To je prirodna

mudrost, a patkama je lako slijediti je jer nemaju um koji bi prošlost nepotrebno održavao na životu, a zatim od nje izgradio identitet.

*Zar ne bi i negativna emocija također mogla obuhvaćati važnu poruku? Primjerice, ako sam često depresivan, to bi možda mogao biti znak kako nešto ne valja s mojim životom i to bi me moglo nagnati da promotrim svoju životnu situaciju i unesem nekakve promjene. Stoga trebam slušati ono što mi emocije govore, a ne ih jednostavno odbaciti kao negativne.*

Da, negativne emocije koje se vraćaju katkad sadrže poruku, kao i bolesti. Ali sve promjene koje napravite, bez obzira jesu li povezane s poslom, odnosima ili okolinom, u krajnjem su samo kozmetički zahvati, ako ne izranjaju iz promijenjene razine svijesti. A što se toga tiče, to može značiti samo jedno: da postajete svjesniji. Dosegnete li stanoviti stupanj prisutnosti, više vam nije potrebna negativnost da vam kaže što vam je u stanovitoj životnoj situaciji potrebno. Ali sve dok negativnost *uistinu* postoji, koristite se njome. Koristite se njome kao nekom vrstom znaka koji vas podsjeća da budete što prisutniji.

*Kako možemo spriječiti pojavu negativnosti i kako je se možemo osloboditi kad se već pojavi?*

Kao što sam rekao, njezino pojavljivanje spriječit ćete potpunom prisutnošću. Ali, nemojte se obeshrabriti. Na ovoj planeti zasad je malo ljudi koji mogu održati stanje trajne prisutnosti, iako su neki tome vrlo blizu. Vjerujem da će ih uskoro biti mnogo više.

Kad god zamijetite da se u vama probudio neki oblik negativnosti, ne promatrajte ga kao neuspjeh, nego kao koristan znak što vam govori: »Probudi se. Ustani iz svoga uma. Budi prisutan.«

Postoji roman Aldousa Huxley pod nazivom *Island (Otok)*, što ga je napisao u zrelijim godinama, kad se počeo jako zanimati duhovnim učenjima. U njemu priča priču o muškarcu koji je doživio brodolom u blizini udaljena otoka, odvojenog od ostatka svijeta. Na tom otoku živi jedinstvena civilizacija. Neuobičajeno je to što su njegovi stanovnici, za razliku od ostalih na svijetu, zapravo mentalno zdravi. Prvo što muškarac zamijeti su raznobojne papige na stablima koje neprestano ponavljaju riječi: »Pažnja. Ovdje i sad. Pažnja. Ovdje i sad.« Kasnije saznajemo da su otočani naučili papige tim riječima kako bi ih neprestano podsjećale da ostanu prisutni.

Stoga, kad god osjetite da se u vama budi negativnost, bez obzira na to je li uzrokovana vanjskim čimbenikom, mišlju ili čak ničim osobitim čega biste bili svjesni, prihvatite je kao da je glas što govori: »Pažnja. Ovdje i sad. Probudi se.« Čak i najslabija razdražljivost je značajna te je treba priznati i promotriti je, inače će doći do gomilanja nezamijećenih reakcija. Kao što sam već rekao, možda ćete je moći jednostavno odbaciti kad shvatite da ne želite u vlastitoj nutrini nositi to energetsko polje te da ne služi nikakvoj svrsi. Ali budite sigurni da ste je potpuno odbacili. Ne možete li je odbaciti, jednostavno prihvatite njezino postojanje i usmjerite pažnju na osjećaj, kao što sam rekao ranije.

Alternativa odbacivanju negativne reakcije jest da je otklonite zamisljajući kako postajete sve otvoreniji vanjskom uzroku reakcije. Preporučujem vam da ovu metodu u početku vježbate s malim, pa čak i beznačajnim stvarima. Recimo da u miru sjedite kod kuće. Iznenada se s ulice začuje prodoran zvuk automobilske alarme. Javlja se razdraženost. Koja je svrha te razdraženosti? Baš nikakva. Zašto ste je izazvali? Niste vi, nego um. Razdraženost je potpuno automatska i potpuno nesvjesna. Zašto ju je um stvorio? Zato što se drži nesvjesnog uvjerenja kako će njegov otpor, koji vi doživljavate kao neki oblik negativnosti ili nesreće, na neki način odagnati neželjeno stanje. Naravno, to je zabluda. Otpor koji stvara um, u ovom slučaju razdraženost ili bijes, daleko više uznemiruje nego izvorni uzrok kojeg otpor pokušava razriješiti.

Sve se to može pretvoriti u duhovnu praksu. Osjetite kako postajete prozirni, kao da nestaje čvrstoća vašega materijalnog tijela. Sada dopustite buci, ili bilo kojem drugom uzroku negativne reakcije, da prođe kroz vas. Više se ne sudara sa čvrstim »zidom« u vama. Kao što sam rekao, vježbajte ponajprije s malim stvarima. Automobilski alarm, lajanje psa, vrištanje djece, prometna gužva. Umjesto da u sebi podignete zid otpora u koji neprestano i bolno udaraju stvari koje se »ne bi trebale događati«, dopustite da sve to prođe kroz vas.

Netko vam kaže nešto grubo ili s namjerom da vas povrijedi. Umjesto da se prepustite nesvjesnoj reakciji ili negativnosti, kao što su napad, obrana ili povlačenje, dopustite da te riječi prođu kroz vas. Ne odupirite se. Kao da više nema nikoga tko bi mogao biti povrijeđen. To je opraštanje. Na taj način postajete neranjivi. I dalje toj osobi

možete reći kako je njezino ponašanje neprihvatljivo, ako tako odlučite. Ali ta osoba više ne posjeduje moć kojom bi mogla nadzirati vaše unutarnje stanje. Tada ste usidreni u vlastitoj moći - ne u nečijoj tuđoj, niti dopuštate da vašim osjećajima upravlja um. Bez obzira na to je li riječ o automobilskom alarmu, gruboj osobi, poplavi, potresu ili gubitku sveukupnog imetka, mehanizam otpora uvijek je isti.

*Prakticiram meditaciju, posjećujem radionice, čitam mnoge knjige o duhovnosti i pokušavam se ne opirati - ali upitate li me jesam li pronašao istinski i trajan unutarnji mir, iskren odgovor morao bi glasiti da nisam. Zašto ga nisam pronašao? Što bih drugo mogao uraditi?*

Vi još tragate u vanjskom svijetu i ne možete iskoračiti iz obrasca traganja. Možda će vam sljedeća radionica pružiti odgovor, možda neka nova tehnika. Rekao bih vam: ne tragajte za mirom. Ne tragajte ni za kojim drugim stanjem od onoga u kojem se sada nalazite, jer ćete izazvati unutarnji sukob i nesvjesni otpor. Oprostite sebi što niste spokojni. Onoga trenutka kad potpuno prihvatite svoj ne-mir, on će se preobraziti u mir. Sve ono što potpuno prihvatite odvest će vas onamo, u spokojstvo. To je čudo predavanja.



Možda ste čuli izreku »Okreni drugi obraz«, kojom se veliki učitelj prosvjetljenja koristio prije dvije tisuće godina. Pokušavao je simbolički prenijeti tajnu neopiranja i nereagiranja. Ta se njegova izjava odnosila, kao i sve ostale, samo na vašu unutarnju stvarnost, a ne na vanjski oblik vašega života.

Jeste li čuli priču o Banzanu? Prije nego što je postao veliki majstor zena, mnogo je godina proveo u potrazi za prosvjetljenjem, ali mu je neprestano izmicalo. Tada je jednoga dana, hodajući tržnicom, načuo razgovor između mesara i kupca. »Dajte mi najbolji komad mesa koji imate«, rekao je kupac. A mesar je odvratio: »Svaki komad mesa koji imam je najbolji. Ovdje nema komada koji ne bi bio najbolji.« Čuvši to, Banzan se prosvjetlio.

Vidim da čekate nekakvo objašnjenje. Kad prihvatite ono što jest, znat ćete kako je svaki komad mesa - svaki trenutak - najbolji. To je prosvjetljenje.

## PRIRODA SUOSJEĆANJA

Zakoračivši s onu stranu suprotnosti stvorenih umom, postajete nalik na duboko jezero. Vanjska situacija vašega života i sve ono što se ondje događa predstavljaju površinu jezera. Katkad je mirna, katkad zburkana i opasna, već prema ciklusima i godišnjim dobima. U dubini, međutim, jezero je uvijek smireno. Vi ste cijelo jezero, a ne samo površina i u dodiru ste s vlastitom dubinom, koja ostaje apsolutno smirena. Ne opirete se promjeni tako što se mentalno držite svake situacije. Unutarnji mir ne ovisi o tome. Prebivate u Biću - nepromjenjivom, bezvremenom, besmrtnom - i vaše ispunjenje ili sreća više ne ovise o vanjskom svijetu neprestano promjenjivih oblika. Možete uživati u njima, igrati se s njima, stvarati nove oblike, poštovati ljepotu svih njih. Ali više nema potrebe vezati se uz bilo koji od njih.

*Kad se tako odvojite od stvari, znači li to da se udaljavate i od drugih ljudskih bića?*

Sasvim suprotno. Sve dok niste svjesni Bića, izmiče vam stvarnost drugih ljudi jer niste pronašli vlastitu. Umu će se njihov oblik svidjeti ili im se neće svidjeti, a tu nije riječ samo o njihovu tijelu, nego i o umu. Istinski odnos postaje moguć tek kad postoji svjesnost Bića. Temeljeći se u Biću, tijelo i um druge osobe promatrat ćete samo kao ekran iza kojeg možete naslutiti njihovu istinsku stvarnost kao što osjećate svoju. Stoga, kad se suočite s tuđom patnjom ili nesvjesnim ponašanjem, ostanite prisutni i u dodiru s Bićem - tako ćete biti u stanju zagledati se s onu stranu oblika i osjetiti blistavo i čisto Biće druge osobe kroz svoje vlastito. Na razini Bića sveukupna se patnja prepoznaje kao privid. Do patnje dolazi zbog poistovjećivanja s oblikom. Čudesa iscjeljivanja katkad se događaju kroz takvu spoznaju, buđenjem svjesnosti Bića u drugima - ako su spremni.

*Je li to suosjećanje?*

Da. Suosjećanje je svjesnost o dubokoj vezi između vas i svih bića. Ali, u suosjećanju postoje dvije stvari, dvije strane te povezanosti. S jedne strane, budući da ste još u fizičkom tijelu, vama i drugim ljudskim bićima i svim ostalim živim bićima zajednička je ranjivost i smrtnost fizičkog oblika. Sljedeći put kad kažete: »Nemam ništa

zajedničko s tom osobom«, prisjetite se da imate mnogo toga zajedničkog: za nekoliko godina — dvije ili sedamdeset, to nije važno — oboje ćete se pretvoriti u istrunuli Ieš, zatim u hrpu prašine, a tada će vas nestati. Ta otrežnjujuća i ponizna spoznaja ne ostavlja mnogo mjesta ponosu. Je li to negativna misao? Nije, nego činjenica. Zašto sklapati oči pred njom? U tom smislu, između vas i svakog drugog stvorenja postoji potpuna jednakost.

Jedna od najmoćnijih duhovnih praksi jest duboka meditacija o smrtnosti tjelesna oblika, uključujući i vlastiti. Naziv joj je: umri prije nego što umreš. Duboko uđite u tu meditaciju. Vaš se fizički oblik rastvara, više ne postoji. Tada dolazi trenutak kad umiru i svi misaoni oblici ili misli. Vi ste, pak, i dalje ondje - božanska prisutnost kakvi jeste. Blistava i potpuno budna. Ono što je stvarno nikada ne može umrijeti; umiru samo imena, oblici i prividi.



Spoznaja o toj besmrtnoj dimenziji, vašoj istinskoj prirodi, druga je strana suosjećanja. Na razini dubokih osjećaja sada prepoznajete ne samo vlastitu besmrtnost, nego kroz vlastitu upoznajete i besmrtnost svakog drugog bića. Na razini oblika zajednička vam je smrtnost i nesigurnost postojanja. Na razini Bića zajednički vam je vječan, blistav život. To su dva vida suosjećanja. U suosjećanju se naizgled suprotni osjećaji tuge i radosti stapaju u jedno i preobražavaju se u dubok unutarnji mir. To je Božji mir i jedan od najplemenitijih osjećaja za koji su ljudska bića sposobna, a posjeduje veliku moć iscjeljivanja i preobrazbe. Ali istinsko je suosjećanje, onakvo kakvim sam ga upravo opisao, još iznimno rijetko. Posjedovati empatiju prema patnji drugog bića svakako zahtijeva visok stupanj svijesti, ali i predstavlja samo jednu stranu suosjećanja, koja nije potpuna. Istinsko suosjećanje ide i dalje od empatije ili simpatije. Do njega ne dolazi dok se tuga ne stoji s radošću, radošću Bića s onu stranu oblika, radošću vječnoga života.

## PREMA DRUKČIJEM PORETKU STVARNOSTI

*Ne slažem se s tim da tijelo mora umrijeti. Uvjeren sam da možemo postići tjelesnu besmrtnost. Vjerujemo u smrt i zato nam tijelo umire.*

Tijelo ne umire zato što vjerujete u smrt. Tijelo postoji ili se čini da postoji zato što vjerujemo u smrt. Tijelo i smrt dio su istoga privida, stvoreni egoističnim obrascem svijesti, koji ne posjeduje svjesnost o Izvoru života i sebe sagledava odvojeno te smatra da je pod neprestanom prijetnjom. Stoga stvara privid da je čovjek tijelo, gusto, tjelesno sredstvo kojemu neprestano prijeti opasnost.

Smatrati sebe ranjivim tijelom koje se rodilo i malo kasnije umire - to je privid. Tijelo i smrt: isti privid. Jedno ne možete imati bez drugoga. Želite zadržati jednu stranu privida i osloboditi se druge, ali to je nemoguće. Ili zadržavate sve ili sve odbacujete.

Međutim, od tijela ne možete pobjeći, a i ne morate. Tijelo je nevjerojatno pogrešan opažaj vaše istinske prirode. Ali vaša je istinska priroda skrivena negdje u tom prividu, a ne izvan njega, stoga je tijelo još uvijek jedina točka pristupa toj prirodi.

Ugledate li anđela, ali pogrešno pomislite kako je riječ o kameni kipu, morat ćete samo drukčije i pomnije promotriti »kamenu kip«, a ne morate se početi ogledati naokolo. Tada ćete otkriti kako to nikada nije bio kameni kip.

*Ako vjerovanje u smrt stvara tijelo, zašto onda životinje imaju tijelo? Životinja nema ego i ne vjeruje u smrt...*

Ali ipak umire, ili se samo tako čini.

Sjetite se kako je opažaj svijeta odraz vašega stanja svijesti. Vi niste odvojeni od svijeta, a izvan vas ionako nema objektivnog svijeta. Svakoga trenutka vaša svijest stvara svijet u kojemu obitavate. Jedan od najvećih uvida koji smo dobili od modernih fizičara jest onaj o jedinstvu promatrača i promatranog: osoba koja provodi eksperiment - promatračka svijest - ne može se odvojiti od promatrane pojave, a različit način promatranja uzrokuje drukčije ponašanje promatrane pojave. Vjerujete li negdje na dubokoj razini u odvojenost i borbu za opstanak, tada se to uvjerenje odražava posvuda oko vas i svi su vaši opažaji uvjetovani strahom. Prebivate u svijetu smrti i tijela koja se bore, ubijaju i gutaju jedna druge.

Ništa nije onakvo kakvim se čini. Svijet koji stvarate i promatrate kroz um ega doima se kao sasvim nesavršeno mjesto, čak kao dolina suza. Ali, što god opažate samo je neka vrsta simbola, kao slika u snu. Na taj način vaša svijest tumači ples molekularne energije svemira i stupa s njim u međudodnos. Ta energija sirov je materijal takozvane fizičke stvarnosti. Vi je sagledavate u obliku tijela, rađanja i smrti, ili kao borbu za opstanak. Moguć je i, zapravo, postoji beskonačan broj potpuno različitih tumačenja, potpuno različitih svjetova - a sve ovisi o svijesti koja opaža. Svako biće žarišna je točka svijesti, a svaka žarišna točka stvara vlastiti svijet, iako su svi ti svjetovi međusobno povezani. Postoji ljudski svijet, mravlji svijet, svijet dupina i tako dalje. Postoje bezbrojna bića čija je frekvencija svijesti tako različita od vaše da vjerojatno niste ni svjesni njihova postojanja, kao što ni ona nisu svjesna vašega. Iznimno svjesna bića, svjesna svoje povezanosti s Izvorom i jedni s drugima, nastavala bi svijet koji bi se vama činio kao rajsko carstvo - a ipak su svi svjetovi u krajnjem sjedinjeni.

Naš kolektivni ljudski svijet uvelike je stvoren na razini svijesti koju nazivamo umom. Čak i u okviru kolektivna ljudskog svijeta postoje povelike razlike, mnogi različiti »podsvjetovi«, ovisno o onima koji ih zamjećuju ili stvaraju. Budući da su svi svjetovi uzajamno povezani, kad se kolektivna ljudska svijest preobražava, ta će se preobrazba odražavati u prirodi i životinjskom carstvu. Zato nalazimo u Bibliji da će u nadolazećem dobu »lav ležati pokraj janjeta«. To ukazuje na mogućnost potpuno drukčijeg poretka stvarnosti.

Svijet kakvim nam se sada čini, kao što sam rekao, uvelike je odraz egoističnog uma. Budući da je strah neminovna posljedica egoistične zablude, to je svijet u kojem prevladava strah. Upravo kao što su slike u snovima simboli unutarnjih stanja i osjećaja, tako je i naša kolektivna stvarnost uvelike simbolički izraz straha i teških naslaga negativnosti koje se gomilaju u kolektivnoj ljudskoj psihi. Mi nismo odvojeni od svoga svijeta, stoga kad se veći dio čovječanstva oslobodi egoistične zablude, ta će unutarnja promjena utjecati na sve ono stvoreno. Doslovce ćemo nastaviti novi svijet. To je pomak u planetarnoj svijesti. Neobična budistička izreka koja kaže da će svako stablo i svaka vlat trave na kraju postati prosvjetljeni ukazuje na istu istinu. Prema svetom Pavlu, sve ono što je stvoreno čeka da se ljudi prosvijetle. Tako tumačim njegovu izreku: »Stvoreni svemir gorljivo očekuje da mu se Božji sinovi razotkriju«. Sveti Pavao kaže i da će se time



otkupiti sve stvoreno: »Do sada su cijeli stvoreni svemir i svi njegovi dijelovi stjenjali kao da se porađaju«.

Ono što se rada nova je svijest i, kao njezin neizbježan odraz, novi svijet. To proriče i Otkrivenje Novoga zavjeta: »Tada ugledah novo nebo i novu zemlju, jer su prvo nebo i prva zemlja nestali«.

Ali nemojte pomiješati uzrok i posljedicu. Vaš je najvažniji zadatak ne tražiti spasenje stvaranjem boljeg svijeta, nego se probuditi iz poistovjećenosti s oblikom. Tada više nećete biti vezani uz ovaj svijet, uz ovu razinu stvarnosti. Moći ćete osjetiti svoje korijene u Neočitovanom i tako ćete se osloboditi vezanosti s očitovanim svijetom. I dalje možete uživati u prolaznim zadovoljstvima ovoga svijeta, ali više nema straha od gubitka, stoga se ne morate čvrsto držati nekih stvari. Iako možete uživati u osjetilnim zadovoljstvima, nestaje čežnje za osjetilnim iskustvima, kao i neprestane potrage za ispunjenjem kroz psihološko nagrađivanje, kroz hranjenje ega.

Na neki način, svijet vam više nije potreban. Više vam nije potreban da biste se od njega razlikovali.

Tek u tom trenutku počete uistinu pridonositi stvaranju boljeg svijeta, stvaranju različitog poretka stvarnosti. Tek u tom trenutku moći ćete osjetiti istinsko suosjećanje i pomoći drugima na razini uzroka. Samo oni koji su ga transcendirali mogu stvarati bolji svijet.

Možda se sjećate da smo govorili o dvojnoj prirodi istinskog suosjećanja, koje predstavlja svjesnost zajedničke spona smrtnosti i besmrtnosti. Na toj dubokoj razini, suosjećanje postaje iscjeljivanje u najširem smislu riječi. U tom stanju vaš se iscjeliteljski utjecaj više ne temelji na djelovanju nego na postojanju. Svatko s kim dođete u dodir osjetit će dodir vaše prisutnosti i na njega će utjecati spokojstvo kojim zračite, bez obzira na to jeste li toga svjesni ili niste. Kad ste potpuno prisutni te kad se ljudi oko vas ponašaju na neshvatljiv način, nećete osjećati potrebu da na to reagirate, stoga takvim postupcima nećete pridavati nikakvu stvarnost. Vaš je mir tako prostran i dubok da u njemu nestaje sve što mu je suprotno, kao da ga nikada i nije bilo. Time prekidate karmički ciklus akcije i reakcije. Životinje, stabla i cvijeće osjetit će vaše spokojstvo i odgovoriti na njega. Podučavati ćete druge već samim postojanjem, izražavanjem Božjega mira. Postat ćete »svjetlost svijeta«, zračenje čiste svijesti i tako ćete otkloniti patnju na razini uzroka. Iz svijeta ćete otkloniti neshvatljivost.

To ne znači da ne možete podučavati i kroz djelovanje - primjerice, ukazivanjem na to kako čovjek može raskinuti poistovjećenost s umom, kako može prepoznati neshvatljive obrasce u vlastitoj nutrini i tome slično. Ali ono što jeste uvijek je važnije i posjeduje snažniju moć preobrazbe svijeta od onoga što kažete. Štoviše, prepoznati važnost Bića i tako raditi na razini uzroka, ne isključuje mogućnost da se vaše suosjećanje istodobno očituje na razini djelovanja te na razini učinka, ublažavanjem patnje s kojom se susretnete. Zamoli li vas gladan čovjek komad kruha, iako je vaš susret možda vrlo kratak, ono najvažnije je taj trenutak dijeljenja Bića, a kruh je samo simbol. U tom trenutku odvija se dubinsko iscjeljivanje te nema ni davatelja ni primaoca.

*Ali gladi i izgladnelosti uopće ne bi smjelo biti. Kako možemo stvoriti bolji svijet ne baveći se ponajprije zlom kao što su glad i nasilje?*

Sva su zla učinak neshvatljivosti. Možete ublažiti učinke neshvatljivosti, ali ih ne možete otkloniti ne odstranite li njihov uzrok. Istinska se promjena odvija u nutrini, a ne u vanjskom svijetu.

Osjećate li se pozvanim ublažavati patnju svijeta, to je vrlo plemenito, ali zapamtite da se ne usredotočujete isključivo na ono vanjsko; inače ćete se razočarati i očajavati. Bez duboke promjene u ljudskoj svijesti, patnja u svijetu predstavlja provaliju bez dna. Stoga nemojte dopustiti da vaše suosjećanje postane jednostrano. Empatija prema nečijoj boli ili nedostatku i želja da pomognete trebaju biti uravnotežene dubokom spoznajom vječne prirode sveukupnog života i konačnog privida svake boli. Tada dopustite da se vaš mir pretače u sve ono što radite, pa ćete istodobno raditi na razini učinka i uzroka.

To također vrijedi i podržavate li pokret smišljen kako bi duboko neosvijestene ljude spriječio da ne unište sami sebe, jedni druge i cijelu planetu, ili da ne izazivaju tešku patnju drugih osjetilnim bićima. Zapamtite: upravo kao što se ne možete boriti protiv tame, tako se ne možete boriti ni protiv neshvatljivog. Pokušate li to ipak učiniti, krajnje suprotnosti će ojačati i dublje će se ukopati. Poistovjetit ćete se s jednom od njih, stvorit ćete »neprijatelja« i tako ćete i sami potonuti

u nesvjesnom. Svijest kod ljudi pojačavaju širenjem informacija ili barem vježbajte pasivni otpor. Ali pobrinite se da u vama nema nikakva unutarnjeg otpora, nikakve mržnje ili negativnosti. »Volite svoje neprijatelje«, rekao je Isus što je, naravno, značilo: »Ne imaj neprijatelja«.

Jednom kad se upustite u djelovanje na razini učinka, postaje iznimno lako izgubiti se u toj razini. Ostanite budni i jako, jako, prisutni. Uzročna razina treba ostati vaša najvažnija žarišna točka, učenje o prosvjetljenju glavna svrha, a spokojstvo vaš najdragocjeniji dar svijetu.

## ZNAČENJE PREDAVANJA

### PRIHVAĆANJE SADAŠNJEG TRENUTKA

*Nekoliko ste puta spomenuli »predavanje«. Ta mi se zamisao ne sviđa. Zvuči pomalo fatalistički. Prihvaćamo li uvijek ono što se događa, tada nećemo napraviti nikakav napor da poboljšamo stvari. Meni se čini da napredak, i u osobnom životu i kolektivno, ne znači prihvaćanje ograničenja sadašnjosti, nego težnju da ih se prekorači i stvori nešto bolje. Da to nismo učinili, još uvijek bismo živjeli u špiljama. Kako možete pomiriti predavanje s promjenama i djelovanjem?*

Za neke ljude predavanje može imati negativne konotacije, nagovještajući poraz, odustajanje, nesposobnost u odgovaranju na izazove života, letargiju i tako dalje. Istinsko predavanje, međutim, nešto je potpuno drukčije. Ono ne znači da se trebate pasivno pomiriti sa situacijom u kojoj se nađete i ništa ne poduzimati. Niti znači da morate prestati praviti planove ili poticati pozitivno djelovanje.

Predavanje je jednostavna, ali duboka *mudrost popuštanja*, umjesto *opiranja* životnom tijeku. Jedino gdje možete iskusiti životni tijek jest Sadašnji trenutak, stoga predati se znači bezuvjetno i bez suzdržanosti prihvatiti Sadašnji trenutak. To znači otkloniti unutarnji otpor prema onom što *jest*. Unutarnji otpor onom što *jest* kroz mentalno prosuđivanje i emocionalnu negativnost govori: »Ne«. To se osobito jako može uočiti kad stvari krenu »nizbrdo«, što znači da postoji provalija između zahtjeva ili krutih očekivanja vašega uma i onoga što *jest*. To je provalija boli. Ako živite dovoljno dugo, znate kako stvari prilično često krenu »nizbrdo«. Upravo u takvim trenucima trebate vježbati predavanje, želite li otkloniti bol i patnju iz svoga života. Prihvaćanje onoga što *jest* odmah vas oslobađa poistovjećenosti s umom i tako vas ponovno povezuje s Bićem. Otpor je, zapravo, ura.



Predavanje je isključivo unutarnja pojava. To ne znači da na vanjskoj razini ne smijete nešto poduzeti i promijeniti situaciju. Zapravo, predajući se, ne morate prihvatiti cjelokupnu situaciju, nego samo onaj sićušni djelić koji zovemo Sadašnjim trenutkom.

Primjerice, ako ste zaglavili negdje u blatu, nećete reći: »Dobro, ostajem zaglavljen u blatu«. Prepuštanje nije predavanje. Ne morate prihvatiti neželjenu ili neugodnu životnu situaciju. Niti morate varati sebe i reći kako nema ničeg lošeg u tome što ste zaglavili u blatu. Nije tako. Vi potpuno shvaćate kako se želite izvući iz blata. Tada pažnju sužujete na Sadašnji trenutak, ne pridajući mu u mislima nikakve oznake. To znači kako ne postoji prosuđivanje Sadašnjeg trenutka. Stoga nema ni otpora, kao ni emocionalne negativnosti. Vi prihvaćate postojanje tog trenutka. Tada se prihvaćate posla i radite sve ono što možete kako biste se izvukli iz blata. Takvo djelovanje nazivam pozitivnim. Daleko je učinkovitije od negativnog djelovanja, koje se temelji na bijesu, očajanju ili razočarenju. Dok ne postignete željeni rezultat, predajete se tako što se suzdržavate od pridavanja oznaka Sadašnjem trenutku.

Dopustite mi da iznesem analogiju s vidom kako bih objasnio ono što želim reći. Noću hodate stazom, okruženi gustom maglom. Ali imate jaku bateriju koja se probija kroz maglu i ispred vas stvara uzak, čist prostor. Magla je vaša životna situacija, koja uključuje i prošlost i budućnost; baterija je vaša svjesna prisutnost; čist prostor je Sadašnji trenutak.

Ne predate li se, vaš psihološki oblik, ljuska ega, postaje sve grublji i time stvara jak osjećaj odvojenosti. Svijet oko sebe i ljude koji vas okružuju možete smatrati opasnim. Javlja se nesvjesna prisila za razaranjem drugih kroz prosuđivanje, kao i potreba za natjecanjem i prevlašću. Čak i priroda vam postaje neprijateljem, a vašim opažajima i tumačenjima vlada strah. Mentalna bolest koju nazivamo paranojom tek je malo izraženiji oblik ovog normalnog, ali neučinkovitog stanja svijesti.

Zahvaljujući otporu, tvrd i krut ne postaje samo vaš psihološki oblik, nego i tjelesni. Napetost se javlja u različitim dijelovima tijela, a tijelo kao cjelina se steže. Slobodan protok životne energije kroz tijelo, koji je najvažniji za njegovo zdravo funkcioniranje, uvelike je ograničen. Rad na tijelu i neki oblici tjelesne terapije mogu pomoći

u obnavljanju protoka, ali ako u svakodnevnom životu ne vježbate predavanje, te stvari mogu vam pružiti samo privremeno olakšavanje simptoma, budući da uzrok - obrazac otpora - nije razriješen.

Ima u vama nešto što ostaje nedirnuto prolaznim okolnostima koje čine vašu životnu situaciju, a tome možete pristupiti samo kroz predavanje. To je vaš život, samo vaše Biće - koje postoji vječno u bezvremenom carstvu sadašnjosti. Pronaći taj život »ono je jedino što vam je potrebno«, o čemu je Isus govorio.



Smatrate li da je vaša životna situacija nezadovoljavajuća, samo predavanjem možete raskinuti nesvjesni obrazac otpora koji obnavlja takvu situaciju.

Predavanje se savršeno slaže s poduzimanjem akcije, poticanjem promjene ili postizanjem ciljeva. Ali u stanju predavanja u vaše djelovanje ulazi potpuno drukčija energija i drukčija kvaliteta. Predavanje vas ponovno povezuje s izvornom energijom Bića, a ako vam je djelovanje prožeto Bićem, ono postaje radosna proslava životne energije koja vas odvodi još dublje u Sadašnji trenutak. Kroz to što ne pružate otpor, kvaliteta vaše svijesti i, stoga, kvaliteta svega onoga što radite ili stvarate, neizmjereno se povećava. Rezultati će se tada brinuti sami za sebe i odražavati tu kvalitetu. To bismo mogli nazvati »djelovanje predavanja«. Nije to onakav rad koji smo poznavali tisućama godina. Što se više ljudi budi, riječ rad će sve više nestajati iz našega rječnika, a možda će biti stvorena nova riječ koja će je zamijeniti.

Kvaliteta vaše svijesti u ovome trenutku ono je što najviše određuje kakvu ćete vrstu budućnosti iskusiti, stoga je predavanje najvažnije što možete učiniti kako biste izazvali pozitivnu promjenu. Svaako djelovanje koje poduzmete tek je na drugom mjestu. Nijedno istinski pozitivno djelovanje ne može izrasti iz stanja svijesti u kojemu nema predavanja.

*Nalazim li se u situaciji koja je neugodna, ili nezadovoljavajuća, i ako potpuno prihvatim trenutak takav kakav jest, vidim da više neće biti patnje ili nesreće. Izdigao sam se iznad toga. Ali ipak još ne mogu dokraj učiniti odakle dolazi energija ili poticaj za poduzimanje akcije i*

*provođenje promjene koja bi proizašla iz toga djelovanja, ako ne postoji stanoviti stupanj nezadovoljstva.*

U stanju predavanja sasvim jasno uočavate što treba napraviti i tada počinjete djelovati, radeći jedno po jedno, usredotočujući se samo na jednu stvar odjednom. Učite iz prirode: vidite kako se ondje sve postiže i kako se čudo života razvija bez ikakva nezadovoljstva ili nesreće. Zato je Isus rekao: »Pogledajte ljiljane u polju kako rastu, niti siju, niti žanju«.

Ako je vaša cjelokupna situacija nezadovoljavajuća ili neugodna, *izdvojite taj trenutak* i predajte se onome što *jest*. To je svjetlost baterije koja se probija kroz maglu. Stanjem vaše svijesti tada više ne upravljaju vanjski uvjeti. Više ne djelujete na temelju reakcije i otpora.

Tada promotrite obilježja situacije. Zapitajte se: »Postoji li nešto što bih mogao napraviti da promijenim situaciju, da je poboljšam ili da se uklonim od nje?« Ako je tako, poduzmite ispravnu akciju. Usredotočite se ne na stotinu stvari koje ćete možda ili svakako napraviti u nekom budućem trenutku, nego na ono jedno jedino što možete napraviti sada. To ne znači da ne biste trebali planirati. Možda u ovom trenutku možete samo planirati. Ali pobrinite se da ne počnete gledati »mentalne filmove«, projicirati se u budućnost i tako izgubiti Sadašnji trenutak. Djelo koje poduzmete možda neće odmah donijeti plodove. Dok ih ne donese — ne opirite se onome što *jest*. Ne možete li poduzeti ništa i ne možete li se odvojiti od te situacije, tada je iskoristite kako biste još dublje zašli u predavanje, još dublje u Sadašnji trenutak, još dublje u Biće. Zakoračite li u ovu bezvremenu dimenziju sadašnjosti, promjena se često događa na neobičan način, bez ikakve potrebe za velikim vašim radom. Život vam počinje pomagati i surađivati s vama. Sprečavaju li vas u djelovanju unutarnji čimbenici, kao što su strah, krivnja ili inercija, nestat će ih u svjetlosti vaše svjesne prisutnosti.

Nemojte pomiješati predavanje sa stavom koji bi se mogao ovako izraziti: »Ne želim da me bilo što više ometa« ili: »Više mi jednostavno nije stalo«. Promotrite li ga pomno, otkrit ćete da je takav stav okaljan negativnošću u obliku skrivenog negodovanja, a da uopće ne predstavlja predavanje, nego prikriveni otpor. Predavajući se, usmjerite pažnju prema unutra kako biste provjerili postoji li bilo kakav

trag otpora u vama. Budite vrlo pažljivi dok to činite; inače bi se dječlić otpora mogao i dalje nastaviti skrivati u nekom tamnom uglu, u obliku misli ili nepriznate emocije.

## OD ENERGIJE UMA DO DUHOVNE ENERGIJE

*Lakše je reći da treba otpustiti otpor, nego što je to učiniti. Još ne uspijevam jasno sagledati kako otpustiti. Kažete li da otpuštamo predavanjem, ostaje pitanje: »Kako?«*

Počnite priznanjem da otpor *postoji*. *Budite* prisutni kad se to dogodi, kad se javi otpor. Promatrajte način na koji vaš um stvara otpor, kako pridaje oznake situaciji, vama ili drugim ljudima. Promotrite misaoni proces koji se odvija. Osjetite energiju emocije, Postanete li svjesni otpora, uvidjet ćete da ne služi nikakvoj svrsi. Usredotočujući svu svoju pažnju na Sadašnji trenutak, osvijestit ćete nesvjesni otpor i to će biti njegov kraj. Ne možete biti svjesni i *ujedno* nesretni, svjesni i *ujedno* u negativnom ozračju. Negativnost, nesreća ili patnja u bilo kojem obliku znače kako postoji otpor, a otpor je uvijek nesvjestan.

*Da li uistinu mogu biti svjestan svoga osjećaja da sam nesretan?*

Biste li odabrali nesreću? Ne odaberete li je, kako se može pojaviti? Koja joj je svrha? Tko je održava na životu? Kažete da ste svjesni kako ste nesretni, ali istina je da se poistovjećujete s nesrećom te da prisilnim razmišljanjem taj proces održavate na životu. *Sve je to nesvjesno*. Da ste svjesni, odnosno da ste potpuno prisutni u Sadašnjem trenutku, sva bi negativnost gotovo istoga trenutka iščezla. Ne bi mogla preživjeti u vašoj prisutnosti. Može preživjeti samo kad ste odsutni. Čak ni tijelo boli ne može dugo preživjeti u vašoj prisutnosti. Vlastitu nesreću održavate na životu tako što joj dajete vrijeme. To je njezina krv i njezin život. Otklonite vrijeme snažnom svjesnošću sadašnjeg trenutka i umrijet će. Ali, želite li njezinu smrt? Je li vam uistinu dosta? Tko biste bili bez nje?

Dok ne počnete vježbati predavanje, duhovna dimenzija je nešto o čemu čitate, o čemu razgovarate, što vas uzbuđuje, o čemu se pišu knjige, o čemu se razmišlja i u što se vjeruje - ili ne vjeruje, kako god

bilo. Nije važno. Dok se ne predate, duhovna dimenzija ne postaje živa stvarnost vašega života. Predate li se, energija kojom zračite i koja tada počinje upravljati vašim životom mnogo je više vibracijske frekvencije nego energija uma koja još upravlja našim svijetom - energija koja je stvorila postojeća društvena, politička i ekonomska ustrojstva naše civilizacije te koja se neprestano obnavlja kroz naš obrazovni sustav i sredstva javnog informiranja. Predavanjem duhovna energija ulazi u ovaj svijet. Ona ne stvara patnju vama, drugim ljudima ili bilo kojem obliku života na ovoj planeti. Za razliku od energije uma, ne zagađuje Zemlju i nije podložna zakonu polariteta koji tvrdi kako ništa ne može postojati bez svoje suprotnosti, kako bez zla ne može biti dobra. Oni koji se upravljaju prema energiji uma, a to je još uvijek većina stanovništva na Zemlji, ostaju nesvjesni postojanja duhovne energije. Ona pripada različitom poretku stvarnosti i stvorit će drukčiji svijet kad se dovoljan broj ljudi prepusti stanju predavanja i kad se, na taj način, potpuno oslobode negativnosti. Ako je Zemlji suđeno da preživi, to će biti energija bića koja će je nastaviti.

Isus je govorio o toj energiji kad je izrekao čuvenu proročansku izjavu u propovijedi na gori: »Blago krotkima, jer će baštiniti zemlju«. To je tiha, ali snažna prisutnost koja rastvara nesvjesne obrasce uma. Oni mogu još neko vrijeme ostati aktivni, ali više neće upravljati vašim životom. Vanjski uvjeti kojima smo se opirali također se mijenjaju ili se pod utjecajem predavanja brzo rastvaraju. Predavanje je moćno sredstvo preobrazbe situacija i ljudi. Ako se uvjeti ne promijene odmah, prihvaćanje Sadašnjeg trenutka omogućit će vam da se uzdignete iznad njih. Kako god bilo, bit ćete slobodni.

## PREDAVANJE U OSOBNIM ODNOSIMA

*A što je s ljudima koji me žele iskoristiti, manipulirati mnome ili upravljati mojim životom? Trebam li se i njima predati?*

Oni su odvojeni od Bića, stoga od vas nesvjesno pokušavaju dobiti energiju i moć. Istina je da samo neosviještena osoba pokušava iskoristiti nekoga ili manipulirati ljudima, ali podjednako je istina kako se samo neosviješteni osobu može iskoristiti ili manipulirati njome. Odupirete li se ili se borite protiv nesvjesnih postupaka drugih, i sami ćete postati neosviješteni. Ali predavanje ne znači dopuštenje da vas

iskorištavaju neosviješteni ljudi. Uopće nije tako. Savršeno je moguće čvrsto i jasno reći *ne* nekoj osobi ili otići iz neke situacije i biti istodobno u stanju potpunog unutarnjeg prihvaćanja. Kažete li *ne* nekoj osobi ili situaciji, neka se to temelji na uvidu, jasnoj spoznaji onoga što je za vas pravilno ili nepravilno u tom trenutku, a ne na reakciji. Neka to ne bude *ne* reakcije, nego *ne* visoke kvalitete, *ne* slobodno od svekolike negativnosti, jer samo kad je takvo *ne* izaziva daljnju patnju.

*Na poslu se nalazim u neugodnoj situaciji. Pokušavao sam joj se predati, ali mi je to nemoguće. U meni se javlja velik otpor.*

Ne možete li se predati, odmah nešto poduzmite. Recite što mislite ili napravite nešto što će promijeniti situaciju - ili iziđite iz nje. Preuzmite odgovornost za svoj život. Ne zagađujte svoje prekrasno, blistavo unutarnje Biće i Zemlju negativnošću. Ne unosite nesreću bilo koje vrste u prebivalište Bića u vlastitoj nutrini.

Ne možete li nešto poduzeti, ako ste, primjerice, u zatvoru, tada vam ostaju dvije mogućnosti izbora: otpor ili predavanje. Vežanost uz vanjske uvjete ili unutarnje oslobođenje od njih. Patnja ili unutarnji mir.

*Treba li ne-otpor prakticirati u vanjskim postupcima života, kao što je ne-otpor nasilju ili je to nešto što se odnosi samo na unutarnji život?*

Trebate se baviti samo unutarnjim vidom. To je najvažnije. Naravno, to će ujedno preobraziti postupke vanjskoga života, odnose i tako dalje.

Predavanjem će se i vaši odnosi temeljito promijeniti. Ako nikada ne možete prihvatiti ono što *jest*, to znači da nijednu osobu nećete biti u stanju prihvatiti takvu kakva jest. Prosuđivat ćete, kritizirati, pridavati oznake, odbacivati ili pokušavati promijeniti ljude. Štoviše, ako Sadašnji trenutak neprestano pretvarate u sredstvo za postizanje budućnosti, također ćete i svaku osobu s kojom se susretnete ili s kojom ste u odnosu pretvoriti u sredstvo za postizanje ciljeva. Tada vam odnos - ljudsko biće - postaje manje važan ili potpuno nevažan. Najvažnije vam je ono što možete dobiti iz tog odnosa - bilo to nešto materijalno, osjećaj moći, tjelesni užitak ili neki oblik nagrađivanja ega.

Dopustite mi da vam objasnim kako predavanje djeluje u odnosima. Kad se upustite u svađu ili sukob, s partnerom ili osobom koja vam je bliska, počnite promatrati kako se branite kad je vaš položaj napadnut, osjetite snagu vlastite agresije dok napadate položaj druge osobe. Promatrajte koliko ste vezani za vlastita stajališta i mišljenja. Osjećajte mentalno-emocionalnu energiju koja se skriva u pozadini vaše potrebe da budete u pravu, a druga osoba u krivu. To je energija egoističnog uma. Osvijestit ćete je kad je priznate, kad je što potpunije osjetite. Tada ćete jednog dana, usred svađe, iznenada spoznati kako imate izbor i možda ćete odlučiti odbaciti vlastitu reakciju - samo kako biste vidjeli što će se dogoditi. Predat ćete se. Ne mislim time da trebate jednostavno izreći: »Dobro, ti si u pravu«, s izrazom lica koji govori: »Ja sam iznad te djetinjaste nesvjesnosti«. To bi značilo da ste otpor jednostavno premjestili na drugu razinu, a da egoistični um još vlada i tvrdi kako je nadmoćniji od druge osobe. Govorim o otpuštanju cjelokupnoga mentalno-emocionalnog energetskog polja u vama koje se bori za moć.

Ego je lukav, stoga morate biti vrlo budni, jako prisutni i potpuno poštteni sa sobom kako biste uvidjeli jeste li uistinu odbacili poistovjećenost s mentalnim stavom i tako se oslobodili uma. Osjetite li iznenada veliku lakoću, jasnoću i duboki spokoj, to je nedvojbeno znak da ste se uistinu predali. Tada promatrajte što se događa s mentalnim stavom druge osobe kad mu svojim otporom više ne dajete energiju. Otklonite li poistovjećenost s mentalnim stavovima, počinje prava komunikacija.

*A što je s ne-otporom kad se suočimo s nasiljem, agresijom i sličnim stvarima?*

Ne-otpor ne mora nužno značiti i ne-djelovanje. Ne-otpor znači samo kako se »djelovanje« ne temelji na reakciji. Sjetite se duboke mudrosti na kojoj se temelji vještina istočnjačkih borilačkih vještina: ne odupirite se sili neprijatelja. Popustite kako biste nadvladali.

Kad ste u stanju snažne prisutnosti, »ništa ne činiti« moćno je sredstvo preobrazbe i iscjelitelj situacija i ljudi. U taoizmu postoji pojam *wu wei*, što se najčešće prevodi kao »neaktivna aktivnost« ili »mirno sjediti i ništa ne raditi«. U drevnoj Kini to se smatralo jednim od najuzvišenijih postignuća ili vrлина. Temeljito se razlikuje od neaktivnosti

u običnom stanju svijesti, odnosno nesvjesnosti, koja izvire iz straha, inercije ili neodlučnosti. Pravo značenje izraza »ništa ne poduzimati« podrazumijeva unutarnji ne-otpor i snažnu budnost.

S druge strane, ako je potrebno djelovanje, više nećete reagirati iz uvjetovanog uma, nego ćete na situaciju odgovoriti iz svjesne prisutnosti. U tom stanju um vam je oslobođen pojmova, uključujući i pojam nenasilja. Tko, dakle, može predvidjeti što ćete učiniti?

Ego vjeruje kako vaša snaga leži u otporu, dok vas otpor zapravo odvaja od Bića, jedinog mjesta istinske moći. Otpor je slabost i strah prerušen u snagu. Ono što ego smatra slabošću jest Biće u svoj čistoci, nevinosti i moći. Ono što smatra snagom je slabost. Stoga ego postoji u trajnom obrascu opiranja i igra protivničku ulogu kako bi prikrio vašu »slabost«, koja je zapravo vaša moć.

Sve dok se ne predate, nesvjesno igranje uloga tvori velik dio međuljudskih odnosa. Predajući se, više vam nisu potrebne obrane ega i lažne maske. Postajete vrlo jednostavni i vrlo stvarni. »To je opasno«, tvrdi ego. »Povrijedit će te. Postat ćeš ranjiv.« Naravno, ego ne zna da samo kroz otpuštanje otpora, kroz »ranjivost« možete otkriti svoju istinsku i suštinsku neranjivost.

### PREOBRAŽAJ BOLESTI U PROSVJETLJENJE

*Ako je netko ozbiljno bolestan i u potpunosti prihvaća takvo stanje te se predaje bolesti, zar se time neće ujedno odreći i volje za ozdravljenjem? Tada više neće postojati odluka da će se boriti protiv bolesti, zar ne?*

Predavanje je unutarnje prihvaćanje onoga što *jest*, bez ikakvih ograničenja. Mi govorimo o vašem životu - o ovom trenutku - a ne o uvjetima ili okolnostima vašega života, ne o onome što nazivam životnim situacijama. O tome smo već govorili.

U odnosu na bolest, predavanje je ono što *jest*. Bolest je dio vaše životne situacije. Kao takva, posjeduje prošlost i budućnost. Prošlost i budućnost oblikuju neprekinuto trajanje, osim ako se otkupljujuća moć Sadašnjeg trenutka ne probudi zahvaljujući svjesnoj prisutnosti. Kao što znate, u pozadini različitih uvjeta koji tvore životnu situaciju, koja postoji u vremenu, postoji nešto dublje i suštinsko: vaš Život, samo vaše Biće u bezvremenom Sadašnjem trenutku.

Budući da u Sadašnjem trenutku nema nikakvih problema, također nema ni bolesti. Uvjerenje u oznaku koju netko pridaje vašem stanju održava taj uvjet ondje gdje jest, daje mu snagu i od privremene neravnoteže tvori naizgled čvrstu stvarnost. Naziv joj pruža ne samo stvarnost i čvrstinu, nego također i trajanje u vremenu što ga prije nije imala. Usredotočujući se na ovaj trenutak i suzdržavajući se od mentalnog nadijevanja naziva, bolest se svodi na jedan ili nekoliko ovih čimbenika: tjelesnu bol, slabost, nelagodu ili onesposobljenost. *Tome se sada trebate predati. Ne predajete se ideji »bolesti«.* Dopustite patnji da vas nagna da se vratite u sadašnji trenutak, u stanje snažne svjesne prisutnosti. Koristite se patnjom kako biste dosegli prosvjetljenje.

Predavanja ne preobražava ono *što jest*, barem ne izravno. Predavanje preobražava *vas*. Kad se *vi* preobrazite, cijeli je vaš svijet preobražen, jer je svijet tek odraz. O tome smo već govorili.

Pogledate li u zrcalo i ne sviđi li vam se to što vidite, bili biste ljudi kad biste napali sliku u zrcalu. Upravo to činite kad se nalazite u stanju neprihvatanja. Naravno, napadnete li sliku, ona će vam uzvratiti. Prihvatite li je, bez obzira na to kakva je, sprijatelžite li se s njom, *ne* može učiniti drugo nego se sprijateljiti s vama. Tako mijenjate svijet.

Nije problem u bolesti. Problem je u *vama* - sve dok upravlja egoistični um. Kad ste bolesni ili onesposobljeni, ne dopustite da se u vama javi osjećaj kako ste na neki način doživjeli neuspjeh, ne osjećajte krivnju. Nemojte okrivljavati život da prema vama nije pošten, ali nemojte okrivljavati ni sebe. Sve je to otpor. Bolujete li od teške bolesti, iskoristite ju za prosvjetljenje. Sve »loše« što se događa u vašem životu iskoristite za prosvjetljenje. Oduzmite bolesti vrijeme. Ne pružajte joj prošlost ili budućnost. Dopustite joj da vas natjera u snažnu svjesnost sadašnjeg trenutka - i pričekajte da vidite što će se dogoditi.

Postanite alkemičar. Preobrazite metal u zlato, patnju u svjesnost, nesreću u prosvjetljenje.

Izaziva li ono što sam upravo rekao u vama ozbiljnu bolest ili osjećaj bijesa? Ako da, to je jasan znak da je bolest postala dio vašeg osjećaja vlastitog ja te da sada, zapravo, štite vlastiti identitet - kao što štite i bolest. Stanje kojem ste nadjenuli naziv »bolest« nema nikakve veze s onim što vi uistinu jeste.

## KAD SE DOGODI NESREĆA

Kad je riječ o još nesvjesnoj većini stanovništva, samo kritična, granična situacija posjeduje potencijal razbijanja tvrde ljuske ega; samo ih takva situacija može nagnati da se predaju i probuditi ih u svjesno stanje. Granična situacija pojavljuje se kad je, zahvaljujući nekoj nesreći, drastičnom preokretu, velikom gubitku ili patnji, cijeli vaš svijet uništen i više u njemu nema nikakva smisla. To je susret sa smrću, bez obzira na to je li ona tjelesna ili psihološka. Uništen je egoistični um, stvoritelj ovoga svijeta. Iz pepela staroga svijeta može se roditi novi svijet.

Naravno, nema jamstva da će vas granična situacija uspjeti probuditi, ali potencijal postoji. Otpor nekih ljudi prema onome što jest čak se i pojačava tijekom takve situacije, stoga se ona pretvara u pakao. Kod drugih ljudi dolazi do barem djelomičnog predavanja, ali čak će im i takvo što pružiti stanovitu dubinu i vedrinu koje prije nije bilo. Dijelovi ljuske ega se slamaju, a to omogućuje malim količinama zračenja i spokojstva, koji se kriju iza uma, da se pojave na površini.

Granične situacije izazvale su mnoga čudesa. U ćelijama za osuđene na smrtnu kaznu bilo je ubojica koji su, u posljednjih nekoliko sati svoga života, iskusili stanje bez ega te duboku radost i spokojstvo koje prate to stanje. Unutarnji otpor situaciji u kojoj su se našli postao je tako snažan da je izazvao nepodnošljivu patnju, a niko nisu mogli pobjeći, čak ni u umom stvorenu budućnost, i ništa učiniti kako bi promijenili situaciju. Stoga su bili prisiljeni na potpuno prihvatanje neprihvatljivoga. Bili su prisiljeni na predavanje. Na taj način, bili su u stanju zakoračiti u stanje milosti koje prati otkupljenje: potpuno otpuštanje prošlosti. Naravno, nije zapravo riječ o tome kako granična situacija omogućuje pojavljivanje čuda milosti i otkupljenja, nego čin predaje.

Stoga, kad god se dogodi neka vrsta nesreće, kad nešto ozbiljno krene »nizbrdo« - bolest, nesposobnost, gubitak doma ili bogatstva, ili društveno određenog identiteta, raskid bliskog odnosa, smrt ili patnja voljene osobe ili ako shvatite da vas uskoro čeka smrt - znajte kako takvi događaji imaju i drugu stranu, kako se nalazite samo korak udaljeni od nečeg nevjerojatnog: potpune alkemijske preobrazbe metala boli i patnje u zlato. Taj se korak naziva predavanje.

Ne namjeravam reći kako ćete u takvoj situaciji postati sretni. To nećete. Ali, strah i bol preobrazit će se u unutarnje spokojstvo i vedrinu koji dolaze s vrlo dubokog mjesta - iz samog Neočitovanog. To je »mir Gospodnji, koji nadržava sveukupno razumijevanje«. U usporedbi s tim, sreća je nešto prilično površno. S tim blistavim spokojstvom dolazi spoznaja - ne na razini uma, nego u dubinama vašega Bića - da ste neuništivi i besmrtni. To nije uvjerenje. To je apsolutna sigurnost kojoj nije potreban nikakav vanjski dokaz iz nekoga drugo-razrednog izvora.

### PREOBRAŽAVANJE PATNJE U SPOKOJSTVO

*Čitao sam o filozofu stoicizma u drevnoj Grčkoj koji je, kad su mu rekli da mu je sin umro u nesreći, odgovorio: »Znao sam da nije besmrtni«. Je li to predavanje? Ako jest, tada ga ne želim. Postoje neke situacije u kojima se predavanje doima neprirodnim i neljudskim.*

Odvojenost od vlastitih osjećaja nije predavanje. Ali mi ne znamo kako je bilo njegovo unutarnje stanje kad je izgovorio te riječi. U stanim krajnim situacijama možda će vam još biti nemoguće prihvatiti Sadašnji trenutak. Ali uvijek dobivate drugu priliku za predavanje.

Prva prilika jest predati se svakog trenutka stvarnosti toga trenutka. Znajući kako ono što *jest* ne može biti ukinuto - jer *već jest* - kažete da onome što *jest*, ili prihvaćate ono što nije. Tada napravite ono što morate napraviti, ono što zahtijeva situacija. Ostanete li u tom stanju prihvaćanja, nećete više stvarati negativnost, patnju ili nesreću. Tada ćete živjeti u stanju ne-otpora, stanju milosti i lakoće, bez ikakve borbe.

Kad god niste u stanju to učiniti, kad god propustite tu priliku - ili zato što ne stvarate dovoljno svjesne prisutnosti kako biste spriječili pojavu nekih uobičajenih i nesvjesnih obrazaca otpora ili zato što je situacija tako ekstremna da bi vam to bilo potpuno neprihvatljivo - tada stvarate neki oblik boli, neki oblik patnje. Može se doimati kao da patnju stvara situacija, ali u krajnjem to nije tako - stvara je vaš otpor.

Imate i drugu priliku da se predate. Ne možete li prihvatiti ono što postoji u vanjskom svijetu, prihvatite ono što je u vašoj *nutrini*.

Ne možete li prihvatiti vanjske uvjete, prihvatite unutarnje. To znači: ne opirite se boli. Dopustite joj da postoji. Predajte se boli, očajanju, strahu, osamljenosti ili bilo kojem drugom obliku patnje. Budite svjesni boli, ali nemojte joj mentalno pridavati oznake. Prigrnite je. Tada promatrajte kako čudo predavanja duboku patnju preobražava u duboko spokojstvo. To je vaše raspeće. Dopustite mu da postane vaše uskrsnuće i uzašašće.

*Ne shvaćam kako se čovjek može predati patnji. Kao što ste sâmi istaknuli, patnja je ne-predavanje. Kako biste se mogli predati ne-predavanju?*

Zaboravite na trenutak na predavanje. Ako je vaša bol duboka, sav taj razgovor o predavanju vjerojatno će vam se ionako činiti jalovim i besmislenim. Ako vam je bol duboka, vjerojatno ćete osjećati snažan poriv da pobjegnute od nje, umjesto da joj se predate. Ne želite osjećati ono što osjećate. Što bi moglo biti prirodnije? Ali, izlaza nema, nemate kamo pobjeći. Mnogo je lažnih izlaza - rad, piće, droge, bijes, projekcija, potiskivanje i tako dalje - ali oni vas ne oslobađaju od boli. Jačina patnje se ne smanjuje kad postane nesvjesna. Nijećete li emocionalnu bol, ona tada utječe na sve što činite ili razmišljate te na sve vaše odnose. Oglašavate je, da tako kažem, kao vlastitu energiju kojom zračite, a drugi je osjećaju. Ako su neosvijesteni, mogu čak osjetiti poriv da vas napadnu ili na neki način povrijede ili vi možete povrijediti njih u nesvjesnoj projekciji vlastite boli. Vi privlačite i očitujete sve ono što odgovara vašem unutarnjem stanju.

Ako nema nikakva izlaza, ipak još postoji put kroz *središte stvari*. Stoga ne okrećite glavu od boli. Suočite se s boli. U potpunosti je osjetite. *Osjetite* je - a ne razmišljajte o njoj! Izrazite je ako je to nužno, ali nemojte oko nje u mislima graditi scenarij. Svu svoju pažnju dajte osjećaju, a ne osobi, događaju ili situaciji za koje se čini da su ga izazvali. Ne dopustite da se um koristi bolom kako bi vam stvarao identitet žrtve. Sažalijevate li sami sebe i pričate li drugima priču o svojoj boli zadržat će vas u patnji. Budući da je nemoguće pobjeći od osjećaja, jedina mogućnost promjene jest zakoračiti u njega, inače se ništa neće promijeniti. Stoga svu svoju pažnju posvetite onom što osjećate i suzdržite se pridavanja mentalnih naziva. Kako se upuštate u osjećaj, budite snažno budni. U početku vam se može učiniti kako je to mračno i zastrašujuće mjesto, a kad osjetite poriv da mu okrenete leđa, promotrite taj poriv, ali nemojte djelovati u skladu s njim. I dalje

pažnju usmjeravajte na bol, osjećajući tugu, strah, užas, osamljenost, što god to bilo. Ostanite budni i prisutni - prisutni cijelim svojim Bićem, svakom stanicom svoga tijela. Dok tako činite, unosite svjetlost u tminu. To je plamen vaše svjesnosti.

Na ovom stupnju ne morate više brinuti o predavanju. Već ste se predali. Kako? Potpuna pažnja predstavlja potpuno prihvaćanje i predavanje. Posvećujući nečemu potpunu pažnju, koristite se moći Sadašnjeg trenutka, a to je moć vaše prisutnosti. Uz to ne može preživjeti nekakav skriven djelić otpora. Prisutnost uklanja vrijeme. Ne postoji li vrijeme, patnja i negativnost ne mogu preživjeti.

Prihvaćanje patnje putovanje je u smrt. Suočavanje s dubokim bolom, dopuštanje bolu da postoji, posvećivanje pažnje boli, znači svjesno ulaženje u smrt. Kad ste umrli tom smrću, shvatit ćete kako smrti nema - i kako se nemate čega plašiti. Umire samo ego. Zamislite zraku sunca koja je zaboravila da je neodvojivi dio Sunca i zavarava se vjerujući da se mora boriti za opstanak, stvarati identitet koji se razlikuje od Sunca te da se takvog identiteta mora čvrsto držati. Zar ne bi smrt te zablude donijela nevjerojatno oslobođenje?

Želite li laganu smrt? Biste li radije umrli bezbolno, bez samrtnih muka? Tada svakoga trenutka umrite za prošlost i dopustite svjetlosti vlastite prisutnosti da blista kroz teško, vremenom ograničeno ja za koje mislite da predstavlja vas.



## PUT KRIŽA

*Mnogo je priča ljudi koji tvrde kako su Boga pronašli kroz duboku patnju, a postoji i kršćanski izraz »put kriza«, za kojeg pretpostavljam da govori o istoj stvari.*

Mi se ovdje i ne bavimo ničim drugim.

Strogo govoreći, ti ljudi Boga nisu pronašli kroz patnju, zato što patnja podrazumijeva otpor. Pronašli su Boga kroz predavanje, kroz potpuno prihvaćanje onoga što *jest*, na što ih je natjerala teška patnja. Zasigurno su na nekoj razini shvatili kako su sami izazvali tu bol.

*Kako izjednačavate patnju s pronalaženjem Boga?*

Budući da otpor ne možemo odvojiti od uma, odbacivanje otpora - predavanje — okončanje je vlasti uma, kraj je varalice koji se pretvara da ste to vi, kraj je lažnoga boga. Razrješuju se sve prosudbe i negativnost. Pokazuje se carstvo bića koje je bilo prikriiveno umom. Iznenada se u vama budi duboko spokojstvo, neshvatljiv osjećaj mira. A u tom se miru krije velika radost. U toj se radosti krije ljubav. A u najtajnijoj jezgri prebiva sveto, neizmjereno, Ono čemu ne možemo dati ime.

To ne nazivam pronalaženjem Boga, jer kako biste mogli pronaći ono što nikada nije bilo izgubljeno, sam život koji vam pripada? Riječ Bog ograničava ne samo zbog tisuća godina pogrešnih tumačenja i pogrešne uporabe, nego i zato što podrazumijeva kako je riječ o nekom drugom biću odvojenom od vas. Bog je samo Biće, a ne tek jedno od mnogih. Ovdje ne može biti odnosa između subjekta i objekta, ne može biti dvojstva, ne može biti riječ o vama i Bogu. Spoznaja Boga nešto je najprirodnije što postoji. Zapanjujuća i neshvatljiva činjenica nije to što možete postati svjesni Boga, nego to što *Ga niste* svjesni.

Put križa o kojem govorite stari je put do prosvjetljenja, a sve nedavno bio je i jedini put. Ali nemojte ga odbaciti ili podcjenjivati njegovu učinkovitost. Taj je put još koristan.

Put križa potpuno je suprotan. To znači kako se ono najgore u vašem životu, križ, pretvara u ono najbolje što vam se ikada dogodilo, prisiljavajući vas na predaju, na »smrt«, prisiljavajući vas da postanete nestvarni, da postanete kao Bog - jer i Bog je ne-stvar.

U ovom razdoblju, kad je riječ o nesvjesnoj većini ljudskih bića, put križa i dalje je jedini način. Ti će se ljudi probuditi samo kroz daljnju patnju, a prosvjetljenju, kao kolektivnoj pojavi, prethodit će golemi prevrati, što je lako predvidjeti. Taj proces odražava djelovanje stanovitih sveopćih zakona što upravljaju rastom svijesti, a zato su ga neki mudraci predvidjeli. Opisan je, između ostalog, u Otkrivenju ili u Apokalipsi, iako je prikriiven nejasnim i katkad neshvatljivim simbolizmom. Tu patnju ne nanosi Bog, nego je ljudi nanose sami sebi i drugima, a nanose je i stanovite obrambene mjere koje Zemlja, živ, inteligentni organizam, poduzima kako bi se zaštitila od napada ljudskoga ludila.

Međutim, danas raste broj ljudi čija se svijest dovoljno razvila, tako da im više nije potrebna patnja kako bi spoznali prosvjetljenje. Možda ste i vi jedan od onih.

Prosvjetljenje patnjom - put križa - znači da vas netko silom i udarcima tjera u kraljevstvo nebesko. Konačno ćete se predati jer više ne možete podnijeti bol, ali bol će, prije nego što se to dogodi, još dugo trajati. Prosvjetljenje koje je svjesno odabrano znači odbacivanje vezanosti za prošlost i budućnost te prihvaćanje Sadašnjeg trenutka kao glavne žarišne točke vlastita života. To znači odabir da prebivate u stanju prisutnosti, umjesto u vremenu. To znači reći *da* onome što *jest*. Tada vam bol više nije potrebna. Koliko vremena mora proći, prema vašem mišljenju, prije nego što uspijete reći: »Više neću stvarati bol i patnju«? Koliko vam je još boli potrebno prije nego što donesete takvu odluku?

Mislite li kako vam je potrebno više vremena, dobit ćete ga - ali i više bola. Vrijeme i bol su neodvojivi.

## MOĆ ODABIRA

*A što je sa svim onim ljudima koji, kako se čini, uistinu žele patiti? Imam prijateljicu koju partner tjelesno zlostavlja, a i u prethodnom odnosu joj se nešto slično događalo. Zašto odabire takve muškarce i zašto odbija izići iz te situacije? Zašto tako mnogo ljudi zapravo odabire bol?*

Znam kako je riječ *odabir* omiljen pojam Novoga doba, ali u ovom kontekstu nije potpuno prikladan. Pogrešno je reći kako netko »odabire« neuspješan odnos ili bilo kakvu negativnu situaciju u svom životu. Odabir podrazumijeva svjesnost - visok stupanj svjesnosti. Nema li svjesnosti, nema ni izbora. Odabir možete izvršiti onoga trenutka kad raskinete poistovjećenost s umom i njegovim uvjetovanim obrascima, onoga trenutka kad postanete prisutni. Sve dok ne stignete do te točke, vi ste, u duhovnom smislu, nesvjesni. To znači kako ste prisiljeni razmišljati, osjećati i djelovati na stanovite načine, prema uvjetovanju vlastita uma. Zato je Isus rekao: »Oprosti im, jer ne znaju što čine«. To se ne odnosi na inteligenciju u uobičajenom smislu riječi. Susreo sam mnogo visoko inteligentnih i obrazovanih ljudi koji su također bili i potpuno nesvjesni, a to znači potpuno poistovječeni s umom. Zapravo, ako mentalni razvoj i sve veće znanje nisu uravnoteženi odgovarajućim rastom svijesti, jako je velika mogućnost nesreće i katastrofe.

Vaša je prijateljica zarobljena u odnosu s partnerom koji je zlostavlja, i to ne prvi put. Zašto? Ona nema izbora. Um, uvjetovan kako već jest prošlošću, uvijek teži ponovnom stvaranju onoga što poznaje i onoga što mu je blisko. Čak i ako je bolno, ipak je poznato. Um se uvijek drži poznatog. Nepoznato je opasno jer um nad nepoznatim nema nikakvu vlast. Zato um ne voli sadašnji trenutak i zanemaruje ga. Svjesnost o sadašnjem trenutku stvara provaliju ne samo u bujici misli, nego također i u kontinuumu prošlosti i budućnosti. U ovaj svijet ne može ući ništa uistinu novo i stvaralačko, osim kroz tu provaliju, taj čisti prostor beskonačne mogućnosti.

Stoga, poistovjećujući se s umom, vaša prijateljica možda ponovno stvara obrazac naučen u prošlosti, u kojem su intimnost i zlostavljanje nerazdvojivo povezani. Ili možda izražava obrazac uma što ga je naučila u ranom djetinjstvu, prema kojem je nevjedna i zaslužuje kaznu. Također je moguće da veliki dio svoga života proživljava kroz tijelo boli, koje uvijek traži sve više boli kojom se prehranjuje. Njezin partner posjeduje vlastite nesvjesne obrasce, koji nadopunjavaju njezine. Naravno da je sama stvorila svoju situaciju, ali tko je ili što to ja koje stvara? Mentalno-emocionalni obrazac iz prošlosti, ništa više. Zašto od toga praviti vlastito ja? Kažete li joj da je sama odabrala svoje uvjete ili situaciju, pojačat ćete njezino stanje poistovjećenosti s umom. Ali, je li ona uistinu obrazac vlastita uma? Je li to njezino ja? Crpi li uistinu svoj istinski identitet iz prošlosti? Pokažite prijateljici kako u pozadini misli i emocija postati prisutnost koja promatra. Recite joj o postojanju tijela boli i kako se od njega može osloboditi. Naučite je umijeću svjesnosti unutarnjeg tijela. Pokažite joj značenje prisutnosti. Čim bude sposobna pristupiti moći Sadašnjeg trenutka, i njome se probiti kroz uvjetovanu prošlost, tada će *imati* izbor.

Nitko ne *odabire* poremećaj, sukob, bol. Nitko ne *odabire* ludilo. Do takvih stvari dolazi zato što u vama nema dovoljno prisutnosti za rastvaranje prošlosti, nema dovoljno svjetlosti za raspršivanje tmine. Vi niste u potpunosti ovdje. Još se niste dokraja probudili. U međuvremenu, uvjetovani um upravlja vašim životom.

Nalik na to, ako ste jedan od mnoštva ljudi koji imaju poteškoća s roditeljima, ako još njegujete negodovanje zbog nečega što su učinili ili nisu učinili, tada još uvijek vjerujete da su imali mogućnost izbora - da su se mogli drukčije ponašati. Uvijek se *čini* kako su ljudi imali



mogućnost izbora, ali to je privid. Sve dok um, sa svojim uvjetovanim obrascima upravlja vašim životom, sve dok vi *jeste* um, kakvu mogućnost izbora imate? Nikakvu. Čak i niste ondje. Stanje poistovjećenosti s umom jako je poremećeno stanje. To je oblik ludila. U različitim stupnjevima gotovo svaki čovjek pati od te bolesti. Onoga trenutka kad to shvatite, ne može više postojati ni trunak negodovanja. Kako možete nekome zamjeriti što je bolestan? Jedina prikladna reakcija jest suosjećanje.

*Stoga to znači kako nitko nije odgovoran za ono što čini? Ta mi se zamisao ne sviđa.*

Ako vašim životom upravlja um, iako nemate mogućnosti izbora, ipak ćete patiti zbog posljedica vlastite nesvjesnosti te ćete stvarati još više patnje. Nositi ćete teret straha, sukoba, problema i boli. Patnja tako stvorena konačno će vas prisiliti da izidete iz toga nesvjesnog stanja.

*Pretpostavljam kako se ono što govorite o odabiru također može primijeniti na opraštanje. Prije nego što uspijete oprostiti, morate biti potpuno svjesni i predati se.*

»Opraštanje« je pojam koji se koristi dvije tisuće godina, ali većina ljudi posjeduje vrlo ograničeno shvaćanje o tome što to znači. Sve dok osjećaj vlastitoga ja temeljite u prošlosti ne možete uistinu oprostiti ni sebi ni drugima. Tek pristupanjem moći Sadašnjeg trenutka, što je vaša jedina moć, možete uistinu oprostiti. To prošlosti oduzima moć, a vi duboko u nutрини spoznajete kako ništa od onoga što ste ikada učinili ili ono što su vam drugi učinili nikada ni najmanje ne može dotaknuti blistavu suštinu onoga tko jeste. Cijela zamisao opraštanja tada postaje nepotrebna.

*A kako mogu dospjeti do te spoznaje?*

Predate li se onome što *jest*, postanete li na taj način potpuno prisutni, prošlost više nema nikakvu moć nad vama. Više vam nije potrebna. Prisutnost je ključ. Sadašnji trenutak je ključ.

*Kako ću znati da sam se predala?*

Kad više ne budete trebali postavljati pitanja.

## O AUTORU

Eckhart Tolle rođen je u Njemačkoj, gdje je proveo prvih trinaest godina života. Nakon što je diplomirao na londonskom Sveučilištu, počeo se baviti istraživanjem i bio je nadzornik na Sveučilištu Cambridge. Kad je navršio dvadeset devet godina duboka duhovna preobrazba doslovce je razorila njegov stari identitet i u temelju promijenila smjer njegova života.

Sljedećih nekoliko godina posvetio je razumijevanju, prihvaćanju i produblivanju toga preobražaja, što je označilo početak napeta putovanja u vlastitu nutrinu.

Eckhart se ne veže ni uz jednu određenu religiju ili tradiciju. U svojim učenjima bezvremenom i nekomplificiranom jasnoćom drevnih duhovnih učitelja prenosi jednostavnu, pa ipak duboku poruku: postoji izlaz iz patnji koji vodi do spokojstva.

Eckhart u ovom razdoblju života mnogo putuje, cijelim svijetom noseći svoja učenja i prisutnost. Od 1996. godine živi u Vancouveru, u Kanadi.

Za informacije o predavanjima, tečajevima  
i utočištima Eckharta Tollea

te

za naručivanje audio i videokaseta koje prate

*Moć sadašnjeg trenutka: vodič prema duhovnom prosvjetljenju*  
pogledajte:

[www.namastepublishing.com](http://www.namastepublishing.com)



Za dogovor o gostovanju Eckharta Tollea na predavanjima,  
kontaktirajte:

Namaste Publishing Inc.  
P. O. Box 62084  
Vancouver, British Columbia  
Canada V6J IZI

Telefon: (604) 224-3179

Fax: (604) 224-3354