

ECKHART TOLLE

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA U PRAKSI

SUŠTINSKA UČENJA, MEDITACIJE I VJEŽBE
IZ KNJIGE »MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA«



**Eckhart
Tolle
Moć
sadašnjeg
trenutka
- u praksi**

Suštinska učenja,
meditacije i vježbe
iz knjige »Moć sadašnjeg
trenutka«

*Početak slobode jest spoznaja
kako niste »mislilac«.*

*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
sćušan 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.

sadržaj:

g	Uvod
13	1. Dio: Pristup moći sadašnjeg trenutka
13	1. Poglavlje: Biće i prosvjetljenje
23	2. Poglavlje: Podrijetlo straha
27	3. Poglavlje: Pristup sadašnjem trenutku
39	4. Poglavlje: Rastvaranje nesvjesnosti
47	5. Poglavlje: Ljepota se budi u spokojstvu vaše prisutnosti
57	2. Dio: Odnos kao duhovna praksa
59	6. Poglavlje: Rastvaranje tijela boli
69	7. Poglavlje: Od ovisničkih do prosvijetljenih odnosa
79	3. Dio: Prihvaćanje i predavanje
81	8. Poglavlje: Prihvaćanje i sadašnji trenutak
101	9. Poglavlje: Preobrazba bolesti i patnje

Uvod

napisao EKCHART TOLLE

Otkako je objavljena prvi put, knjiga *Moć sadašnjeg trenutka* već je utjecala na kolektivnu svijest planete daleko više nego što sam mogao i zamisliti. Prevedena je na petnaest jezika i svakoga dana primam elektronske poruke od čitatelja širom zemaljske kugle koji mi pišu da im se život promijenio zahvaljujući kontaktu s učenjem sadržanim u toj knjizi.

Iako su posljedice ludila egoističnog uma još uvijek vidljive posvuda, ipak izranja nešto novo. Nikada prije nije tako velik broj ljudi bio spreman otrgnuti se iz kolektivnih obrazaca uma koji su od pamtivijeka držali čovječanstvo u okovima patnje. Pojavljuje se novo stanje svijesti. Patili smo dovoljno! I u ovom trenutku izranja iz vas to stanje svijesti dok držite knjigu u rukama i čitate ove retke koji govore da je moguće živjeti slobodno i ne zadržavati patnju ni sebi ni drugima.

Mnogi čitatelji koji su mi pisali izrazili su želju da praktične vidove učenja sadržanih u *Moći sadašnjeg trenutka* izložim u jednostavnijem obliku kako bi se njima mogli koristiti u svakodnevnom životu. Taj je zahtjev potaknuo nastanak ove knjige.

Osim vježbi i metoda, međutim, ova knjiga sadrži i kraće odlomke iz izvornog djela koji vas mogu podsjetiti na

neke ideje i načela te vas potaknuti da ta načela unesete u svakidašnji život.

Mnogi su od tih odlomaka osobito prikladni za meditativno čitanje. Kad se bavite meditativnim čitanjem ne čitate prvenstveno zato da biste prikupili nove informacije, nego kako biste čitajući zakoračili u drukčije stanje svijesti. Zato isti odjeljak možete pročitati više puta i svaki put će izgledati svježije i novo. Takvu preobrazbenu moć, moć buđenja prisutnosti u čitatelju, posjeduju samo riječi napisane ili izgovorene u stanju prisutnosti.

Najbolje je da te dijelove čitate polagano. Često ćete poželjeti zastati i dopustiti si trenutak smirenog razmatranja ili tišine. Ponekad ćete jednostavno nasumce otvoriti knjigu i pročitati nekoliko redaka.

Za one čitatelje koje je *Moć sadašnjeg trenutka* zastrašila ili im je bila prenaporna ova knjiga može poslužiti i kao uvod.

Eckhart Tolle

9. srpnja 2001.

Prvi dio
**Pristup moći
sadašnjeg
trenutka**

*Kad vam je svijest usmjerena prema van,
bude se um i svijet.*

*Kad je usmjerena unutra,
spoznaje vlastiti Izvor i vraća se svome domu,
u Neočitovano.*

01. Biće i prosvjetljenje

Onkraj mnoštva životnih oblika podložnih rađanju i u miranju prebiva vječan, uvijek prisutan Život. Mnogi ga ljudi opisuju riječju Bog; ja ga često nazivam Bićem. Riječ Biće ne objašnjava ništa, kao ni riječ Bog. Međutim, riječ 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. Zato je potreban samo mali korak od riječi Biće do iskustva Bića.

BIĆE NE PREBIVA SAMO S ONU STRANU,
NEGO I DUBOKO U NUTRINI svakog oblika
kao njegova najskrivenija i neuništiva suština. To
znači da vam je sada dostupno kao vaše najdublje
ja, kao vaša istinska narav. No, ne pokušavajte ga
shvatiti umom. Ne pokušavajte ga razumjeti.

Spoznati ga možete samo kad je um miran. Biće možete osjetiti kad ste prisutni, kad vam je pozornost potpuno i snažno usmjerena na *sadašnji* trenutak, ali ga nikada ne možete razumjeti umom.

Ponovno postati svjestan Bića i prebivati u tome stanju »osjećajne spoznaje« jest prosvjetljenje.

Riječ *prosvjetljenje* priziva ideju o nadljudskom postignuću, a egi se sviđa takva zamisao, ali prosvjetljenje je jednostavno vaše prirodno stanje jednote s Bićem. To je stanje povezanosti s nečim neizmjernim i neuništivim, sa nečim što ste suštinski vi sami, ali je istodobno, gotovo paradoksalno, mnogo veće od vas. Prosvjetljenost je otkriće istinske prirode s onu stranu imena i oblika.

Nesposobnost da osjetite tu povezanost potiče stvaranje privida razdvojenosti od samoga sebe i od svijeta oko vas. Sebe tada svjesno ili nesvjesno smatrate izdvojenim djelićem. Javlja se strah, a unutarnji i vanjski sukobi postaju pravilo.

Najveća prepreka doživljaju stvarnosti vlastite povezanosti jest poistovjećenje s umom, zbog čega razmišljanje postaje nešto prinudno. Strašno je ako niste sposobni prestati razmišljati, ali mi to ne shvaćamo jer gotovo svi patimo od istoga stanja, pa ga smatramo normalnim. Neprestana mentalna buka ne dopušta vam da pronađete kraljevstvo unutarnjeg spokojstva koje je neodvojivo od Bića. Ta buka također stvara lažno, umom određeno *ja* koje baca sjenku straha i patnje.

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. Taj zastor misli 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.

Koristimo li se njim na pravi način, um je izvrstan instrument. Koristimo li se pogrešno, međutim, postaje razoran. Da se točnije izrazim, najčešće nije riječ o tome

da se pogrešno služite umom - najčešće se njime 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.

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, unutar-nje spokojstvo - izranjaju iz područja onkraj uma.

Počeli ste se buditi.

Oslobađanje od uma

Dobra je vijest 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 one misaone obrasce koji se ponavljaju, na one stare audiovrpce koje se već godinama vrte u vašoj glavi.

To sam htio reći kad sam govorio o »nadziranju mislioca«, odnosno: slušajte glas u svojoj glavi, budite ondje u ulozi svjedoka.

Kad slušate taj glas, slušajte ga nepristrano. Hoću reći, ne prosudujte. Ne prosudujte i ne osudujte 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, osluškujem 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.

OSLUŠKUJETE 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 u mu 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 mir. To je početak prirodna stanja doživljene jednote s Bićem, koja je najčešće zamagljena umom.

U takvom stanju unutarne povezanosti postat ćete mnogo živahniji i budniji nego u stanju u kojem se poistovjećujete s umom. Bit ćete potpuno prisutni. To stanje ta-

kođer 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 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.

UMJESTO DA »NADZIRETE MISLIOCA«,
prekid u struji uma 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 kad hodate uz i niz stube u svojoj kući ili na radnom mjestu, pomno usmjerite pažnju 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, zstanite nekoliko sekundi i promatrajte ritam disanja. Postanite svjesni tihog, ali moćnog osjećaja prisutnosti.

Postoji samo jedno sigurno mjerilo kojim možete odrediti koliko ste uspjeli u toj praksi: stupanj unutarnjeg spokojstva.

Najvažniji korak na vašemu putovanju prema prosvjetljenju jest ovaj: naučite raskinuti poistovjećenost s vlastitim umom. Svaki put kad izazovete prekid u struji uma, 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 više ne ovisi o njemu.

Prosvjetljenje: Uzdizanje iznad misli

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 poistovjećivanjem 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 oživlja-

vanjem 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 se dogodi ovo ili ono, bit ću 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 sadašnjost svodi na sredstvo za postizanje nekakva cilja koji uvijek leži u budućnosti u koju se um projicira. Promatrajte svoj um i uvidjet ćete da tako djeluje.

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

Prosvjetljenje znači uzdizanje iznad misli. 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 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 razmišljati stvaralački, 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.

Emocija: Tjelesna reakcija na 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.

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 energetska naboj emocija biti jači, bez obzira jeste li toga svjesni ili niste. Ne možete li osvijestiti svoje emocije, ako ste se odvojili od njih, na kraju ćete ih iskusiti na čisto fizičkoj razini, kao tjelesni problem ili simptom.

IMATE LI POTEŠKOĆA S DOŽIVLJAVANJEM VLASTITIH EMOCIJA, počnite usredotočivati pažnju na unutarne energetske polje vlastita tijela. Osjetite tijelo iznutra. To će vas dovesti u dodir s vlastitim emocijama.

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.

Možda još niste sposobni aktivnost nesvjesna uma prenijeti u svijet u obliku misli, ali misao 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 osluškujete 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. Tada joj možete dopustiti da postoji, ali više neće upravljati vama. Više niste emocija, nego promatrač, prisutnost koja motri.

Vježbate li to, sve ono nesvjesno u vama izronit će na svjetlost svijesti.

NAVIKNETE 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 unutarne energetske polje tijela. Ono predstavlja dveri koja vode Biću.

02. Podrijetlo straha

Psihičko stanje straha odvojeno je od bilo kakve stvarne i istinske neposredne opasnosti. Javlja se u mnogim oblicima: kao 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 ispunjen tjeskobom bit 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 ukoštac s budućnošću.

Štoviše, sve dok se poistovjećujete s umom, vašim životom upravlja ego. 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. Sad se prisjetite da je emocija reakcija tijela na um. Kakvu poruku tijelo neprestano dobiva od ega, toga lažnog ja koje je izmislio um? Opasnost, ugrožen sam. A kakvu emociju izaziva ta poruka? Naravno, strah.

Čini se da strah ima mnogo uzroka. Strah od gubitka, strah od neuspjeha, strah da će nas netko povrijediti 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 takvom stanju poistovjećenosti s umom, strah
od smrti utječe na svaki vid vašega života.

Primjerice, čak i takva naizgled nevažna i »normal-
na« stvar kao što je kompulzivna potreba da u nekoj ras-
pravi budete u pravu te da dokažete kako je druga
osoba u krivu -braneći mentalni stav s kojim ste se pois-
tovjetili -javlja se zbog straha od smrti. Poistovjetite li se
s mentalnim stavom, a pokaže se da niste u pravu, tada
je vaš osjećaj vlastitog *ja*, koji je utemeljen u umu, ozbilj-
no ugrožen i prijeti mu uništenje. Zato si kao ego ne mo-
žete dopustiti da budete u krivu. Biti u krivu znači umri-
jeti. 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 niste, tako da silovita, prisilna i duboko nesvjesna potre-
ba 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 vlastitog *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 poistovje-
ćenost 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
prerušena u snagu. Istinska moć je u nutrini i u vi-
jek vam je dostupna.

Um uvijek pokušava zaniijekati *sadašnji* trenutak i pobjeći od njega. Drugim riječima, što se više poistovjećujete s umom, to više patite. To možemo reći i drukčije: što ste više sposobni poštovati i prihvatiti *sadašnji* trenutak, to ste više oslobođeni boli i patnje, kao i egoističnog uma.

Ako više ne želite stvarati bol sebi i drugima, ako više ne želite povećavati ostatke patnje iz prošlosti koja još postoji u vama, tada više nemojte stvarati vrijeme, barem ne više nego što je prijeko potrebno za bavljenje praktičnim vidovima vlastitog života. Kako prestati stvarati vrijeme?

U DUBINI DUŠE SHVATITE DA JE SADAŠNJI
TRENUTAK jedino što posjedujete. Neka *sadašnji*
trenutak bude središnja žarišna točka vašega ži-
vota.

Dok ste prije prebivali u vremenu i samo nakratko bivali u *sadašnjem* trenutku, neka vaše prebivalište bude u *sadašnjem* trenutku, a samo povremeno odlazite u prošlost i budućnost kad se morate pozabaviti praktičnim vidovima svoje životne situacije.

Sadašnjem trenutku uvijek recite: »Da«.

Okončajte zabludu vremena

Evo ključa: okončajte privid vremena. Vrijeme i um su neodvojivi. Odstranite vrijeme iz uma i vrijeme će stati 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 zakupljenosti 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 budućnosti nosi obećanje spasenja i ispunjenja u bilo kojem obliku. I jedno i drugo su prividi.

Što se više usredotočite na vrijeme - na prošlost i budućnost - to više propuštate *sadašnji* trenutak, ono najdragocjenije što postoji.

Za što je to najdragocjenije? Ponajprije zato što to jedino postoji. Ničeg drugog nema. Vječna sadašnjost prostor je u kojem 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.

Jest 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.

Suština 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.

03. **Pristup sadašnjem trenutku**

S bezvremenom dimenzijom dolazi i različita vrsta spoznavanja, ona koja ne »ubija« duh što živi u svakom stvaranju 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 ne zna ništa.

RASKINITE STARE OBRASC E 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 na površinu 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 se... ali to niste vi, to je obrazac reakcije, um u svom uobičajenom obrascu opstanka.

Poistovječivanje s umom daje mu više energije; promatranje uma oduzima mu energiju. Poistovječivanje s umom još više stvara vrijeme; promatranje uma otvara dimenziju bezvremenosti. Energija koju oduzimate u mu 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.

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.

Otpuštanje psihološkog vremena

Naučite se koristiti vremenom u praktičnim vidovima života - to možemo nazvati »satnicom« - 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.

Postavite li cilj i radite na njegovu ostvarenju, tada koristite vrijeme sata, 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 tražite za srećom, ispunjenjem ili potpunijim osjećajem vlastitoga ja, tada više ne poštujujete *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 koje se razvija posvuda oko vas kad ste prisutni u *sadašnjem trenutku*.

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 naizmjenice 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 u mom poistovjećenom, neprosvijetljenom 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.

Ono što zamišljate kao budućnost sastavni je dio vašega *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*.

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.

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 čudan 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.

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

Ono o čemu govorite kao o svom »životu« točnije 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, a to stalno usredotočenje na budućnost potiče nijekanje *sadašnjeg* trenutka, a time i nesreću.

ZABORAVITE NA TRENUTAK svoju životnu situaciju i obratite pozornost svome životu.

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 imatelibilo 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. Ogledajte 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 vlastitog disanja; osjećajte zrak koji udišete i izdišete, unutra i van, osjećajte životnu energiju u svome tijelu. 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

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. Sa situacijom se treba pozabaviti ili je prihvatiti. Zašto od nje praviti problem?

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 sulu-di 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 radikalan. 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 psihi negativnošću stvaranja problema.

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.

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, ugođa 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.

NE BRINITE ZA PLODOVE SVOJIH DJELA -
tek usmjerite pažnju samom djelu. Plodovi će doći sami. To je moćna duhovna praksa.

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 crpiti 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 dubljoj dimenziji Bića potpuni ste i cijeli već sada.

Bezvremeno stanje svijesti

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. 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.

KAD DOBIJETE NEKOLIKO PRVIH 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 vremena.

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 prevladati prisutnost.

04. Rastvaranje nesvjesnosti

Najvažnije je u uobičajene životne situacije unijeti više svijesti još dok je sve relativno lagano. Na taj način raste moć vaše prisutnosti. Ona stvara energetska polja u vama i oko vas koje posjeduje 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.

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 - EMOCIONALNOG A STANJA kroz samopromatranje.

»Osjećam li se lagodno ovoga trenutka?« dobro je 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. S praksom će se vaša moć samopromatranja, nadgledanja unutarnjeg stanja, izoštriti.

Gdje god se nalazili, budite ondje u potpunosti

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.

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, opustolovina 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 PROŠ-
LOST. 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 unutarne energetske polje. Jedino sa čime se ikada morate pozabaviti, uhvatiti ukoštac 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.

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. Što god čekali, nesvjesno stvarate unutarjni 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.

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 nutrini 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 U MA. Uхватите li sebe kako klizite 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 njeznanje *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.

No, 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.

Na neki način, stanje prisutnosti moglo bi se usporediti sa čekanjem. 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. 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.

U vašoj prisutnosti prošlost ne može opstati

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. U vijek ima više nego što ste otkrili. Možete pomisliti kako vam je potrebno više vremena da shvatite prošlost ili da je se oslobodite, drugim riječima, da će vas budućnost konačno osloboditi prošlosti. To je zabluda. Samo vas sadašnjost može osloboditi prošlosti. Više vremena ne može vas osloboditi od vremena.

Stupite u dodir s moći *sadašnjeg* trenutka. To je ključ. Moć *sadašnjeg* trenutka nije ništa drugo nego moć vaše prisutnosti, vaše svjesnosti oslobođene misaonih oblika. Stoga se prošlošću pozabavite na razini sadašnjosti. Što 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.

05. **Ljepota izrasta u dubokoj tišini vaše prisutnosti**

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.

Spoznaja čiste svijesti

Kad god promatrate um, vi povlačite svjesnost iz van 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 ovoga svijeta.

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.

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.

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 »prebivati u tijelu« znači osjetiti tijelo iznutra, osjetiti život u tijelu i tako spoznati da ste nešto drugo, a ne vanjski oblik.

Sve dok um zaokuplja svu vašu pažnju, odvojeni ste od Bića. Kad se to dogodi - a većini se ljudi to događa neprestano - tada niste u svome tijelu. Um preuzima cjelokupnu vašu svijest i preobražava je u umnu tvar. Ne možete prestati razmišljati.

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 energetske 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 energetske 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.

Što 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.

Duboko u tijelu

Da biste se još dublje spustili u tijelo iskušajte sljedeću meditaciju. Trebalo bi biti dovoljno deset do petnaest minuta.

POBRINITE SE DA NEMA NIKAKVIH VANJSKIH OMETANJA, kao što su telefon i 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 još možda 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 tim osjećajem. Stopite se s energetskim poljem, tako da više ne opažate dvojnost promatrača i promatranog, sebe i tijela. Razlike između unutarnjeg i vanjskog također sada nestaju, 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 otvorte 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. 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.

Kad vam je svijest usmjerena prema van, uzdižu se um i svijet. Kad je usmjerena 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.

Čak i dok ste zabavljeni svakodnevnim poslovima, osobito kad ste u odnosima ili u odnosu s prirodom, osjećajte unutarnje 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.

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 višom postaje njegova vibracijska frekvencija, uvelike nalik na svjetiljku koja jače zasvijetli kad okrenete prekidač i tako povećate protok elektriciteta. Na toj višoj energetskej 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.

M O L I M V A S D A I S T R A Ź I T E G D J E S E V A Š A P A Ź N J A 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.

Molim vas, nemojte samo prihvatiti ili odbaciti ono što govorim. Iskušajte sami.

Jačanje obrambenog sustava

Postoji jednostavna, ali snažna meditacija samoiscjeljivanja koju možete napraviti kad god osjećate potrebu potaknuti obrambeni sustav na rad. Osobito je učinkovita koristite liju 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 kojeg 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. Lezite 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.

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.

Neka vas u tijelo uvede dah

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.

S PAŽNJOM SLIJEDITE D A H D O K U L A Z I I I Z -
L A Z I I Z T I J E L A . Dišite i osjećajte kako vam se
trbuh lagano širi i steže sa svakim udahom i izda-
nom.

Ako vam je lako vizualizirati, sklopite oči i vidite sebe okruženog svjetlošću ili uronjenog 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. Ne vežite se ni za kakvu vizualnu sliku. Sada ste u svom tijelu. Pristupili ste moći *sadašnjeg* trenutka.

Drugi dio
Odnosi
kao duhovna
praksa

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.*

06. Rastvaranje tijela boli

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.

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.

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 i svako zadovoljstvo ili emocionalni zanos u sebi sadrži sjeme boli: svoju neodvojivu suprotnost, koja će se očitovati s vremenom.

Svatko tko je ikada uzeo drogu da bi doživio »zanos« znat će kako se zanos na kraju 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.

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 energetska polje koje zauzima tijelo i um. Smatrate li je nevidljivim bičem koje ima svoje postojanje, bit ćete sasvim blizu istinu. 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 u putineta blizak.

Raskidanje poistovjećenja s tijelom boli

TIJELO BOLI NE ŽELI DA GA IZRAVNO PROMATRATE i da shvatite što ono jest. Onoga trenutka kad ga prepoznate, kad osjetite njegovo energetske polje u sebi i usmjerite pažnju na njega, poistovjećenja će nestati.

Pojavit će se viša dimenzija svijesti. Nazivam je prisutnošću. 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, najskriveniju snagu.

Neka tijela boli su nezgodna, ali relativno bezazlena, primjerice kao dijete koje ne prestaje cviliti. Druga su opasna 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 napadati 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 nesvjesno poistovjetite s njime. Tada se može uzdići, prevladati vas, može se »pretvoriti u vas« i živjeti kroz vas.

Kroz vas dobiva »hranu«. Hranit 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 svlada, 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. A l i , 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 nesvjesnom poistovjećivanju s njim, kao i o vašem nesvjesnom strahu od suočavanja s bolju koja prebiva u vama. A l i , 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.

K A D POČNETE UNIŠTAVATI POISTOVJEĆENOST i postanete promatračem, tijelo boli nastavit 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 stanoviti zamah, upravo kao kotač koji će se nastaviti okretati još neko vrijeme, iako ga više ništa ne pokreće. Na tom stupnju može vam izazvati boljke i boli u različitim dijelovima tijela, ali to neće potrajati.

Ostanite budni 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 energetskim 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 prikrade 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.

Preobrazba patnje u svijest

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.

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 prosudujte 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.

Poistovječivanje ega s tijelom boli

Proces koji sam upravo opisao iznimno je moćan, ali i jednostavan. Mogli biste ga prenijeti djetetu, i 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 vlastitog *ja* ili veliki njegov dio. To znači da ste od tijela boli stvorili nesretno vlastitoga i povjerovali 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*.

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 razdvojite, 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 takav zadatak, ali pod uvjetom da su prešli razinu uma te da dok rade s vama mogu stvarati i održavati stanje intenzivne svjesne prisutnosti.

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.

Moć prisutnosti

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 drugiljudi 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.

Nesvjesno stvara tijelo boli; 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«.

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA U PRAKSI

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.

07. Od ovisničkih do prosvijetljenih odnosa

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 preokrenuti u okrutni napad, osjećaj neprijateljstva ili potpuno povlačenje naklonosti. To se smatra normalnim.

Ako u napadima 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« prekrilo, 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 tebi 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 stvar 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 zanosu javlja tako mnogo nesreća i boli u intimnim odnosima. Bol i nesreću ne uzrokuju odnosi. Oni iznose bol i nesreću koji već postoje 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 spasa 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 prosvjetljenih odnosa

BEZ OBZIRA ŽIVITE LI SAMI ILI S PARTNEROM, to je uvijek najvažnije: biti prisutan i osnaživati svoju prisutnost, unoseći pažnju sve dublje u *sadašnji* trenutak.

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, u čijem je temelju 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 ilibilo 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. Nikadaje ne možete izgubiti, a ona vas nikada ne može napustiti. Ne ovisi o nekom drugom tijelu, o nekom vanjskom obliku.

U SPOKOJSTVU VLASTITE PRISUTNOSTI svoj neoblikovanu i bezvremenu stvarnost možete osjetiti kao neočitovani život koji pokreće vaš tjelesni oblik. Tada taj isti život možete osjetiti du-

boko u svakom ljudskom biću i u svakom stvoru.
Zavirili ste iza koprene oblika i razdvojenosti. To
je spoznaja jednote. To je ljubav.

Iako su kratki u vidu 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

Budući da se ljudska bića sve više poistovjećuju s umom, većina odnosa više se ne temelji u Biću i zato postaju izvor bola te u njima prevladavaju problemi i sukobi.

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?

S priznanjem i prihvaćanjem činjenica također dolazi i stanoviti stupanj slobode.

Primjerice, kad *znate* da postoji nesklad i držite se te »spoznaje«, zahvaljujući vašoj spoznaji javlja se novi čimbenik te nesklad više ne može ostati kakav je bio.

K A D Z N A T E D A N I S T E S M I R E N I, vaša spoznaja stvara smireno mjesto koje nespokoјstvo 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.

SVA KOGA TRENUTKA DRŽITE SE SPOZNAJE T O G A T R E N U T K A , osobito spoznaje 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, zahtijeva li unutarnje dijete 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 samo 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. A l i prisjetite li se

tada da trebate postati svjesni svoje reakcije, ništa nećete izgubiti.

Nika da 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 odnosu *uistinu* pružiti spasenje, a vi ćete povezati s višom sviješću koja se želi roditi u ovom svijetu.

Oni koji se drže starih obrazaca doživjet će sve veću bol, nasilje, zbunjenost i ludilo.

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 stanjem i tada branite ne samo određeni stav, nego također i osjećaj vlastitogaja. 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 njezine 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 prived, uočavate ga, a ipak ga pronicete.

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 ostati s vama i istodobno ostati nesvjestan.

Složite li se oboje da će odnos biti vaša duhovna praksa, utoliko bolje. Tada jedno drugome možete izražavati misli i osjećaje 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. Optuživanje, obrana, napad - svi su ti obrasci smišljeni kako bi ojačali ili zaštitili ego ili ispunili 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 i kad 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 u drugome zrcalite 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 prosvijetljenom 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 neprasvijetljenog 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.

Odrecite se odnosa sa sobom

Bili prosvijetljeni 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 energetske polaritetu, bez obzira na to koliko ste svjesni. Ali u tom stanju unutarnje povezanosti tu silu katkad osjećate na površini ili periferiji svoga života.

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. Već je potpuno i cjelovito. Ispunite li te potrebe, to je prekrasno, ali vašem dubokom unutar-njem stanju to uopće nije važno.

Stoga je prosvijetljenoj osobi savršeno moguće, nije li ispunjena njezina potreba za muškim ili ženskim polari-tetom, osjetiti nedostatak ili nepotpunost na vanjskoj razini svoga bića, dok je istodobno iznutra potpuna, ispu-njena i spokojna.

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

JEDINO ŠTO ZAPRAVO TREBATE UČINITI
JEST potpuno prihvatiti ovaj trenutak. Tada ćete
se, sami sa sobom, 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 stvore-na u mom temeljnije 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 sa-žaljenje prema sebi, niste ponosni na sebe, ne volite sebe, ne mrzite se i tako dalje. Rascjep izazvan sviješću koja razmišlja sama o sebi je iscijeljen, njegova je kletva otklo-njena. Više nema »ja« koje trebate štititi, braniti ili hraniti.

Kad dosegnete prosvjetljenje, nestaje odnosa sa so-bom. Jednom kad se tog odnosa odreknete, svi će vaši drugodnosipostatiljubavni.

Treći dio
**Prihvaćanje i
predavanje**

Predate li se onome što jest, postanete li na taj način potpuno prisutni, prošlost više nema nikakvu moć nad vama. Pokazuje se carstvo Bića koje je bilo prikriveno umom. Iznenada se u vama budi duboko spokojstvo, neshvatljivo osjećaj mira.

A u tom se miru krije velika radost.

U toj se radosti krije ljubav.

A u najtajnijoj jezgri prebiva sveto, neizmjerno, Ono čemu ne možemo dati ime.

08. Prihvaćanje i sadašnji trenutak

Nepostojanost i životni ciklusi

Postoje ciklusi uspjeha, kad vam stvari same dolaze, kad napreduju, te ciklusi neuspjeha, kad se suše i 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. 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.

Ciklus može trajati od nekoliko sati do nekoliko godina. Postoje veliki ciklusi te manji u okviru velikih.

Mnoge bolesti se stvaraju zbog opiranja ciklusima slabe energije, koji su osobito važni 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.

Sve dok umom prosuđujete da je neko stanje »dobro«, bez obzira na to 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 hrđa nagrízaju 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. Gotovo kao da vam je netko otrgnuo ruku ili nogu.

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

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 nesrpljenja 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.

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 je u životu zanemarujete, niječete ili potkopavate ono što je pozitivno. To je uobičajena pojava. Također je i bezumna.

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 ono što jeste, biti stvaran.

Neka vas poduče kako živjeti i kako umrijeti te kako da od življenja i umiranja ne napravite problem.

Negativne emocije koje se vraćaju katkad sadrže poruku, kao i bolesti. Ali sve promjene koje napravite, bez obzira na to jesu li povezane s poslom, odnosima ili okolinom, u krajnosti 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.

KAD GOD OSJETITE DA SE U VAMA BUDI NEGATIVNOST, bez obzira na to je li uzrokovana vanjskim čimbenikom, mislji ili čak ničim osobitim čega biste bili svjesni, prihvatite je kao da je glas što govori: »Pažnja. Ovdje i Sad. Probudi se. Izadi iz svoga uma. Budi prisutan.«

Čak i najslabija razdražljivost je značajna te je treba priznati i promotriti je, inače će doći do gomilanja nezamijećenih reakcija.

Možda ćete je moći jednostavno odbaciti kad shvatite da ne želite u vlastitoj nutrini nositi to energetske polje te da ne služi nikakvoj svrsi. Ali budite sigurni da ste je potpuno odbacili. Ne možete lije odbaciti, jednostavno prihvatite njezino postojanje i usmjerite pažnju na osjećaj.

ALTERNATIVA ODBACIVANJU NEGATIVNE REAKCIJE jest da je otklonite zamišljajući 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 automobilskog alarma. 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 to sve 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. A li 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.

Vijoš 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.

Kad prihvatite ono što jest, svaki je trenutak najbolji. To je prosvjetljenje.

Priroda suosjećanja

ZAKORAČIVŠI S ONU STRANU SUPROT-
NOSTI STVORENIH U M O M , postajete nalik na duboko jezero. Vanjska situacija vašega života i sve

ono što se ondje događa predstavljaju površinu jezera. Katkad je mirna, katkad uzburkana i opasna, već prema ciklusima i godišnjim dobima. U dubinama, 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. A li više nema potrebe vezati se uz bilo koji od njih.

Sve dok niste svjesni Bića, izmiče vam stvarnost drugih ljudi jer niste pronašli vlastitu. U mu će se njihov oblik svidjeti ili mu se neće svidjeti, a tu nije riječ samo 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.

Suosjećanje je svjesnost o dubokoj vezi između vas i svih bića. 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 leš, 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 D U H O V N I H 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; umru samo imena, oblici i prividi.

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 nesvjestan 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. Podučavat ćete druge već samim svojim postojanjem, izražavanjem Božjega mira.

Postat ćete »svjetlost svijeta«, zračenje čiste svijesti i tako ćete otkloniti patnju na razini uzroka. Iz svijeta ćete otkloniti nescijesnost.

Mudrost predavanja

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. Svako djelovanje koje poduzmete tek je na drugom mjestu. Nijedno istinski pozitivno djelovanje ne može izrasti iz stanja svijesti u kojemu nema predavanja.

Za neke ljude predavanje može imati negativne konotacije, nagovješćujući 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 um.

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 da se želite izvući iz blata. Tada pažnju sužujete na *sadašnji* trenutak, ne pridajući mu u mislima nikakve oznake.

To znači da 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 razočaranju. 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.

SMATRATE LI DA JE VAŠA ŽIVOTNA SITUACIJA NEZADOVOLJAVAJUĆA, ili čak nepodnošljiva, 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, neizmjerljivo se povećava. Rezultati će se tada brinuti sami za sebe i odražavati tu kvalitetu. To bismo mogli nazvati »djelovanje predavanja«.

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 odvija bez ikakva nezadovoljstva i 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« koji vas neprestano projiciraju u budućnost, kako ne biste izgubili *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.

Predajući 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 djelić otpora mogao i dalje nastaviti skrivati u nekom tamnom uglu, u obliku misli ili nepriznate emocije.

Od energije uma do duhovne energije

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, osvijestiti ćete nesvjesni otpor i to će biti njegov kraj.

Ne možete biti svjesni i ujedno nesretni, svjesni i u negativnosti. Negativnost, nesreća ili patnja u bilo kojem obliku znače kako postoji otpor, a otpor je uvijek nesvjestan.

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. A li, 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 živuća 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.

Predavanjem duhovna energija ulazi u ovaj svijet. Ona ne stvara patnju vama, drugim ljudima ili bilo kojem obliku života na ovoj planeti.

Predavanje u osobnim odnosima

Istina je da samo neosvijestena osoba pokušava iskoristiti nekoga ili manipulirati ljudima, ali podjednako je istina kako se samo neosvijestenu osobu može iskoristiti ili manipulirati njome. Odupirete li se ili se borite protiv nesvjesnih postupaka drugih, i sami ćete postati neosvijesteni.

Ali predavanje ne znači dopuštenje da vas iskorištavaju neosvijesteni 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 prihvatanja.

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.

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. Vezanost uz vanjske uvjete ili unutarnje oslobođenje od njih. Patnja ili unutarnji mir.

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 ili osjetite snagu vlastite agresije dok napadate položaj druge osobe.

Promatrajte koliko ste vezani uz 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 jednoga dana, usred svađe, iznenađeno 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 energetskeg 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.

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 praksa 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.

To se temeljito 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 svojoj čistoći, nevinosti i moći. Ono što smatra snagom je slabost. Stoga ego postoji u trajnom obrascu opiranja i igra protivničku igru 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 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.

09. Preobrazba bolesti i patnje

Preobražaj bolesti u prosvjetljenju

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.

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. Vjerovanje 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 TRENTAK 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.

Predavanje 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.

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 je 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, štitite vlastiti identitet - kao što štitite i bolest.

Stanje kojem ste nadjenuti naziv »bolest« nema nikakve veze s onim što vi uistinu jeste.

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 da 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 nadržasta sveukupno razumijevanje«. U usporedbi s tim, sreća je nešto prilično površno.

S tim blistavim spokojstvom dolazi spoznaja - ne na razini uma, nego dubinama vašega Bića - da ste neuništivi i besmrtni. To nije uvjerenje. To je apsolutna sigurnost kojoj nije potreban nikakav vanjski dokaz iz nekoga drugorazrednog izvora.

Preobražavanje patnje u spokojstvo

U stanovitim krajnjim 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 unutarne.

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. Prigrlite je.

Tada promatrajte kako čudo predavanja duboku patnju preobražava u duboko spokojstvo.

To je vaše raspeće. Dopustite mu da postane vaše uskrsnuće i uzašašće.

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 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 neosviješteni, 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 njom. 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, ostat ćete u patnji.

Budući da nije moguće 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 od pridavanja mentalnih naziva. Dok 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 ga, 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 daje 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 I L I A G A N U S M R T ? B i s t e l i r a d i j e u m r l i 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 - prosvjetljenje patnjom

Put križa starije put do prosvjetljenja, a sve donedavno bio je ijedini put. A l i n e m o j t e g a o d b a c i t i i l i p o d c j e n j i v a t i n j e g o v u u č i n k o v i t o s t . T a j j e p u t j o š k o r i s t a n .

Put križa označava potpuni preokret. 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.

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.

P R O S V J E T L J E N J E K O J E J E S V J E S N O O D A B -
R A N O 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

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.

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 negujete 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.

Ako vašim životom upravlja um, ako 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 iziđete iz toga nesvjesnog stanja.

SVE DOK OSJEĆAJ VLASTITOGA / A 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 nutrini 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.

Predate li se onome što jest, postanete li na taj način potpuno prisutni, prošlost više nema ni kakvu moć nad vama. Više vam nije potrebna. Prisutnost je ključ. *Sadašnji* trenutak je ključ,

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 lažnog boga. Razrješuju se sve prosudbe i negativnost.

Pokazuje se carstvo Bića koje je bilo prikriveno 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.