

Kao izraz zahvalnosti svima koji
nadilaze okvire našega svijeta...

Vi znate tko ste.

Eu
osjecy

Umijeće stvaranja unutarnjeg mira i vanjskog
blagostanja

DR. FRANK J. KINSLOOW

*Biblioteka
Duhovnost*

Nakladnik
TELEdisk d.o.o.

Naslov originala
Eufeling

Copyright © 2012 Frank J. Kinslow

Copyright za Hrvatsku © TELEdisk d.o.o.

Urednik biblioteke
Darko Imenjak

Prijevod
Goran Čačić

Lektura
pro/. *Kristina Stojanović*

Grafička obrada
TELEdisk d.o.o.

Design naslovnice
Vladart&design

Tisak
Denona d.o.o.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 820872

ISBN 978-953-7903-04-6

^iti jedan dio ove knjige ni u kojem obliku ne smije se objavljivati
bez dozvole izdavača, osim u svrhu citata ili kraćih odlomaka u
kritikama.

Sadržaj

Predgovor.....	vii
Poglavlje 1: Točka	1
Poglavlje 2: Pronalazak puta natrag kući.....	7
Poglavlje 3: Osjećanje, razmišljanje i djelovanje.....	17
Poglavlje 4: Nalaženje sigurnosti.....	23
Poglavlje 5: Eu-osjećaj.....	29
Poglavlje 6: Kako djeluje kvantni entrainment.....	37
Poglavlje?: Kako raditi kvantni entrainment (kako spoznati eu-osjećaj).	43
Poglavlje 8: Življenje na dnu vašeg uma.....	51
Poglavlje 9: Eu-osjećaj, ego i vjerovanje.....	57
Poglavlje 10: Savršena percepcija.....	73
Poglavlje 11: Želja.....	83
Poglavlje 12: Umijeće KE namjere.....	93
Poglavlje 13: Kako imati KE namjeru.....	107
Poglavlje 14: Upravljanje emocijama.....	121
Poglavlje 15: Kronične bolesti.....	129
Poglavlje 16: Materijalno bogatstvo.....	141
Poglavlje 17: Rješavanje problema.....	147
Poglavlje 18: Spasimo naš svijet.....	151
Dodatak: KE triangulacija - tehnika iscjeljivanja u tri koraka.....	159
Mali rječnik pojmova.....	165
0 autoru.....	169

Predgovor

Ova je knjiga napisana ne samo za čitatelja koji se s ovom temom susreće prvi put nego i za one koji su već upoznati s postupkom kvantnog *entrainment* (QE™). Ako ste se s KE-om upoznali u nekoj od mojih prethodnih knjiga, u prvom dijelu ove knjige naići ćete na stvari koje su vam već poznate. To je neizbježno kad novim čitateljima činimo dostupnim čudesa ove jedinstvene i učinkovite tehnike te kad im pokazujemo kako da je integriraju u vlastiti život. Međutim, osjećam da će čak i najiskusniji praktičar kvantnog *entrainment* ustanoviti da nova iskustva, analogije i uvidi više nego dovoljno nadoknađuju eventualna ponavljanja koncepata KE-a.

' *Entrainment*, eng.; korijen *train* [vući/vlak]; osnovno značenje: ukrcati se na vlak; u fizici označava pojavu usklađivanja frekvencija, sinkronizacije, rezonancije; otuda i *brain entrainment* u psihologiji. U ovom kontekstu ima vrlo široku lepezu značenja; sinkronizacija; privlačenje i prenošenje te preuzimanje potencijala; izmjenjivanje, usklađivanje i prebacivanje energije, navezivanje, prepuštanje blagotvornom djelovanju polja svekolike energije... U hrvatskim se tekstovima za zbivanje o kojemu je ovdje riječ navode utrenira(va)nje i, najčešće, *entrainment*. Kratica QE u ovom je tekstu KE, prema kvantni *entrainment*. Ova definicija preuzeta je iz knjige *Tajna trenutnog iscjeljenja* ovog autora; *op. prev.*

Drugi dio ove knjige uvest će vas u KE namjeru. KE namjera je moćna nova tehnologija utemeljena na jednom nepoznatom, gotovo tajnom učenju koje se u početku prakticiralo prije 4000 godina u drevnoj Indiji. Na sanskrtu se naziva *Ritam Bhara Pragyā*, a donosi razinu svjesnosti koja posve jasno percipira sjeme kreacije. No, neka vas to ne zbunjuje. KE namjera je laka i prirodna i može ju raditi svatko. Ona vam pokazuje kako da lako upregnute ovu svijest pomoću koje čitate ove retke i upotrijebite je da posadite vlastito sjeme za bolje zdravlje, kvalitetne odnose, financijsku sigurnost ili što god da želite ostvariti u svom životu.

KE namjeru može primijeniti svatko, u svakoj situaciji, a ona je i moćan dodatak onima koji se već bave metodama kod kojih je važna namjera.

Bilo da ste prekaljeni praktičar KE-a ili ushićeni čitatelj koji se s ovim susreće prvi put, ova će vam knjiga nedvojbeno pružiti nove uvide i prakse koji će vaš život učiniti lepršavijim, ispunjenijim i zabavnijim. Hvala vam što ste nam se pridružili i dobrodošli na naš brod.

S ljubavlju i osmijehom,

Frank Kinslow
Sarasota, Florida

J3-

POGLAVLJE 1

Točka

Velika sumnja naposljetku će dovesti do velikog buđenja.

- HAN YONGUN

Iskustvo: Vrh jezika

Vrh jezika blago stavite točno na hrbat na kojem se vaše desni sastaju s vašim prednjim gornjim zubirna. Lagano ga stavite uz hrbat i pomno pratite sve što osjećate tamo gdje vrh vašeg jezika dodiruje vaše zube i desni. Samo budite smireno svjesni što na tom mjestu osjećate.

Što je glade: vaš jezik, vaše desni ili vaši zubi? Stoje hrpavije? Što je hladnije? Postanite svjesni pljuvačke između vašeg jezika, zubi i desni. Sada obratite pažnju na pritisak koji vaš jezik vrši na vaše zube i desni. Možete li osjetiti mišiće u svom jeziku? Je li vaš jezik opušten? Nekih 15 do 20 sekundi budite posve svjesni svega što osjećate tamo gdje vaš jezik dodiruje vaše zube i desni.

Sada postanite svjesni kako se općenito osjećate u svom tijelu. Uočite da je vaše tijelo sada opuštenije negoli je bilo prije no

'E.u-osjeća)

Što Ste stavili jezik uz zube i desni. Također uočite da je vaš um budniji, a istovremeno i mirniji. Kako je to moguće? Kako jedan jednostavan čin obraćanja pažnje na neku točku unutar vaših usta može dovesti do veće opuštenosti tijela i bistrijeg, smirenijeg uma? Kad odgovorite na to pitanje proniknut ćete u tajnu savršenog zdravlja, sklada i materijalnog obilja u životu.

Zbog toga vam ovo i pišem. Sve što vam treba imate kod sebe, ovoga trena. Znali vi to ili ne, sjedeći upravo tu gdje jeste, držeći ovu knjigu u rukama, spremni ste za savršenstvo. Baš kao što vas je spomenuto iskustvo Vrh jezika otvorilo za veći sklad u tijelu i umu, nalazite se u jednoj točki svog života koja će vas jednako tako lagano odvesti izvan granica dosade, borbe i sukoba, do mjesta gdje ćete moći doživjeti nesmetan tok obilja i zdravlja. Svatko može postati svjestan svojih zuba i jezika (milijuni to čine svakoga dana), ali svatko to ne čini na način koji povećava sklad uma i tijela, kao što ste vi upravo učinili, prije nekoliko trenutaka. Oni *jesu* sposobni, imaju sve što im je potrebno, ah nisu svjesni ovog jednostavnog procesa koji poboljšava stanje uma i tijela u roku od nekoliko sekundi.

Nalazite se u jedinstvenoj točki u životu, i doslovno i figurativno. Doslovno možete promijeniti tijek svojeg života ne ustajući iz stolice na kojoj sjedite. Iz ove točke gledišta, ova knjiga će otvoriti vašu svjesnost prema blagu unutar vas samih koje žudi da bude otkriveno. Ova jednostavna knjiga vaša je karta za pronalazak blaga. Upravo poput vježbe Vrh jezika, ova knjiga će vas voditi korak po korak. Pokazat će vam gdje da pronađete dragocjene dragulje mira, blagostanja i radosnog življenja bez sukoba koji čekaju na drugoj strani vašeg uma.

„Zaista,” - reći ćete - „nakon te vježbe osjetio sam veći mir i opuštenost. Ali imam financijskih briga i problematičan ljubavni odnos. Kako će činjenica da postajem svjestan svog jezika i zubi utjecati na plaćanje stanarine i izgladiti nagrizeni odnos?

Iskorak izvan uma

Odlično pitanje. Drago mi je da ste ga postavili. Tajna nije u jeziku nego u načinu na koji ga naš um postaje svjestan. Um je ovdje naša početna točka. Jer, um je taj koji stvara probleme. Najprije ćemo pogledati kako naš um stvara neprilike. Zatim ćemo naučiti kako potražiti rješenje izvan uma. Vidite, bili smo zavedeni, upućeni u krivom pravcu. Nasamareni smo na način da mislimo kako se um može 'popraviti' pomoću uma. To je kao da lopova pitate gdje da sakrijete svoj novac. Ne možemo očekivati da će skršeni um sam sebe popraviti. To je doista posebna vrsta ludosti koja se uvukla u svaku poru našega života i zbog toga patimo.

A u stvari moramo pronaći način da iskoračimo izvan uma, pogledamo uokolo i da se ponovo vratimo u svoj um, ovaj put potpuno svjesni. Razlika između odmora i mira koje dobijete vršeći vježbu Vrh jezika i nesudjelovanja u toj vježbi samo je u svjesnosti. Trebamo pogledati sebe i svoj život s točke gledišta izvan manipulacijskog utjecaja našeg uma. Moramo se osloboditi utjecaja štetnih emocija, predrasuda, iskrivljene logike i pogrešnih informacija koje utječu na svaku našu misao, riječ i djelo. To činimo s vrlo specijaliziranom svjesnošću koju svi imamo ali rijetko koristimo.

Ova će vam knjiga pokazati kako da tu svjesnost razvijete u vlastitom životu. Pritom vam neće biti potrebno vaše vjerovanje jer je to nešto onkraj vjerovanja. Naučit ćete jednu znanstvenu tehniku koja će vam omogućiti da skliznete izvan domašaja uobičajene svijesti u supersvjesno stanje i to ćete moći učiniti posve lagano i prirodno, kao da dišete. Ta svjesnost, sama po sebi, ima izvanrednu moć pomlađivanja i obnavljanja tijela i uma, ali i mnogo više od toga.

Jednom kad naučite kako iskoračiti izvan uma naučit ćete kako se u nj i vratiti, s novim načinom gledanja na stvari. Umjesto da vaš um upravlja vama, vi ćete imati kontrolu nad umom.

'E.u-osjećaj!

Ili, preciznije rečeno, bit ćete svjesni načina na koji vas je um naveo da mislite kako je vaš život vječita borba. S novom jasnoćom promatrat ćete kako se ta iskrivljenja popravljaju. Čitav taj proces uistinu je fascinantan. Ali, to nije sve.

Jednom kad se priviknete na svoju novopronađenu unutar-nju svjesnost trebat ćete naučiti kako da pomoću nje poboljšate svoj vanjski život. Upravo tako, naučit ćete kako ispunjavati želje na obje razine: i unutarnjoj, emocionalnoj i vanjskoj, materijalnoj. Sada je vrijeme da naučite ispunjavati svoje najdublje želje, pa čak i one najtričavije. Naučit ćete kako zadovoljiti oba elementa kompleksa želje. Naučit ćete kako da smjesta svladate destruktivne emocionalne vezanosti, a iz te spokojne točke bivanja promatrat ćete kako se sile fizike okupljaju i donose vam upravo ono što ste bili poželjeli na fizičkoj ravni.

Što kažete? Mislite li da je vrijedno još malo vašeg vremena da naučite kako svladati probleme koji vam remete život? Jeste li spremni da svoje tijelo-um koristite onako kako je i predviđeno i da olakšate život ne samo sebi već i svojim prijateljima, obitelji i nama ostalima koji s vama dijelimo ovaj planet?

Ne, nemojte ustajati. Ostanite gdje jeste i pustite da se sve odvija kroz prevladavajuće sile ispunjenja. Naučite kako na nov način gledati harmoniju unutar čovjekova postojanja. Upoznajte savršenost sadašnjosti kao percepciju koja je otvorena cijelom čovječanstvu. Jer, inače, čemu sve ovo?

Sažetak Prvog poglavlja

- Obraćanje pozornosti na pravi način povećava sklad tijela-uma.
- Rastrgani um ne možemo popraviti istim takvim umom.

Iskorak izvan uma oslobađa nas štetnih emocija, predrasuda, iskrivljene logike i pogrešnih informacija koje utječu na svaku našu misao, riječ i djelo.

Ispunjenje želja je lako uz bistar, otvoren um.

Svoj svijet možete preobraziti ne ustajući sa **stolice na** kojoj sjedite.

POGLAVLJE 2

Pronalazak puta natrag kući

Posve je pogrešno te krajnje proizvoljno i okrutno smjestiti svu igru i učenje u djetinjstvo, sav rad u srednju dob, a sva žaljenja u starost.

- MARGARET MEAD

Čarobne godine

Sjećate li se čarobnih godina djetinjstva? Sjećate li se kad vam je najbolji prijatelj bila plišana životinja u koju ste imali povjerenja i koju ste voljeli svim svojim srcem? Mogli ste se zadubljeno igrati satima s plastičnim čajnim kompletom, gacati po lokvama u novim crvenim gumenim čizmama ili vriskati zbog čudnovatog osjećaja u želucu njišući se na ljuljački visoko, visoko, prema nebu. Sve to vrijeme bili ste neprestano zadivljeni čak i najobičnijim predmetima i događajima. Mrav na kori jabuke, kapi rose na paukovoju mreži, jarko obojene žilice u okrhnutoj stijeni: ma koja vam aktivnost zaokupljala pažnju, bili ste posve obuzeti mirom, radošću i unutarnjim zadovoljstvom.

Vi ste jednostavno bili vi i osjećali ste se čudesno.

Koliko često danas možete dozvati tu radost nesputanog življenja? Jeste li ta sjećanja pospremili u prašnjav podrum svog odraslog uma? Kad biste te stvari sada dozvali u sjećanje biste li pronašli samo razlomljene slike svoje mladosti, razbacane na polici oko zaboravljenog čajnog kompleta?

Ne možete vratiti svoje djetinjstvo, ali možete vratiti radost i uzbuđenje koji su bili njegovi vjerni pratioci. Vi ga niste napustili, niti je ono napustilo vas. Ljubav koja je vedrila vaše djetinjstvo još uvijek boravi u vama. To je ono što vam želim reći. I zbog toga vam pišem. Negdje duž puta plišane životinje i crvene gumene čizmice zamijenili smo obrazovnim ciljevima, sigurnim zaposlenjem i ugledom u zajednici, no svemu tome nekako manjka spontane ljepote tih nevinih, čarobnih godina. Ali, one su samo otkucaj srca daleko od točke u kojoj živite upravo sada.

Zadivljenost životom nije pojava vezana isključivo za djetinjstvo. Letimične uvide u udivljenost svojstvenu ljudskom postojanju mogh ste osjetiti kad ste gledali duboko u tminu neba posutog zvijezdama ili kada ste osjećali bespomoćnost novorođene bebe koja leži na majčinim grudima i blago otpuhuje udahnuti zrak. Radost, ljubav i mir su tu, samo ih treba uzeti. Stvar je samo u tome što ste trenutno svrnuli pažnju na neke *važnije* stvari u životu. Dobra je vijest to da vaš povratak u djetinjstvo ne zahtijeva odbacivanje onoga što ste stekli kao odrasla osoba. Upravo suprotno, možete imati i ovce i novce.

Kada imate pravi recept, metodične faze zrelog doba neizmjereno se obogaćuju spontanošću koja je karakterizirala vaše djetinjstvo.

Ne moramo izabirati jedno a lišavati se drugoga. Ne moramo jadikovati nad gubitkom unutarnjeg veselja, opredijelivši se za vanjsku sigurnost. Zrelo doba često pogrešno shvaćamo. Problem je u tome što prebrzo prestanemo rasti. Hoću reći, ono što obično manifestiramo kao zrelo ponašanje još uvijek je beznadno nezrelo.

Zrelost kakvu danas poznajemo ustvari je sličnija produženoj adolescenciji. Adolescent misli da je odrasliji negoli to mogu potvrditi iskustvo ili sposobnost. Iz tog razloga mladi su nemirni i često za sebe i druge opasni. Kada malo bolje razmislimo, odrasli su još nemirniji i opasniji. Mi imamo veću moć da zagađujemo i pljačkamo u ime napretka. Ne treba puno promišljati da bismo uvidjeli kako je ljudska vrsta pogibeljno blizu izumiranju zbog destruktivnog ponašanja *odraslih* na svakoj razini društva diljem svijeta.

Svrha ljudskog razvoja nije puko življenje iz dana u dan. Mi instinktivno znamo daje svrha života ipak nešto veća. Možda ste si sami postavili to pitanje u trenutku tihog očajavanja. Ono se obično pojavljuje u srednjoj dobi, kad smo postigli većinu stvari koje smo željeli, a ipak osjećamo neodređenu prazninu, unutar-nju nepotpunost. Taj glas, tek blagi valić na oceanu našeg uma, izvire iz tog čudnog, mirnog mjesta duboko unutar nas. Pomno ga slušamo jer znamo da nam pokušava nešto važno reći. Ali, to je slabašan glas zaglušen vjetrom i valovima svakodnevice. I tako krećemo kovati život kojeg su nam usnili naši preci, život vladanja nad našim okruženjem, život koji na kraju odražava obilje, moć i ponos.

Djetinjstvo, adolescenciju i zrelo doba općenito smatramo glavnim stadijima ljudskog rasta. Očekujemo da ćemo se postojano kretati kroz te faze, stječući više obrazovanja, bogatstva i moći. Očekujemo da ćemo naći sreću poput bajkovitog ćupa zlata na kraju duge našega života. Na kraju, ono što najviše cijevamo ipak su naša sjećanja. Čak i najbogatiji i najmoćniji među nama naposljetku se okreću svojim sjećanjima. Kao da ipak prekasno shvatimo da naše vanjske nagrade blijede u prisutnosti prave moći: vremena suosjećanja, prijateljstva i ljubavi u našem životu.

U tome je nevolja ljudske rase, nevolja što proizlazi iz jednog jedinog razloga. Mi se prepuštamo nadi u trajnu sreću koja se uvijek čini tik izvan našeg domašaja. Sreća koju ipak uspijemo

ugrabiti prolazna je i ostavlja nas željnima još više stvari. Sreća u svim svojim formama - odnosima, seksu, novcu i ostalom - jest fantom stvarnosti. Jednom kad ju dosegne ona nema suštine, nikakve trajne vrijednosti da nam da ono za čime uistinu žudimo. To će nam doći jedino uz jasnu i nevinu percepciju naše prave stvarnosti. Istina je da živimo samo polovičan život. Još se uvijek nismo uvukli u svoju duhovnu kožu. Nismo ostvarili svoj puni potencijal kao dinamični, veseli uzori mira i doličnosti.

Ovdje ne govorim o evoluciji. Rođeni smo sa svime što nam je potrebno da budemo slobodni od destruktivnih tendencija nezrele odrasle osobe. Svjesni smo da smo sposobni za divna djela ljubavnosti, ljubavi i milosrđa. Ustvari, te atribute i druge slične njima držimo oličenjima ljudskosti. Ono što predlažem nije evolucija već revolucija, ako revolucija znači da napokon živimo u skladu s istinskim ljudskim vrijednostima.

Mislim da nema mnogo onih koji bi osporavali da smo sposobni za daleko više sklada i iscjeljivanja od onog što trenutno iskazujemo. A znam i da vjerojatno mislite kako se pokušavamo izdići iznad svojih destruktivnih sklonosti još od vremena kad je spiljski čovjek mlatnuo svog susjeda toljagom po glavi i oteo mu ženu. Ne predlažem ja da bismo trebali obuzdavati destruktivne sklonosti. Niti predlažem da bismo ih trebali neutralizirati pozitivnim mislima ili postupcima. Mi smo kročili tim putovima uz vrlo malo trajnijeg uspjeha. Ja predlažem da ne pokušavamo ništa. Ustvari, pokušavanje bi samo pogoršalo stvari.

Prepušteno samo sebi, dijete bi skapavalo. Prepušten vlastitim resursima, čini se da bi odrasli čovjek nametao svijetu vlastitu vrstu fatalnosti. Jasno je da moramo pronaći rješenje koje će spojiti nevinost i ushit djetinjstva s mudrošću i znanjem zrele dobi - združivanje srca i glave. Međutim, postoji li uopće takvo rješenje? Da! Naravno da postoji. U suprotnom, ovo bi doista bila nevelika knjiga.

Povratak vrlini

Na to možemo gledati kao na dovršetak kruga. Ili, riječima Miltonova *Izgnanog raja (Paradise Lost)*, poslije pada u grijeh vraćamo se uzvišenom stanju prvotnog djetinjstva, ali uz jednu vrlo bitnu razliku. Kada ponovo potražimo nevinost djetinjstva mi smo obogaćeni iskustvima: pomalo okaljani, da tako kažemo, grubošću svijeta. Takva je osoba patila a potom nadišla ugađanje vlastitim sklonostima u oba svijeta: svijeta unutaršnjeg djeteta i svijeta vanjskog odraslog čovjeka, te je objedinila igru i rad, spontanost i kontrolu, ljubav i požudu.

Ovo spajanje najboljeg iz oba svijeta ne postiže se uz posvećenje i naporan rad ili zazivanjem božanske milosti. Ono se jednostavno postiže kroz pomak u percepciji. Dijete u nama to instinktivno zna. Odrasli čovjek samo to treba prihvatiti kao istinito, upravo ovdje, upravo sada. To je ta suptilna istina. Ali, kako da to sami ostvarimo?

Iskustvo koje može probiti oklop krutog razmišljanja koje porobljava zreli um moglo bi npr. biti sljedeće:

Iskustvo: nalaženje svog vječnog jastva

Prisjetite se nekog događaja iz ranog djetinjstva, možda onog u kojem ste se sami igrali u tišini, ili evocirajte neku drugu ugodnu aktivnost. Sada pustite da se vaš um pomakne do nekog kasnijeg događaja u vašem djetinjstvu. Izaberite događaje u adolescenciji, mlađem zreloom dobu i nastavite do sadašnjeg vremena. Neka vam sjećanja postanu življa. Sa svakom od tih zgoda ostanite koliko god želite, prisjećajući se zvukova i mirisa, kako ste se osjećali u svom tijelu i koje su emocije bile prisutne. Kad završite s jednim sjećanjem prijedite na sljedeće, iz novijeg doba.

Nakon što ste prizvah nekoliko uspomena iz različitih vremenskih razdoblja u vašem životu, pustite ih da teku vašim umom istovremeno, poput kakve rijeke sjećanja. Dok

"u-osjećaj

to činite budite svjesni da promatrate svoja sjećanja. Kao da ste na obali rijeke i gledate svoja sjećanja kako protječu. Budite svjesni da ste u tom trenutku promatrač onoga što se zbiva u vašem umu. U ovom slučaju, vaših sjećanja.

Vratite se do sjećanja na samo jedan događaj kojeg ste se prisjetili i prisjećajte ga se koliko god jasnije možete. Dok promatrate kako se vaše sjećanje otvara budite svjesni daje tijekom tog stvarnog događaja, dok ste stvarali to sjećanje, u vama bio jedan dio vas koji je gledao što radite. To je bio dio vas koji je promatrao čak i tada. Prizovite neku drugu uspomenu i budite svjesni da ste i tom prilikom ustvari promatrali što se događa.

Sad skupite sva sjećanja koja ste ranije odabrali i promatrajte ih od početka do kraja, u brzom slijedu. Uočite da su se vaše tijelo, intelekt, emocije, želje i sposobnosti promijenili dok ste odrastali, od djetinjstva do zrele dobi. Ali nešto se pritom nije mijenjalo. Ondje je uvijek bio osjećaj samoga sebe, onoga ja, nijemog svjedoka - Jastva - baš kao što je prisutan i sada. Postanite svjesni da ste ga svjesni, svjesni cijelog ovog procesa koji se upravo odvija. Postanite svjesni da ste bih svjesni tada i da ste svjesni sada. Znajte da u toj svjesnosti nema ničeg doli svjesnosti: nepromjenjive, besmrtnosti same.

Bez obzira što doživljava vaše tijelo-um, uvijek je prisutan taj nijemi, vječni svjedok vašeg unutarnjeg Jastva. To je bezvremeni vi, vječno Jastvo koje vas nikada neće napustiti. Kako bi i moglo? Možete napustiti svoje tijelo i svoj um, ali nikada ne možete napustiti svoje Jastvo.

Puka spoznaja da u našem životu postoji nešto što je stabilno ima vrlo smirujući učinak. Znajući da jedan dio nas nikada ne propada osjećamo se nekako sigurniji. Možda ga ne znamo objasniti ili pokazati drugima, ali znamo da je tu, i to je za sada dovoljno. Ali, ne brinite, uskoro ćete naučiti kako da to iskustvo

učinite živahnim i vibrantnim. Pogledajmo malo поближе što znači živjeti u tom povišenom stanju svjesnosti.

Većina nas živi u Newtonovoj zemlji zakona, zemlji uzroka i posljedica, zemlji usmjerenoj cilju. Uvjereni smo da bismo, kad izvršimo $X + Y$ dobili ciljani rezultat Z . Odnosno, sigurni smo, da ćemo uz dobro obrazovanje i dobar posao, nakon što osnujemo obitelj i kupimo kuću, a usput udomimo i psa, zgrnuti dovoljnu sigurnost i imovinu da ostatak života proživimo u relativnoj lagodnosti i sreći. Koliko je nas točno tamo gdje smo planirali biti prije deset godina? Gotovo je nemoguće dobiti točno ono što ste u životu planirali. Život za nas ima druge planove. Mi se borimo za ono što želimo, ali život nam daje ono što nam je potrebno. Život nam nudi ostvarive alternative našem putovanju, a ako se tome opiremo život nam nudi prepreke.

Kad ovdje spominjem *život* tada govorim o zakonima prirode kojima smo podređeni mi sami. Zakonima koji upravljaju našom biološkom vrstom, našom Zemljom, pa i silnim planetima koji se okreću negdje daleko, čak izvan naše mogućnosti poimanja. A ponajviše smo podložni zakonu koji je temelj svih ostalih: zakonu usavršavanja kroz sadašnju percepciju. Što to znači? Neka vas te riječi ne prestraše. Stvar je vrlo jednostavna. Sadašnja percepcija znači postajanje svjesnim čiste svjesnosti, jednostavan pomak od uobičajene svijesti ka neograničenoj svjesnosti, što svatko tko čita ove retke može učiniti bez imalo napora. To je karika koja nedostaje a koja sjedinjuje slobodu djetinjstva s postupno rastućom moći zrele dobi. Imajte još malo strpljenja i objasnit ću ne samo kako to djeluje nego i kako steći naklonost Majke Prirode da bismo živjeli slobodni od sputavajućeg utjecaja trvenja i stresa. Samo vodite računa o tome da ćemo, kad izigramo ili prekršimo zakone prirode, biti ukoreni. U djetinjstvu naša je majka ta koja nam sugerira, vodi nas i disciplinira.

U zreloj dobi taj posao preuzima Majka Priroda. Kao što već znamo, ona može biti surova i nemilosrdna, ili pak suosjećajna,

puna ljubavi i velikodušna. Odluku o tome kakva će biti ne donosi ona već mi sami.

Ovo nije tek neka čudnovata, bajkovita filozofija. Ono što ovdje govorim jednako je stvarno kao i zrak koji udišemo. Mnogo je primjera onih koji su živjeli ili žive tu uzvišenu ljudsku egzistenciju. Ne radi se o učenju nečeg novog, već više o prisjećanju: prisjećanju onoga što jesmo, prisjećanju naše prave biti. To je poput povratka slobodi djetinjstva dok živimo unutar okvira zrele, kontrolom opsjednute dobi. To je združivanje djetinjstva i zrele dobi i stvaranje nove, uzbudljive kompilacije najboljeg iz oba života. To je svojevrsno prosvjetljenje, otvaranje prema tihoj moći koja počiva unutar svakog od nas.

Percepcija savršenstva

Ovo uzvišeno stanje nije neuobičajeno niti je nedostižno. Ono nam nipošto nije strano, ni na koji način. Upravo suprotno, jednako je prirodno kao i razmišljanje. I jednako ga je lako ostvariti. Razlog je u tome što u ljudskom postojanju to nije ništa novo. Nimalo. To nije nov način razmišljanja ili ponašanja. Čak nije nužno da vjerujete da to funkcionira. U normalnim okolnostima, kad porežete prst on će s vremenom zacijeliti. To je prirodna reakcija vašeg tijela. Da bi rana zacijelila ne morate upregnuti snagu volje; niti morate vjerovati da će zacijeliti. Iscjeljenje se zbiva automatski i bez imalo napora s vaše strane. Uzdizanje samog sebe izvan uobičajenog iskustva muke i patnje također je posve prirodno. Jednom kad znate kako napraviti taj pomak vaš će život prirodno isijavati radošću, mirom i udivljenošću jednako lako i prirodno kao što zacjeljuje porezani prst.

Ovo napredno stanje pripada nam kao ljudskim bićima, to je prirodno napredovanje onkraj našeg sadašnjeg stanja unutar njegov nesklad. Koliko će vam teško biti dokučiti to stanje i živjeti u njemu? Nimalo! Ustvari, kad slijedite ovo jednostavno pravilo promatranja savršena percepcija zamijenit će vaše mutne opa-

žaje jednako glatko kao što zora istiskuje tamu. Jednom kada dode do tog pomaka uzdići ćete se iznad nevolja i trauma svakodnevnog života na način koji je istovremeno i običan i božanstven. S nogama čvrsto na zemlji, vaše srce će se otvoriti suštini čovječanstva, dok se vaše unutarnje viđenje otvara cjelovitosti kreacije.

Ustanovit ćete da vas percepcija savršenstva čeka na najudaljenijim granicama vašeg uma. Poput leptira koji slijeće na blistavu laticu, vaša će svjesnost lagano sletjeti na čistu svjesnost. Odnosno, ako znate ovo jednostavno pravilo, ovaj zakon o savršenstvu: nema se kamo ići; nema se što činiti. Skrivena od pogleda akciji okrenutog uma, ova obznana prosvjetljenja uskoro će postati blagi podsjetnik na *drugi svijet* u kojem živite. Trenutno vam on može biti nepoznat. Vaša će svijest najčešće biti privučena strci i halabuci vaše svakodnevne rutine. Sredit ćemo to. A počet ćemo odmah: pogledat ćemo koje se to sile u vašem umu upiru da rade protiv percepcije savršenstva.

Sažetak Drugog poglavlja

Ljubav koja je obogaćivala vaše djetinjstvo još uvijek je u vama.

Zrelo doba kakvo znamo danas zapravo je sličnije produženoj adolescenciji.

Sreća u svim svojim oblicima - odnosima, seksu, novcu i ostalome - jest fantom stvarnosti.

Mi smo sposobni za daleko veći sklad i iscjeljenje negoli to trenutno pokazujemo.

Vaše unutarnje Jastvo je vječno i nepromjenjivo.

Iskustvo onoga što znači biti čovjek u potpunosti, postiže se kroz jednostavan pomak u percepciji.

rBu-osjećaj!

Uzdignuće samog sebe iznad uobičajenog **iskustva** muke i patnje sasvim je prirodno.

Percepcija savršenosti je vaše pravo stečeno samim **ro-**đenjem i lako je ostvariva.

9^

POGLAVLJE 3

Osjećanje, razmišljanje i djelovanje

Roditelj svake akcije je misao.

- RALPH WALDO EMERSON

Kratak pogled unutar uma

Što je moćnije: ono što mislite ili ono što jeste? Kada ste gnjevni, imate gnjevne misli. Kada ste sretni, imate sretne misli. Čini se da na vaše misli utječe ono što osjećate. Čak i ako se smatrate logičkim misliocem bez predrasuda, još uvijek ste pod utjecajem načina na koji ste se osjećali toga dana. Ustvari, naše se misli mogu mijenjati iz trena u tren, kako se mijenjaju i naše emocije. Možda ćemo, recimo, pogledati kroz prozor nekog hladnog, kišovitog dana te ćemo se osjećati tužni i usamljeni jer se osoba koju volimo preselila u drugi grad. Tada našim mislima nedostaju energija i zanos. Takvo emocionalno stanje odraz je našeg jednoličnog, tmurnog razmišljanja.

Zatim prizovemo neko lijepo sjećanje na tu osobu. Prisjećamo se divnog vremena kad smo jedno drugom bili jako bliski i počinjemo se osjećati malo bolje. Kao rezultat toga, naše misli postaju življe dok se gorkoslatka sjećanja smjenjuju na ekranu

'E,u-osjecaj

našeg uma. Potom se možemo vidjeti kako sjedimo za stolom i pijemo kavu u novom domu voljene osobe. Naše raspoloženje se popravlja i, sukladno tome, naše misli sadrže više života i poleta. Konačno, hitro donosimo odluku da istoga dana odemo i posjetimo je. Smjesta postajemo vedriji i veseliji. Preplavljuju nas radost i uzbuđenje, a naše razdragane mish okreću se prema pakiranju, planiranju putovanja, a na kraju i prema ushićenju zbog ponovnog susreta. Ta izvanredna emocionalna preobrazba od tuge i usamljenosti do radosti i oduševljenja lako se razvila od nekoliko plodnih prostora između otkućaja našeg srca. Pomak od beživotnih, sumornih misli ka dinamičnim, životvornim mislima učinjen je strelovito, potaknut nadirućim valovima emocija. Emocije mogu imati velik utjecaj na naše razmišljanje.

Naše je uobičajeno iskustvo da emocije utječu na razmišljanje. Pođemo li korak dalje uvidjet ćemo da naše razmišljanje utječe na naše postupke. Na primjer, tuga proizvodi niskoenergetske misli koje proizvode niskoenergetsko djelovanje. U našem gornjem primjeru djelovanje koje je proizvelo razmišljanje obojeno tugom bilo je bezvoljno zurenje kroz prozor. Djelovanje proizašlo iz naše odluke da se ponovo zbližimo s voljenom osobom bilo je energično i svrhovito. Dakle, možemo vidjeti da je uspostavljena određena hijerarhija. Emocije utječu na razmišljanje, a razmišljanje utječe na djelovanje. No, da li nam spoznaja da emocije utječu na razmišljanje i djelovanje pomaže da odgovorimo na moje pitanje postavljeno na početku ovog poglavlja? Da, na neki način, ali to nas navodi na krivi put.

Da bismo odgovorili na pitanje što je moćnije: ono što mislimo ili ono što jesmo trebamo se pomaknuti dublje, u suptilne zakutke našeg uma, dalje od ometajuće aktivnosti razmišljanja i djelovanja. Trebamo otkriti što utječe na naše emocije, zbog čega se osjećamo kako se osjećamo.

Odvojite koju minutu kako biste promislili o ovim pitanjima. Što osjećate upravo sada? Zašto osjećate tu emociju? Je li to zbog vremenskih prilika, hrane koju jedete, vašeg posla, vaših

prijatelja, vašeg vjerovanja u jedan bolji svijet? Svi ovi elementi s vremena na vrijeme mogu određivati kako se osjećamo, ali to su relativni utjecaji, zar ne? Kako reagiramo na vremenske prilike ili na kritiku od strane nekog našeg prijatelja ovisi o nečemu puno dubljem unutar nas, nečemu što je tako suptilno i sveprožimajuće da smo rijetko kada svjesni da to uopće postoji. Taj dio nas koji vlada našim emocijama, a stoga i našim razmišljanjem i djelovanjem naposljetku je odgovoran za našu uspješnost u životu. Taj moćan dio nas naša je unutarnja sigurnost.

Dakle, struktura naše hijerarhije otprilike je ovakva:

Sigurnost -> emocija ^ razmišljanje ^ djelovanje

Uz rizik da previše pojednostavim stvar, reći ću da je koncept unutarnje sigurnosti prilično nekomplikiran. Ili ste sigurni, ili niste. (Koliko smo sigurni mjeri se našim samopoštovanjem. Ako imamo visoko samopoštovanje znači da smo sigurni; ako je naše samopoštovanje nisko situacija je suprotna. No, radije koristim riječ 'sigurnost', jer riječ *samopoštovanje* obično nosi sa sobom negativni naboj ili potencijalno škodljivu konotaciju.) Kada ste sigurni, to se očituje unutarnjim samopouzdanjem, smirenošću i stabilnošću. Dok nesigurnost urodi tjeskobom, sumnjom i nepovjerenjem. Obično smo nesvjesni vlastite razine sigurnosti, jer ona nastanjuje jedno daleko i nečujno mjesto u našem umu.

Budući da je sjedište sigurnosti tako nerazlučivo, mi se fokusiramo na njegove konkretnije izražaje poput emocija, razmišljanja i djelovanja. Bili mi svjesni koliko smo sigurni ili ne, razina naše sigurnosti i dalje vlada svakom našom misli, riječju i djelom.

Slijedi izvadak iz jedne od mojih knjiga. *Onkraj sreće (Beyond Happiness)*, koji savršeno ilustrira o čemu je riječ:

"^u-osjećaj!

Pretpostavimo da u nekoj kompaniji radite već 18 godina. Poput mnogih kompanija, i ona prolazi kroz niz problema, a jedna od korektivnih mjera kojoj je njeno rukovodstvo pribjegli je smanjivanje broja zaposlenih. U vašem uredu nekoliko je ljudi već otpušteno, neki od njih s dužim stažem od vašeg. Sve su češće glasine da će cijeli vaš odjel biti ukinut.

Vi ste, inače, uzoran zaposlenik. Lojalni ste, energični, a s posla ste izostali samo 17 puta u 18 godina. Timski ste igrač i tijekom vaše službe uštedjeli ste kompaniji tisuće dolara tako što ste pripomogli da se usavrše uredski postupci.

Petak je poslijepodne, vrijeme odabrano za egzekuciju'. Vrativši se s ručka, na svom stolu ugledate ružičasti uredski dopis u kojem stoji da se odmah morate javiti u šefov ured. Vaš um pretvara se u vrtlog misli i emocija, sve odreda turobnih. Osjećate se izdanim. Ljuti ste, ustrašeni, spremni zauzeti obrambeni stav.

Preplavljuje vas bujica misli koje se nižu otprilike ova-ko: *Ovoj kompaniji dao sam najbolje godine svog života. Ovdje nikad nisu cijenili ni mene ni moj rad. Dobro, moj šef je ljubazan, ali u njega nikada nisam imao povjerenja. I kakva mu je to smiješna izraslina na gornjoj usnici koju naziva brkovima? Lako je moguće i da previše pije i da tuče svog psa. Bože, kako mrzim ovu kompaniju.*

Na putu prema šefovom uredu počinjete primjećivati da vam je želudac u grču, da vam se dlanovi znoje a koljena klecaju. To su fizički simptomi uzrokovani usplahirenim mislima koje vriju u kaši vulkanskih emocija.

Ušavši u ured, pogled vam pada na vašeg šefa koji sjedi za svojim skupim stolom, a uza zid stoji nekoliko palica za golf. Šef počinje govoriti: „Kao što znate, kompanija čini rezove u svim odjelima. Uskoro će i vaš odjel biti posve ukinut.“

„Znao sam.” - iskrkljali ste u sebi. „Svijet mi se raspada.”

On nastavlja: „Vi ste jedan od naših najvrjednijih zaposlenika. Veliki je Vaš doprinos našoj firmi, a svjesni smo i Vaše lojalnosti koju iznimno cijenimo. Inače, formira se novi odjel koji će našoj kompaniji pomoći da lakše prebrodi ovo prijelazno razdoblje i željeli bismo da ga upravo Vi vodite. Radno vrijeme će Vam ostati isto, ali mislili smo Vam ponuditi znatniju povišicu plaće. Što mislite o tome?”

U trenutku, vi se transformirate. Sad volite svoju kompaniju. Volite svoj posao, a volite čak i smiješne brkove svojeg šefa. Uvjereni ste da je on svetac i da je njegov pas sretan što ga ima. Sve vaše neugodne tjelesne simptome zamijenio je fizički ekvivalent radosti. Osjećate se kao da ste osvojili svijet.

Ovo je odličan prikaz načina na koji se unutarnja sigurnost zasniva na percepciji, opažanju. Ako opažamo opasnost ili nesklad osjećamo se nesigurni. Opažamo li sklad i podršku lako se prilagodavamo svojem okruženju. Ali što je to što opažamo a što nas tjera da se osjećamo nesigurno? Ili, još važnije, koji nam to uvid omogućava da se osjećamo spokojno, kao kod kuće, unutar svijeta kaosa, rata i nerazumnog rasipanja prirodnih i ljudskih resursa?

Koje je to usklađujuće sredstvo unutar nas i kako mu pristupiti? Odgovor na to, prijatelji moji, jednostavniji je negoli to možete zamisliti.

Sažetak Trećeg poglavlja

- Naše je uobičajeno iskustvo da emocije utječu na razmišljanje i da razmišljanje utječe na naše djelovanje.

Razina naše sigurnosti određuje vrstu naših emocija.

Povećana sigurnost očituje se unutarnjim samopouzdanjem, smirenošću i stabilnošću. Nesigurnost pak urodi tjeskobom, sumnjom i nepovjerenjem.

Obično smo nesvjesni svoje razine sigurnosti jer ona nastanjuje daleko i nečujno mjesto unutar našeg uma.

Naše opažanje (percepcija) vlastite sigurnosti određuje kvalitetu naših emocija, razmišljanja i djelovanja.

Nalaženje sigurnosti

Iznenaduju me ljudi koji žele spoznati svemir, a jedva da se uspijevaju snaći u Kineskoj četvrti.

- WOODY ALLEN

Kočija ispred konja

Naš je um u stanju proizvesti mnogo velikih misli i teorija, kako korisnih tako i destruktivnih. Emocionalne potrebe poticaj su za značajne pronalaskе na materijalnoj razini izvan uma. Suosjećanje s djecom koja gladuju mobilizira naš um da osnuje dobrotvorne organizacije koje koordiniraju svojim akcijama pružanja pomoći širom svijeta. Ljutnja i nepovjerenje potiču proizvodnju strašnog oružja koje ima ogroman destruktivni utjecaj. Da, naše misli manifestiraju izvanrednu organizacijsku moć. Nažalost, ta se moć počesto otme kontroli. Ali postoji nešto što nadilazi naš um, kako moću tako i skladom. To nešto je izvan dosega našeg uma, ali ipak ga potpuno ispunjava.

To je preteča i zaštitnik svakog uma u stvorenom svijetu, uključujući vaš. To je čista svjesnost.

O čistoj sam svjesnosti opširno govorio u prethodnim knjigama i stoga se na njoj ovdje neću predugo zadržavati. Jedino

je važno znati da ona postoji i da je svjesnost o čistoj svjesnosti nužna za cjelovito i skladno funkcioniranje ne samo vaših misli i emocija već i zdravlja vašeg tijela i kvalitete njegova funkcioniranja. Svjesnost o čistoj svjesnosti također je odgovorna za način na koji percipirate svoje mjesto u svojem neposrednom okruženju, u svijetu i, konačno, u čitavom svemiru.

Ubrzo ćete naučiti kako lako postati svjesni čiste svjesnosti, pa ćete s te platforme sklada, mira i beskrajnog potencijala znati kako umiriti destruktivne emocije, organizirati razmišljanje i pokrenuti moćno djelovanje koje će vam donijeti uspjeh na način koji je tako prirodan, lagan i zabavan da ćete se upitati zašto to svatko već ne čini. Štoviše, to isto pitanje već godinama i sam si postavljam. Ljudi, što znači i vi i ja, trebali bismo biti slobodni i razdragani. Mi imamo svu opremu koja nam je za to potrebna, ali čini se da gledamo niz cijev puške umjesto kroz nišan. Život nam je izvrnut zato što vrijednost pronalazimo isključivo u plodovima svoga rada, a vrlo malo pozornosti posvećujemo organizacijskom utjecaju u pozadini naših nastojanja. E, pa, to će se ubrzo promijeniti. Jeste li spremni? Izvrsno, krenimo na posao.

Iskustvo: nalaženje ničega

Okrenite glavu skroz nalijevo i pogledajte neki predmet.

Sad brzo okrenite glavu skroz nadesno i pogledajte neki drugi predmet.

Što je bilo u vašem umu dok ste okretali glavu od prvog prema drugom predmetu? Ništa, zar ne? Vaš je um bio potpuno prazan. Ponovite to više puta ako želite.

Rezultat će uvijek biti isti... - ništa!

Što je to ništa? „Pa, dragi Frank” - reći ćete - „to mi se pitanje čini pomalo čudnim. Ništa je ništa.” Ali ispostavlja se da to *ništa* nije prazno. Nešto je u njemu: nešto što je vašem umu promaklo.

nešto što je srž ne samo svega što vidimo nego i svega što jesmo. O čemu ja to, zaboga, govorim? Hajde da vidimo o čemu.

Gledanje filma o vama

Ponovo napravite vježbu Nalaženje ničega. Pogledajte neki predmet sa svoje lijeve strane, a zatim brzo okrenite glavu na desno i pronađite neki drugi predmet. U međuvremenu vaš je um bio prazan, ali vi ste ipak bili svjesni, zar ne? Ta niste valjda odlučili prepustiti se sjećanjima, niti mentalno napraviti svoju oporuku? Dok vam je um bio prazan, bez misli, vi ste i dalje bili svjesni, je li tako? Jer, dok vam se glava okretala, vaš je um bio između tih predmeta; vaš um se isključio, ostavljajući ekran čiste svjesnosti na kojem nije bilo prikazano ništa. Razmišljanje nije bilo potrebno, pa ste ostali sami s raskrčenom svjesnošću koja vam je pravila društvo. To je ono što nazivam čistom svjesnošću, jer vi niste svjesni neke misli, emocije ili oblika. Vi ste svjesni čiste svjesnosti. Ustvari, vi ste čista svjesnost. Čista svjesnost vaša je iskonska priroda.

Sve što znate i doživljavate zasniva se na čistoj svjesnosti. Buddha je to rekao ovako: „Vidjeti ništa znači percipirati Put". *Beatlesi* su rekli: „Ništa neće promijeniti moj svijet". A Frank kaže: „Ma, nije to ništa". Što pod time mislim?

Kada postanete svjesni drveta, otisak koji ono pravi u vašem umu projicira se na ekran čiste svjesnosti. To je ono što nazivamo mišlju. U ovom slučaju, to je misao o drvetu. To nije drvo samo, zar ne? Ova misao o drvetu otisnuta je u čistu svjesnost, kao što je film otisnut na ekranu u prednjem dijelu kino-dvorane. Ekran se uvijek nalazio ondje, a film nije počeo dok njegove slike nisu projicirane na ekran. Isti je slučaj s vašim umom. Življenje ne počinje dok na ekran vašeg uma, čiste svjesnosti, ne budu projicirane slike života, misli, emocije i percepcije iz vanjskog svijeta.

Problem nastaje kad zaboravimo čistu svjesnost i vjerujemo da su slike projicirane u našem umu stvarne. Mislimo daje drvo u našem umu točan prikaz pravog drveta u našem dvorištu. To bi bilo kao da odete u kino i da vjerujete da ste vi lik iz filma projiciranog na ekranu. Kad vjerujete da ste dio filma tada plaćete i smijete se, zaljubljujete se i odljubljujete, proživljavajući svu dramu koju film ima ponuditi. U pozadini svega, podržavajući sve slike tog filma, nalazi se ekran. Bez njega filma ne bi bilo. Kao kino-posjetitelj vi to znate. Ali kao osoba koja živi u vašem umu, zaboravili ste da sve slike vašeg života ne bi mogle postojati da nisu odražene na čistoj svijesti - ekranu vašeg uma.

Kad postanete svjesni čiste svjesnosti događa se nešto izvanredno. Oslobađate se onih tereta koji su dosad određivali vaš život. Uživajte u nekakvoj lakoći, uklapanju u tok života. Ne osjećate se kao da plivate uzvodno ili kao da vas tok života zaobilazi dok se vi bespomoćno koprcate u viru kraj obale. Ne želim miješati metafore, ali vi se izdvajate iz drame u filmu i sjedate u gledalište. Ondje možete u potpunosti uživati u najboljem od oba svijeta. U gledalištu, vi uživajte u sigurnosti bivanja izvan vjerovanja da je ono što vidite stvarno. Sad možete uživati u filmu svjesni onoga što film jest - privid života. Vidite? Percepcija čiste svjesnosti karika je koja nedostaje u hijerarhiji sigurnosti, emocija, razmišljanja i djelovanja.

Kad ste svjesni čiste svjesnosti svjesni ste svoje iskonske prirode koja je neograničena i nepromjenjiva. Vaša iskonska priroda: čista svjesnost vaša je prava suština, onkraj patnje i smrti. Dakle, u svjetlu onoga što smo upravo naučili, odgovor na pitanje „Što je moćnije, ono što mislite ili ono što ste?“ očito je: *ono što ste*. (Mislili ste da sam na to pitanje sasvim zaboravio, zar ne?)

Kad ste svjesni čiste svjesnosti vi ste sigurni. Kad postajete svjesni čiste svjesnosti vi ste kozmička spužva koja upija izvornu stabilnost, snagu, mir i radost čiste svjesnosti. Uskoro i bez napora, emocionalni i mentalni nesklad počinju kopnjeti u golemosti vašeg Jastva. Vi crpите iz mira i sklada i apsolutne sta-

bilnosti koji čista svjesnost jest, pa i vaš život postaje odraz tih vrijednosti. Kad niste svjesni čiste svjesnosti... hm, i sami znate kakav je to osjećaj.

Svjesni čiste svjesnosti ^ nepokolebljiva sigurnost -> zdrave emocije ^ jasno razmišljanje ^ dinamično djelovanje

Postajanje svjesnim čiste svjesnosti velika je prednost, ali to nije sve. A sada dolazimo do središnje točke ove knjige: eu-osjećaja (skraćeno od „euforični osjećaj“) i onoga što će vam on donijeti u život. Jednostavno rečeno, eu-osjećaj će ispuniti vašu najdublju želju. Tako je: najdublja, najusrdnija želja što se krije u najdubljem, najpustijem dijelu vašeg uma, bit će ispunjena kad se pobliže upoznate s eu-osjećajem. Što kažete, nije loše za početak, ha? Ali, evo jako dobre vijesti. Svatko može Iako doživjeti eu-osjećaj, pa tako i vi. Ne morate mi vjerovati na riječ, uskoro ćete to sami sebi dokazati.

Ne bih želio trčati pred rudo, ali uzbuđen sam što ovo mogu podijeliti s vama. Nakon što vi i eu-osjećaj postanete stari znanci, imam za vas još jedno iznenađenje. Želim da naučite kako preinačiti film koji predstavlja vaš život. Nakon što se eu-osjećaj učvrsti u vašoj svjesnosti naučit ćete kako od života početi dobivati ono što želite: više novca, dublje i iskrenije odnose, zanimljiviji posao, putovanja, više slobodnog vremena i, što je vrlo važno, više veselja. Ali, prije nego što vaš svijet stubokom promijenimo, posvetimo nekoliko minuta priči o eu-osjećaju i o tome kako izvodi sva ta čuda.

Sažetak Četvrtog poglavlja

- Čista svjesnost je izvan dosega vašeg uma, a ipak ga potpuno ispunjava.

Lu-osjećaj!

Svoj smo život izokrenuli nalazeći vrijednost isključivo u plodovima svoga rada, a ne u izvoru njihova postojanja.

Ništa između misli je čista svjesnost.

Čista svjesnost vaša je iskonska priroda. Sve što znate i proživljavate temelji se na čistoj svjesnosti.

Življenje ne počinje dok na ekranu vašeg uma - čiste svjesnosti - ne budu projicirane slike života.

Percepcija čiste svjesnosti karika je koja nedostaje u hijerarhiji sigurnosti, emocija, razmišljanja i djelovanja.

Kada ste svjesni čiste svjesnosti potpuno ste sigurni.

Eu-osjećaj

Kad se sve sabere, nisu bitne godine u vašem životu, već život u vašim godinama.

- ABRAHAM LINCOLN

Vaš um obožava eu-osjećaj

Eu-osjećaj je nešto fantastično. On je jedinstven u stvorenom svijetu jer je i neograničen i konačan. To je prvi tračak svijesti u našem umu, to su prve zrake kreativnog svjetla na njihovom putu da postanu stvari i misli našeg svijeta. Eu-osjećaj jedina je stvar lišena proturječja i ograničenja.

Vaš um obožava eu-osjećaj. To je istovremeno srž vašeg unutarnjeg bića i očekivanje nedoživljenih radosti. Situiranom u svjesnosti eu-osjećaja, vašem umu ne manjka ništa. Eu-osjećaj potpuno je siguran, kada ste svjesni eu-osjećaja vi ste sigurni. On je temelj postojane sigurnosti koju svi mi tražimo. Um utemeljen u eu-osjećaju kormilari varljivim džunglama ovog pogibeljnog svijeta uz savršenu preciznost, tako da možete uživati u njegovoj ljepoti, neditnuti njegovim trnjem.

1,u-osjećaj!

Prefiks *eu* dolazi iz grčkog, a znači 'dobro', 'ispravno' ili 'istinito'. O eu-osjećaju rado mislim kao o *istinskom* osjećaju. Da bi nešto bili istinsko, ono se treba održati, stajati u vlastitoj istini, da se tako izrazim. Ne bi se smjelo slomiti, raspasti ili preobraziti u nešto drugo. Trebalo bi ostati stabilno i nepromjenjivo. Svaka stvorena stvar ima rođenje, život, a na kraju se raspadne ili umre. Zbog toga život nazivam poljem smrti. Sve mora umrijeti, odnosno, sve osim eu-osjećaja. Krajnja istina ne bi se smjela mijenjati. Cista svjesnost je krajnja i nepromjenjiva. Nerođena i neumiruća. Eu-osjećaj jedina je stvorena stvar koja dijeli tu značajku s čistom svjesnošću. Ona je uvijek ondje, uvijek spremna da podrži i vodi.

Eu-osjećaj je uvijek bio i uvijek će biti. On ne dolazi i odlazi poput relativnih emocija koje buknu kao vatromet u tami našeg uma. To je blago, čisto svjetlo zore. Eu-osjećaj je s vama upravo sada. Osjećate li ga? S vama je cijeli život, čeka da ga prepoznate. S vremena na vrijeme doista ste ga znali prepoznati, kad je život bujao. Eu-osjećaj vas je mogao neočekivano obuzeti kada ste spokojno sjedili na klupi u parku ili na prudu žuborećeg potoka. Njegov dubok ushit osjetili ste u nježnom dodiru svog partnera ili ste bili sasvim preplavljeni njegovim blaženstvom u vrtlogu plamteće strasti.

Eu-osjećaj uvijek je pozoran. On samo čeka na najmanji mig da ga vi želite u svojem životu. On je uvijek spreman, raširenih ruku, i srdačno vas dočekuje poput majke čije je dijete predugo izbivalo. Mogli bismo reći daje eu-osjećaj poput otvorenih vrata koja čekaju da kroz njih prođete.

Vaš um identificira eu-osjećaj kao radost, mir, spokoj, tišinu, bezgraničnu ljubav, blaženstvo, ekstazu i tome slično. Eu-osjećaji nisu osjećaji. Osjećaji poput sreće, uzbuđenja, ljutnje, tuge, uvjetovane ljubavi, ljubomore, straha i tako dalje dolaze i odlaze sa životnim okolnostima. Oni su podložni okolnostima kao što su stjecanje novca, gubljenje novca, gubitak voljene osobe ili dobivanje novog posla. Osjećaji neprestano upravljaju vašim

umom pomoću boje određene emocije. Eu-osjećaj je čistoća izvan vašeg uma, platno na kojem se oslikavaju vaše emocije.

Zapravo postoji samo jedan eu-osjećaj. Kad eu-osjećaj prvo počne nastajati na najistančanijoj razini stvaranja on odražava jednotu čiste svjesnosti. Um ne može percipirati jednotu eu-osjećaja na ovoj razini. Ali, ubrzo eu-osjećaj se počinje zagrijavati za posao stvaranja. Kako se počinje zgrušavati, oko sebe navlači konkretniju formu. Te prve forme duboko unutar uma odrazi su čistoće eu-osjećaja. Ti odrazi eu-osjećaja su poput duginih boja koje se prelamaju iz jedne jedine zrake čistog Sunčevog svjetla. Ove dugine boje eu-osjećaja prepoznajete kao mir, ljubav i blaženstvo. Dakle, umu se čini da postoji mnogo eu-osjećaja, ali u stvarnosti postoji samo nepomućeni mir.

Kad se u vašem umu odražavaju relativne emocije one uvijek imaju veze sa zabrinutošću u vezi prošlosti ili budućnosti. Razmislite o tome. Ako ste zabrinuti ili tjeskobni u vezi nečega vaš um je zaokupljen budućnošću. Kad osjećate krivnju, kajanje ili tugu um vam je fiksiran u prošlosti. Uvjetovani osjećaji pojavljuju se u svim oblicima, veličinama i jačinama. Rijetko kada imamo čiste emocije.

Dakle, ono što obično dobijemo vatrena je mješavina: neke emocije su jače, a neke slabije. Na kraju imamo svojevrsnu emocionalnu kašu što krčka i vrije tik ispod naše razine budne svjesnosti, ali svejedno ima zamjetan utjecaj na naše izvanjsko ponašanje. To je previše složeno da bismo u tu materiju na ovom mjestu dublje zalazili. Kušanje te emocionalne kaše ostavit ćemo profesionalnim psiholozima i srodnim područjima. Eu-osjećaj lišen je utjecaja uzroka i posljedica. On je jednostavan, čist i jedinstven, a naša priča upravo tu i počinje.

Zmija koja guta svoj rep

Otkada sam odrastao cijelo vrijeme vrijedno radim. Naročito sam se trudio postati prosvjetljen. Za mene je prosvjetljenje

predstavljalo stanje vječne sreće. U umu sam gajio tu utopijsku ideju da ću, kad se prosvjetlim, hodati na oblaku blaženstva, gledati dolje na mase koje pate i samome sebi reći: *Ts, ts, ts. Pogledaj, tamo dolje, sve te ljude u patnji. Uh, baš sam sretan što sam iznad toga.*

Prosvjetljenje je bilo postalo moj cilj, a imao sam goruću želju da taj cilj postignem što prije. Nisam ni slutio da me je sama želja koja me je usmjerila na put ka slobodi zapravo bila zatočnica u beskrajnom labirintu koji se neprestano vraća na početak. Želja je *ouroboros*: zmija koja guta vlastiti rep. Kad želja dovrši posao s vama tu ne ostaje ništa, što je, ako to možete prihvatiti, dobra stvar. Ništa je početak i kraj puta. To je, slučajno, i sredina, ali to malo ljudi prepoznaje kao takvo.

Dat ću vam mali savjet. Kada god ste na putu da pronađete neizmjerljivo blaženstvo i vječnu slobodu, smjestite se s tog puta.

Ako je nešto neizmjerljivo i vječno, ono već mora biti tamo gdje vi jeste. Prema tome, ne treba vam nikakav put da biste došli gdje već jeste, jer tamo već jeste. Možete li si to predočiti? Prestanite ulagati napor i mir će vas čekati, poput smiraja nakon žestoke oluje.

Iskustvo: pronalaženje ničega na putu

Počnite vršiti neku jednostavnu radnju: odložite knjigu koju čitate ili otiđite na drugi kraj sobe. Možete izabrati bilo kakvu jednostavnu aktivnost. Negdje tijekom te radnje odjednom se prestanite micati. Čim to napravite obratite pozornost na ono što je u vašem umu. Zatim obratite pažnju na ono što osjeća vaše tijelo.

Kad zastanete usred bilo koje radnje ustanovit ćete da vam je um prazan, a tijelo nepomično. Ma gdje bih ili ma što radili, bila

to pojedinačna radnja ili vaše životno putovanje, *nVsta* je uvijek s vama... Uvijek!

Put vam je potreban za relativne stvari poput pronalaženja minimarketa i postizanja financijske sigurnosti. Putovi su neophodni da posegnemo za relativnim stvarima u našem životu i da ih pronađemo. Ali kad se radi o stjecanju nečega što je svugdje, svo vrijeme, poput čiste svjesnosti i eu-osjećaja, put je praktički beskoristan. Ustvari, još i gore. To je traćenje života.

Ne možete dobiti nešto što već imate, koliko god se vi trudili. Vjerujete h da postoji put ka neizmjernej ljubavi, vaše vas vjeronvanje zasljepljuje. Od drveća ne vidite šumu. Možete se truditi i truditi, godinama ulažući veliki napor, a ipak nećete uspjeti dobiti ono što već imate. Kako znam? Tako što sam se trudio i trudio.

Jednom sam se prilikom prestao truditi... i tako sam se dobro osjećao da sam pomislio: *Ako se tako dobro osjećam kad se ne trudim, koliko bih samo mira zadobio kad bih na tome više poradio.* Uvidate h ludost ovakvog razmišljanja? Mir dolazi od manje djelovanja, a ne od više. Naši trenuci mira ne pojavljuju se kad radimo više stvari odjednom. Javljaju se kad naš um miruje. Da sam ostao u modusu *prestani se truditi* moj bi mir bio trajan. Umjesto toga, trudio sam se, trudio i još više trudio.

A to je česta pogreška. Jednom kad postignemo neki cilj, jednom kad dobijemo nešto radi čega smo naporno radili osjećamo se prilično dobro. Mislimo da se osjećamo dobro jer smo dobili ono što smo željeli. U stvari, osjećaj dubljeg, unutarnjeg zadovoljstva javlja se zato što se više ne trebamo truditi da tu stvar dobijemo. Postoji jedan mali prostor potpunog ne-činjenja, a ispunjen je radošću, ili mirom, ili osjećajem zadovoljstva. Zbog toga što pogrešno shvaćamo narav mira, taj prostor pokušavamo popuniti s još više aktivnosti. Ubrzo nakon što ostvarimo neki cilj uzvrpoljimo se i odmah počnemo tražiti neku drugu planinu koju ćemo osvojiti.

Lu-osjećaj!

Ponekad čak ne uspijevamo uživati u trenutku spokoja jer naš um već planira sljedeće osvajanje. On zna da je sreća prolazna. Tu trajnu sreću um neprestano traži. E, ovdje na scenu stupa eu-osjećaj.

Eu-osjećaj je svo vrijeme svuda. Zato sam rekao da je oduvijek s vama. Ako je eu-osjećaj s vama upravo sada, a vi ga niste svjesni, kamo biste trebali otići i što biste trebali učiniti da ga pronađete? Nevjerojatno jednostavan odgovor je da ne trebate nikamo ići niti išta činiti osim da ga postanete svjesni. A kako biste ga trebali postati svjesni? Odgovor: Bez ulaganja truda i napora.

U tome je tajna i ključ za otvaranje talismana patnje koju nosite oko vrata otkad ste djetinjstvo ostavili za sobom. Prestanite se truditi.

Slijedi vježba koja će ilustrirati što pod time mislim.

Iskustvo: kako percipirati bez napora

Pomislite na neki broj od jedan do deset. U umu sad zamislite neku boju. Na kraju pomislite na neko visoko drvo. Sada, jedno za drugim, pomislite na taj broj, tu boju i to drvo.

Kada ste pomislili na broj, a zatim pomislili na boju, koliko je teško bilo vašem umu da s jednoga prijeđe na drugo? Jeste li rekli *Dobro, ume moj, pomislimo na taj broj. I, sada kad imamo taj broj u umu, počnimo misliti na boju. Sada kad nam je boja čvrsto u umu, krenimo na razmišljanje o drvetu.* Razumije se, vaš um ne funkcionira na takav način. S jednog se objekta prebacio na drugi automatski, bez ikakvog napora. Cijeli taj proces bio je nenaporan.

No, ova je vježba malo varljiva jer vas ne uči kako da percipirate bez napora. To već činite. Prava vrijednost ove vježbe sastoji se u tome što vas ona čini potpuno svjesnim koliko je

proces percipiranja nenaporan. Svako ulaganje truda s vaše strane samo bi ometalo taj proces.

Dakle, što smo dosad naučili? Za početak, eu-osjećaj je neograničen, a zato što je posvuda, cijelo vrijeme, s vama je oduvijek. Uobičajene emocije poput ljutnje i tjeskobe nisu neograničene. Ograničene su, odnosno vezane uz našu prošlost i našu budućnost, uz naša sjećanja, naše nade i strahove. Nijansa i intenzitet naših emocija ovise o tome koliko se sigurno osjećamo u svakom danom trenutku.

Valovi emocija mogu nas bacakati amo-tamo, poput broda bez kormila na uzburkanom moru. Ili se možemo usidriti u stabilnosti eu-osjećaja, što rezultira unutarnjim mirom, radošću i ljubavlju. Da bismo postali svjesni eu-osjećaja ne moramo činiti ništa osim da ga percipiramo. Percipiranje je nenaporno, iz čega slijedi daje i percipiranje eu-osjećaja nenaporno.

Mogli biste se zapitati: „Ako je percipiranje eu-osjećaja tako nenaporno, kako to da ga nisam uspio percipirati?“ Da, percipiranje je nenaporno, ali to je poput zrake ručne svjetiljke. Zraku ćete usmjerite na ono što želite promatrati i, čiribu-čiriba, ugledat ćete osvijetljeni predmet kako sjaji u vašoj svjesnosti. Ali, ma kako nenaporan taj proces bio, ako svjetiljku usmjerite u pogrešnom pravcu nećete pronaći ono što tražite. Jedini razlog što vam eu-osjećaj izmiče je to što gledate u krivom smjeru. Jednom kad naučite kako pronaći eu-osjećaj, odnosno smjer u kojem se morate okrenuti da biste ga percipirali - više ga nikada nećete izgubiti. Moj je zadatak da vas usmjerim u pravom smjeru i da se zatim maknem s puta dok vi i eu-osjećaj jedno drugo upoznajete.

Sažetak Petog poglavlja

Svaka stvorena stvar, osim eu-osjećaja, ima rođenje, život, a na kraju se raspada i umire.

Eu-osjećaj jedinstven je u stvorenom svijetu jer je i neograničen i konačan.

Eu-osjećaj je s vama, upravo sada.

Eu-osjećaj nije relativan osjećaj poput ljutnje, tuge ili sreće, nego vaš um prepoznaje eu-osjećaj kao radost, mir, spokoj, tišinu, neizmjernu ljubav, blaženstvo, ekstazu i tome slično.

Relativne emocije uvijek su povezane s našom prošlošću ili budućnošću. Eu-osjećaj je svjesnost o sadašnjoj savršenosti.

Eu-osjećaj je upravo ovdje, upravo sada. Nije vam potreban put da biste dospjeli tamo gdje već jeste.

Unutarnji mir (eu-osjećaj) javlja se kada se prestanete truditi.

Da biste pronašli eu-osjećaj ne trebate nikamo ići, niti išta činiti osim *da ga postanete svjesni*.

Kako djeluje kvantni entrainment

želite li biti silni? Pa, počnite s bivanjem. Želite li izgraditi ogromno i visoko zdanje? Prvo razmišljajte o temeljima poniznosti. Što višu građevinu planirate, to joj dublji moraju biti temelji.

- SVETI AUGUSTIN

Svome umu ponudite bananu

Um većine ljudi većinu vremena radi u modu autopilota. Drugim riječima, razmišljanje se odvija, ali onaj koji razmišlja praktički je nesvjestan onoga što se zbiva. Njegove misli lijeno krivudaju kroz mentalni žamor koji ispunjava veći dio svakoga dana. Osim povremenih trenutaka u kojem je to potrebno, poput pritiska papučice gasa kad ugleda iznenadni sjaj crvenih štop svjetala ispred sebe, ili kada dobije neko zloguko pismo iz Porezne uprave - prosječni promatrač ne obraća pažnju.

To je kao da upalite radio i na nj zaboravite. Većinu dana prisutna je samo pozadinska buka sve dok se ne zaszvira neka vama draga melodija: svjesnost se tada *budi* i sluša nekoliko taktova, a zatim ponovo sklizne u onu prevladavajuću, svakodnevnu, ra-

sutu svijest. To nesvjesno razmišljanje nazivam uobičajenom sviješću. Ona je slaba, nedisciplinirana i destruktivna. Uobičajena svijest simptom je razmišljanja bez otvaranja zagrljaju eu-osjećaja.

KE je proces koji povezuje uobičajenu svijest s eu-osjećajem. KE budi neukrotiv um i upoznaje ga s radošću uređene svjesnosti. On odnosi vašu svjesnost od kaotičnog komešanja uobičajene svijesti do apsolutno savršenog reda čiste svjesnosti onkraj vašeg uma. U čistoj svjesnosti nema misli. Čista svjesnost nije čista energija: ona je onkraj energije. Čista svjesnost nije savršeni red: ona je onkraj reda. Kao što vidite, čista svjesnost je *ništa*. I kada biste se cijeli dan zadržavali u čistoj svjesnosti *ništa* ne biste uspjeli napraviti, doslovno. (Dakle, ima nade za one među vama kojima je neki prijatelj ili član obitelji rekao da od vas neće biti - ništa.)

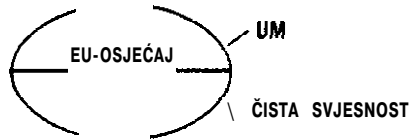
Uobičajena svijest stvara kaos i patnju. Čista svjesnost ne stvara ništa. Ako nam auto-razmišljajuća uobičajena svijest odvraća pozornost, tada nismo svjesni čiste svjesnosti. Ako smo svjesni čiste svjesnosti, tada nismo svjesni ničeg drugog. Pa, što nam je činiti? Nijedno od ova dva stanja pojedinačno ne omogućuje nam da u potpunosti budemo ljudi i da zato osjećamo radost. Ovdje bih želio naglasiti izraz *u potpunosti*. Življenje u jednom stanju ili drugom je nepotpuno. Odgovor je da kombiniramo aktivnu uobičajenu svijest s bezgraničnom, čistom svjesnošću. Kada KE potiče vaš um da iskorači izvan sebe u čistu svjesnost od vas ne traži da tamo ostanete.

Niti vam dopušta da se vratite destruktivnim tendencijama neutemeljenog razmišljanja. KE je vrlo pametan. Vašem umu nudi ono što on cijelo vrijeme traži: eu-osjećaj. Eu-osjećaj učvršćuje vaš um u bezgraničnoj, čistoj svjesnosti, a istovremeno mu dopušta da aktivno razmišlja, osjeća i stvara savršen sklad u svojim beskrajnim izražajima.

CKati^ djeCuje R^antni entrainment

UOBIČAJENA SVIJEST (POVRŠINSKA RAZINA UMA)

UM



Č I S T A S V J E S N O S T
(NIŠTA-ONKRAJ ENERGIJE)

Ovo nije nešto što morate istrenirati svoj um da čini. Ustvari, ako ste ikada pokušali istrenirati svoj um da učini išta, a kamoli ništa, tada znate koliko truda i energije morate uložiti u taj zadatak. Postajanje svjesnim eu-osjećaja nešto je što um žudi činiti, a to rado i čini kad mu se pruži prilika. Kao što majmunu bude ponuđena banana, tako i KE nudi umu nešto najukusnije i najprivlačnije (engl. *appealing*Y. (Ovdje sam se namjerno poigrao riječima kako bih probudio one među vama koji su možda skliznuli natrag u uobičajenu svijest.) Za nestašan um, eu-osjećaj ja ta banana. Lako i bez napora, uobičajena svijest ugodno se gnijezdi u slatku sigurnost sveobuhvatnog eu-osjećaja.

Engl. izraz za 'privlačan' je *appealing*, no autor se ovdje poigrao riječima napisavši *a peeling*, što znači 'kora; op. prev.

Ovo stanje proširene svjesnosti, kad je vaš um prijemčiv za eu-osjećaj, naziva se KE svjesnost. Posve angažiran u KE svjesnosti, vaš um ne može biti uznemiren, smeten, osvetoljubiv, pohotan, samovoljan ili zbunjen. Kad je vaš um uronjen u ljepotu, ljubav ili radost, on je senzitivn prema eu-osjećaju u KE svjesnosti. Dozovite u sjećanje trenutke najveće radosti i ljubavi u svom životu. Jeste li u tim trenucima mogli biti tjeskobni, ljuti ili uzrujani? Nemoguće! Kada se eu-osjećaj odražava u vašem umu, tada ne možete biti u neskladu ili podvojenosti. U tim trenucima čvrsto stojite na temeljima onoga što znači biti čovjek u potpunosti. Nalazeći to uporište u KE svjesnosti, sposobni ste za stvaranje samo najvećeg dobra. Zakoraćih ste u tu zemlju nastanjenu najvećim mudracima, umjetnicima, učiteljima, humanistima i iscjeliteljima našeg svijeta. O tome što znači biti ispunjeno ljudsko biće govorit ćemo nešto više nakon što naučite koliko je lako da takvo biće i postanete.

Sva ta priča o eu-osjećaju pokrenula je u meni želju za stvarnim iskustvom eu-osjećaja. A vama? Jeste li spremni ostaviti uobičajenu svijest u korist razmišljanja i osjećanja iz čistoće i mira eu-osjećaja? Pa, oduvijek sam smatrao da nije lijepo ostaviti nekoga da čeka. Dakle, bez pompe i u daljeg čekanja, vrijeme je da vas upoznam s eu-osjećajem.

Sažetak Šestog poglavlja

Uobičajena svijest je simptom razmišljanja **bez otvaranja** zagrljaju eu-osjećaja.

Niti uobičajena svijest, niti čista svjesnost pojedinačno ne pružaju nam radosnu mogućnost da budemo ljudi u potpunosti.

KE je proces koji povezuje uobičajenu svijest s eu-osjećajem.

Postajanje svjesnim eu-osjećaja nešto je što um čezne činiti, a to i rado čini kad mu se pruži prilika.

KE svjesnost je ono kada ste svjesni eu-osjećaja dok obavljate svakodnevne aktivnosti.

Iz tog temelja KE svjesnosti sposobni ste stvarati najveće dobro.

Jednom kad uđete u KE svjesnost stupate u zemlju nastanjenu najvećim mudracima, umjetnicima, učiteljima, humanistima i iscjeliteljima našeg svijeta.

Kako raditi kvantni entrainment (kako spoznati eu-osjećaj)

Prosvjetljenje je razumijevanje da je ovo sve, daje ovo savršeno, daje ovo to. Prosvjetljenje nije neko postignuće, to je razumijevanje da ništa ne treba postići, nikamo ići.

-OSHO

Mentalni skok s motkom

Možda ste čuli za kvantni *entrainment* ili KE. Kvantni *entrainment* formalni je naziv koji sam dao postupku percipiranja eu-osjećaja. Uobičajenu svijest KE vodi u čistu svjesnost gdje ona percipira eu-osjećaj. Dakle, KE je uspješan kad prestane raditi. On poziva um vezan s uobičajenom sviješću da prirodno sklizne u neaktivno stanje čiste svjesnosti.

U tom trenutku posao je gotov. Kad bismo nastavili *raditi* nešto da *ostanemo* u čistoj svjesnosti aktivnost činjenja izbacila bi nas iz tog stanja savršenog mira. KE je poput motke pomoću koje se skakač s motkom diže iznad visoke prečke. Čim je

Lti-osjećaj

dosegnuo najvišu točku on pušta motku. Kad bi motku držao visoka prečka bi se srušila, a sav njegov trud bio uzaludan. Nakon višegodišnjeg treninga skakač s motkom je uspješan jedino kada sve otpušta. Uspješan je isključivo kad lebdi u zraku iznad prečke, slobodan od svih napora i treninga. Isti je slučaj i s vašim umom. On može biti posve miran jedino kad otpusti svo vježbanje i trud. Ljepota procesa KE-a je u tome što se on miče s puta i pušta vašem umu da mirno počiva u KE svjesnosti.

KE je proces koji vodi do ne-činjenja. Kakvo bi ne-činjenje moglo biti nego lako? Ne možete naporno raditi da biste ne činili ništa. To je samoporažavajuće, zar ne? Vršenje KE-a jednostavno je i lako, kao i učenje KE-a. KE je jednostavan, ali je precizan, i zato pažljivo slijedite upute. Vrlo skoro svojim ćete svijetom hodati budni u KE svjesnosti.

(Napomena: Neki od vas možda bi htjeli naučiti tehniku iscjeljivanja pod nazivom KE triangulacija kao pripremu za istančaniji proces KE-a koji slijedi nakon toga. To je dobra vježba i pomoći će vam da se upoznate sa suptilnim odrazima eu-osjećaja u svojem umu. KE triangulacija je jednostavan, mehanički postupak u tri koraka koji brzo i lako vodi uobičajenu svijest u čistu svjesnost i eu-osjećaj. To je osnovna tehnika KE iscjeljivanja koju je stotine tisuća ljudi naučilo isključivo čitajući ove upute. Najbolje je kad se radi u paru, ali ako partner nije dostupan taj postupak možete raditi i sami.

Da biste naučili tehniku iscjeljivanja pod nazivom KE triangulacija pogledajte Dodatak. Poglavlje „Kako iscjeliti u tri koraka“ iz moje prve knjige *Tajna trenutnog iscjeljenja*, ondje je tiskano u cijelosti).

Kako naučiti KE

Pripremajući se za učenje KE-a pronađite neko mirno mjesto s udobnom stolicom gdje vas neće ometati članovi obitelji, prijatelji, kućni ljubimci ili telefoni punih 30 minuta. Također može-

te zamoliti nekoga da vam čita ove upute, ali samo ako čita ono što je napisano, a ne da vas uvlači u razgovor. Ili upute možete snimiti, a kad u uputama stoji da oči držite zatvorene, na tom mjestu na snimci ostavite prazan prostor. O. K.... Spremni?

Udobno sjednite i zatvorite oči. Pustite um da luta kamo god želi otprilike 15-30 sekundi. Promatrajte misli kako dolaze i odlaze. Sada postanite svjesniji onoga o čemu mislite. Sadržaj nije bitan. Jednostavno obratite pozornost na sve misli koje prelijeću preko ekrana vašeg uma. Promatrajte ih s fokusiranom pažnjom. To ne znači da se morate truditi promatrati ih ili da se na njih morate usredotočiti. Budite opušteni, s fokusiranom pažnjom poput mačke koja promatra mišju rupu. Nastavite promatrati svoje misli uz opuštenu, fokusiranu pažnju jednu do dvije minute.

Nemojte čitati dalje dok prije toga niste pomno promatrali svoje misli jednu ih dvije minute. Pričekat ću...

U redu, jeste li upravo dovršili s pozornim i ležernim promatranjem svojih misli u trajanju od jedne do dvije minute? Dobro, onda nastavimo.

Dok ste smireno promatrali svoje misli primijetili ste da su se stišale i gotovo odmah usporile, zar ne? Nisu se činile tako glasne. Kako je vaše razmišljanje slabilo, one su postajale sve bljeđe i rjeđe. Upamtite da što god vaše mish činile, to je sasvim u redu. Bile vaše misli bučne ili tihe, nije važno. Na vama je da budete savršen promatrač. Samo promatrajte što će učiniti sljedeće. To je sve što morate činiti: mirno i pažljivo promatrati.

Jeste li primijetili da su se vaše misli, tu i tamo, sasvim prestale pojavljivati? Kako su vaše misli postajale bljeđe mogli ste opaziti da su zamrle i da ste ostali samo s čistom svjesnošću. Zgodno, ha? No, ovo je tek početak.

Jeste li također primijetili da ste se, nakon što ste napravili prvi dio ove vježbe, osjećali opuštenije u tijelu i da vam je um bio smireniji? To su krasne koristi koje dolaze sa postizanjem svjesne čiste svjesnosti, bih vi toga svjesni ih ne. Uskoro ćete

funkcionirati na ovoj tišoj, istančanijoj razini čak i usred najkako-otičnijih epizoda svakodnevice. Ali, imamo još toga za obaviti, pa prionimo poslu.

Ponovo sklopite oči. Opušteno i pažljivo promatrajte svoje misli, kao i prije. Ovaj put će vam biti lakše, možda će se vaše misli brzo smiriti ili posve zaustaviti. Pažljivo ih promatrajte na ovaj način nekoliko minuta. Poslije dvije do tri minute uočite kako se osjećate.

Ja ću i ovaj put pričekati...

Tijekom te dvije ili tri minute osjetit ćete određeno stišavanje, određeno smirivanje. Osim toga, osjetit ćete nešto poput spokoja, tišine ili mira. Uočite da se osjećate bolje uz prisutnost tih elemenata. Također ste možda osjetili radost, ljubav, suosjećanje, ushit ih blaženstvo. Zastanite načas i utvrdite koji to dobar osjećaj imate. Taj dobar osjećaj je eu-osjećaj.

Ovaj put, dok sjedite zatvorenih očiju, evo što bih htio da učinite... promatrajte svoje misli i čekajte da se u vašoj svjesnosti pojavi vaš eu-osjećaj. Zapamtite, vaš eu-osjećaj mogao bi biti nešto tako jednostavno poput spokoja ili tišine, ili tako duboko poput zanosu. Jedan eu-osjećaj nije bolji od drugoga. Što god vaš eu-osjećaj bio, samo ga lagano promatrajte. Ako se misli vrate, smireno ih promatrajte. Tada će vaše misli ustupiti mjesto prostoru bez misli (čistoj svjesnosti) ili eu-osjećaju. Što god se pojavilo - misli, eu-osjećaj ili čista svjesnost - promatrajte to opušteno i neopterećeno i ne činite ništa drugo. Ovo je vrlo važno: ne činite ništa drugo nego promatrajte svoje misli i čekajte na svoj eu-osjećaj. Kada se u vašoj svjesnosti pojavi eu-osjećaj fokusirajte se na njega jasno i pažljivo. Kada se ne događa ništa, tada ste svjesni čiste svjesnosti. Jednostavno čekajte u čistoj svjesnosti dok se vaš eu-osjećaj ponovo ne pojavi. Zatim, jasnim i laganim promatranjem eu-osjećaja uživajte u njegovoj dubini i tonu.

Vidite li kako je to jednostavno? Što god se pojavilo na ekranu vašeg uma, vaša pozicija uvijek je ista. Vi ste promatrač, ni-

šta više. *Nikada se ne miješajte niti ne pokušavajte kontrolirati ni svoje misli ni svoj eu-osjećaj.* Vjerujte mi, sve će se samo srediti. Jeste li morali raditi na tome da postanete opušteni ili da se osjećate smireno? Niste, sve je išlo automatski. Sve će se srediti kroz mudrost vašeg eu-osjećaja čim ga postanete svjesni. Treba izbjeći kompliciranje, jer inače ćete opet zakoračiti na put napora i patnje.

Sada nastavite s KE procesom, zatvorenih očiju, baš kao što sam to bio gore opisao. Neka ova seansa traje otprilike pet minuta. Kada ste gotovi polako otvorite oči i nastavite čitati...

Kako se osjećate, upravo sada? Jeste li svjesni svog eu-osjećaja? Pa, znate što? Oči su vam otvorene, a vi ste svjesni svog eu-osjećaja. Nije li to izvanredno? Prije ste morali sklopiti oči i zaroniti duboko unutar svog uma da ga pronađete. Ali pogledajte što se dogodilo. Eu-osjećaj vas je slijedio u aktivnost. Super, ha?

Upamtite da je eu-osjećaj neograničen, što znači da je uvijek prisutan. Veći dio života, međutim, vi ste ga ignorirali. A ignorirat ćete ga opet. Ali, vrlo brzo redovitim vršenjem KE-a uvijek ćete ga imati u odrazu trenutka. Vi gradite temelje života koji ovog časa ne možete ni zamisliti. Negdje u ne tako dalekoj budućnosti odjednom ćete shvatiti da živite u blaženstvu, izvan svih svojih očekivanja.

No, nismo još gotovi. Ustvari, najbolje tek dolazi. Volio bih da nastavite s KE procesom kako ste ga upravo naučili. Sklopite oči i promatrajte što protječe ekranom vašeg uma. Promatrajte dok ne postanete svjesni svog eu-osjećaja, a zatim mirno ali pažljivo promatrajte svoj eu-osjećaj. Bez uplitanja zavirite duboko u eu-osjećaj. Ako se promijeni i prijeđe u drugi eu-osjećaj zagledajte se duboko u taj novi eu-osjećaj. Činite to tri do pet minuta.

Potom, kad osjetite da je vrijeme za to, polako otvorite oči i nastavite vršiti KE. Sjedeći otvorenih očiju, gledajući lagano ispred sebe, postanite svjesni svog eu-osjećaja.

Nastavite raditi KE otvorenih očiju. Imat ćete misli, eu-osjećaj i čistu svjesnost, i sve to otvorenih očiju. Nastavite s time još minutu-dvije, a zatim polagano ustanite i pogledajte neki predmet u blizini. Pogledajte taj predmet, a zatim postanite svjesni svojeg eu-osjećaja. Potom pogledajte neki drugi predmet, dok istovremeno promatrate svoj eu-osjećaj.

Kada ste spremni, polako prošećite sobom. Osjetite kako se vaše tijelo kreće. Osjetite kako držite ravnotežu na jednoj nozi, pa na drugoj i pritisak poda ispod stopala. Primijetite li da vašeg eu-osjećaja nema jednostavno ga ponovo pronađite pomoću čiste svjesnosti. Dok polagano hodate po sobi uposlite sva svoja osjetila. Obratite pozornost na zvukove u sobi. Osjetite strujanje zraka kraj vašeg lica. Prijedite rukom preko biljke ili nekog drugog predmeta. Uposlite svoje osjetilo mirisa i okusa. Cijelo to vrijeme nastavite se vraćati svojem eu-osjećaju kad primijetite da ga nema. Zastanite i postanite svjesni isključivo svog eu-osjećaja i osjetite kako se pojačava ili prelazi u drukčiji eu-osjećaj.

Zapravo se on ne mijenja ni po jačini ni po vrsti. Samo postanete svjesniji beskrajnih manifestacija vašeg Jastva (eu-osjećaja) izvan samog sebe. To ste V7, onakvi kakvi ste izvorno trebali biti. Sada niste zapleteni u aktivnosti bazirane na strahu, a kojima upravlja ego, već ste jednostavno sa svojim Jastvom. Ništa nije važnije niti vas može više ispunjavati od toga. Kada se zaljubljujete u svoje okruženje dok ste svjesni svog eu-osjećaja, to se naziva KE svjesnost. To je temelj ispunjenosti i neizmjernog poštivanja svega što postoji. Odvojit ćemo malo vremena da se naviknete promatrati svijet svojim 'novim' očima. Nakon kraćeg vremena stvaranja ravnoteže s KE svjesnošću, naučit ćete KE namjeru: kako Majci Prirodi upućivati osobne sugestije i privatne molbe.

Zatim, iz punine KE svjesnosti, promatrajte kako vam ona gradi vaš novi svijet.

Kratak pregled onoga što ste upravo naučili

- Udobno sjednite zatvorenih očiju i pustite **da vaš vim** luta 10 do 15 sekundi.
- Promatrajte svoje misle neusiljeno i opušteno, poput mačke koja promatra mišju rupu.
- Nakon nekog vremena vaše će misli postati smirenije, sporije ili će posve nestati.
- Nastavite mirno promatrati, što god da se zbiva.
- Uskoro će vam se pojaviti neki dobar osjećaj - vaš eu-osjećaj.
- Sada promatrajte svoj eu-osjećaj opušteno ali i pozorno.
- Postat će jači ih će prijeći u neki drugi eu-osjećaj, ih će vam nadoći misli.
- Ma što se dogodilo, samo promatrajte kako se to odvija, kao da gledate film.
- Kad otvorite oči nastavite s ovim jednostavnim postupkom opuštenog promatranja.
- Prošećite po sobi, polagano ulazeći u interakciju s predmetima.

Kad ustanovite da je vaš eu-osjećaj iščeznuo pokušajte otkriti što osjećate. Promatrajte taj svoj osjećaj, a zatim nastavite istraživati druge predmete. To je KE svjesnost.

Sažetak Sedmog poglavlja

KE vodi uobičajenu svijest u čistu svjesnost gdje ona percipira eu-osjećaj.

Ljepota KE-a je u tome da se on miče s puta i pušta vašem umu da mirno počiva u KE svjesnosti.

Tijekom procesa KE-a *nikada nemojte ometati, a ne pokušavajte ni upravljati tokom svojih misli ili eu-osjećajem.*

Što god da se pojavi, samo promatrajte kako se to odvija, kao da gledate film.

Upamtite da je eu-osjećaj neograničen i da je uvijek prisutan. Samo ga trebate postati svjesni. Postati svjestan nečega lako je i nenaporno.

KE svjesnost, eu-osjećaj u aktivnosti, jeste *Vi*, onakvi kakvi ste izvorno trebali biti.

Življenje na dnu vašeg uma

Radost bih definirala kao kontinuirani osjećaj zadovoljstva i unutarnjeg mira, povezanosti s onim stoje bitno.

- OPRAH WINFREY

Izvan dodira vremena

Pronašavši eu-osjećaj unutar sebe otkrili ste stožernu točku oko koje se vrti sav život. Kada postanete svjesni eu-osjećaja vaš život postaje usidren u postojanoj, neizmjernej suštini stvaranja izvan dodira vremena. Bez svjesnosti o eu-osjećaju život je neuravnotežen. Ali, to više nije vaša briga, barem osobno. Sada kada ste među novoprouđenima nema vremena za ležanje na lovorikama. Da, percepcija eu-osjećaja je nenaporna, ali ukoliko ne planirate živjeti u pećini morate odvojiti neko vrijeme da eu-osjećaj unesete u svoje svakodnevne aktivnosti.

Napisao sam dvije knjige. *Tajna trenutnog iscjeljenja* i *Tajna kvantnog življenja*, u kojima ćete pronaći detaljne upute o tome kako svakodnevno stvarati mini-čuda i, s vremena na vrijeme, neka krupnija. Naučit ćete kako iscijeliti tjelesne boli i probleme kao i mentalni nesklad. Također ćete naučiti primjenjivati KE za

Lu-osjećaj!

sve: od sporta do jedenja i spavanja. U *Tajni kvantnog življenja* cijelo jedno poglavlje posvećeno je tomu kako našu djecu podučiti KE-u jer to je 'pergament' na kojem će biti napisana naša budućnost. Predlažem da u tim knjigama pročitate o detaljnijim primjenama eu-osjećaja u životu. Kad otkrijete kako da svoju novopronađenu svjesnost primijenite u svakodnevnim situacijama bit ćete iznenađeni, oduševljeni i zaintrigirani.

No, fokus našeg interesa u ovoj knjizi odvest će nas u drugom, manje očitom smjeru. Kada ste naučili KE naučili ste zaci izvan mentalne i emocionalne aktivnosti u čistu svjesnost. Nakon toga vi niste zaboravili na čistu svjesnost, niti ste se vratili u relativni svijet nego ste naučili percipirati eu-osjećaj. Eu-osjećaj sidri vašu svijest na najdubljoj, najtišoj razini vašeg uma gdje se rađaju misli. Sjedeći, ukotvljeni u blaženstvu eu-osjećaja, vi zapravo postajete svjedok stvaranja. Čim se naviknete na svoju ulogu svjedoka naučit ćete kako stvarati s te najsuptilnije i najmoćnije razine života duboko unutar uma. Ovaj proces stvaranja moći i profinjenosti u vašem životu, da ne spominjemo obilje i dobro zdravlje, naziva se KE namjerom. Jednom kad se upoznate s KE namjerom postat ćete gospodar stvaranja, a nećete morati ni prstom mrdnuti.

Naučit ćete nečinjenje, a odatle ćete biti u stanju ostvariti svoje želje. Pokrenut ćete suptilne, moćne sile koje će se oformiti oko tih želja i manifestirati ih na materijalnoj razini.

Naučit ćete kako koristiti KE namjeru za postizanje financijske slobode, upravljanje emocijama, rješavanje problema, liječenje kroničnih zdravstvenih poremećaja i, što je vrlo važno, kako pomoći drugima da ostvare svoje žarke želje.

Ja inače volim pojednostaviti stvari. No, kuda god pogledam vidim kako ljudi rade napornije, a manje toga obave. Povećana kvantiteta i smanjena kvaliteta rada čini se da je izravno proporcionalna obavljanju većeg broja zadataka istovremeno. U poslovanju se sve više ide ka tome da se manje radi, a da se obavi više posla. Začudo, vidim da ljudi vrlo naporno rade da to postignu.

Priroda uma bez uporišta, aktivnog uma svojstvenog modernom življenju, jest da radi sve više i više, tražeći konačno rješenje. Paradoksalno, rješenje je pronašao onaj utišani um, usidren u dubokom skladu unutarnjeg mira. Mantra uma s uporištem u KE-u glasi: „Ne radi ništa, postigni sve”. Jednom kad se naviknete zadržavati na dnu vašeg uma naučit ćete KE namjeru i kako da dobijete sve ne radeći ništa.

Naravno, eu-osjećaj se, ustvari, ne može upotrijebiti'. Ali možete postati svjesni eu-osjećaja u raznim situacijama i promatrati kako on obogaćuje kvalitetu vašeg života i života ljudi oko vas. To je uistinu čudesan proces. U početku vaš će um htjeti zavrnuti rukave i poraditi na zadatku stvaranja. Ego bi mogao reći, „Ja mogu činiti velike stvari pa čak i manifestirati mnogo sjajnih materijalnih vrijednosti u svom životu”. Ovu motivaciju pokreće potreba da pokažemo neku vrijednost i stvorimo nekakav učinak u svojem svijetu. No, to je puko šepurenje ega. Ali, vrlo brzo ego će uvidjeti smisao otpuštanja, puštanja prirodi ih, u ovom slučaju, eu-osjećaju, da ide svojim tokom.

Ubrzo će postati kristalno jasno da je stvaranje savršeno dobro napredovalo sve do sada, bez ikakve pomoći vašeg ega. Uskoro, teret ideje „Ja sam stvaratelj” blago će pasti s naših pleća, poput iznošenog odijela, a zamijenit će ju spoznaja: „Ja sam promatrač kroz kojega se stvaranje odvija.”

Sadnja sjemena lotosa s tisuću latica

Ovdje neću naglašavati vanjske poteze stvaranja kao što sam to učinio u prethodnim knjigama. Umjesto toga, naučit ćete smjestiti se u duboku tišinu Jastva te ćete, sjedeći na tom uzdignutom sjedalu, sakriti sjeme čiji će procvat biti lotos s tisuću latica, lotos vašeg života. Tada će se unutarnja ispunjenost odražavati u svakom aspektu vašeg života. A možete i manifestirati mnogo zgodnih materijalnih stvari! Pa, krenimo do sljedećeg koraka stvaranja unutarnjeg mira i vanjskog obilja. Možete po-

četi postajući svjesni eu-osjećaja dok vršite polaganije, manje grozničave aktivnosti. Za početak sjednite na stolicu i napravite sljedeću vježbu:

Iskustvo: sjedenje uz eu-osjećaj

Nadite udobnu stolicu i stavite je negdje gdje nećete biti uznemiravani barem 15 minuta. Isključite telefon, izvedite kućne ljubimce iz prostorije, zatvorite vrata i udobno se smjestite u svoju stolicu. Ponovite vježbu „Kako napraviti kvantni entrainment“ koju ste ranije naučili. Nakon što ste prošetali prostorijom i mirno prepoznavali eu-osjećaj u predmetima oko vas, ponovo sjednite i sklopite oči. Sada još jednom obavite proces KE-a i postanite svjesni eu-osjećaja. Činite to pet minuta.

Nakon otprilike pet minuta polagano pomaknite jedan prst i zatim odmah postanite svjesni eu-osjećaja, u trajanju od pet do deset sekundi. Nakon toga, pomaknite cijelu svoju ruku i tada se vratite do eu-osjećaja te ostanite s njim još pet do deset sekundi. Ovaj postupak ponovite s drugim dijelovima svojeg tijela, ne zaboravivši pomaknuti odnosni dio tijela i vratiti se eu-osjećaju. Na primjer, od ruke možete krenuti ka nosu, pa lijevom oku, desnom koljenu i do kose na glavi. S kojim dijelom tijela radite ili kojim redom nije važno. Bitno je samo da fizički mičete taj dio tijela i da potom postanete svjesni eu-osjećaja, u trajanju od pet do deset sekundi. Postupak završite radeći KE još tri do pet minute i budete opušteno svjesni eu-osjećaja.

Volio bih da vježbu Sjedenje uz eu-osjećaj napravite dva do četiri puta dnevno. Idealne bi bile seanse od po 15 minuta, ali mogu trajati i kraće. Ako napravite tri ili četiri seanse od po pet minuta, to je posve u redu. Radite koliko možete, ali budite ustrajni u tome da ovu vježbu radite svaki dan tijekom sljede-

3 tri ili četiri dana. Važno je da uspostavite vrlo čvrst temelj KE svjesnosti na kojem ćete graditi KE namjeru. Barem jednom dnevno provjerite upute o vršenju KE-u kako ne biste stekli eventualne loše navike. Poželjno je da iskoristite svaku priliku da provedete vrijeme s eu-osjećajem na dnu vašeg uma. Upravo s te razine svjesnosti iznova ćete kreirati svoj život.

Ne morate se ograničiti samo na sjedenje. Svaki put kad pomislite na eu-osjećaj - vozeći automobil, razgovarajući s kolegom na poslu, perući zube ili u bilo kojoj drugoj aktivnosti - postanite svjesni svog eu-osjećaja i dubokog mira koji ga prati.

Neka vam to bude ugodna aktivnost, a ne tlaka. Ubrzo ćete ustanoviti da vaš um automatski ide ka eu-osjećaju svaki put kad mu se ukaže prilika. Jednostavno se prepustite toku, ne zaboravivši pristupiti eu-osjećaju kada god na njega pomislite. Možete ga biti svjesni nekoliko minuta ili nekoliko sekundi, u ovoj fazi to nije važno. Imamo jednu izreku koja kaže: „Ako nije lako i zabavno onda to nije KE“.

U sljedećih nekoliko dana, dok postajete uskladeniji s mirnom, neograničenom prirodom eu-osjećaja i dok polako svladavate postupak KE svjesnosti u svakodnevним aktivnostima, ima još nekoliko stvari koje bih s vama htio razmotriti. Posebno bih se volio malo pomnije pozabaviti umom, egom, željom i mehanizmom patnje. Mislim da će vam taj naš razgovor biti fascinantn, i jedva čekam da vas sa svim tim upoznam. Stoga, ne gubimo vrijeme nego radije krenimo.

Sažetak Osmog poglavlja

Um *nesvjestan* eu-osjećaja stvara sve više i više aktivnosti, tražeći rješenja sve većeg broja problema.

Ego je taj koji želi činiti.

Konačni odgovor na mnoštvo problema s kojima se suočavamo je: „Ne čini ništa i postigni sve.“

Lu-osjećaj

Unutarnji mir i vanjsko obilje počinju **i završavaju s KE** svjesnošću.

Radite vježbu „Sjedenje uz eu-osjećaj“ nekoliko puta dnevno, u seansama od po 5 do 15 minuta.

Vježbajte KE svjesnost (eu-osjećaj u pokretu) svaki put kad na nju pomislite tijekom dana: vozeći, razgovarajući, objeđujući i slično.

Eu-osjećaj, ego i vjerovanje

*Jedino **stoje** vječno je promjena.*

- HERAKLIT

Neograničeno srce kreacije

Eu-osjećaj je neograničen. On je također prvi i najfiniji izraz forme. Eu-osjećaj je poput kombinacije leće i trake filmskog projektora. Čisto svjetlo čiste svjesnosti sjaji kroz leću eu-osjećaja i pretvara se u poznate obrasce svjetla i tame koje na ekranu prepoznajemo kao film. Svjetlo i sjena na ekranu prikaz je života koji živimo izvan filma. Ovdje želim jasno reći da sve stvorene forme proizlaze iz eu-osjećaja, proizlaze iz vaše životne suštine, iz vas! Možda bismo ga točnije mogli nazvati vz-osjećajem.¹ Počinjete li dobivati sliku svog pravog statusa? Počinjete li shvaćati ulogu koju igrate u stvaranju ovog svemira?

¹ Na engleskom se eu-osjećaj (*eufeling*) i vi-osjećaj (*you-feeling*) čitaju isto, pa je i 'gra riječi efektnija; *op. prev.*

I,u-osjećaj!

Vi ste bezgranično srce stvaranja iz kojeg se kozmos rađa, održava i u kojega se rastvara. Vi niste u svemiru. On je u vama. Jedino vas vjerovanje da ste vi film priječi da spoznate svoje pravo Jastvo i položaj koji držite u igri i prikazu vječnosti.

Zacijelo ste već čuli rečenicu: „Vi ste tvorac vlastitoga svijeta.” Ova je postavka gotovo uvijek pogrešno shvaćena. Postoji mali *vi* i veliki *Yi*. Veliki *Vi* je eu-osjećaj, a mah *v/* je ego. Da ne bi bilo zabune oko onog *vi* o kojem govorim, *Yi* ću nazivati Jastvom ili eu-osjećajem, a *vi* ću nazivati ja ili ego. Kada nas uče da smo mi tvorci vlastitog svijeta gotovo ga uvijek vidimo ograničenim očima ega, utemeljenim u uzroku i posljedici. To može stvoriti probleme jer su potrebe ega ograničene na potrebe pojedinca. Svjesnost pojedinca odražava potrebe pojedinca, a potrebe pojedinca su ograničene na zaštitu i promicanje tog pojedinca. To je tako, po samoj svojoj definiciji. Pojedinačna svjesnost isključena je iz univerzalne svjesnosti.

Čak i kada pojedinac ima altruistička stremjenja time se uvijek zadovoljavaju ograničene pojedinačne ambicije. Vjerojatno znate ljude koji se jako ponose radom koji obavljaju u korist dobrotvornih društava, crkava, beskućnika i tako dalje. Često ti pojedinci gaje osjećaj vlastite važnosti. U ekstremnim slučajevima postaju bahati i nadmeni. Na drugom kraju spektra nalazimo ljude koji su pretjerano uslužni i koji gotovo guše osobe pod svojom paskom izvještačenim osjećajem služenja, skromnosti i brižljivosti. Koristan rad što ga obavljaju višestruko je zasjenjen njihovim usiljenim ponašanjem. Njihov je rad vanjska manifestacija ega koji bezuspješno pokušava zadovoljiti unutarnju potrebu za priznanjem, prihvaćanjem i slično.

Osnovna pokretačka sila tu nije nimalo različita od motivacije osobe koja teži ka moći, slavi ili bogatstvu. Razlika je jedino u drukčijem izražavanju takvih težnji. Krist nas je upozorio da kraljevstvo nebesko ne možemo steći dobrim djelima. Dobra djela mogu biti motivirana slabošću, strahom i svakojakim skrivenim namjerama.

Ego je sjena

Kada se pojedinačna svjesnost proširi do univerzalne svjesnosti pojedinačno djelovanje vođeno je univerzalnom mudrošću. Univerzalna mudrost zna što treba činiti, gdje to treba učiniti i kada. Kada čista svjesnost prosijava kroz leće ega ona postaje iskrivljena zbog strahova i nada koje ego nosi duboko unutar sebe. Ta iskrivljenja stvaraju žudnje i uvrnute želje koje nas vode bezbrojnim putovima ka izopačenosti i patnji, a putovanju je kraj tek kada putnik izdahne svoj posljednji dah.

Ego nije nikakav entitet. On nema nikakvu pravu bit. Ego je sjena, izobličene svjetla i tame projiciranih na ekranu svijesti. Simptomi ega su značajke koje pripadaju onom ja, odnosno onom vi: tko ste, što želite i vaša reakcija na mišljenje drugih ljudi o vama. Ego je živ i zdrav kada preuzimate autorstvo za svoj život. Kad vjerujete da ste vi vaše tijelo-um, da ste otac ih kći, da imate posao i obitelj, te budućnost i prošlost, svoje vjerovanje oslanjate na pojavnom svijetu promjene. Kad vjerujete da je bilo koji dio kreacije dio vašeg iskonskog Jastva tada prihvaćate promjenu, a promjena je smrt.

Znate li odakle potječe ego? Znate li kako se stvara? Znate li kako zadovoljiti njegovu neutaživu žeđ za moći? Ego može biti nasilnik sa školskog dvorišta ili njegova prestrašena žrtva. Može biti štetan ili koristan, ali on uvijek djeluje u vlastitu korist. I uvijek postupa iz straha, čak i kada preuzima lik nasilnika sa školskog dvorišta.

Ego je dio cjelovitosti, ili barem tako sam sebe doživljava. To je trak sjene, tama koja gleda u tamu i pokušava pronaći svjetlo. Ego je odvrćanje svjesnosti od unutarnjeg svjetla Jastva. On vjeruje da stvari i misli mogu ispuniti praznu tamu kojom je sam postao. Pogledajmo kako se ego rađa.

Uobičajena svijest je ego-svijest. Jednostavno rečeno, nismo h svjesni svojeg neograničenog statusa kao svjedoci stvaranja, mi postajemo svjesni svojih ograničenja. Proces KE-a vodi ograni-

Hu-osjećaj

čenu uobičajenu svijest ka punom ostvarenju našeg unutrašnjeg Jastva u vidu eu-osjećaja. Kada smo svjesni eu-osjećaja i vršimo radnju koju nazivamo KE svjesnošću, ta radnja je savršen izraz cjelovitosti koju držimo u svojoj svjesnosti. U KE svjesnosti zapravo se ne osjećamo kao vršilac radnje. Umjesto toga, sličniji smo promatraču koji kroz naše tijelo-um promatra kako se radnje odvijaju. Ono što se ustvari događa u KE svjesnosti je da je uloga ego potisnuta, dok se kroz nas očituju čiste kreativne sile života. Ako ste spremni za još jednu otrcanu usporedbu, ona bi otprilike glasila: kada doživljavate KE svjesnost tijekom automobilske vožnje kroz život ego se premješta na suvozačevo sjedalo, omogućujući Jastvu da preuzme volan. U svjesnosti postoji određen rascjep. Iako se poistovjećujete s egom (ego je upravo to: pojedinačno poistovjećenje), također osjećate da automobilom upravlja netko drugi.

U ovom slučaju, neki sveznajući, dobrohotni vozač koji zna točno kamo ide i kako da dotamo sigurno dođe. Možete se opustiti i uživati u vožnji. Kako se KE svjesnost s vremenom bude širila i razvijala naposljetku ćete uvidjeti da ste vi i vozač i putnik, ali tu ćemo priču ostaviti za neku drugu priliku.

Kad izgubimo svjesnost o eu-osjećaju ego se vraća natrag u vozačevo sjedalo, a u našu svijest naglo se vraća zaokupljenost navigacijom na stazi života. Radost zbog putovanja gubi se u velikom naporu da ostanemo na stazi. Uobičajena svijest se ponovo ustoličila, a ego nastavlja sa svojom grozničavom potragom za mirom i srećom.

Eu-osjećaj je neograničen, izvan prostora, vremena i smrti. Ništa ne može uništiti eu-osjećaj jer on je stvaratelj i stoga je onkraj straha. Kada se svjesnost istrgne iz neograničenog uporišta eu-osjećaja, ona postaje lokahzirana i individualizirana. Postaje ego.

Rasplitanje niti iluzije

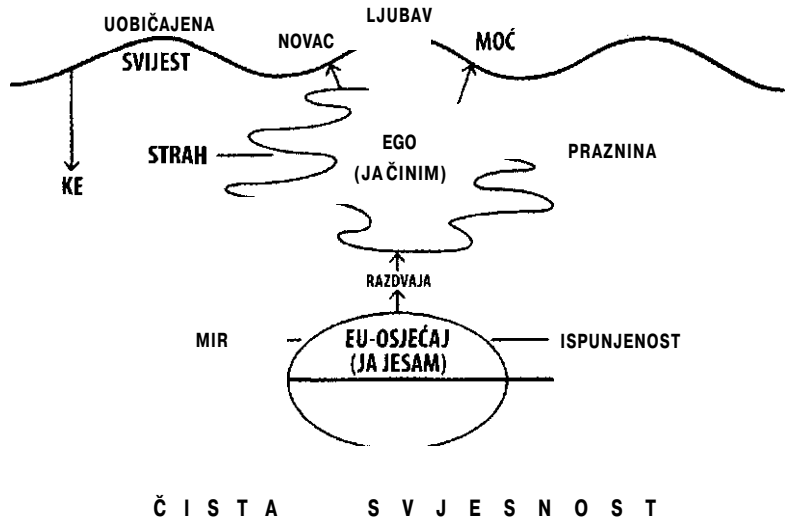
Nesvjestan svoje neograničene prirode, ego se osjeća ranjiv, otvoren uništenju od strane onoga što percipira kao strane sile uzroka i posljedica. Odvojen od beskraj, ego po prvi put osjeća strah. Ego stoji nasuprot svijetu i mora se zaštititi, a istodobno se udružuje sa sumnjivim saveznicima u ovom osobnom ratu protiv smrti.

Zbog prekidanja veze s čistom svjesnošću ego osjeća duboku unutarnju prazninu. Taj prazan prostor pokušava ispuniti stvarima svoga svijeta. On pokušava posjedovati pa, slijedom toga, i držati kontrolu nad materijalnim stvarima poput kuća, automobila i novca.

On mnogo vremena troši pokušavajući upravljati odnosima. Zaljubljuje se u moć uma i manipuhra konceptima i sustavima misli u nadi da će dokučiti kako ispuniti svoju unutarnju prazninu. Ego se zaokuplja grozničavom aktivnošću, revnosno se vozeći prema sve više i više (nečega). On se žeh ispuniti do vrha, do prelijevanja, bilo čime što će mu pružiti utjehu. Ego je proždrljivost za stolom života, čija se glad nikada ne može utažiti. Ego misli da će se, ako skupi dovoljno stvari svoga svijeta, na kraju osjetiti ispunjen i spokojan. Ova strahom vodena odluka, bazirana na percepciji nedovoljnosti i neadekvatnosti, jedinstveni je uzrok ljudske patnje. To je felga oko koje se okreće svaki koprcajući ego na kotaču karme. Ovu iskonsku iluziju nazivam pogreškom ega.

Ova pogreška ega tjera ga uvijek prema van, dalje od raširenih ruku čiste svjesnosti. Ego osjeća da mora nastaviti plivati, držati glavu iznad voda uzroka i posljedica.

Ustvari, on mora činiti upravo ono što je suprotno tome. Za ego, to je samoubojstvo. Ali, jednom kad se prestane mahnito bacakati, ego će utonuti natrag u mirne dubine uma i počivat će u ponoći eu-osjećaja. Uz svjesnost o eu-osjećaju dolazi i poništavanje straha te spoznaja da je punina njegova istinska priroda.



Nije ego loš. Niti je negativan. Samo zaveden, upućen u krivom pravcu. Ego nije nešto što trebamo ukloniti. Upravo suprotno; ego se mora proširiti dok ne bude beskrajno velik. Svjestan svog neograničenog statusa, ego opušta svoje napete mišiće i sjeda natrag u suvozačevo sjedalo. Spreman da nastavi sa svojim putovanjem na stazi života, ego smireno prihvaća svoju ulogu uvijek pozornog i zahvalnog svjedoka. Odbacivši kontrolu, ego uviđa da kontrolu nikad nije ni imao. A zatim mu sine duboka i divna spoznaja. Ego uviđa da nikada nije postojao izvan izvitoperene percepcije individualnosti. On rado prihvaća da njegovo postojanje nije bilo ništa drugo nego sjena koja se raspršila u blagom svjetlu eu-osjećaja. Ako ste ponosni na svoj posao, to će se promijeniti. Ako se bojite neuspjeha, to će se promijeniti. Ako ste sretni, iz bilo kojeg razloga, to će se promijeniti. Svaka stvorena stvar mora se promijeniti. Ona se mora roditi, proživjeti dodijeljeni joj životni vijek i raspasti se u punini iz koje je po-

Hu-osjećaj, ego i zJeroTJonje

tekla. To nije samo doktrina mudraca već nepromjenjiv zakon kvantne i klasične fizike. A trenuci mirne jasnoće također rađaju izravnim opažanjem. Ništa što poznamo ne traje dživjeka. Svaka *stvar* se mijenja, osim promjene same.

Pa, u čemu se sastoji problem poistovjeđivanja s egovim svijetom promjene? Ako se sve uvijek mijenja, gdje pronalazimo stabilnost? Da li se uopće možemo osjećati sigurno kad se ne možemo uzdati u to da će bilo što ostati isto?

Stvari na koje se oslanjamo tražeći sigurnost kao što su drugi ljudi, zaposlenje, novac, zdravlje, priroda, kućni ljubimci - sve se to mijenja. Kada se stvar na koju se oslanjamo u potrazi za sigurnošću mijenja, mijenja se i naša sigurnost. Um vođen uobičajenom sviješću poznaje samo konačnu smrt koju promjena donosi. Gledajući unutra, on vidi nabujalu rijeku misli koje teku u uzburkano more emocija. Gdje je u tome sigurnost? Sigurnost ne može biti izgrađena na neprestano klizećim i sipljivim temeljima. Vjerojatno vam je već netko rekao da ste sami odgovorni za sve što vam se događa. Vi možete vjerovati da ste za svoju patnju zaista sami krivi. Ali, ja na to gledam na drugi način. Da li patite u ovom svijetu ovisi isključivo o vašem gledanju na stvari. Ovdje je problem u tome što mislimo da sebi možemo stvoriti bolji život. To je iluzija. To je iskrivljen odraz uma kroz ego, a ne jasan odraz čiste svjesnosti kroz eu-osjećaj.

Razlog što za sebe ne možemo stvoriti bolji život je u tome što on već jest savršen. Problem je u tome što tu savršenost ne prepoznajemo. (Ovo neprepoznavanje savršenosti zapravo je dio savršenosti, ali to je malo poduža priča pa je bolje da je ostavimo za neku prikladniju priliku.) Koliko duboko vjerujemo u iluziju izravno je povezano s time koliko čvrsto vjerujemo da imamo kontrolu. Kad osjećamo da imamo kontrolu nad stvarima, tada smo relativno zadovoljni samim sobom i svojim položajem u životu. Zašto pokušavati rasplesti misterij života kad nam tako dobro ide, zar ne? Problem je u tome što moramo budno paziti na one sile koje bi nas htjele srušiti s naše nevelike uzvisine

osobnih postignuća i materijalnog bogatstva. Što se zadovoljniji osjećamo, to teže moramo raditi da održavamo taj iluzorni osjećaj unutarnje sigurnosti.

Nije li to istina? Majka Priroda stalno raspliče niti iluzije iz tkanine našeg života. Ne sustaje u svojim naporima da nas probudi iz našeg drijemeža, iz sna koji nazivamo ja.

Kada patimo, tada smo zapravo u boljem položaju da proknemo kroz privid uzroka i posljedica. Netko tko pati zna da ono što radi ne funkcionira. Vjerojatnije je da će odbaciti ideju da ima kontrolu. Nažalost, u većini slučajeva pozornost obraćamo na to kako da ponovo steknemo kontrolu, što nas ponovo baca natrag u iluziju.

Pa, koji je odgovor? Što tražimo? Ako se život ne vrti oko osobnih prijanjanja i materijalnog obilja, oko čega se vrti? Je li stvar u vjerovanju i pozitivnom razmišljanju? Kad vidite istinu vjerovanje nije potrebno, a razmišljanje je u savršenom skladu s izrazom percepcije. Glavna svrha života ne sastoji se u tome da stvari pokušavamo gledati u pozitivnom svjetlu. *Život* je pozitivno svjetlo. U konačnici, u životu je važno prihvaćati ono što se točno događa. Kada se to dogodi preplavljuje nas mir i sve se stvari vide u savršenom svjetlu. Nema potrebe za pokušavanjem, jedino za osvješčivanjem stvarnosti onoga što jest.

Život nas poziva da seprovodimo

Život slijedi svoje vlastite zakone i poziva nas da se provodimo. Može nam se činiti da imamo kontrolu i da smo uspješni u kraćim razdobljima, ali nitko ne dobiva ono što želi cijelo vrijeme. Život neće trajno gajiti tu iluziju. Budalasto je vjerovati da to možete. Samo pogledajte gdje ste danas. Jeste li imalo bhže mjestu na kojem ste mislili da ćete biti prije deset godina, fizički, emocionalno, ekonomski, duhovno, intelektualno i društveno? Možda ste blizu jednog ili dva od tih područja.

Možda vam je gore ili bolje negoli ste planirali da će vam biti, ali jedno je sigurno: vaš petogodišnji plan počeo je skretati s kursa čim ste procijenili da ga možete ostvariti. Možete vi veslati, veslati i veslati s vašim čamcem blago niz struju, ili možete veslati kao ljudi protiv struje, ali naposljetku ćete shvatiti da nemate kontrolu nad tokom, da je *život samo san*.

Ako se ovoj ideji opirete, to vas ego povlači za rukav. U ovu je ideju možda teško povjerovati. Ostanite još malo sa mnom i ja ću vam ponuditi jedan drugačiji način gledanja koji ne samo da pomaže, nego je i veliko olakšanje, izvan vjerovanja. Čak ni ne morate mijenjati svoja sadašnja vjerovanja. Vjerovanja ne mijenjaju naš svijet, to čini eu-osjećaj. Dakle, držite svoja vjerovanja nedirnutima i ostanite svjesni eu-osjećaja. Svjesnost eu-osjećaja omogućit će vam da zadržite ona vjerovanja koja djeluju, a blago će raspršiti ona koja ipak ne podupiru vašu dobrobit. Uskoro ćete uvidjeti da je vjerovanje relativan igrač u igri života. Znanje koje vam nudim može se iskusiti u punoj mjeri, vjerovali vi u njega ili ne.

Trebate se zapitati zašto ljudi koji su potpuno nepripremljeni mogu uspjeti, dok drugi ne uspiju unatoč pomnoj pripremi i potencijalima. Da bismo objasnili našu nesposobnost posjedovanja kontrole nad uspjehom i neuspjehom pribjegavamo objašnjenjima poput sreće i karme. Ti sustavi vjerovanja pomažu nam da objasnimo svoje stalno i svakodnevno zapažanje da nemamo kontrolu nad vlastitim životom. Mogli bismo reći da netko ima sreće ili da ima dobru karmu, ali ostaje činjenica da je trajniji uspjeh izvan kontrole čak i onih među nama koji su napripremljeniji. U stvarnosti, kontrolu ima život, odnosno sile koje stvaraju i vode naš svijet od primitivne amebe do veličanstvenih gibanja galaksija.

Kada smo u skladu s tim silama život teče nesmetano i lako. Kada se protiv njih borimo život postaje naporan. Ako ne naučimo tu važnu lekciju pa nastavimo veslati protiv struje života napor se pretvara u samo još jednu od beskrajnih varijacija patnje.

Ono što nam život sprema nikada nije ono što mislimo da sprema. Naše razmišljanje rijetko je kada dovoljno uzvišeno. Život nam nudi više negoli to možemo zamisliti. Stoga je najbolje da se prestanete zamarati idejom da znate što je najbolje za vas i za svijet, i da kormilo prepustite životu. Nešto kasnije naučit ćete kako da upravo to i učinite. Bit ćete iznenađeni.

Ono što percipiramo, to vjerujemo

Mnogi kažu da život možemo promijeniti ako vjerujemo da možemo. Kao što sam spomenuo ranije, nema to nikakve veze s vjerovanjem. To je pitanje percepcije i ništa više. Ono što percipiramo, mi vjerujemo. „Pa, dobro, Frank” - reći ćete - „ja znam da ću, ako nešto čvrsto vjerujem, s vremenom to početi percipirati kao istinito.” Da, to je istina, ali samo djelomično. Čini se da ovdje imamo onu zagonetku s kokoši i jajetom. Stara izreka kaže: „Tko vidi, taj vjeruje”. Jednako lako mogli bismo reći: „Tko vjeruje, taj vidi”. Svaki izraz predrasuda savršena je ilustracija viđenja onoga što vjerujemo. Primjer koji mi prvo pada na pamet je rasna predrasuda, o čemu imamo dovoljno primjera iz prošlosti i sadašnjosti. Ako vjerujete da je pojedinac iz određene rase ili društveno-ekonomske skupine ili spola manje sposoban, inteligentan, motiviran ili dobrohotan, zasigurno ćete tražiti i pronaći ponašanje koje potkrjepljuje vaša vjerovanja. Pa, kako da razmrsimo to klupko vjerovanja-percepcije? Odgovor je vrlo jednostavan.

Možemo to promatrati iz kuta uzroka i posljedica. Ako jak vjetar prevrne drvo možemo reći da je vjetar bio uzrok, a srušeno drvo posljedica. Ako potom upitamo što je uzrokovalo jak vjetar, mogli bismo reći: toplina koja se diže iz oceana što se miješa s hladnim zrakom iz viših dijelova atmosfere. Ako slijedimo takvo rezoniranje i upitamo što je uzrokovalo zagrijavanje oceana, mogli bismo reći: Sunce. Što je uzrokovalo Sunce? Hidrogenska fuzija. Što je uzrokovalo hidrogen (vodik)? Atomi. Što je

uzrokovalo atome? Subatomske čestice. Što uzrokuje subatomske čestice? Valna energija. Što uzrokuje valnu energiju? Nulta točka (fizikalni izraz za eu-osjećaj). Što uzrokuje nultu točku? Implicirani red (fizikalni izraz za čistu svjesnost). Što uzrokuje implicirani red ili čistu svjesnost? Ništa uzrokuje čistu svjesnost. Ona nema oblik i stoga je nestvorena i bez uzroka.

Kada bismo uzeli bilo koju pojavu usred ovog lanca zbivanja, bismo li izabirali uzrok ili posljedicu? Odgovor je, što god bismo željeli da to bude. Na primjer, hidrogenska fuzija je i uzrok i posljedica. To je uzrok Sunčevog zračenja koje je zagrijalo ocean. Ali hidrogenska fuzija je i posljedica protona i elektrona koji tvore atome vodika (hidrogena). Ako biste htjeli da hidrogenska fuzija bude uzrok bili biste u pravu. Također biste bili u pravu ako biste željeli da ona bude posljedica. Uzrok i posljedica su pitanje relativne percepcije.

Istu logiku možemo primijeniti na vjerovanje i percepciju. Možemo uzeti bilo koje pojedinačno zbivanje iz beskrajnog lanca percepcije koje utječe na vjerovanje, koje pak utječe na percepciju, ovo pak na vjerovanje i tako u nedogled.

Smatrat će se da je odnosno zbivanje uzrokovano percepcijom ili vjerovanjem, ovisno o položaju koji želimo poduprijeti.

Ako vam treba novac da platite stanarinu vi percipirate potrebu za novcem i, ovisno o vašim opcijama, vjerovat ćete ili sumnjati da ćete namaknuti novac za stanarinu. Vaše vjerovanje u uspjeh ili neuspjeh ovisi o vašoj percepciji opcija koje vam stoje na raspolaganju. Mogli biste raditi prekovremeno, posuditi novac, ukrasti novac ili pokoriti sile prirode svojoj volji, koristeći suptilan energetski rad ili afirmacije. Na temelju vaše percepcije izabrat ćete opciju za koju vjerujete da će vam najučinkovitije osigurati novac za stanarinu. Čim dobijete novac za stanarinu percipirat ćete da je postupak bio uspješan i vjerovat ćete da će na isti način djelovati u vašu korist i ubuduće. Vidite li kako su vjerovanje i percepcija blisko povezani? Jedno drugo potiču. Oni surađuju. No, baš kao što je hidrogenska fuzija bila usred

lanca uzroka i posljedica koji je srušio ono drvo, vjerovanje i percepcija dvije su strane istog novčića.

Čini se kao da smo zapeli u relativnom kružnom toku iz kojeg nema izlaza. Ali, mi ga ne vidimo kao kružnog. Mislimo da uzrok i posljedica, vjerovanje i percepcija, jesu linearni. No, to je zato što smo preblizu problemu. Evo što pod time mislim.

Ako krenemo na dugu šetnju duž ravne površine čini se da hodamo u ravnoj liniji. Mi, zapravo, ne hodamo u ravnoj liniji već hodamo duž Zemljine krivulje. Budući da je Zemlja tako velika i da naša osjetila ne percipiraju zaobljenost Zemlje dok po njoj hodamo, mislimo da hodamo po ravnoj površini u ravnoj liniji. Gledajući iz svemira, mi iskoračujemo iz naše ograničene, linearne percepcije na Zemlji i lako možemo vidjeti da je Zemljina površina zakrivljena.

Upravo nas ta sveobuhvatna percepcija izvan ograničenog okvira našeg linearno ustrojenog uma oslobađa pogrešnih predodžbi, zbrke i patnje.

Mogh biste pak reći: „Ako vjerujem da je Zemlja zaobljena, u skladu s time ću djelovati i zapravo neću morati percipirati zaobljenost Zemlje.“ To je vrlo dobro zapažanje. I ono funkcionira vrlo dobro, sve dok se vaše hodanje na ravnoj površini ne promijeni. Sjetite se da vaš um, igrahšte vjerovanja-percepcije, percipira samo promjenu. U prirodi nema ravnih linija. Vaš se um ne može beskonačno oslanjati na privid ravne linije. To se kosi sa samom njegovom prirodom. Vaš um se mora fokusirati na ono što se mijenja. U našoj analogiji o ravnoj liniji vaš um bi se npr. prihvatio planinarenja. On će uživati u istraživanju vrhova, dolina i pećina. Vašem je umu prilično teško gajiti vjerovanje u blago zakrivljeni svijet kada se penjete okomito uz planinu.

Vidite, kad bi se život odvijao u ravnoj liniji svi bismo imali sve odgovore. Naši problemi su planine i doline naših života. Zbog toga što smo tako blizu svojih problema, bili oni financijski, duhovni ili neki drugi, ne zadiremo izvan zapažanja uzroka i posljedica, odnosno vjerovanja i percepcije. Život planiramo u

ravnoj liniji i mislimo da možemo kontrolirati uzrok i posljedicu koji se odvijaju od početka vremena. Mislimo da to možemo činiti tako što ćemo promijeniti svoje vjerovanje ili percepciju. No, to jednostavno tako ne funkcionira, a potrebno je mnogo napora i vjerovanja da se uvjerimo da to funkcionira baš tako. Potrebna je ogromna količina energije da vjerujemo ono što nije istina.

Ali, postoji način koji je slobodan od ovog očitog determinističkog zatvora uzroka i posljedica. Kao što se sposobnost da slobodno lebdimo pojavljuje spontano kada putujemo izvan Zemljine gravitacije, sva karakteristična proturječja života razrješuju se kada smo u stanju putovati izvan linearnih percepcija uzroka i posljedica koje nam nameće naše svakodnevno življenje. Kako se to postiže? Jako mi je drago da ste to pitah.

U skladu s našom gornjom analogijom, vi već znate kako lebdjeti izvan granica Zemljine gravitacije, čime stječete pogled na svijet izvana, neograničenu percepciju cjeline. Ako je Zemlja vaš um, čista svjesnost bila bi ništavilo svemira. Eu-osjećaj bili biste vi kad kružite u orbiti u neograničenom prostoru dok promatrate tu prekrasnu plavu kuglu koju nazivamo svojim domom. Postupak KE-a svemirski je brod koji vas je nosio izvan sputavajućeg utjecaja gravitacije. Lebdeći nesputani Zemljinom gravitacijom, izvan utjecaja uzroka i posljedica svijeta ispod vas, slobodno biste se mogli diviti Zemljinoj raznolikosti i ljepoti neoskrvnjenoj nasiljem.

Muha u kozmičkoj mreži stvaranja

Kad radite KE i postajete svjesni eu-osjećaja vi postajete svjesni vašeg Jastva u sjedištu kreacije. Iz tog uzvišenog mjesta vi ne stvarate nego ste onaj krajnji promatrač i promatrate sve stvorene stvari koje se iz vas rasprostiru. *Vede*, drevni indijski spisi, daju usporedbu s kozmičkim paukom koji iz svoje utrobe izvlači niti da bi satkao mrežu života. Muha koja je uhvaćena u tu mre-

žu pojavnosti uzroka i posljedica je ego, ograničena percepcija onoga 'ja, sa svim njegovim idejama, nadama, strahovima i vjerovanjima. Što se više trudi osloboditi se, to se više zapliće u mrežu života. Kako ego pojačava svoje napore da se oslobodi, njegovo koprcanje privlači pažnju pauka - eu-osjećaja. Na kraju, te s neizmjernim suosjećanjem, eu-osjećaj će progutati ego, asimilirajući njegovu svijest u svoje vlastito tijelo.

Proširen izvan granica svoje ograničene vizije, ego se rastvara u jednoti Tkalca i promatra kako se On primiče drugoj muhi.

Krajnja spoznaja je ta da je život savršen upravo takav kakav jest. U temelju svega stvorenog postoji prvobitan sklad. U to nema nikakve sumnje. Nesklad je rezultat promatranja dijelova bez percepcije cjeline. Mogli bismo reći da je nesklad rezultat suženog, ograničenog pogleda.

Pogledajmo što bi se dogodilo kada biste uzeli praznu rolu papirnatih ubrusa i jedan kraj tube stavili ispred oka, a drugi nekoliko centimetara od slike koja visi u muzeju. Recimo da slušate nekoga tko stoji nekoliko koraka udaljen od slike s oba oka otvorena te da opisuje što vidi. Usporedite ono što on vidi s onime što vidite vi. Uzdrhtalim glasom on opisuje vehčanstvene modre planine, tamnozeleno šume i zlaćanu livadu prošaranu tracicima Sunčeve svjetlosti koja se probija kroz niske oblake. On kaže da ga ta slika ispunjava divljenjem. Kad on *vas* upita što vidite i osjećate, vi odgovarate: „Vidim smeđu pjegu sa sivom mrljom u sredini. Hm, mislim da mi je nešto promaklo.“ Ma koliko se trudili, nećete moći vidjeti ljepotu ili osjetiti radost koju je on opisao. Vaše viđenje je ograničeno. Sada možete reći: „Ne volim smeđe pjege sa sivim mrljama. Promijenit ću svoju točku gledanja.“ Stoga pomičete tubu na neku drugu točku na slici. Ovdje vidite zlatnu i plavu boju, vašem su oku te boje ugodnije. Pa kažete: „Da, sada mi je jasan ushit koji ste opisali. Plava i zlatna boja mnogo su ljepše od smeđe i sive.“

Ali, vaše vjerovanje utemeljeno je na ograničenom gledištu. Plava i zlatna boja ubrzo izgube svoju draž i vi pomičete praznu

^u-osjećaj, e£0 i Tjjeroz^anje

tubu od jedne do druge točke na slici. Vjerujete da ako pogledate dovoljno točaka na slici da ćete ih naposljetku moći objediniti i da ćete konačno moći sagledati cijelu sliku. Naravno, dijelovi nikada ne mogu zamijeniti sinergiju cjeline. Slijedeći svoje vjervanje, nastavit ćete skupljati djeliće slike sve dok se ne pogase svjetla muzeja.

Što morate učiniti da biste vidjeli potpunu sliku? Reći ću vam. Mšto.' Upravo tako, apsolutno ništa. Ako ste temeljiti u vašem ne-činjenju, prestat ćete misliti o tome što sljedeće morate učiniti, vaše tijelo će postati posve opušteno, a prazna tuba će vam pasti iz ruke. Spontano i bez napora, sagledat ćete sliku u njenoj cjelovitosti. Na osnovu tog jednostavnog čina otpuštanja i sami ćete doživjeti divljenje i ljepotu koju su vam ranije opisivali drugi ljudi proširenog pogleda.

Sagledavanje cjeline je percepcija savršenosti. To se ne može postići nikakvim vjervanjem niti ograničenom percepcijom. Tek će otpuštanjem i sagledavanjem onoga što je ispred vas, onako kako jest, zapanjujuća jednostavnost savršenosti sinuti u vašoj svjesnosti. Vaša prividna kontrola nad djelićima vašeg života, poput pomicanja tube od jedne točke na slici do druge, puka je iluzija. Nezadovoljstvo položajem na kojem se nalazite ono je što vas tjera da se premjestite do neke druge točke. Ni jedna točka ni zbir točaka u vašem životu ne može se mjeriti s uvažavanjem, čuđenjem i divljenjem što ih osjećate prema jednom jedinom pogledu na savršenstvo svojstveno vašem svijetu. Baš kako je uvijek bilo prisutno i savršenstvo slike, tako je uvijek prisutno i savršenstvo ovog života.

Ne morate činiti ništa doli otvoriti oči pred ljepotom svojeg Jastva, a to je jednako lako kao i puštanje da prazna tuba padne iz vaše ruke. Uskoro ćete naučiti KE namjeru zasnovanu na ovoj jedinstvenoj postavci: što manje činite, to će se u vašem životu odražavati više savršenosti. Ne činite ništa, i percepcija savršenosti svanut će izvan granice vjervanja.

Sažetak Devetog poglavlja

Kada se pojedinačna svjesnost proširi do univerzalne svjesnosti, pojedinačno djelovanje vođeno je univerzalnom mudrošću.

Pogreška ega: zbog odvojenosti od čiste svjesnosti ego osjeća duboku unutarnju prazninu. Odbacuje eu-osjećaj, a nastalu prazninu pokušava ispuniti stvarima ovoga svijeta.

Da li patite u ovom svijetu ovisi isključivo o vašem gledištu.

Razlog što ne možemo ostvariti bolji život za sebe je u tome što on već jest savršen. Problem je u tome što tu savršenost ne prepoznajemo.

Naši sustavi vjerovanja pomažu nam da objasnimo svoje stalno i svakodnevno zapažanje da nad svojim životom nemamo kontrolu.

Kada radite KE i postajete svjesni eu-osjećaja postajete svjesni svojeg Jastva u sjedištu kreacije.

Krajnja spoznaja je to da je život savršen upravo onakav kakav jest.

Uvažavanje cjelovitosti percepcija je savršenosti.

Što manje činite, u vašem će se životu odražavati više savršenstva. Ne činite ništa i percepcija savršenstva će vam sinuti izvan svakog vjerovanja.

Savršena percepcija

Da su vrata percepcije pročišćena čovjeku bi se sve činilo onakvo kakvo jest - beskrajno.

- WILLIAM BLAKE

Pitanje točke gledišta

Mi smo se, ljudi, razvijali u vrlo specifičnim uvjetima, pod vrlo ograničenim okolnostima. Razmislite o tome: nastanjujemo nevjerovatno usku 'krišku' ovog svemira. U smislu naše fizičke prisutnosti, postojimo na pola puta između atoma i galaksije. Naš um ne može pojmiti ni golemost galaksije ni mikro udaljenost između atoma. Uvjeti na našem matičnom svijetu također su negdje u sredini. Na primjer, postojimo u vrlo uskom temperaturnom pojasu. Tik izvan naših vrata, u svemiru, temperature su blizu apsolutne nule. Koliko je to hladno? Apsolutna nula je $-273,15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Koliko se sjećam, to je gotovo isto toliko hladno kao i siječanj u Michiganu.

Usporedite temperaturu bliskog nam svemira s temperaturom središta Sunca koja iznosi 50 milijuna $^{\circ}\text{C}$, što je približno toplo kao naša ljeta ovdje u južnoj Floridi. Šalim se, naravno.

Krajnosti ovdje na površini Zemlje su negdje blizu $57,8\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-89\text{ }^{\circ}\text{C}$, uz prosječnu temperaturu Zemlje od oko $15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Kad usporedite nebeske krajnosti s onima ovdje na Zemlji vidjet ćete koliko je naš položaj nezgodan. Manji pomak u jednom ili drugom smjeru, i sve priče svih ljudi koji žive, ili su ikad živjeli, rastvaraju se natrag u atome iz kojih su potekle.

Slično tome, naša sposobnost da percipiramo okruženje ograničena je na izuzetno uzak pojas osjetilnog *inputa*. Naša osjetila hvataju samo najgrublje manifestacije stvaranja. Ako po stolu tapkate člancima prstiju stisnute ruke, stol se doima čvrstim. Ali fizika zna da je stol gotovo sasvim bestvaran. Vibrirajući valovi, subatomske čestice, molekule i tako dalje daju privid čvrstoće, baš kao što lopatice brzo rotirajućeg ventilatora izgledaju poput čvrste okrugle mase. S našim svijetom ulazimo u interakciju na temelju načina na koji ga percipiramo.

Slijedi analogija gravitacije. Ona pokazuje razliku u točki gledišta između njutnovske fizike i Einsteinove opće relativnosti. Ali, još više od toga, ona otkriva kako percepcija utječe na naše razmišljanje. Možemo povući paralelu između njutnovske fizike i uobičajene osjetilne percepcije. Općenito govoreći, Newtonovi zakoni odražavaju život na uobičajenoj osjetilnoj razini dodira, vida, sluha i tako dalje. S druge strane, relativnost i kvantna mehanika opisuju sile koje upravljaju onime što je vrlo veliko i onim što je vrlo malo, izvan dosega uobičajene ljudske osjetilne percepcije.

Svi mi znamo da je gravitacija sila koja privlači. Veće tijelo, poput Sunca, privlačit će sebi manje tijelo, poput Zemlje. Veća Zemlja privlačit će sebi manje stvari, poput vode i stijena i ljudi. Kada bacite kamen u zrak, trčite u zaklon, jer znate da će ga Zemljina gravitacija privući natrag na tlo. Ustvari, gravitacija nije privlačna sila poput magnetizma. Posredstvom prostora-vremena, manji objekti zapravo bivaju gurani prema većima. Znam, to zvuči zbunjujuće, ali samo zato jer smo navikli misliti o gravitaciji kao o privlačnoj sili. Možemo vidjeti stvari kako bi-

Sauršena percepcija

vaju *privučene* zemlji, a gravitaciju možemo osjetiti u vlastitom tijelu. Pritisak prostora i vremena daleko je apstraktniji. Ali ova jednostavna ilustracija pomaknut će vašu percepciju za 180°C i osloboditi vas pogrešne predodžbe po kojoj gravitacija privlači.

Recimo da gledate dolje s prozora na desetom katu. Ravno ispod vas je veliki okrugli objekt što leži u sredini pravokutnika. Zatim vidite da se vanjskom rubu pravokutnika približava neki čovjek. On stavlja neki manji objekt na unutarnji rub pravokutnika. Čim ga je pustio, taj manji objekt odmah je privučen velikom objektu u sredini pravokutnika. Vaša je prva misao da je taj veliki okrugli objekt nekakav magnet, a da je manji objekt zacijelo napravljen od željeza.

Kada se dizalom spustite do prizemlja i izađete van zgrade vidite da je taj pravokutni objekt zapravo trampolín. U sredini trampolina ne leži magnet nego obična kugla za kuglanje od pleksiglasa. Ispostavlja se da je manji objekt staklena pikula. Vaša je prva misao *Kako pleksiglas može privući staklo?* Zatim primjećujete da je težina kugle stvorila duboku udubinu u trampolinu. Potom uzimate pikulu i stavljate je na rub trampolina.

Kada puštate pikulu iz ruke, ona čini točno ono što ste vidjeli kad ste gledali dolje s desetog kata. Pikula se otkotrljala ravno prema kugli te ju je udarila. Sada znate da pikula nije bila privučena kugli nego je bila gurnuta prema kugli, zato što je vanjski dio trampolina viši od udubine u sredini. Da je trampolín ravan, pikula ne bi ni krenula prema kugli.

Veći objekti poput planeta guraju ili iskrivljuju ono što se naziva *tkanjem* prostora-vremena, baš kao što je kugla uzrokovala udubinu u strukturi trampolina. Einstein je bio taj koji je otkrio da je gravitacija ustvari gurajuća sila, i ta je jedinstvena spoznaja, uz pojavu kvantne mehanike, revolucionalizirala polje fizike. Kao rezultat ovog pomaka u točki gledišta doživjeli smo tehnološki prodor koji je dotaknuo doslovno svačiji život na ovom planetu.

Nisu svi ljudi strogo vezani uz svoja osjetila. Postoje posebni pojedinci čija osjetila mogu percipirati 'stvari' izvan čvrstoće predmeta iz svakodnevice. Svi ljudi su opremljeni da percipiraju izvan grube osjetilne razine. Kod nekih se vanosjetilna percepcija treba razviti, dok je drugi postižu prirodno. Oni su u stanju vidjeti, čuti i osjetiti suptilnije energije od uobičajenih. Među tim ljudima izoštrene osjetilne percepcije pronaći ćete energetske iscjelitelje, praktičare alternativne medicine, one koji komuniciraju s duhovnim majstorima, anđelima i drugim suptilnim entitetima, zatim šamane, jogije i mnoge druge koji su ezoterijski nadareni. Kad ih gledaju oni čija osjetila počivaju samo na onome što je vidljivo, ti se senzitivni ljudi mogu činiti čudotvorcima. Umu koji percipira kroz svakodnevna, obična osjetila, ti ljudi izgledaju neobično 'pomaknuti', no njihova se vrijednost ne može poreći.

Znanje je neznanje

Bez obzira što vi percipirali, bilo to u vašem okruženju ih u vašem umu, vaša je percepcija manjkava. Percepcija nikada ne može biti sto posto točna. Dvoje ljudi nikada ne mogu vidjeti svijet na potpuno isti način. Takvo je bilo i Einsteinovo otkriće. Ljudi su odvojeni vremenom i prostorom, što svako pojedinačno viđenje čini različitim od svih drugih. Slično tome, dvoje ljudi ne mogu imati isto znanje a, prema tome, ni isto razumijevanje. Potpuno slaganje s nekim drugim je iluzija. Vi možete vjerovati da ste u savršenom suglasju s nekom osobom, ah dovoljno je da prekopate malo dublje po svojim vjerovanjima i percepcijama pa da ubrzo pronađete točku u kojoj se vaše razmišljanje razilazi od njezinog. Jeste li ikad pomislili da se vi i vaš prijatelj savršeno slažete oko nekog pitanja, da biste naposljetku ustanovili kako ste posve pogrešno razumjeli jedan drugoga? Ako malo bolje razmislimo, svatko od nas živi unutar čahure istkane od niti naših vlastitih pojedinačnih percepcija i vjerovanja. Znam da sve

Sazršena percepcija

to zvuči prilično sumorno, ali i to je iluzija. Povrh oblaka, sunce vječno sja.

Osim nekoliko rijetkih pojedinaca u svakoj generaciji, ljudsku rasu patnja prati u stopu, od početka naše zabilježene povijesti. Ustvari, pomniji pogled na naše napredovanje kroz razna razdoblja može biti prilično točna analogija pojedinačnog napredovanja kroz život. Svako doba ljudskog razvoja gleda na ono prije sebe kao na manje razvijeno.

U većini slučajeva ljudi određenog doba osjećaju da proživljavaju istine koje su prethodne generacije propustile ostvariti. Na primjer, običnu virusnu prehladu primitivni je vječnik mogao smatrati uplivom nekog zlog duha te je koristio biljke i vradžbine kako bi odagnao neželjeni entitet. Pacijent bi bio slobodan od simptoma napasnog gosta za desetak dana. Kako se medicinski tretman razvijao, liječnik je mogao uvesti najnoviju tehnologiju puštanja krvi. Ako pacijent nije izgubio previše krvi oporavio bi se od prehlade za deset dana, a nekoliko tjedana kasnije osjetio bi se pomlađenim zbog novostvorenih krvnih stanica koje sada teku njegovim venama. Današnje žrtve prehlade liječe se najnovijim antibioticima, antihistaminicima i pripravcima koji se uzimaju noću, prije odlaska na spavanje. Vrijeme oporavka... deset dana. Oporavak od opustošenosti gastrointestinalne flore izazvane antibakterijskim liječenjem trajat će tjednima i mjesecima, otvarajući pacijenta mnoštvu sekundarnih bolesti i poremećaja, uz povećanu otpornost na antibiotike, što pak otvara vrata razmnožavanju superbuba i neizbježnoj svjetskoj epidemiji. U ovom trenutku biljke i vradžbine ne izgledaju nimalo loše.

U prosjeku, drevnom lovcu-skupljaču bilja trebalo je oko tri i pol dana tjedno da ulovi divljač i ubere dovoljno bilja da preživi. To je radni tjedan u trajanju od 28 sati. Usporedite to s 50, 60 i 70-satnim radnim tjednom današnjeg čovjeka, sa svim njegovim sredstvima za uštedu radne snage i naprednim komunikacijskim i srodnim tehnologijama. Objasnite mi, molim vas, kako

se to može nazvati *napretkom* kojeg su nam stalno puna usta. Usprkos našem fantastičnom napretku u komunikaciji, kao pojedinci postajemo sve izoliraniji.

To ističem iz sljedećeg razloga: naša percepcija napretka stvorila je uvjerenje da nam je bolje negoli našim drevnim pa čak i novijim precima. Ono nas potiče da nastavimo u istom pravcu kojim već idemo, iako naš život postaje sve grozničaviji, kaotičniji i izoliraniji. Duboko unutar svakog od nas javlja se svojevrstan osjećaj hitnosti. Većina nas okreće glavu od te unutarnje pobude, a kad ona ustraje izudaramo je na mrtvo ime drogom i alkoholom, višesatnim gledanjem televizije, prekomjernim radom, seksualnim promiskuitetom i devijacijama te svim drugim zastranjivanjima koja smo prihvatili kao normalna. U ovom krajnje natjecateljskom svijetu ideah poput pravednosti, milosrđa, suosjećanja i rada na dobrobit zajednice smatraju se slabostima. Naše uvjerenje da napredujemo nadvladava čak i naš zdrav razum. Koje bi normalno društvo moglo objektivno pogledati što radimo samima sebi i okolišu i to nazvati *napretkom*?

Kakvo je stanje s dijelovima, takvo je stanje i s cjelinom. Društvo je odraz pojedinaca koji ga čine. To znači da svatko od nas povećava taj problem. Promakla nam je bit stvari. Ne radi se o opreci vjerovanja naspram percepcije. Korijen problema je to što vjerujemo svojoj percepciji kao točnom i istinitom prikazu svijeta u kojem živimo. To jednostavno nije istina. Nama je lako pogledati svoje vlasti, zajednice pa čak i svoje obitelji i ukazati na očiglednu bezumnost s kojom funkcioniraju. Mnogo je teže vidjeti očitovanje iste te bezumnosti u vlastitom životu. Uz vrlo rijetke izuzetke, samouništavajuće ponašanje buja i cvate u svakom od nas. Ali, nemojmo se samo tako predati. Ja ne bih isticao negativnosti da nemam učinkovit plan za poticanje onoga što je pozitivno. Ili, točnije rečeno, poput pravog bijelog lotosa koji se izdiže iz smrdljive bare, pokazat ću vam kako da se oslobodite i negativnosti i pozitivnosti.

Sa-vršen u percepcija

Ranije smo se upoznali s idejom da su vjerovanje i percepcija dvije strane istog novčića. Koju god izabrali zagovarati ovisi o tome kako tumačimo naš mali kutak uzročno-posljedičnog svemira. Neki vjeruju da je vjerovanje najvažnije, a drugi percipiraju percepciju kao željeni odgovor. Na kraju, to i nije bitno, jer imamo znanje koje će nam omogućiti da nadvladamo te mentalne udarce.

U raspravi o vjerovanju naspram percepcije, percepcija je ta koja pobjeđuje. Ali prije nego što vi koji navijate za percepciju zapušete u slavljeničke trube i otvorite šampanjac, moram izraziti određenu rezervu. Jer, postoji druga vrsta percepcije koja nije vezana uz polje promjene, polje smrti. To je ona koja će u naš život unijeti radost, ljubav i suosjećanje. Percepcija koja nas oslobađa od polja smrti je percepcija suštine života, ona konačna percepcija eu-osjećaja.

Ako ste u zadnjih nekoliko dana radili vježbe koje sam predložio te ste uživali u KE svjesnosti počete ćete zamjećivati suptilne promjene koje se zbivaju u vašem životu. U sljedećih nekoliko minuta otkrit ćemo kako se to zbiva.

Prvo, tijekom vremena u kojem sjedite s eu-osjećajem, primjećujete li laganu opuštenost u tijelu i jasnu mirnoću u umu? Povremeno, dok sjedite u tišini, možete osjetiti mir, ili blaženstvo, ili bezbrižnost. Ili se mogu pojaviti blage i lijene misli koje gotovo da šapuću, da ne bi poremetile vaš unutarnji mir. Prati li ih osjećaj da je sve dobro baš onako kako i jest?

Tijekom vaših dnevnih aktivnosti, primjećujete li da je nešto različito? Jeste li manje razdražljivi, manje raspaljivi ili manje ljuti?

Da li vas manje živciraju drugi vozači? Osjećate li se odmornijim i bistrijim? Jeste li primijetili da je priroda životnija, i da ste tolerantniji prema lošem vremenu? Spavate bolje, okus hrane je bolji, na kraju dana manje ste umorni? Što ste još primijetili?

Tijekom razgovora s drugima, jeste li manje dekoncentrirani i slušate sugovornika s istinskim zanimanjem? Jeste li manje ne-

Strpljivi da kažete što želite reći, zadovoljniji da budete ono što jeste? Jeste li imali pozitivnijih osjećaja, poput suosjećanja ili razumijevanja za tuđe nevolje? Ovi i ostali jesu simptomi iskoraka izvan vašeg uzročno-posljedičnog svijeta i postajanja svjesnim eu-osjećaja. Da bi se te promjene ostvarile niste trebali raditi ništa. One su se dogodile lako, bez napora, zato jer ste svjesni eu-osjećaja. Apsolutno ništa drugo nije potrebno.

Dok nastavljate s ovom jednostavnom praksom, uz KE namjeru, koju ćete uskoro naučiti, u vašem će se životu zbivati suptilne ali snažne promjene. Baš kao što su promjene u kojima ste uživali dosad nadošle ležerno i bez napora, tako će doći i do značajnog preslagivanja vašeg života. Eu-osjećaj će zadovoljiti vaše želje čak i prije negoli one postanu svjesne. Rezultat će biti unutarnja samopouzdanost i gracioznost koji proizlaze iz spoznaje da je sve savršeno upravo onakvo kakvo jest. Iz tog temelja punine, te reagirajući na KE namjeru, počet ćete dobivati materijalne darove koji će ukasiti vaše materijalne težnje. Kao što strijelu prvo zatežemo u smjeru suprotnom od lokacije mete, povlačenje od života je ono koje nas priprema za našu najdinamičniju interakciju s njime. Kanimo li ispuniti svoje želje, tada počinjemo povlačiti uobičajenu svijest sasvim do tihih dubina uma gdje čeka eu-osjećaj. Kako se to postiže? Objasnit ću to u sljedećem poglavlju.

Sazrřena percepcija

Sařetak Desetog poglavlja

Naša sposobnost da percipiramo okruženje ograničena je izuzetno uskim rasponom osjetilnog *inputa*.

Postoje posebni pojedinci čija su osjetila sposobna percipirati stvari izvan čvrstoće svakodnevnih objekata.

Dvoje ljudi nikada neće vidjeti svijet na potpuno isti način. Oni ne mogu imati istu percepciju, i ne mogu dijeliti isto znanje.

Patnja prati ljudsku rasu od početka naše zabilježene povijesti.

Naša percepcija napretka stvorila je uvjerenje da nam je bolje nego našim drevnim ili čak novijim precima. To je puka iluzija.

Percepcija koja nas oslobađa od polja smrti je percepcija suštine života, ona krajnja percepcija eu-osjećaja.

J'

B- POGLAVLJE 11

Želja

Revnost bez razboritosti nije dobra, i tko brzo hoda, spotiče se.

- MUDRE IZREKE, 19:2

Želja: blagoslov i prokletstvo

Ah, ta želja! Kako li se um ozari kad čuje tu riječ. Želja pobuđuje maštu i priprema tijelo na uživanje. Želja stvara poticaj za djelovanjem. Upravo težnja ka ispunjenju želje tjera čovječanstvo da roni najdubljim vodama, penje se po najvišim vrhovima i sniva onkraj zvijezda. Želja je veliki motivator i uzrok mnogih neprospavanih noći. Gonjeni željom, mi započinjemo ratove, liječimo bolesti, izgrađujemo društva i istražujemo dubine ljudske duše.

Želja je i blagoslov i prokletstvo: blagoslov kad je zadovoljena, a prokletstvo kada nije. Sav život izmiče boli i ide prema užitku. Želja je ta koja pruža i nadahnuće i motivaciju da nadidemo svoja ograničenja i ostvarimo svoje najveće potencijale.

Riječ *želja* upućuje na mnogo stupnjeva jačine. Obično se smatra snažnom potrebom. *The American Heritage Dictionary*

oj the English Language, 4. izdanje, obavještava nas da *željeti* znači zudjeti ili čeznuti za nečim'. Vrlo snažan izraz želje bila bi požuda. Požuda je izjalovljena želja i mogli bismo ju smatrati nezdravom. Spektar želje može ići od laganog golicanja u pozadini našeg uma do silne opsesije koja nas nagoni na destrukciju.

Recimo da osjećate žeđ. Vaš prvi impuls je da popijete vode. Tom impulsu nije pridružena nikakva određena emocija. Ako vam je voda uskraćena na nekoliko minuta možda će vam se um prebaciti na neke druge stvari, uvjeren da će se vaša žeđ pravovremeno utažiti. Još uvijek nema neke primjetnije emocije pridružene impulsu da utažite žeđ. Ali ako vam je voda uskraćena nekoliko dana počete ćete žudjeti za vodom kako biste spriječili smrt od dehidracije. Sada ćete iskusiti vrlo snažnu želju. To znači da se prvotni impuls pronalaženja vode mijenja, a mijenjaju se i emocije. Impuls postaje dominantniji i izravniji, a emocije snažnije. Umjesto ležerne šetnje parkom vaša vas žeđ tjera naglavce u jezero da je utažite. Rezultat: impuls jenja, želja je zadovoljena, dolazi do dubokog emocionalnog otpuštanja.

Struktura želje

Kad imamo neku želju ona je uvijek dio onoga što nazivam strukturom želje. Struktura želje ima tri dijela: želju, objekt želje i uvjet.

Objekt nije ograničen na osobu, mjesto ili stvar. Jednako lako to može biti i mentalna forma poput ideje, sna, filozofije, neke druge želje ili čak želje da budete slobodni od želje. Ova potonja obično je vrlo snažna, s mnogim pipecima koji vezuju svog vlasnika uz vječno rotirajući kotač strukture želje.

Uvjet uključuje situaciju ili okolnosti koje trebamo prevladati da bismo dobili željeni objekt. Na primjer, želite li posjedovati sjajni, crveni sportski automobil (objekt) morate prevladati prepreke ili okolnosti (uvjet) koje stoje između vas i posjedovanja tog sportskog automobila. U ovom slučaju, da biste zadovoljili

ZeCja

taj uvjet možda ćete trebati pronaći nekog pouzdanog trgovca automobilima, isprobati nekoliko modela kako biste vidjeli koji će najbolje odgovarati vašim potrebama, zaraditi novac ili zatražiti kredit, a budući da vaš sjajni, crveni automobil ima samo dva sjedala morat ćete uvjeriti svoju ženu da će vaše troje djece, dva psa i papigica posve komotno stati negdje u prtljažniku.

Uvjet će biti ispunjen kad zadovoljite sve neophodne elemente. U slučaju posjedovanja sjajnog, crvenog sportskog automobila to bi se odnosilo na pronalaženje odgovarajućeg vozila, financiranje i dodvoravanje vašoj ženi. Čim se uvjet zadovolji i vi nabavite željeni objekt, vaša želja će ugasnuti i vi ćete biti mirni... barem dok vam na pamet ne padne sljedeća želja, te odlučite da svoj sjajni, crveni automobil zamijenite ribarskim brodom sa staklenim dnom.

Prije nego što pođemo korak dalje napravimo jedan mali eksperiment kako bismo bolje razumjeli kako želja, emocije pridružene impulsu, emocionalno utječu na nas.

Vježba: dobivanje i gubljenje

Nakon što ste pročitali ovu vježbu odložite **knjigu, sklopite** oči i slijedite upute.

Zatvorenih očiju pomisUte na nešto što uistinu žarko žeUte. PomisUte na nešto što žeUte svim srcem. Uočite kako se osjećate dok razmišljate o mogućnosti da dobijete taj objekt želja. Glede dobivanja tog objekta, mogli biste osjećati uzbuđenje, ili nadu, ili čak nervozu. Zastanite časak i promotrite svoje osjećaje.

Sada zamislite da ste zapravo dobiU što želite i uočite kako se vaši osjećaji mijenjaju. Vaše očekivanje i nadanje mogu biti zamijenjeni radošću postignuća, iU zadovoljstva, iU čak ponosa. Primjećujete pomak u vrsti i značajkama svojih emocija.

Sada zamislite da vam je ono što imate naglo oduzeto. Uočite kako se osjećate kad izgubite što ste imali. Vaše emocije će najvjerojatnije postati negativne. Možete imati osjećaj gubitka, ili žalosti, ili pak frustracije, pa i ljutnje.

Tajna patnje

Čemu nas ta jednostavna vježba uči? Nečemu što promatranom na površini izgleda očigledno pa i bezazleno, ali što, kada pogledamo malo bolje, može biti prilično uznemirujuće. Na površini, mi uviđamo da emocije prate želju i da se naše emocije mijenjaju s okolnostima. One su različite kada nešto želimo, još različitije kad nešto dobijemo, a ponovo se mijenjaju kad nešto izgubimo.

Ali, skriveno ispod očiglednoga je nešto mnogo zlokobnije, što je, kako ćemo ustanoviti, uzrok temeljnog nemira, brige i kroničnog nezadovoljstva. Ubrzo ćemo otkriti tajnu patnje: sjeme nesklada i neispunjenosti.

Mi tradicionalno zauzimamo upravo takav pristup. Odnosno, osjećamo potrebu da posegnemo i otrgnemo objekt naše želje, te on postaje samo naš. Svladavamo razne elemente koji nam stoje na putu, a zatim osjećamo silnu radost jer smo konačno dosegli cilj ili došli u posjed tog objekta. To se čini logičnim. Samo dobijte ono što želite i uklonite bockanje tog neugodnog trna koji nazivamo željom. Nažalost, dobivanje tog objekta samo je privremeno zadovoljstvo. Čim je jedna želja ostvarena, njeno mjesto zauzima druga. Nije li tako? Nakon kratkog predaha u kojem osjećamo relativan spokoj, blago zadovoljstvo u umu, ponovo postajemo nemirni i uskoro krećemo u drugu potragu za utaživanjem želje.

U bogatijim zemljama mnoge, ako ne i sve, naše želje odnose se na stvari koje želimo, ali koje zapravo ne trebamo. Razmislite o tome. Da li nam doista treba uređaj za kapučino; britvica za brijanje s četiri oštrice; TV s ekranom od 132 cm; dizajnerske

ŽjeCja

traperice; 12 pari cipela (ovo je vrlo umjerena procjena, neki pojedinci gomilaju desetine parova cipela... vi znate tko ste); sjajni, crveni sportski automobil; ili dugu kavu s mlijekom uz dodatnu šalicu espressa bez kofeina, sa šlagom, posutog ribanom čokoladom? Ako mi ne vjerujete, bacite pogled u svoju smočnicu, kuhinju ili garažu i pogledajte sve stvari koje leže uokolo, koje ste željeli, nabavili, a sada ne koristite. Neke od njih možda na sebi još uvijek imaju ceduljicu s cijenom. Naše uobičajeno iskustvo je to da nedugo nakon što zadovoljimo našu žudnju za nekim objektom, on gubi svoju draž.

Možemo željeti stvari koje trebamo i stvari koje ne trebamo. To je očito. Predviđeno je da se plodovi života konzumiraju. Ta tko se ne osjeća bolje kada malo pogleda TV, nosi novu odjeću ili izlazi van na večeru s prijateljima? Ovdje nas ne zanima korisnost neke želje. Ono što je važnije je zašto želja nastaje i može li se ostvariti na praktičniji, pa čak i valjaniji način.

Čini se da objekt ima moć da ukloni želju, ali nakon pobliže provjere, to jednostavno nije istina. Pardon. To je istina u jednom površnom smislu. Ali, postoji i jedna dublja želja od koje se nikada ne oslobađamo u potpunosti. Ta želja je izvor, praotac, svih drugih želja. Ta osnovna želja je glava Meduze, tog mitološkog čudovišta sa zmijama umjesto kose, koja vas samim pogledom u oči pretvara u kamen. Manje želje su zmije što se grče i uvijaju i koje je teško ščepati, a još teže držati. Odsijećete h glavu jednoj zmiji, kako stoji u legendi, na njenu će mjestu izrasti nove dvije. Vjerojatno ste i kod sebe primijetili da kad ostvarite jednu želju njeno mjesto zauzimaju dvije nove. Jedini način da se posve riješite svih tih napasnih gamadi je da odsijećete glavu same Meduze. Slijedom naše analogije, to bi značilo da pronađemo i ispunimo tu najdublju, temeljnu želju.

Kada dobijemo predmet vlastite želje gasimo vatru želje. (Hej! Uspio sam dobiti rimu! Ma, obožavam pjesništvo, a vi?) Na taj objekt gledamo kao da on ima moć da ugasi tu vatru. Odnosni objekt postaje fokus naših nastojanja i, ako ne svjesno a

ono zasigurno podsvjesno, biva podignut **do** uzvišenog položaja ubojice želja. Ali... sve je to iluzija.

Jeste li ikad primijetili da čim dosegnete neki cilj - dobijete povišicu, kupite kuću, osvojite nagradu ili se romantično zaljubite - da taj dobar osjećaj jednostavno ne traje? Zašto je tomu tako? Zašto ne možemo ostati zadovoljni duže vrijeme? Objekti, ljudi, organizacije, filozofije i snovi relativna su očaranost. Oni su Meduzine hipnotičke zmije, odvrćajući vaš um od životne stvarnosti. Većina ljudi ide od jedne stvari do druge cijeli život, tražeći tu krajnju sreću. Kada smo gonjeni željom odmora nema; odnosno, ima... kad umremo. Vanjski ciljevi udaljavaju nas od unutarnjeg mira. Zbog toga ne uspijevamo pronaći trajno zadovoljstvo u relativnim stvarima. Trebali bismo osvijestiti onaj krajnji faktor tj. eu-osjećaj. Eu-osjećaj je krajnji cilj. Sa sobom donosi rastvaranje želje kao motivirajućeg entiteta. Eu-osjećaj je smrt želje.

O. K., ne mogu si pomoći. Moram se vratiti analogiji s Meduzom. Prema toj priči, Perzej je Meduzi odrubio glavu. Zgrabio je njenu glavu uhvativši je za zmije-kosu i podigao je. Začudo, te zmije ne umiru, ali mu ne mogu nauditi. Kada smo svjesni eu-osjećaja i dalje imamo želje, ali one nas ne mogu ščepati; ne mogu pritisnuti naš um škodljivim emocijama. Naša je krajnja želja da imamo mir, da slobodno možemo ploviti oceanom univerzalne ljubavi, a ne da nas tresu stalni valovi želja. Želimo biti slobodni od želje za ljubavlju. Želimo voljeti zbog ljubavi same. Želimo biti slobodni od razloga ili okolnosti ili potreba. Živeći u KE svjesnosti želje su tek ljupko ljubovanje, blagi valići na ogromnom oceanu blaženstva kojeg nazivamo eu-osjećaj. Istim intenzitetom ondje možemo voljeti i list, i kamen, i osobu. U KE svjesnosti Meduzu gledamo ravno u oči i znamo da univerzalna ljubav počiva tamo gdje je nekoć živio strah.

Rjelmje za patnju

Kada smo svjesni eu-osjećaja ispunjenje jedne želje ne stvara želju za drugim željama. Kada ste svjesni eu-osjećaja vi već imate više od većine ljudi. KE svjesnost prekida ciklus želje-djelovanja-želje jer ona zadovoljava praiskonsku želju da se osjećamo cjeloviti i izvan domašaja nevolja. Želja za sjajnim, crvenim sportskim automobilom sada je samo točkica na ekranu vašeg emocionalnog radara, valić na oceanu cjelovitosti. Ako posjedujete neizmjernu cjelovitost posjedovanje sportskog automobila doista je zanemariva stvar. Nakon što nestane početni valić želje ocean cjelovitosti ostaje miran i nepomučen.

Ovo možemo ilustrirati jednim jednostavnim iskustvom

Iskustvo: sve darujete

Zamislite da vaša mašta može stvoriti sve što želite, bilo kada, u neograničenim količinama. Zamislite da dobijete sve stvari koje ste ikad poželjeli: hranu, novac, prijatelje, imovinu, ugled. Odvojite vrijeme da razvijete snažnu sliku, osjećajući emocije, a pri stvaranju stvari upotrijebite vid, njuh, dodir, sluh i okus. Sada kada možete imati sve što želite, sve te stvari darujte. Dajte ih siromašnim ljudima, prijateljima, bogatim ljudima, vašoj učiteljici, majci, djetetu. Darivanje onoga što imate je lako, jer znate da možete zamisliti svega u izborilju. Ne samo daje lako davati kad imate neograničene zalihe, već je i zabavno. Zbog toga se dobro osjećate. Davanje iz neograničenih resursa oslobađa vas potrebe da stvari pokušavate zadržati. Oslobađa vas osjećaja manjkavosti i potreba te želja koje ove sebi privlače.

Svaka stvorena stvar ulazi u ovaj svijet kroz eu-osjećaj. Ako je ikada postojalo polje neograničenih resursa, to je onda eu-osjećaj. Postanite svjesni eu-osjećaja na pravi način i sve sile stvaranja mobilizirat će se u vašu korist. To je ono što nazivam KE na-

Hu-osjećaj!

mjerom. Kad imate KE namjeru postajete svjesni neograničene punine koja vi jeste. Vaše želje bivaju nježno smirivane, poput zaplakane djece u naručju majke eu-osjećaja. Tada neograničen organizirajući utjecaj eu-osjećaja počinje donositi red u vaš život. U potpunom skladu i slobodni od kaosa tolikog broja ometajućih želja, ostvarit ćete veliko zadovoljstvo i u materijalnom smislu.

KE namjera je prirodna. To je način na koji smo trebali živjeti: slobodni da uživamo u punini svojeg svijeta izobilja. Prije nego što naučimo kako imati KE namjeru poželjno je steći nešto dublje razumijevanje načina na koji KE namjera djeluje. U sljedećem poglavlju upoznat ćete se sa silama koje stupaju na scenu da bi podržale vaše želje i ispunile vaše najdublje čežnje. U međuvremenu, nastavite redovito raditi KE i skliznite u KE svjesnost onoliko često koliko osjećate da vam je ugodno tijekom dana. Dok sabirete svoje iskustvo i razumijevanje eu-osjećaja vi pripremate svoj um da uživa u istančanim, divnim radostima KE namjere.

ŽeCja

Sažetak Jedanaestog poglavlja

Želja je ta koja daje i nadahnuće i motivaciju da na-
didemo svoja ograničenja i ostvarimo svoje najveće
potencijale.

Čim je jedna želja zadovoljena njeno mjesto zauzima
druga.

Većina ljudi cijelog života ide od jedne do druge stva-
ri, tražeći tu krajnju sreću.

Vanjski ciljevi udaljavaju nas od unutarnjeg mira.

Eu-osjećaj je smrt želje.

Kada smo svjesni eu-osjećaja ispunjenje jedne želje
ne stvara želju za još. Eu-osjećaj je iskonski cilj svake
želje.

Postanite svjesni eu-osjećaja na pravi način i sve sile
stvaranja pokrenut će se u vašu korist.

Umijeće KE namjere

Bog se ne dosiže procesom dodavanja ičega u duši, nego procesom oduzimanja.

- MAJSTOR ECKEHART

Čisti eu-osjećaj

Ako ste slijedili moje prijedloge podosta ste vremena proveli u nježnom zagrljaju eu-osjećaja. U umu i tijelu povremeno ste osjećali vrlo dubok, nepomućeni mir. Katkada ste osjećali kao da ste u dubokom snu, no vaš je um bio sasvim budan. Duža razdoblja sjedenja s eu-osjećajem potiču tu vrstu duboke unutarnje budnosti. Ona dolazi brzo i prirodno jednostavnim činjenjem KE-a zatvorenih očiju.

Ovo stanje unutarnje budnosti, apsolutne mirnoće u vašem umu, ne može se postići na silu. Samo kao podsjetnik... to opušteno stanje krajnjeg mirovanja ni na koji način ne možete pokušati *stvoriti*.

Dakle, kad radite KE sjedeći u tišini zatvorenih očiju nika-ko nemojte pokušavati, ih čak očekivati, ono što će potom doći. Ovo je važno i obavezno si napravite mentalnu bilješku: trebate

se fokusirati isključivo na to da budete svjesni eu-osjećaja. Ponoviti ću: trebate se fokusirati isključivo na to da budete svjesni eu-osjećaja. Ustvari, 'fokusirati' je ovdje preteška riječ. Prebacivanje s misli na eu-osjećaj više je namjera ili impuls nego fokusiranje. Sada kada ste svjesni eu-osjećaja puki *impuls* da ga imate donijet će eu-osjećaj bez napora natrag u vašu svjesnost.

Ako eu-osjećaja nema možda ćete uočiti misli ili ćete biti bez misli. Ako primijetite misli, one će najvjerojatnije biti vrlo tihe, nejasne misli koje lijeno dolaze i odlaze. Kada primijetite da imate misli također ćete primijetiti da istovremeno imate i dobar osjećaj. U tom trenutku vrlo blago obratite pažnju na taj dobar osjećaj. Vidite, upravo ste bez napora prebacili svoju svjesnost s misli na eu-osjećaj. Uz tek neznatan impuls postajete svjesni eu-osjećaja. Učinite sljedeće: pomislite na automobil (pričekat ću)... a sada pomislite na kuću... a sada pomislite na cvijet. Uočite kako se prirodno i lako vaš um pomiče s jedne misli na drugu. Eto kako lako postajete svjesni eu-osjećaja! I to je to. Jednostavno omogućujete misli da bude svjesna da na scenu stupa eu-osjećaj. Ako nemate nikakvih misli, što je ne-iskustvo čiste svjesnosti, to nećete znati sve dok ponovo ne počnete razmišljati ili ne budete svjesni eu-osjećaja. U oba slučaja, vi već znate što tada treba učiniti - bez napora postati svjestan eu-osjećaja.

Postoji varijacija bivanja svjesnim eu-osjećaja. To je vrlo suptilna percepcija eu-osjećaja, nazvana *čisti eu-osjećaj*.

Značajka tog stanja je svjesnost da nema nikakvih misli, ali ono se ne bi trebalo brkati s čistom svjesnošću. Kada doživljavate čistu svjesnost *u to vrijeme* vi je niste svjesni. To je ne-iskustvo ili manjak iskustva. Da ste bili u čistoj svjesnosti znate jedino kad ste izvan nje i kad vaš um ponovo počne razmišljati. To prepoznajete kao prazninu u svom razmišljanju, razdoblje ne-iskustva.

Čisti eu-osjećaj najistančanija je svjesnost koju možete imati. To je percepcija čiste svjesnosti i eu-osjećaja istodobno. Čisti eu-osjećaj znači da percipirate eu-osjećaj prije negoli on odrazi u

vašem umu bilo kakvu formu ili osjećaje, poput radosti, ili mira, ili blaženstva. Ovdje to spominjem samo zato što biste ga mogli pobrkati sa stanjem ne-razmišljanja, stanjem čiste svjesnosti. Čisti eu-osjećaj možete razlučiti od čiste svjesnosti zato što ste ga svjesni u vrijeme dok ga doživljavate. Vi znate da ste svjesni, ali ono čega ste svjesni je ništa.

- *Čisti eu-osjećaj*: dok imate taj osjećaj svjesni ste svjesnosti o ničemu.
- *Čista svjesnost*: niste svjesni sve dok ne počnete ponovo razmišljati i uvidate da se u vašem razmišljanju pojavio 'procjep'.

Niti jedno od ova dva iskustva nije cilj. Kad imate čisti eu-osjećaj nemate nikakvih ciljeva, samo opažate što se odražava u vašem umu. Za ono što sada radimo nije bitno jeste li svjesni misli, eu-osjećaja ili čiste svjesnosti. Vaša interakcija još uvijek je isto, ležerno promatranje izvanredne mašinerije stvaranja dok se ona odvija na ekranu čistog eu-osjećaja.

Ljudi koji mogu izvoditi čuda i materijalizirati stvari iz zraka čine to s razine čiste svjesnosti. Krist je stvarao s te razine kad je vršio svoja čuda. Kada je pretvorio vodu u vino i materijalizirao ribe i kruh njegove namjere izvirale su izravno iz čvrsto utemeljene svjesnosti o osnovnoj stvaralačkoj sili prirode. Imati namjeru iz čistog eu-osjećaja je kao da stavite magnet blizu željeznih strugotina razbacanih nasumce na listu papira. Kada se magnet pomiče prema raštrkanim strugotinama one se počinju kretati na prividno kaotičan način. Ah čim magnet dotakne dno papira, strugotine se rasporede u savršenom redu. Što magnet bude bliži strugotinama, to će one manifestirati veći red. Što je čovjekova svjesnost utemeljenija u čistom eu-osjećaju, to će se u njegovom životu odražavati više reda. Čak i kad se čini da kaos prevladava, to je samo ples željeznih strugotina ispred magnetu.

U Čistom eu-osjećaju percepcija savršenosti javlja se brzo, dajući smisao inače kaotičnom svijetu.

Čisti eu-osjećaj najčišća je percepcija. Nema iskrivljenja niti ega da poremeti čist izražaj ovog impulsa čistoće. U uobičajenoj svijesti naše misli su poput valova razbijenih o stjenovite obale stvarnosti, eksplodirajući u pjenu kaosa i kritike tjeranih pred jakim vjetrovima uzroka i posljedica. Na najdubljoj razini vašeg uma takav sukob ne može postojati. Dakle, kad imate neku misao ili želju ona je trenutno ispunjena. To je uistinu fantastično! Dok doživljavate čisti eu-osjećaj možete imati što god želite.

Na primjer, imate li impuls da okusite jabuku dok ste svjesni čistog eu-osjećaja, jabuka se odmah oblikuje u vašem umu, a vaše emocije i osjetila živahno reagiraju.

Na toj razini možete biti potpuno svjesni jabuke, čak još potpunije nego kad jabuku jedete u uobičajenoj svijesti. Ako jabuku jedete u stanju uobičajene svijesti vaš um je negdje drugdje, pa vam promiče zvuk kidanja kore jabuke vašim zubima, špricanje soka po vašim usnama i obilje sočnog, kiselkasto-slatkog mesa koje u vama proizvodi jedan od najvećih užitaka na Zemlji. Umjesto toga, žvačete, razgovarate i gutate, gotovo se i ne sjećajući da ste uopće pojeli jabuku.

Sjećate li se ranije spomenute analogije s filmskim projektrom? Rekli smo da je eu-osjećaj leća i film u filmskom projektrom. Čista svjetlost (čista svjesnost) prolazi kroz leću i usmjerava se na film. Potom se svjetlo koje sije kroz film projicira na ekran, gdje se odvija film vašega života. Čist eu-osjećaj jest postajati svjestan eu-osjećaja netom prije negoli svjetlo prođe kroz film. Bilo koje misli koje imate dok ste svjesni čistog eu-osjećaja postaju dio filma; zapisane su u scenariju, da tako kažemo, te se projiciraju na ekran života kojeg svi mogu vidjeti. To je sjedište čuda.

Upravo je svjesnost na razini čistog eu-osjećaja ta koja vas čini kreatorom vašeg života. Ili, točnije rečeno, vi postajete glavni svjedok izvan volje ega. Ovdje ste istodobno kreator, kreaci-

ničena svjesnost i ograničeni mislima i stvarima? Vaš um priča jedinu priču koju zna. Ali upamtite, vi niste vaš um. Vi ste čista svjesnost; prostor između misli koji ispunjava vaš um. Samo je jedna kreacija. Međutim, kada se gleda kroz pojedinačno tijelo-um sve što je stvoreno sužava se do pojedinačne razine i doživljava kao *moj* život. Čisti eu-osjećaj izdiže vas do vašeg neograničenog statusa promatrača-stvoritelja, kako biste mogli uživati u najboljemu iz oba svijeta.

Ovo je vrlo važan uvid. Što znači promatrač-stvoritelj? To znači da možete promijeniti svoj život, stvoriti ga iznova, a istovremeno ne biti zapleteni u često iscrpljujuću bujicu emocija i želja koje uvijek prate nastojanja da kontroliramo život kroz uobičajenu svijest. To znači da više ne morate poduzimati velik napor da biste postigli uspjeh. To znači da ste slobodni da uživate u radosti što ste u potpunosti čovjek. Za samo nekoliko trenutaka naučit ćete KE namjeru, tehnologiju nenapornog ispunjenja. Naučit ćete da budete uspješni na svakoj razini života. A ljepota KE namjere je u tome da ne morate razumjeti baš ništa od onog o čemu smo upravo govorili. Pričanje i razmišljanje mentalne su funkcije prenesene na naše procesima vezane umove. KE namjera ipak će činiti čuda za vas makar vi nemali pojma kako ona djeluje. Srećom, ne morate mi vjerovati na riječ. Ona će djelovati čak i ako u nju ne vjerujete. Na sljedećih nekoliko stranica sami sebi ćete to dokazati.

KE namjera je reproduktibilan, znanstveni proces, tako jednostavan da ne možete ne uspjeti. Imat ćete potpuni kontrolu kada postanete nijemi svjedok, neumiješan u ono što stvarate. Znam da to zvuči proturječno, ali nije važno. KE namjera će djelovati bez obzira što vaš um misli. Imat ćete potpuni nadzor nad svojim životom sve dok ono što želite stvoriti ne nanosi zlo. Svi živimo pod univerzalnim utjecajem uzroka i posljedica, a pokušaji zaobilaženja tih zakona u našu korist nikada ne urode našim potpunim zadovoljstvom.

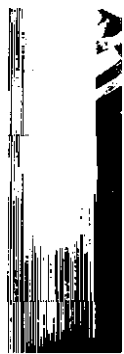
Umijeće 'KE- namjere

Kada imate KE namjeru, vi, vaši bližnji i ostatak svijeta zaštićeni ste od pogrešnog razmišljanja i pogubnih postupaka. Kada doživljavate čisti eu-osjećaj ne možete činiti nikakvo zlo. Ako želite nešto što je potkrijepljeno zakonima prirode, to ćete i dobiti. To je jednostavno tako. Ali slušajte ovo: želite li nešto što za vas nije dobro, umjesto toga će vam biti ponuđeno nešto drugo. Kada se djeca Majke Prirode probude iz ego-snova svakodnevnog življenja ona im nudi svoje najbolje darove. Ona će nadgledati odvijanje zakona uzroka i posljedica u vašu korist. Kada radite KE namjeru možete poželjeti bicikl, a dobiti BMW. Sve što trebate činiti je poželjeti, udobno sjesti i čekati.

KE namjera će vas pripremiti da bez otpora primite ono što je ponuđeno. Kada pustite prirodnom toku kreacije da vas vodi bit ćete vođeni do većeg uspjeha. Prirodno ćete se osloboditi svojeg prijanjanja nekom putu, ideji ili objektu ukoliko oni donose više neprilika nego što vrijede. Drugim riječima, s vašeg osobnog položaja u srcu kreacije vi ćete prvi saznati da li nešto djeluje. Vi ćete biti prvi koji će čuti blage zahtjeve iz tihog mjesta izvan vašeg uma. Vi ćete biti prvi koji će uživati u plodovima svojeg ne-rada, posve prihvaćajući ono što jest, kakvo jest.

KE namjera važan je element u svakom radu povezanom s namjerom. Što smo udaljeniji od eu-osjećaja kada pokušavamo postići uspjeh, to napornije moramo raditi. Rad s namjerom trebao bi biti nenaporan. To je posebno očito kada svoje želje manifestiramo na materijalnoj ravni. Što ste dalje od apsolutnog ustrojstvenog sklada čistog eu-osjećaja, to više pravila morate slijediti, a vaša namjera mora postati to detaljnija.

Tradicionalni rad s namjerom može zahtijevati prilično truda, detalja i ponavljanja. Ako želite novi dom, može vam biti rečeno da ga izgradite u svom umu. Može vam biti rečeno da ga stvarate ciglu po ciglu, zamišljajući boju i položaj svake sklopke, utičnice i drške razvodnog ormarića. Ta metoda podrazumijeva da što ste detaljniji, to će se slika bolje utisnuti u vaš um, i to će bolji biti vaši izgledi da dobijete svoj novi dom. Vašem prak-



ticiranju namjere mogu biti pridružena mnoga pravila. Mogu vam savjetovati da svoju namjeru stvarate u pozitivnom raspoloženju. Mogu vam savjetovati da se prema svom cilju odnosite kao da ste ga već ostvarili. Mogu vas poticati da ponavljate svoju namjeru onoliko često koliko na nju pomislite.

Ti postupci koji sadrže ponavljanje i zamišljanje najsitnijih pojedinosti mnogo su puta uspješni, ali rijetko kada iz razloga za koji mislimo da je pravi. Znamo da je beskrajna organizirajuća moć čistog eu-osjećaja ta koja manifestira naše snove i ispunjava naše najdublje želje. Kad je um zaokupljen bezbrojnim detaljima ili stalnim ponavljanjima ponekad automatski sklizne u dublje stanje mira unutar uma. To se događa usprkos neprestanoj aktivnosti oko manifestiranja namjere. Na taj način namjera postaje gotovo poput mantre, aktivno podešavajući um sve dok se on ne umori. Ako je um dovoljno odmoren on će uroniti u neke od tiših razina uma. Tamo će biti posađeno sjeme koje će početi rasti prema krajnjem donošenju ploda. Ako je um umoran on će odlutati u potrazi za zanimljivijim temama istraživanja ili će jednostavno zaspati.

Koliko ćete brzo vidjeti rezultate ovisi o tome koliko je duboko sjeme namjere posađeno u tišim područjima vašeg uma.

Neki ljudi prirodno naginju tome da pristupe ovim tišim razinama te su u stanju da svoje sjeme namjere posade dublje. Ti ljudi su oni čije namjere, kako se čini, rade u njihovu korist većinu vremena. Ako niste u stanju utišati svoj um, možete činiti točno onako kako čine oni koji su uspješni, a da ipak ne vidite rezultate. Osim što je vrlo frustriraj uče, to može pobuditi vaše sumnje, pa se čak možete zapitati jeste li vrijedni onoga što želite. Uopće se ne radi o tome. Nije namjera, proces, pa ni osoba ta koja nailazi na neuspjeh. Uspješna namjera uzda se u samo jednu stvar: razinu svjesnosti. Najdublju razinu svjesnosti koju možemo iskusiti je čisti eu-osjećaj. Dakle, mogh bismo reći da učinkovitost vaše namjere ovisi o kvaliteti vaše svjesnosti. Uz malo prakse i još manje truda svatko može naučiti u velikoj mje-

ri poboljšati kvalitetu svoje svjesnosti, a time i učinkovitost svog rada s namjerom.

Kao što ćete uskoro vidjeti, KE namjera ne zahtijeva većeg napora od malog mentalnog impulsa da bi se ostvarile vaše najveće nade i ciljevi. Ne morate prestati raditi ono što upravo radite. Upravo tako, možete nastaviti s poslom s namjerom kao i dosad, uz jedan, ali rekao bih značajan, dodatak. Umjesto da samo mislite svoju namjeru ili da ubacujete malo osjećaja da biste joj dali malo emocionalne snage, jednostavno utonite u tihe dubine svog uma, carstva beskrajnih mogućnosti. Vašem radu s namjerom trebate dodati čist eu-osjećaj i poboljšanje će biti odmah vidljivo.

Još jedna stvar prije negoli naučite kako imati KE namjeru. Svaka namjera ima dva dijela: objekt namjere i emocija koju toj namjeri pridružujete.

Odnosni objekt može biti materijalan, poput drveća, ključeva i bumbarovih koljena, ili automobila odnosno kuće. Taj objekt također može biti manje tvaran, poput višeg obrazovanja, skladnijeg odnosa ili veće duhovne harmonije. Emocija pridružena svakoj namjeri obično se javlja zbog zabrinutosti ili straha da nećete dobiti, ili da ne zaslužujete ono što tražite. Na primjer, možete napisati molbu za novi posao koji vam je nasušno potreban. To je objekt vaše namjere, i sa zebnjom možete čekati hoćete li ga dobiti. U tom slučaju vaša zebnja je emocija pridružena namjeri. Zebnja je izrasla iz straha da posao nećete dobiti. U mnogim slučajevima, ako ne i u većini, odnosna emocija može vas više rastrojiti i može uzrokovati više neugode od samog nedobivanja željenoga. Vaša zabrinutost u vezi dobivanja posla može ustvari spriječiti da posao zaista dobijete. Na primjer, možete biti savršeni kandidat za taj posao, ali možete postati toliko nervozni da, na koncu, loše odradite razgovor za posao, pa će posao dobiti neki manje kvalificirani kandidat.

Prva stvar koju KE namjera čini je uklanjanje emocionalnog nesklada vezanog uz postizanje cilja. Suzbijanje emocionalne

disharmonije ne traje ni tjednima ni danima, pa ni satima. KE namjera odmah razrješuje emocionalni nesklad tako da se sve stvaralačke energije mogu usmjeriti na ostvarivanje cilja. Kada bi jedino što ste ovdje naučili bilo uklanjanje emocionalne zbrke, to bi vrijedilo cijene ove knjige daje i tisuću puta skuplja. Ali koristima ovdje nije kraj; ima ih još mnogo, mnogo više.

Neki sustavi rada s namjerom potiču pridodavanje emocije, kao dodatni impuls i poticaj. Dodavanje takve vrste pozitivnih emocija namjeri može imati stimulativan učinak. Ona nas može brže pomicati stazom ka ostvarenju. Ali emocija je pokretačka sila, a ne sila vodilja.

Ovo me podsjeća na priču o jednom čovjeku i njegovoj ženi koji su krenuli na dugo putovanje automobilom. Zaputili su se prema jugu i bijelim plažama Floride, a čovjek se prepustio popodnevnom drijemežu, dok je njegova žena vozila. Lijeno se probudio iz mirnog sna te je osjetio zrake toplog popodnevnog sunca na licu. Slušao je trenje guma na kolniku i znao je da se prilično brzo voze. Odjednom mu je sinulo da bi, ako putuju prema jugu, sunce trebalo sjati na vozačevoj strani. Naglo se uspravio u sjedalu i rekao: „Pa, mi idemo prema sjeveru, u suprotnom smjeru od onoga kojim bismo trebali ići!“ „Da,“ - odgovorila je žena razdragano - „ali prevalili smo dobar dio puta.“ Ako idete u pogrešnom smjeru tada nije važno koliko brzo putujete. U vozačkoj torbici na putovanju s KE namjerom nalazi se savršeni kompas - čisti eu-osjećaj.

Kad imate KE namjeru ne možete krenuti pogrešnim smjerom, jer ništa ne činite. Vi ste samo promatrač pozvan na vožnju. KE namjera donosi lagani impuls koji sasvim otkriva što želite. Kako i kada ćete to dobiti ovisi isključivo o silama stvaranja. Eu-osjećaj je glavni pokretač koji organizira te sile u vašu korist.

Recimo da ste u velikom gradu u stranoj zemlji gdje tamošnji jezik ne znate ni govoriti ni čitati. Trebate, recimo, prijeći čitav grad da biste stigli do svog odredišta. Mogli biste unajmiti automobil i pokušati se snalaziti u gradu kako znate i umijete. Ali,

budući da ne poznajete lokalne zakone o motornim vozilima, niti ste u stanju čitati kartu grada ni prometne znakove, izgledi da uspješno stignete do svog odredišta a da se ne izgubite vrlo su slabi. Stoga zovete taksi.

Taksist zna kako se najbrže stiže do vašeg odredišta. Zna kako izbjeći područja s prometnim čepovima, gradilišta i stranputice, a usput vam može pokazati i gradske znamenitosti. Povremeno tijekom vožnje možete čak ići i smjerom suprotnim od onoga kamo želite stići, ali na kraju, do svojeg ćete odredišta stići brže, lakše i sigurnije. S obzirom da ste putnik, cijela vožnja ne zahtijeva nimalo truda s vaše strane. Vi ste savršeni promatrač, neuključen u konkretne tehničke detalje stizanja do odredišta. Kad imate KE namjeru vozaču (eu-osjećaju) kažete svoje odredište i lijepo se zavalite u sjedalo, uživajući u vožnji.

Kad imate KE namjeru ništa nećete trebati pokušavati, niti ćete samog sebe trebati uvjeravati u bilo što. Niti ćete trebati ulagati energiju u stvaranje pozitivne atmosfere. Sve će to poteći od vas tako prirodno kao što voda teče nizbrdo. Ustvari, ovo je dobar način da pogledamo KE namjeru. Ako ste vi npr. kap rose na vrhu lista sa željom da se stopite s neizmjernim oceanom, da biste onamo stigh ne morate pokušavati činiti ništa. Gravitacija vas povlači ka tlu, gdje se stapate s ostalim kapima i formirate lokvu. Uskoro, lokva se prelije i vi se zateknete kako tečete prema majci svih rosnih kapi: oceanu.

Hoće li se vaše putovanje odvijati u ravnoj liniji? Nikad! U početku, teći ćete i dospijevati u razne, veće i manje, lokve. Dok sjedite u nekoj lokvi, možete imati dojam da nikamo ne stižete. Ali, iza vas se skuplja sve više kapi i uskoro vaš kolektivan zamah uzrokuje da se lokva prelije i vi ponovo jurite prema velikom oceanu. Ponekad ćete teći nadesno i nalijevo, pa ćete se čak i udaljavati od oceana. I opet, možete smatrati da, uz trenutnu brzinu napredovanja, samo gubite vrijeme i da nikada nećete stići do svoga cilja.

Eu.-osjećaj!

U duhovnim krugovima jedna izreka kaže, „Što je cilj bliži, to je vožnja brža i lakša“. Uskoro se pridružujete potocima i rijekama, i vaša vožnja prema sjedinjenju s oceanom doista je brža i lakša. Gravitacija i sile fluidne dinamike vodile su vas od vrha lista do oceana bez ikakvog truda s vaše strane. Zabrinutost i pojedinačni napor imali su vrlo malo utjecaja na krajnji ishod. Isti je slučaj s KE namjerom. Vaša opuštena želja je dovoljna da vas stavi u tok sila stvaranja, gdje vam neće pomagati u vašim naporima nego će vas odvesti onkraj napora do uspješnog ostvarenja vaše želje. Vi postajete svjedok vlastitog stvaranja, preteča mira i harmonije, oboružani ničim drugim doli jednom jedinom mišlju.

Sažetak Dvanaestog poglavlja

Čisti eu-osjećaj je svjesnost o čistoj svjesnosti i eu-osjećaju istodobno, prije negoli u vašem umu percipirate osjećaje poput radosti, mira ili blaženstva.

Ljudi koji mogu činiti čuda i materijalizirati stvari iz golog zraka čine to s razine čistog eu-osjećaja.

Što je čovjekova svjesnost utemeljenija u čistom eu-osjećaju, to se više reda održava u njegovu životu.

KE namjera djeluje čak i ako je ne razumijete ili u nju ne vjerujete.

Ako želite nešto što je podržano zakonima prirode, to ćete i dobiti. Ako želite nešto što za vas nije dobro, tada će vam umjesto toga biti ponuđeno nešto bolje.

Eu-osjećaj je bitan element u svakom radu s namjerom.

Rad s namjerom bi trebao biti nenaporan.

Što ste dalje od eu-osjećaja pokušavajući postići uspjeh, to ćete teže morati raditi.

Uspješna namjera oslanja se na samo jednu stvar: vašu razinu svjesnosti.

Kada imate KE namjeru, vozaču (eu-osjećaju) kažete odredite te se udobno zavalite i uživajte u vožnji.

Kako imati KE namjeru

Ako žudite za nekom stvari dobit ćete je. Otpustite žudnju i željeni će vas objekt slijediti sam od sebe.

- SWAMI SIVANANADA

Intimno slavljenje Jastva

U vrlo kratkom vremenu naučili smo jako mnogo. Imali smo više prosvjetljujućih iskustava, naučili puno zgodnih stvari. Između ostalog, i KE te kako skliznuti pod uzburkane vode okovanog uma i pronaći unutarnji mir, temelj ispunjenja. Sada ćemo naučiti jednu drevnu tehniku, staru tisućama godina. Ona je tada bila prisniji dio našega života, prije negoli je naš um namamljen prema van, onkraj potrebe, da se igra u polju preobilja. U početku smo morali nadzirati svoje okruženje radi vlastitog opstanka. Ali, u našem izobilju okruženjem smo pokušavali vladati.

Pritom smo izgubili svoje Jastvo. Postupak koji ćete ubrzo naučiti tehnika je iz jednog mirnijeg vremena, kada smo svome Jastvu bili bliži. To je jednostavna a opet krajnje dobitna tehnologija, koja će nas vratiti onome što smo izgubili zbog neznanja

i nepažljivosti. Pripremajući se za ovaj trenutak, mnogo smo toga razmotrili ali, na koncu, KE namjera je osobno i intimno slavljenje vašeg Jastva. Njena će vas čarolija svejedno preplaviti, makar i ne razumjeli ništa od onoga što smo razmatrali. Stoga odložite svoje analitičke instrumente i pripremite se za povratak iskonskom stanju kakvo je bilo prije negoli mu se nametnula destruktivna priroda modernog uma.

Seansa KE namjere je poseban, dobro utvrđen događaj, barem u početku. S vremenom vaša seansa KE namjere počinjat će i završavati u tren oka. Za nju neće trebati nikakva priprema. Ali, za sada, proći ćemo kroz taj proces korak po korak kako bi to postala vaša druga priroda. U vrlo kratkom vremenu imati KE namjeru bit će vam prirodno poput razmišljanja.

Sada vas molim da posebnu pozornost posvetite onome što slijedi jer je to ključno za uspješno izvršenje KE namjere. Do KE namjere ne stiže se kao do tradicionalne namjere. Sama KE namjera jedinstvena je stvar, nekomplikirana i neposredna. Ako želite novu kuću ne morate je graditi ciglu po ciglu, niti je morate živopisno zamišljati u mašti. Sve što trebate je ono što vas već čeka u vašem umu: vaša želja, otisak vaše kuće koja je već oformljena. Želja za njom je postojala i prije negoli ste je postali svjesni. KE namjera postaje svjesna te već stvorene želje na poseban način, gdje je sili stvaranja stalo da je imate.

KE namjera na pravi način pozicionira vašu želju tako da ona postaje dio i potpora jednog šireg plana.

Sve vaše želje ostaju s vama na nekoj razini, sve dok se ne ispune. Većinu vremena nalazit će se na tišim razinama vašeg uma, strpljivo čekajući da budu izvučene na površinu uma. Pa, kako se želja-namjera izvlači na površinu uma? Tako da je postanete svjesni! Ali upamtite, uspjeh vaše namjere ovisi o kvaliteti vaše svjesnosti. Čisti eu-osjećaj najistančanije je iskustvo svjesnosti koje možemo iskusiti. Kada postanete svjesni vaše želje-namjere dok ste svjesni čistog eu-osjećaja ona ima najveći potencijal ispunjenja na svakoj razini vašeg života.

i ^ i a ^ imati KE natrijem

Kada radite KE namjeru vi stvarate partnerstvo, da tako kažemo, s čistom svjesnošću. Čista svjesnost je temelj svega stvaranog. Kako se čista svjesnost projicira kroz eu-osjećaj, ona stvara ono što biste mogli prepoznati kao svoj život. Eu-osjećaj, najčišći izraz čiste svjesnosti, zna što radi. Najbolje je da njemu prepustite da vam izgradi kuću. KE namjera vješto i lagano stavlja vašu želju-namjeru u najsuptilniji izraz eu-osjećaja, u samo središte stvaranja.

Ne činite ništa - primite sve

Idealna kuća za vas ne mora biti ona koju zamišljate u umu. Vrlo često čistu želju iz vrlo tihe razine vašeg uma komešaju i guraju vaše robusnije, manje sređene misli. Eu-osjećaj bolje od vas zna što je za vas dobro. I on zna kako da vam to pruži na najefikasniji način, bez stvaranja nesklada sebi ili drugima. Ako je kuća koju ste zamislili dobra za vas imat ćete ju točno onakvu kakvu je vidite.

No, više je nego vjerojatno da za vas postoji mnogo bolja kuća od ove koju ste zamislili. Vaša općenita namjera omogućit će eu-osjećaju da slobodno skupi sve sile stvaranja i pronađe savršeno boravište za vas. Što ste određeniji i što veću snagu volje unesete u svoju namjeru to više narušavate čistoću svoje izvorne želje i manje je vjerojatno da ćete tu želju ostvariti. Možete se npr. silno truditi i dobiti točno onakvu kuću kakvu ste vidjeli u mašti, a da na kraju ne budete posve zadovoljni. Možda znate nekoga tko je dobio upravo ono što je planirao, ali u tome nije mogao uživati jer to nije bilo ono što mu je trebalo. Tijekom postupka KE namjere, kada vam kažem da postanete svjesni svoje namjere, jednostavno trebate imati neodređenu i nehajnu ideju onoga što želite. Zatim svo „dizanje teških tereta” prepustite eu-osjećaju. Dobro, jeste li spremni da ne činite ništa a dobijete sve?

Prvo, postanite svjesni onoga što želite. Pustite svojim mišma da se lagano prebace od želje-namjere koju je vaš um već

Stvorio. Nemojte ju pokušavati promijeniti u nešto drugo. Ona već jest savršena. Vaša je želja stvorena iz vas. U stvorenomu svijetu nijedna joj nije slična. Uvažite svoju želju i prihvatite je upravo onakvu kakva je. Ako ju pokušavate pretvoriti u nešto bolje ili opipljivije samo ćete ju promijeniti u nešto manje savršeno. Dakle, kada vam kažem da pomislite na svoju namjeru, sve što trebate učiniti je da postanete svjesni onoga što već jest. Prilično jednostavno, zar ne?

Iskustvo: kako imati KE namjeru

Pronađite neko udobno mjesto gdje vas nitko neće uznemiravati petnaestak minuta. Nakon što ste se smjestili započnite s postupkom KE-a, upravo onako kako ste ga na temelju uputa iz ove knjige naučili ranije i ostanite sjediti sklopljenih očiju.

Počnite promatrajući svoje mish bez napora ih očekivanja. Uskoro, kao i prije, vaše mish će usporiti i postati smirenije ili će sasvim nestati. Bilo gdje na tom putu možete postati svjesni eu-osjećaja: osjećaja tišine, lakoće, blagosti, mira ili nekog drugog dobrog osjećaja. Zahvaljujući praksi u zadnjih nekoliko dana, moguće je da će vas eu-osjećaj čekati čim sklopite oči. Gdje god našli eu-osjećaj, dopustite svojoj svjesnosti da bude s njime, jasno i blago. Dopustite impulsu svjesnosti da lagano obuhvati fini odraz eu-osjećaja.

Nastavite sa svjesnošću eu-osjećaja na ovaj lagan način punih pet minuta. Također je moguće da se u tom vremenu osjećate vrlo tihi ili mirni u umu i tijelu, ili da imate razdoblja gdje ste nesvjesni svojeg uma i tijela. (Pazite da ne mislite unaprijed i da ne očekujete te promjene u tijelu i umu. Povećana mentalna aktivnost traganja za tim promjenama može spriječiti njihovo pojavljivanje. Ovdje je ispravan pristup to da samo provjerite i vidite jeste li postali nesvjesni tijela i uma ili da li se osjećate vrlo tihi i mirni.)

0<jif<iP imati KE namjeru

Postanite svjesni eu-osjećaja. Prepoznajte ga. Je li to mir, ili lakoća, ili blaženstvo, ili radost? Samo lagano pratite to što on jest... promatrajte ga kao što mačka promatra mišju rupu. Promatrajte revno i pažljivo da vidite što će vaš eu-osjećaj učiniti.

Dok promatrate svoj eu-osjećaj u ovom tihom stanju uočite da osjećate potpuni mir. Sada postanite jasnije svjesni tog potpunog mira. Opažajte taj potpuni mir tiho i pažljivo. Uočite da se, dok motrite potpuni mir, ništa ne kreće... uključujući vaš um. Sve je mirno, nepomično. To je čisti eu-osjećaj.

Vi znate da ste svjesni, ali nema ničega čega biste trebali biti svjesni. Vaše tijelo, vaš um, sav stvoreni svijet miruje, kao da zadržava dah.

Sada ste spremni da posadite svoju pozornost u plodno tlo čistog eu-osjećaja. Smješteni duboko unutar potpunog mira čistog eu-osjećaja, dopustite umu da se lagano prebaci na vašu želju. Kako se god želja manifestirala u vašem umu, postanite svjesni onoga što želite. Zatim, jednako mirno, blago pomislite na svoju namjeru i kako će izgledati kad se vaša želja ostvari. Ovo je tek treptaj misli bez ikakvih pojedinosti. Nemojte pokušavati graditi ili stvarati neku namjeru. Samo je promatrajte u njenom najjednostavnijem ali najcjelovitijem stanju, nevinom i čistom. Držite se isključivo svoje uloge promatrača.

Pustite svojoj svjesnosti da se vrati u potpuni mir čistog eu-osjećaja. Ako tamo i ne bude čistog eu-osjećaja, pojavit će se neki njegov aspekt: mir, radost, lakoća, ljubav. Unutar tog dobrog osjećaja uvijek ćete naći potpuni mir. Potpuni mir je u svemu. Promatrajte potpuni mir kao i prije, sve dok ne prestane svako kretanje. Kada ste ponovo svjesni čistog eu-osjećaja, tada ste dovršili svoju KE namjeru.

U svakoj seansi ovo možete ponavljati koliko god puta želite. Svaku percepciju potpunog mira slijedite uz laganu

svjesnost o vašoj želji-namjeri, a zatim se vratite potpunom miru.

I... što se tiče KE namjere... to je to. Ako vašu želju pokreće negativna emocija poput tjeskobe ili krivnje ustanovit ćete da se već osjećate bolje. To je ono što se najprije popravlja. Ali vi ste već zarotirali kotače stvaranja kako bi vam donijeli ispunjenje na materijalnoj razini. Samo udobno sjednite i promatrajte kako duh-zaštitnik života otvara priliku za prilikom u kojima ćete uživati.

Vratimo se malo unatrag i pogledajmo malo bolje konkretnu mehaniku vaše KE namjere. Prvi element KE namjere kojem želim posvetiti posebnu pažnju je čisti eu-osjećaj. To je najsuptilnija i najmoćnija svjesnost i, stoga, najapstraktnija. Premda KE namjera najbolje djeluje iz svjesnosti čistog eu-osjećaja, ona funkcionira izuzetno dobro i kada ste svjesni manje apstraktnih osjećaja povezanih s eu-osjećajem. Pod time mislim na tihost, lakoću, mir, radost ili blaženstvo koje osjećate kada ste svjesni eu-osjećaja. (Ne zaboravite, osjećaji ljubavi i spokoja eu-osjećaja proizlaze iz potpunog mira eu-osjećaja. Oni su prva aktivnost u vašem umu nakon neaktivnosti čistog eu-osjećaja.)

Da malo pojasnim. Kada prvi put počnete raditi KE namjeru možda nećete biti u stanju točno razlučiti između potpunog mira čistog eu-osjećaja i mira ili ljubavi uobičajenijeg eu-osjećaja. Ustvari, ako za njim tragate moguće je da vam promakne. Traganje je aktivnost i upravo suprotna nevinom i jednostavnom promatranju neaktivnosti potpunog mira. Znam, znam, to je malo čudno, ali nisam ja smislio pravila, samo vam ih prenosim. Dobra vijest je to da KE namjera djeluje bilo s eu-osjećajem, bilo s čistim eu-osjećajem. Poučio sam vas KE namjeri iz najpročišćenije perspektive čistog eu-osjećaja, tako da znate da on postoji. Ali, jednako lako te s gotovo istim rezuhatima možete imati KE namjeru na način da postanete svjesni kojeg god

CKa-f<ip imati f^CE namjeru

osjećaja eu-osjećaj stvara u vašem umu. Dakle, postupak vaše KE namjere mogao bi otprilike ići ovako:

- Postanite bez napora svjesni svojeg eu-osjećaja (tišina, mir, lakoća, ljubav i tako dalje).
- Lagano dopustite svojoj svjesnosti da padne na vašu želju-namjeru i tiho promatrajte što će se zbiti.
- Blago se vratite potpunom miru čistog eu-osjećaja.

Radi jednostavnosti te da ne bi bilo zabune, od sada pa nadalje koristit ću riječ *eu-osjećaj* umjesto čistog eu-osjećaja i eu-osjećaja. Tada ćete znati da je svaki put kada koristim riječ *eu-osjećaj* time obuhvaćen i čisti eu-osjećaj. Međutim, u vašem vježbanju KE namjere nastaviti ćete tražiti čisti eu-osjećaj. Može? Dobro, krenimo dalje.

Zadržimo se minutu-dvije na namjeri. KE namjera uključuje i želju i namjeru da se želja ostvari. Kad imate KE namjeru možete biti potpuno svjesni i želje i namjere, ili možete ustanoviti da vaša svjesnost obuhvaća jedno, ali ne i drugo. Dok radite svojoj KE namjeri možete postati svjesni samo svoje želje ili samo svoje namjere. U biti, one proistječu iz jednog jedinstvenog izvora, a svjesnost o bilo kojem od ta dva elementa zadovoljiti će oba. I jedan i drugi su sasvim dovoljni, uz uvjet da ne pokušavate manipulirati onim što se odražava na ekranu vašeg uma. Dovoljno je da imate impuls da postanete svjesni svoje namjere, a što god da se tada pojavi sasvim je dobro. I opet, poradi jednostavnosti, od sada pa nadalje koristit ću riječ *namjera* pod kojom ću podrazumijevati i namjeru i želju koja s njome ide ruku pod ruku.

O psićima i papusi(ći)ma maslačka'

Slijedi jednostavan način da imate KE namjeru i da vam pritom bude zabavno. Taj način ima svoju vlastitu draž i jednako je moćan kao i ono što sam ranije opisao. Ovoj, drugačijoj, metodi najradije pribjegavam i sam i gotovo isključivo nju koristim. Evo kako taj postupak ide.

Nakon što sam postao svjestan eu-osjećaja i tek što sam postao svjestan svoje želje, imam neku blagu misao koja prikazuje ostvarenje moje želje na zabavan i optimističan način. Na primjer, ako želim imati bolji odnos s nekom osobom mogao bih imati misao *sreća zaigrane djece* ili *tekući lako kao rijeka*. Zatim bih pustio svome umu da se vrati eu-osjećaju. Eu-osjećaj će znati što točno treba uraditi s formom vaše KE namjere. Uostalom, on vam je i dao sliku vaše namjere. Sada kada ste svjesni slike svoje namjere eu-osjećaj će zakoturati kotače stvaranja.

Mnogi ljudi preferiraju ovu metodu jer ona pruža element laškoće i zaigranosti koji točnije odražavaju zbiljsku radost stvaranja. Možete koristiti bilo koji izraz koji vam padne na um a koji odražava duh vaše namjere. Samo zadržite sliku svoje namjere na jednoj riječi ili kraćoj frazi i neka ona iskazuje djelovanje. Dat ću vam nekoliko primjera formiranja namjera koje sam i sam koristio. Premda možete koristiti i moje namjere, bolje je da ipak dopustite svojim da izrone u vašoj svijesti. I imajte na umu da se između seansi KE namjere ili čak tijekom njih te namjere mogu mijenjati. Samo ne budite odveć kruti. Što god iskršlo u vašem umu a što podržava ispunjenje vaše želje upravo je savršeno. Evo nekoliko mojih primjera:

"KaRp imati KE namjeru

Odnosi

Suosjećanje majke
Prijateljski kao pas
Otvoreni poput neba
Misteriozni poput oceana

Financije

Ljubav kao novac
Zalijevanje mog drveta novca
Davanje iz nepresušnog bunara
Odmah dostupan novac

Zdravlje

Čvrsto kao stijena
Lako kao paperje maslačka
Čisto kao jutarnje sunce
Strujanje poput vjetra

Duhovno

Nepomičan kao kamen
Znanje bez spoznavanja
Sve stvari su moja suština (eu-osjećaj)
Svjetlo bez plamena

Pripremanje sendviča od namjere

Povremeno možete ustanoviti da se vaša namjera mijenja. U tom slučaju, neka se mijenja kako želi. Može se činiti da ide u smjeru suprotnom od onoga koji svjesno želite, ali ne miješajte se. Pustite svojoj namjeri da se izrazi. U tom se trenutku događa to da VI ponovo izmišljate sebe. To je preraspoređivanje željeznih strugotina dok magnet (eu-osjećaj) slaže kaotične elemente vašeg života u savršeni red. U tom trenutku vi ste otvoreni prema svim mogućim rješenjima, iz svakog smjera stvaranja. To nije slučaj kad imate namjeru u uobičajenoj svijesti, gdje kontrola i mašta nisu potpuno čisti nego su podložni bilo narušujućim emocijama, nefleksibilnoj logici ili oboma.

Vidite, vaša je namjera lijepo ugniježđena između kriški eu-osjećaja. Ovdje stvarate nešto vrlo posebno. Na to biste mogli gledati kao na pripremanje sendviča od namjere. Da je eu-osjećaj kruh, jednu njegovu krišku stavili biste na stol čiste svjesnosti. Ta kriška leži *nepomično* na stolu, u potpunom miru. Na tu nepomičnu krišku kruha vi s ljubavlju stavljate svoju salamu od namjere (ili soja-burger za naše veganske i vegetarijanske čitatelje). Potom na svoju namjeru stavite još jednu krišku eu-osjećaja i eto, imamo savršeni sendvič od namjere! Naravno, ovdje se malo šalim, ali ova ilustracija ukazuje da se KE namjera pravi na ovaj način: eu-osjećaj-namjera-eu-osjećaj.

Ili, na KE namjeru možemo gledati i drukčije: očima univerzalne Ljubavi. Univerzalna ljubav je poput vaše majke. Ona želi da imate sve što poželite. Vašu želju ona ne gleda kao nešto odvojeno od vas. Ona voli vašu želju, kao što voli i vas. Kad imate KE namjeru, univerzalna Ljubav ju obgrljuje svojim eu-osjećajnim rukama.

Ona ju hrani, voli i hrabri da raste i napreduje. Ako, poput djeteta, želite nešto što je škodljivo ili rastrošno ona će vas povesti drugim, produktivnijim smjerom. Mogla bi vam čak od-

vratiti pažnju nekim značajnijim darom koji će obuzdati vašu prvotnu želju i dati vam nešto mnogo, mnogo vrijednije.

Kad imate KE namjeru i blago položite svoju namjeru na tihi krevet eu-osjećaja, ona može učiniti jednu od dvije stvari. Može se odmah pretočiti natrag u eu-osjećaj, ili može početi živjeti vlastitim životom, poput filma. U tom slučaju, minutu-dvije promatrajte kako se film vaše namjere odvija na ekranu vaše svjesnosti. Zatim dopustite svojoj svjesnosti da se lagano prebaci natrag na eu-osjećaj. Ako se vaša namjera odmah rastvorila natrag u eu-osjećaj, nakon nekoliko minuta potpunog mira tj. nepomičnosti, svjesnost će imati impuls da se vrati vašoj namjeri.

Dakle, vaša se namjera ili rastače natrag u eu-osjećaj ili se odvija u vašem umu poput filma. Oba iskustva su savršena. U oba slučaja, kad opet postanete svjesni eu-osjećaja, pobrinite se da ga vrlo jasno postanete svjesni. U tom potpunom miru, promatrajte eu-osjećaj kao što mačka promatra mišju rupu, da vidite što će se dogoditi. Nakon nekoliko minuta provedenih s eu-osjećajem ponovo lagano postanite svjesni svoje namjere. Nastavite s ovim procesom prelaženja s eu-osjećaja na svoju namjeru. Lagano ponovite ciklus koliko god puta želite, sve dok vam je to ugodno. KE namjeru treba imati upravo na taj način. Sada završite seansu KE namjere s dvije do pet minuta, ih duže ako želite, KE-a. Odnosno, budite svjesni eu-osjećaja kada god se on pojavi i pustite sve drugo da ide svojim zasebnim putem.

U biti, vi mislite svoju namjeru i zatim je puštate da slobodno pliva u plodnim vodama eu-osjećaja. Ni na koji način ne treba te prijanjati uz namjeru. Samo pustite impulsu vaše namjere da sklizne natrag u vašu svjesnost, prepoznajte je, a potom pustite da se rastvori natrag u puninu eu-osjećaja.

Kao što sam ranije spomenuo, moglo bi se dogoditi da umjesto da se rastvori natrag u eu-osjećaj, vaša namjera počne odmatati svoje skrivene dijelove poput latica propupalog cvijeta. To je automatsko odmatanje a ne nešto što biste vi pokrenuli. Jedno-



stavno promatrajte, kao film koji se prikazuje na ekranu vašeg uma. Ne miješajte se u to odmatanje ni na koji način. Univerzalne stvaralačke sile reorganiziraju vrijeme i događaje u vašu korist. Na taj se način ponovo ispisuje vaša životna priče. Dok se odvija pred vama, film s vašom namjerom može vam i ne mora imati smisla. Ma što da se u tom trenutku prikazuje, ne miješajte se. Samo gledajte i uživajte. Ako vas film vaše namjere zao-kupi i ako se zaboravite vratiti eu-osjećaju na nekoliko minuta, nema problema. Samo se tiho vratite eu-osjećaju kada taj niz misli izbledi i nestane. Na sličan način, vaš um može odlutati do tema nevezanih uz vašu namjeru. Ni tu nema problema. Kad uvidite da vam um luta tiho se krenite vraćati čistom eu-osjećaju i napravite još jedan sendvič od namjere.

Dok imate KE namjeru mnogo se puta mogu pojaviti želje povezane s drugim dijelovima vašeg života. Uz KE namjeru često možete ubiti dvije, tri ili više muha jednim udarcem. Sve vaše želje povezane su jedna s drugom, sve one proizlaze iz osnovne želje ega da se ponovo sjedini s eu-osjećajem. Ako se tijekom seanse KE namjere pojave druge želje slobodno ih možete smatrati zamjenom svoje izvorne namjere.

No, kada započinjete sasvim novu seansu KE namjere, uvijek počnite s izvornom namjerom.

U trenucima velikog emocionalnog stresa možda će vaša seansa KE namjere biti ispunjena mislima. To bi moglo biti manje ugodno negoli u nekim drugim trenucima, ali mnogo misli nije problem. Ne borite se s mislima, misleći da ih ne biste trebali imati. Ako su misli prisutne, onda je to točno ono što trebate. Kad uočite da je vaš um skrenuo s teme samo pažljivo počnite promatrati misli, ne pokušavajući se miješati, baš kao kada ste učili proces KE-a. Tijekom ovih seansi vjerojatno nećete doživjeti dubok, potpuni mir čistog eu-osjećaja. To je u redu. Kada se pojave relativna razdoblja tišine i mira, postanite svjesni svoje namjere, a zatim i eu-osjećaja, u kojem god stupnju da su vam otvoreni. Svaka seansa KE namjere bit će drukčija. Ne poku-

šavajte ih činiti istima, ih pak razUčitima. Prihvatite ono što je prisutno baš onako kakvo jest. KE namjera će raditi za vas bez obzira na vaše subjektivno iskustvo.

Da biste dobili fenomenalne rezultate radite nekoliko seansi KE namjere dnevno. Preporučam da svaka od vaših seansi u početku traje između pet i deset minuta. Osim pokretanja stvaralačkih sila stvaranja da bi se ispunile vaše želje još je mnogo koristi od seansi KE namjere. U vrlo kratkom vremenu bit ćete u stanju imati KE namjeru „između otkucaja vašeg srca“, bilo kad i bilo gdje. Ali, nemojte zapasti u žurbu. Ovo nije cilj koji treba nastojati grozničavo ostvariti, već nešto što će se prirodno odvijati u vlastitom tempu.

Možete imati KE namjeru za bilo koju vrstu želje. Ona ne mora biti ni ozbiljna niti važna. Radite KE namjeru cijeli dan ako želite. Imajte KE namjeru za najtrivijalniju od želja, poput kremastog kolača od čokolade i vanilije, ili novih škarica za rezanje dlačica iz nosa. Samo naprijed, uživajte... zaslužili ste.

U sljedećih nekoliko poglavlja, dok vi i KE namjera postajete dobri drugovi, pomoći ću vam da pojmite moć procesa koji ste upravo naučili. Htio bih malo detaljnije govoriti o tome kako primjenjivati KE namjeru u takvim slučajevima kao što su kronična bolest, financijski problemi, upravljanje emocijama i rješavanje problema. Također ću dodati tehnike kako pomoći drugima da preskoče prepreke i ostvare svoje najdublje želje. Prije nego što prijeđemo na sljedeće poglavlje, a po mogućnosti odmah, htio bih da napravite još jednu punu seansu KE namjere. Hajde, odložite knjigu u krilo i pustite da jedna od vaših želja izroni na površinu vaše svijesti. Blago postanite svjesni eu-osjećaja... svoje namjere... eu-osjećaja... i uživajte u punoj, blaženoj seansi KE namjere.

{Napomena: Čak i ako ne doživljavate nikakav emocionalni nesklad preporučam da pročitate sljedeće poglavlje o upravljanju emocijama jer sadrži osnovne upute koje se mogu primi-

Eu-osjećaj!

jeniti na preostala poglavlja. Tako u svakom **poglavlju** nećete morati čitati isti materijal.)

Sažetak Trinaestog poglavlja

KE namjera je drevna tehnika stara tisućama godina.

KE namjera počinje tako da postajete svjesni dubokog, potpunog mira čistog eu-osjećaja.

Zatim postanite potihlo svjesni želje-namjere koju je vaš um već stvorio.

KE namjera je poput sendviča od namjere, s vašom namjerom između dvije kriške potpunog mira eu-osjećaja.

Film s namjerom na ekranu vašeg uma prepravljanje je scenarija vašeg života od strane eu-osjećaja, kako bi se ispunila vaša želja.

Da biste postigli fenomenalne rezultate napravite nekoliko seansi KE namjere dnevno.

Uživajte u svim vrstama želja: ozbiljnim, zabavnim ili tričavim.

Upravljanje emocijama

Suštinski je važno da drugima - i sebi - date prostora. Bez toga ljubav ne može opstati.

- ECKHARTTOLLE

Čak se i Dalaj Lama zna razljutiti

Mislim da ne trebamo posebno obrazlagati potrebu za pozitivnim emocionalnim zdravljem. Ne znam nijednog pojedinca koji je izvan dodira emocionalnog nesklada. Čak se i Dalaj Lama zna naljutiti s vremena na vrijeme. Prije ili kasnije, svi se mi hrvamo s negativnim emocijama. Previše nas više nego često bude toliko shrvano da to negativno utječe na naš život.

Problem s odmetnutim emocijama je to što one gaze uzduž i poprijeko po našim logičkim vještinama. Emocije remete i iskrivljavaju našu sposobnost da mislimo jasno i konkretno. Osoba koja je preplavljena negativnim emocijama često nije niti svjesna da ima problem.

Kada joj pristupi dobronamjieran prijatelj koji joj ukaže na njeno emocionalno zastranjenje, ta unesrećena osoba će ga pogledati kao da se upravo teleportirao s nekog planeta na kojem

nema inteligentnih oblika života. Takve osobe jednostavno ne mogu vjerovati da imaju problem, a kamoli da su *one* taj problem.

Nije važno da li mislite jeste li vi problem ili netko drugi, KE namjera će djelovati savršeno. Ona jednako dobro radi za dobronamjernog prijatelja, kao što radi i za osobu koja je emocionalno uzdrmana. To je zato što KE namjeru možete raditi za sebe ili za drugoga. Upravo tako; možete imati KE namjeru za tuđu dobrobit i biti potpuno sigurni da će sve završiti dobro. Ne, ne treba vam njihovo dopuštenje da za njih vršite proces KE namjere. Razlog je u tome što ništa ne *činite*. Kao što već znate, čim imate KE namjeru, vi ste gotovi. Vaša namjera je ugniježđena u okrepljujućim rukama eu-osjećaja i bit će provedena prema naumu eu-osjećaja, a ne prema vašem.

Iako je ovo što ću kazati očito, mislim da to ipak treba reći. Ja nisam stručni psiholog i ne mislim da bi KE ili KE namjera trebali zamijeniti stručnu psihološku skrb. Profesionalci na polju kliničke psihologije koriste KE i KE namjeru kako bi pomogli svojim pacijentima da prebrode akutne psihološke traume, kao i kronične poteškoće. Mnogi od tih stručnjaka oduševljeni su kada vide da ove tehnologije eu-osjećaja brzo smanjuju patnju njihovih pacijenata. Nadam se da ćemo u bliskoj budućnosti biti u stanju sponzorirati klinička istraživanja učinkovitosti KE-a na području psihologije. U međuvremenu, znajte da su, za laika, KE i KE namjera izuzetno vrijedni instrumenti za smanjenje i uklanjanje emocionalnog nesklada, ali da nikada ne bi trebali poslužiti kao zamjena za skrb licenciranih profesionalaca.

Naravno, ova tvrdnja vrijedi za sve fizičke tegobe na svakom polju zdravstvene skrbi. Vratimo se sada našem uredno isplaniranom programiranju.

Već smo govorili o tome kako namjera ima dva dijela: objekt i emociju koja se pridružuje tom objektu. Kad imamo KE namjeru za emocionalni nesklad objekt može neizostavno biti emocija. Ili možete doživjeti tradicionalnije račvanje u objekt

i emociju. Ako vam je vaša punica bila u posjetu za produženi vikend, a šest mjeseci kasnije vašoj ženi još uvijek govori kakvu je pogrešku napravila udavši se za vas, tada imate objekt (vašu punicu) i njemu pridružene emocije. Emocije bi mogle biti u rasponu od ljutnje, frustracije, tjeskobe i zbunjenosti do depresije, strepnje, nekontrolirane tuge ili neutješne žalosti. A budući da je u pitanju vaša punica, vjerojatno su prisutne sve navedene emocije.

Namjeru sam podijelio u dva dijela, uglavnom zbog ilustracije. Vi se ne morate baviti tim dvama aspektima namjere, osim ako to baš ne želite. KE namjera se bavi cijelom stvari odjednom, a vi baš ništa ne morate činiti. Ipak, mnogi se ljudi vole igrati s dijelovima namjere dok su umotani u deku blaženstva koji znamo kao eu-osjećaj. To je samo pitanje sklonosti. Sve dok ste svjesni eu-osjećaja, vaša namjera bit će ostvarena u onolikoj mjeri koliko to dopuštaju zakoni prirode.

Iskustvo: **KE** namjera za emocije

Preporučam vam da u prvih nekoliko seansi emocionalne KE namjere radite na problemima manjeg do umjerenog intenziteta. Čim vam bude ugodno i steknete nešto iskustva s procesom KE namjere možete prijeći na zahtjevnije emocionalne probleme.

Sjednite, u tišini, gdje nećete biti uznemiravani pet do deset minuta. Zatvorenih očiju, pustite svome umu da postane svjestan onoga što vas tišti. Prizovite situaciju i emocije koje ju prate. Neka taj problem postane snažan koliko može, a zatim ga ocjenjujte na ljestvici od 0 do 10, gdje će 10 biti apsolutno nepodnošljivo, a 0 lišeno bilo kakve nuge. Zapamtite taj početni broj, jer test ćete ponoviti kad završite seansu.

Eu-osjećaj!

Radite KE dvije do tri minute, postajući svjesni eu-osjećaja. Trebali biste osjećati stanovitu mirnoću u umu i opuštenost u tijelu. Pustite umu da ode do problema a odmah potom i do rješenja, onako kako biste vi željeli da se problem riješi. Ova dva koraka - postati svjestan problema a zatim rješenja - predstavljaju jedan prilično fluidan proces. Pomislite na jedno pa na drugo, a zatim ih oboje otpustite dok se vaša svjesnost vraća eu-osjećaju. (Upamtite, eu-osjećaj znači: ništa od čistog eu-osjećaja ili, osjećaji jednostavnog eu-osjećaja. Dobro je ijedno i drugo).

Ako, recimo, imate malo prije spomenuti problem sa svojom punicom, stvar bi mogla teći ovako: iz lagane punične eu-osjećaja vaš um postaje svjestan emocija koje doživljavate sa svojom punicom i situacije koja se stvara oko tih emocija.

Ne morate usmjeravati um ni u jednom pravcu jer ćete vidjeti da je sam od sebe privučen aspektu koji vas najviše muči. Na emocije i situaciju potrošite samo onoliko vremena koliko je dovoljno da ih prepoznate. To će se zbivati u vremenu potrebnom da imate jednu ili dvije misli. Zatim, jednako lagano, pustite svojoj svjesnosti da ode do rješenja. I opet, ovo je automatski proces, pa pustite svome umu na volju.

u ovoj fazi mogli biste vidjeti svoju punicu kako uzima svoje torbe, srdačno vas grli i ukrcava se na avion za Seattle da se nastani u kući vaše šogorice. Vaše rješenje gotovo se uvijek pojavljuje bez ikakvog svjesnog napora s vaše strane. Ako je malo tvrdoglav, proces možete osnažiti laganim razmišljanjem 0 rješenju i puštanjem da se to slegne u eu-osjećaju. KE namjera je uvijek zabavna i budi ushit. Neka vam to ne bude zamoran zadatak, čak i onda kada je tema vrlo ozbiljna. Upamtite, svoju kuću ne morate graditi ciglu po ciglu. Samo blago podgurkivanje je sve što eu-osjećaj treba.

"LpravCjanje cmocijatna

Imajte svoju KE namjeru otprilike svake minute tijekom tri do pet minuta, a seansu završite s tri ili pet minuta KE-a ili tako da jednostavno budete svjesni eu-osjećaja. No, nikako nemojte odmah poskočiti i lansirati se u aktivnost. Ne žurite, pustite umu da malo luta dok se pripremate za dan koji je pred vama. Dok to činite bez žurbe, ponovo posjetite odnosne emocije i situaciju, baš kao što ste to učinili na početku seanse KE namjere. Neka emocije postignu snagu koju mogu postići, i sada ih ponovo ocjenjujte od 0 do 10. Ugotovo svakom slučaju vidjet ćete da su vaše emocije, tjeskoba, strah, ljutnja, žalost, tuga, krivnja iU frustracija u značajnom padu.

Sada, a ovo je veoma važno, zaboravite ono što ste upravo činili i posvetite se svojim svakodnevnim aktivnostima kao da se ništa nije dogodilo. Iako se već zbilježilo mnogo toga, većina toga se odvija iza scene. Pustite da tako i bude. Organizirajućim silama stvaranja pustite da obave svoj posao, dok se vi posvećujete životnim zadaćama kao i uvijek dosad. Ako stalno provjeravate svoj život kako biste vidjeli da li vaša namjera djeluje, tada je moguće da ćete taj proces u manjoj mjeri omesti.

Svaki put kada provjeravate je li došlo do kakvog napretka vi u određenoj mjeri rekalibrirate (ponovo baždarite) vašu namjeru s vaše sadašnje razine uobičajene svijesti. Premda nijednu seansu nikada ne možete zasjeniti u cijelosti, moguće je da je malo usporite. Srećom, sva eventualna iskrivljenja koja biste mogli unijeti neutralizirat će vaša sljedeća seansa KE namjere. Dakle, vršite svoju seansu KE namjere, a svakodnevnom življenju pristupajte kao i obično. Kada vaš dar stigne bit ćete iznenađeni, da ne kažem zahvalni, i ujedno ispunjeni određenom dozom strahopoštovanja.

Izmaglica na vodi

U nekim sustavima rada s namjerom, kao i energetskog iscjeljivanja, stvaranje valova harmonije uspoređuje se s bacanjem kamenčića u mirno jezero. S mjesta na kojem kamenčić, tradicionalna namjera, pada u jezero, valovi se šire prema van u koncentričnim krugovima. Energetski se valovi zatim vraćaju vama, do mjesta gdje je kamenčić uzburkao vodu jezera, a sa sobom donose informacije o tome kako biti uspješan u vašem svijetu.

Imati KE namjeru više je nalik puštanju da se blaga izmaglica vrlo lagano spusti na mirne vode čistog eu-osjećaja. Te vode ne želimo uzburkati nego dopustiti im da ostanu bistar odraz stvaranja. Ne želimo pokušavati nametati našu ograničenu volju na stvaranje. Čak i misliti na takav način je ludost koja rađa jedino iluzijom kontrole, a ona ubrzo vodi do snažnijih želja i, na koncu, do povećane patnje. Umjesto toga, iz naše tihe točke gledišta na površini mirnog jezera čistog eu-osjećaja našu svjesnost blago otvaramo svojoj KE namjeri, a zatim je promatramo kako nježno ljubi površinu čistog eu-osjećaja. To je čaroban trenutak, besprijeekorni začetak, kada vaša želja budi svekoliku kreaciju.

Vaš posao je obavljen. Na najdragocjenijoj razini života vaša je želja već ispunjena. Vaše remeteće želje i uzburkane emocije raspršile su se poput hladne izmaglice na toplom suncu. Sada, uz osjećaj zaigranog očekivanja, samo trebate čekati da vidite u kakvom će omotu vaš poklon stići.

Sažetak Četrnaestog poglavlja

- Prije ili kasnije, svi se mi hrvamo s negativnim emocijama.
- Emocije remete i iskrivljavaju našu sposobnost da mislimo jasno i konkretno.

Upraz'čjanje emocijinia

Možete imati KE namjeru za emocionalnu dobrobit nekoga drugog.

Čim završite s procesom KE namjere živite život kao i obično, bez ikakvih očekivanja.

KE namjera je poput puštanja blagoj izmaglici da se spusti na mirne vode čistog eu-osjećaja. Te vode ne želimo uzburkati nego im želimo omogućiti da ostanu bistar odraz stvaranja.

Kronične bolesti

Patnja je znak da ste izgubili kontakt s istinom. Ako patite, vi spavate. Želite li znak da spavate? Evo ga - vi patite.

- ANTHONY DE MELLO

Eu-osjećaj liječi

Kronične bolesti dugo traju, uključuju produženu skrb, a postotak izlječenja prilično je nizak. Kako naše tijelo i um stare naša sposobnost da spontano obnovimo oštećena tkiva slabi. Starost se suočava s većim brojem kroničnih bolesti, a tek manji postotak takvih pacijenata bude izliječen. Premda kronične bolesti nikako nisu ograničene na našu stariju populaciju, kod nje ćete pronaći mnoštvo tih poremećaja, uključujući artritis, srčane bolesti, dijabetes i bolest koje se svi najviše boje - rak. Stopa smrtnosti od kroničnih bolesti visoka je čak i među mlađim osobama. Kronična bolest stvara pozamašan teret članovima obitelji, zajednici pa čak i čitavim zemljama.

Očigledno, najveći teret podnosi pojedinac koji takvu bolest ima, i upravo će pojedinačni bolesnik imati najviše koristi od KE namjere.

Ako nemate kroničnu bolest nego biste voljeli pomoći nekome tko ju ima, KE namjera kao da je stvorena za vas. Evo kako pomoći kronično oboljelom prijatelju, članu obitelji, ili čak i potpunom neznancu procesom KE namjere.

Iskustvo: KE namjera za pomaganje drugima s kroničnom bolešću

Radite KE tri do pet minuta ili dok ne osjetite da ste se stabilizirali u eu-osjećaju. Postanite svjesni pojedinca (vašeg partnera) i kako njegova bolest utječe na nj. Učinite to kao da ga gledate s drugog kraja sobe, kao običan promatrač njegova vanjskog stanja. Ako vas malo ponesu emocije, ne brinite. Vaša osobna angažiranost neće umanjiti učinkovitost vaše KE namjere za njega, a to će biti i veoma iscjeljujuće za vas. Ne pokušavajte osjetiti tu emociju, niti je gurati od sebe. Ako postanete emocionalno angažirani, prihvatite dajte tomu tako i nastavite sa svojom svjesnošću 0 simptoma vašeg partnera. Na to trebate utrošiti svega nekoliko, a najviše 10 do 15 sekundi, a zatim pustite da se sve to rastvori u eu-osjećaj. Važno je da jasno i pažljivo budete svjesni eu-osjećaja. Minutu-dvije uživajte u opuštenosti i lakoći eu-osjećaja.

Sada dozovite neku jednostavnu misao o svome partneru. Zamislite ga kao prije, s njegovim simptomima. Ovaj put postanite svjesni da su njegovo tijelo, um i emocije ispunjeni ushitom eu-osjećaja.

Uvidite da je svaka njegova misao i emocija uronjena u ljepotu eu-osjećaja. Postanite svjesni daje svaki atom svake molekule svake stanice u njegovom tijelu obodren skladom I iscjeljujućim utjecajem eu-osjećaja. Ležerno promatrajte svoj mentalni film da vidite kako vaš partner reagira. Činite to oko jedne minute, a zatim se vratite eu-osjećaju. Ovaj trofazni proces ponovite još jednom ili dvaput, promatra-

Kronične BoCesti

jući simptome, postajući svjesni eu-osjećaja, gledajući kako on reagira na ispunjenost eu-osjećajem, a potom se vratite eu-osjećaju. Svoju seansu KE namjere završite s tri do pet minuta KE-a.

Snaga i brzina kojom KE namjera radi za kronične bolesnike upravo je čudesna. KE namjera uvijek ima trenutan, brz utjecaj. Koliko ćete brzo vidjeti rezultate u njegovoj simptomatologiji ovisi o vrsti i težini bolesti i pacijentovoj građi. Ako imate priliku dobiti objektivnu povratnu informaciju poput razina šećera u krvi i očitavanja krvnog tlaka, poboljšanje ćete vidjeti odmah. Također bi bilo dobro da vaš partner obavi pred i post-test, kako kod fizičkih tako i kod emocionalnih poremećaja. U većini slučajeva vidjet ćete trenutne, a često i drastične rezultate.

Precizno se držite gore opisane formule. U KE namjeri ego ne igra nikakvu ulogu. Ne zamišljajte svog partnera kako biva iscijeljen ih kako je već iscijeljen. To neće pomoći u njegovom oporavku. Vi niste iscjelitelj. KE namjera nije iscjeliteljica. Iscjeljivanje će doći od stvaralačkih sila koje proizlaze iz mudrosti i suosjećanja prisutnih u eu-osjećaju. Hoće li naš partner biti izliječen ili ne ne ovisi o nama. Mi možemo imati želju i namjeru da se naš partner iscijeli, i to je onako kako i treba biti.

Ali, beskonačan broj mogućnosti u kojima se proces bolesti može manifestirati nadilazi moć poimanja našeg ograničenog uma. Najbolje je da djelovanje sila prirode poštujemo kao nešto izvan naše kontrole. Uradite proces KE namjere, a zatim uživajte u prisutnosti svog partnera, ili jednostavno nastavite s uobičajenim obavljanjem svojih svakodnevnih aktivnosti. Kad sazrije vrijeme Majka Priroda će vas lupnuti po ramenu i pustiti vas da pogledate njen ručni rad.

Neprianjanje se ne može proizvesti

Imati KE namjeru za kroničnu bolest koja se manifestira u vašem tijelu-umu zahtijeva malo drugačiju orijentiranost negoli kada taj rad obavljamo za nekoga drugog. Kao što ste mogli naslutiti, kad radite na sebi imate poseban interes za ishod i zato ste skloni većem prijanjanju uz rezultate. Ovo prijanjanje je potaknuto strahom, a filtrira se kroz vaš ego. Učinkovitost se zbog toga značajno smanjuje. Dakle, trik kod samo-KE namjere je neprianjanje.

Neprianjanje se ne može proizvesti. Ne možete pokušavati biti nevezani uz svoju bolest ili bilo što drugo. Pokušavanje znači ulaganje napora prema cilju. Cilj znači da je tu sadržan i put. Takva situacija podrazumijeva da biti tamo gdje jeste nije dovoljno dobro, i da treba željeti biti negdje gdje je bolje. To znači da želite promijeniti ono što jest. Ako je život savršen onakav kakav jest, željeti ga promijeniti znači da nijećete percepciju sadašnje savršenosti.

Kao da vas čujem kako u sebi kažete, uz određenu dozu nevjericice. *Naravno da ne želim biti gdje sam. Kronično sam bolestan. Želim se riješiti svoje bolesti.* Kada ste bolesni, to je očito.

Situacija u kojoj jeste nije ona u kojoj želite biti pa težite ka postizanju svog cilja: da se riješite bolesti. Ah, poanta je upravo u tome. Jedan suptilan, a stoga i moćan pomak u percepciji može činiti golemu razliku između življenja života u ispunjenosti ili u patnji, imali vi neku pogubnu bolest ili ne.

Kad imate kroničnu bolest glavni problem, ustvari, nije vaša bolest nego vaša percepcija te bolesti. Ako posjedujete vaše tijelo i vaš um, kada je na bilo koji način to dvoje ugroženo, ugrožena je i sama vaša suština. Ego misli da je tijelo-um njegovo, pa troši ogromne količine energije pokušavajući ga zaštititi. Ego misli da će, ako tijelo-um umre, umrijeti i on. KE svjesnost nadilazi svjesnost ega i zna da uništenje tijela-uma ne vodi do uništenja

Jastva. Kao što smo već govorili, suština Jastva je bezvremena i onkraj uništenja.

Ne želim zvučati grubo, ali tijela dolaze i odlaze. Oni koji duboko pate često znaju reći da ima i gorih stvari od smrti. Najgora stvar koju možete učiniti životu jest da prianjate smrti. Čim se tijelo rodi počinje umirati. Prianjanje vašem tijelu je prianjanje smrti. Ma koliko se vaš ego trudio držati stvari na okupu, vaš će se hram na kraju urušiti. Bolest nas može naučiti mnogim stvarima. Ali, naposljetku, samo jednu lekciju doista i vrijedi naučiti: mi nismo naše tijelo-um. Mi smo beskrajna čarolija, i radost, i ljubav; sve to umotano u nebesku školjku eu-osjećaja. Ima li smisla pobijediti bolest al' izgubiti dušu? Jedna je stvar zajamčena: kako starite tako vas slijede nemoć i bolest. Da, tu i tamo smrt možete prevariti, ali na kraju „životna kockarnica“ uvijek pobijedi.

Vjerojatno više negoli igdje drugdje na ovoj Zemlji, ovdje u Sjedinjenim Državama kultura je izričito okrenuta mladosti. Ovdje imamo ono što smatram nezdravim stavom prema starenju, umiranju i smrti. Mi, Amerikanci, silno se trudimo odložiti razmišljanje o kraju svojeg života. U mnogim kulturama starije se osobe poštivaju zbog njihove mudrosti. U poznijim godinama života takve osobe su zaštićene i o njima se brine te žive sa svojom obitelji do svoje smrti. U mojoj zemlji to nije slučaj.

Mi smo fanatični u vezi održavanja mladenačkog izgleda i pribjegavamo drastičnim mjerama da izgledamo mlade nego što jesmo. Prije samo nekoliko desetljeća kozmetička kirurgija bila je rijetkost. Danas je takva kirurgija mnogo uobičajenija, čak i kod djece koja jedva da su zakoračila u adolescenciju. Da, trebali bismo se pobrinuti za naše tijelo i um kroz odgovarajuće mentalne i tjelesne vježbe, prehranu, dovoljno vremena u kojem se možemo osamiti kada poželimo i kvalitetnu društvenu interakciju. No, te aktivnosti ne bismo trebali koristiti kao toljagu kojom ćemo tući zamišljene zmijske starenja, umiranja i smrti. Unutarnji mir koji svi mi tako očajnički tražimo nećemo steći

ni poricanjem ni napadanjem tog straha. Za to već imamo sve što nam treba. Kad imamo KE namjera mi se odričemo polja smrti u korist radosti življenja izvan ograničenja.

**Iskustvo: KE namjera za vašu kroničnu bolest
(KE skeniranje tijela-emocija)**

Započnite sjedeći udobno zatvorenih očiju i radite KE tri do pet minuta, ili dok s vama ne bude tišina, mir eu-osjećaja. Sada postanite svjesni bilo kakve neugode ih simptoma koje imate, čak i ako ih ne pripisujete svojoj bolesti.

Neka vaša svjesnost lagano skenira vaše tijelo. Kako postajete svjesni svakog znaka bolesti u svojem tijelu, pustite svjesnosti da se tamo zadrži nekoliko sekundi, a zatim prijedite na sljedeći simptom. Kada ste dovršili skeniranje svojeg tijela na ovaj način, što ne bi trebalo trajati duže od minutu ili dvije, aktivirajte impuls da se vratite eu-osjećaju.

Poslije otprilike jedne minute sa svjesnim eu-osjećaja imajte misao da se vratite u svoje tijelo. I opet, obratite pozornost na različite predjele svojeg tijela i simptome koji se ondje pojavljuju. Uočite da su se ti simptomi možda maknuli ili da se njihov intenzitet pojačao ili smanjio; čak možete postati svjesni novih simptoma koji se nisu pojavili prvi put. To je pokazatelj da se iscjeljivanje već odvija. Bez obzira što ili gdje simptom jest, kada ga ovaj put postanete svjesni, pogledajte da li je tom simptomu pridružena neka emocija. Pronađete li neku emociju pridruženu simptomu lagano ju promatrajte nekoliko sekundi, a zatim prijedite na sljedeći simptom. Skeniranje tijela, kao i emocionalno skeniranje, ne bi trebalo trajati duže od minutu ili dvije. Sada se vratite tišini i miru eu-osjećaja, u trajanju od otprilike jedne minute.

I opet, svojoj svjesnosti lagano dopustite da se spusti na vaše tijelo-um, uključujući i pridružene emocije. Postanite

Kronične BoCesti

svjesni svojeg tijela, simptoma i emocija istovremeno kada ste svjesni i eu-osjećaja. Uvidite da su svaka misao, osjet i emocija uronjeni u eu-osjećaj. Vaš simptom i emocija ondje su u isto vrijeme kad i eu-osjećaj. Primijetite da je svaki atom svake molekule svake stanice u vašem tijelu pun sklada i iscjeljujućeg utjecaja eu-osjećaja.

Energiju nemojte usmjeravati. Oduprite se porivu da usmjeravate energiju u određeno područje bolesti ili neugode. Eu-osjećaj će to obaviti daleko učinkovitije i brže od ograničenoga vas. Uživajte u tome da ne činite ništa i da budete sve oko minutu ili dvije, pa se vratite srdačnim rukama eu-osjećaja, u trajanju od oko jedne minute. Ovaj trofazni proces ponovite tri ili više puta, po želji. Upamtite da svaku fazu treba odvojiti - skeniranje tijela, emocionalno skeniranje i postizanje eu-osjećaja, i sve tri faze istodobno - sapa otprilike jednom minutom svjesnosti čistog eu-osjećaja. Svoju seansu KE namjere završite s tri do pet minuta KE-a.

Ako ste prikovani za krevet možda ćete se htjeti odmarati neko duže vrijeme sklopljenih očiju ili možda zadrijemati. Kada ste bolesni KE i KE namjeru možete raditi onoliko često koliko želite. Premda ni KE ni KE namjera nisu iscjeljujuće tehnike, eu-osjećaj stvara golemu i skladnu iscjeljujuću energiju koja će preplaviti vaše tijelo-um, omogućujući mu da se iscijeli mnogo, mnogo brže.

Mogli ste primijetiti da niti u jednom trenutku tijekom KE namjere ne usmjeravamo energiju. Niti zamišljamo da se iscjeljivanje događa, niti na bilo koji način ubacujemo kontrolu u taj proces. Jedino vam se sugerira da svoju svjesnost pomičete od jedne percepcije relativne stvarnosti do druge. Dakle, jedini napor uključen u KE namjeru je gotovo nenaporan impuls da postanete svjesni. U tome leži tajna moći i izvanredne učinkovitosti KE namjere.

Jeffreyjeva priča

Dok vam ovo pišem jedan moj dobar prijatelj oporavlja se od raka. U ranim je pedesetima, živi zdravo i aktivno, i vrlo je draga osoba. Jednoga dana dok je s prijateljem jedrio na jezeru u austrijskim Alpama počeo je doživljavati ono što je opisao kao „simptome nalik gripi”. Simptomi su se ubrzo pogoršali i Jeffrey je odveden u lokalnu bolnicu. Tamo su ga pregledali, a sljedeći dan je saznao da ima zloćudni tumor pluća, dugačak desetak centimetara, kao rezultat vrlo agresivnog limfoma četvrte faze. Liječnici su mu zdušno savjetovali da se smjesta vrati u Sjedinjene Države na neodložno liječenje. U to sam vrijeme vodio jednu radionicu u Njemačkoj, a Jeffrey je, prije odlaska u Sjedinjene Države, svratio da mi pomogne u radionici. Kad sam ga upitao zašto nije odmah pošao kući na liječenje on je odgovorio: „Ima li boljeg iscjeljujućeg iskustva od toga da budem s tobom i stotinama ljudi koji uče proces KE-a?” Čim je radionica završila Jeffrey je odletio kući i podvrgnuo se liječenju.

Jeffrey je primljen u bolnicu u kojoj je njegova sestra radila kao bolničarka. Prava težina njegove bolesti utvrđena je tek nekoliko dana nakon njegova primanja u bolnicu. Rak je metastazirao po cijelom njegovom tijelu, uključujući i mozak. Čim je stigao posve je odustao od bilo kakvog pokušaja da promatra ili da se miješa u medicinski protokol koji su odredili njegovi liječnici. Umjesto toga, svoje vrijeme Jeffrey je provodio uz eu-osjećaj, veseleći se poput djeteta. U početku bolničarke su ostale iznenađene Jeffreyjevim stavom i njegovim neprianjanjem uz bolest koja je pustošila njegovim tijelom. Kako su dani odmicali još su se više čudile brzini kojom je Jeffrey ozdravljao. Počele su ga zvati svojim sunašcem i čudom od čovjeka.

Usprkos bolovima i umrtvljujućem učinku lijekova na tijelo i um, usprkos činjenice da je svakodnevno promatrao kako mu tijelo propada pred očima, Jeffrey je održavao svjesnost o eu-osjećaju. Pozvao je suosjećanje i milosrđe eu-osjećaja da pobude

"Ksonične BoCesti

njegovu svjesnost i KE namjeru da pomladi i obnovi njegovo tijelo-um. Radio je to bez ikakvih očekivanja bilo kakvih rezultata. Njegov je moto bio: „Prvo eu-osjećaj, pa onda sve ostalo.”

Ovo pišem dva mjeseca nakon što je JeffFreyju postavljena dijagnoza. Izašao je iz bolnice i još uvijek je pod liječničkim tretmanom, ali sadašnji testovi, uključujući punkтуру kralježnice, analizu krvi i preglede MRI-em, ne pokazuju nikakve znakove postojanja limfoma.

Često čujemo, iako ne dovoljno često, da su se ljudi izliječili od teških, smrtonosnih bolesti unatoč svim očekivanjima. No, ovdje ne mislim na to. Jeffreyjevo tijelo-um još uvijek može podleći raku. Podlegnulo ono ili ne, Jeffreyjeva suština, onaj pravi Jeffrey, zasigurno neće. Bitka za vječni život već je dobivena. Jeffrey je nadišao ego-usmjerenu, strahom pokretanu percepciju da, ako želi preživjeti, mora kontrolirati sebe i svoje okruženje, da se riješi patnje. Jeffrey je dokazao da nikamo ne treba ići i da ništa ne treba raditi. Oslobođanje od patnje dolazi od svjesnosti eu-osjećaja, a to se može imati upravo ovdje, upravo sada.

Želim dodati nekoliko zapažanja koje je Jeffrey imao dok je prolazio kroz svoju tešku kušnju. Mislim da će vam to pomoći da steknete dublji uvid u način na koji je on percipirao svoj svijet. Ujedno vjerujem da će vas to nadahnuti, ako ne i iscjeliti.

JeffFreyjevi uvidi

- Bolest je veoma pročišćujuća.
- Biti odmaknut od svijeta nije tako loše.
- Nikad nisi sam... tu su uvijek tri komedijaša... **ja, ja i ja...** i, naravno, eu-osjećaj.
- Ljudi vole kad im zahvaljujete, cijenite ih i volite.
- Veći dio vremena iscjeljivanje je vrlo zabavno.

Dobar otrov (kemoterapija) ponekad je vrlo teško uzeti.

Tijelo o kojem toliko ovisim omotač je moje duše.

Čak i kada moje tijelo propada, moj duh ne osjeća tu bol. On osjeća samo tugu jer moje tijelo pati. Eu-osjećaj je počivalište te tuge.

Ogledalo može biti doista strašna stvar, s vrlo surovim odrazima. Dobro je da se moje srce smiješi.

Osoba kojoj je na pamet pala izreka *ćelavo je lijepo zacijelo* je išla na kemoterapiju.

Sladoled je dobar.

Bolničarke znaju sve liječnike i znaju koji je najbolji. Budite ljubazni prema bolničarkama.

Kada ste lutka na koncima, gdje je svaki konac drugačiji lijek, život je zanimljivo promatrati, iako je tada mnogo teže njime manevrirati.

Biti putnik u automobilu, premda ste inače vozač, dobra je vježba za otpuštanje kontrole... ako to dovoljno često činite s lošim vozačima.

Ego vas ne može zaštititi onoliko koliko vi mislite da može. Spasiti vas mogu eu-osjećaj, povjerenje, predaja i ljubav. Ne trebamo zaštitu od straha, ali trebamo zaštitu od ljudi koji strahuju.

Kronične BoCesti

Sažetak Petnaestog poglavlja

Snaga i brzina kojom KE namjera radi za kronične bolesnike jednostavno su izvanredni. Koliko će brzo djelovati ovisi o vrsti i težini bolesnikove bolesti i njegove grade.

Iscjeljitelj niste ni vi ni KE namjera. Iscjeljenje proistječe iz eu-osjećaja.

Hoće li naš partner biti iscjeljen ne ovisi o nama.

Proces KE namjere za vašu kroničnu bolest vrti se oko neprianjanja.

Vaša je bolest savršena upravo onakva kakva jest. Poricanje toga znači poricati savršenost sadašnjosti.

Glavni element u patnji nije vaša bolest nego vaša percepcija iste. Najgora stvar koju možete učiniti životu je da prijanjate uz smrt.

Kad imamo KE namjeru odustajemo od polja smrti u korist radosti življenja bez ograničenja.

Ni u jednom trenutku tijekom KE namjere ne trebamo usmjeravati energiju.

Razrješenje od patnje potječe od svjesnosti eu-osjećaja.

Materijalno obilje

Najbogatiji je onaj tko je zadovoljan s najmanje, jer zadovoljstvo je bogatstvo prirode.

- SOKRAT

Sreća je relativna - eu-osjećaj je trajan

Porazmislite li malo bolje, mi, ljudi trebamo vrlo malo da bismo preživjeli i ne puno više da bi nam život bio ugodan. Ali, koliko je bogatstva potrebno da bi nas usrećilo? Na to pitanje možemo odgovoriti drugim pitanjem: „Koliko se praznim vaš ego osjeća?" Naša sreća ovisi o našim relativnim životnim okolnostima. Ove ćete godine možda biti sretni da na posao, a sretni ste što ga imate, možete ići biciklom. Nakon nekoliko godina financijskog uspjeha možda će vam dosaditi i *mercedes*. Sreća će uvijek ovisiti o relativnim okolnostima, ali potreba da budemo sretni ima jedinstven, konstantan uzrok. Pobuda za većom srećom potječe od potrebe ega da se osjeća ispunjen, da se ponovo sjedini s eu-osjećajem.

Stremljenje ka materijalnom obilju u uobičajenoj svijesti vanjski je izraz unutarnje potrage ega za ispunjenošću. U KE

svjesnosti čovjek ne strema bogatstvu i na tome ne gradi svoju sreću. Začudo, veliko bogatstvo često dolazi onima koji žive u skladu s izrazom eu-osjećaja.

Kada ste svjesni eu-osjećaja ne osjećate potrebu da budete sretni. Kada ste svjesni eu-osjećaja već ste pomireni sa svijetom. Prirodno ćete raditi stvari koje vas čine sretnim, ali ne treba vam sreća da biste se osjećali ispunjeni. Sreća nije ni motivacija ni cilj. Oni koji žive u KE svjesnosti a ne zgrću veliko bogatstvo nemaju potrebu za njim. No, u svijetu postoji enormno obilje i svakako je zgodno ako mu možete pristupiti. Kada dobijemo neki dar prenesen preko eu-osjećaja uvijek osjećamo zahvalnost. Tada osjećamo da iza scene operira jedna zaigrana nestašnost. Tada nemate osjećaj da ste zavrijedili taj dar već da vam je dan zbog čiste radosti davanja. Svjesni davanja, vi ne prijanjate uz dar pa ga, potpuno bezbrižni, možete proslijediti nekome drugom ili zadržati za sebe.

Prvo pravilo stjecanja unutarnjeg ili vanjskog obilja je „Prije svega ostalog - svjesnost o eu-osjećaju“. Kada ste poduzeli ovaj prvi korak dobili ste najveće blago poznato čovjeku: svjesnost o Jastvu. Smješteni u sjedištu Jastva, svi postupci koje vršite poštuju i podržavaju vaše Jastvo. Od toga trenutka nadalje svijet je vaše igralište. Kad imate KE namjeru za obilje, to uklanja strah, tjeskobu i osjećaj očaja koje mnogi proživljavaju kada nešto silno žele. Imati KE namjeru je zabavno. To se postiže uz osjećaj zaigrane distanciranosti.

Kada imate KE namjeru za veće obilje radit ćete na dvije razine: suzbijanju emocija pridruženih toj želji i manifestaciji materijalnog stanja. Emocije koje su pridružene odnosnom objektu ili situaciji odmah će se pretopiti u apsolutno mirovanje. Oko financijskih pitanja plivaju raznorazne emocionalne ajkule. Možete ih prepoznati kao tjeskobu ili strah, frustraciju, ljutnju i zbunjenost. Svega minutu-dvije nakon aktiviranja KE namjere ove emocije, zajedno s njihovim negativnim utjecajem, značajno će jenjati ili potpuno nestati. Slobodni od tog emocionalnog

'MaterijaCtio oBiCje

nasilja, možete se udobno zavaliti u stolicu i čekati da se vaša želja ostvari.

Iskustvo: KE namjera za materijalno obilje

Pronađite neku udobnu stolicu gdje vas neće uznemiravati pet do deset minuta. Zatvorite oči i radite proces KE-a tri do pet minuta ili dok ne osjetite tihu prisutnost eu-osjećaja. Pustite umu da ode do vaše želje za većim obiljem. Oko pet do deset sekundi promatrajte što vam um pokazuje o onome što želite: ispunjenju te želje. Ako imate negativne emocije pridružene vašoj želji za većim obiljem, identificirajte ih. Pustite ih da u vašem umu rastu snažno i energično, a kada budu najsnažnije ocijenite ih od 0 do 10, gdje će 10 označiti nepodnošljivo.

Lagano dopustite umu da se vrati eu-osjećaju, u trajanju od otprilike jedne minute. Nakon stoje ta minuta prošla aktivirajte impuls da se vratite želji za većim obiljem. Tijekom sljedeće minute neka vaš um zavrti film o onom što želite. Vaš um može vam automatski pokazati film o tome kako će to biti kada se vaša želja doista i ostvari.

U tom slučaju gledajte film, ali nipošto se nemojte mijesati u zaplet filma. Eu-osjećaj se preustrojava, uklanja zapreke punom ostvarenju vaše želje. Nakon otprilike jedne minute vratite se eu-osjećaju.

Proces posjećivanja svoje želje ponovite tri do pet puta, ali tako da svaku od tih epizoda razdvojite svjesnošću o eu-osjećaju. Ako ste imali negativne emocije te ste obavili pre-test prije vaše seanse KE namjere, sada je vrijeme da napravite post-test. Radite točno onako kako ste radili na početku seanse, a snagu vaših emocija zabilježite na ljestvici od 0 do 10. Čak i u najočajnijim slučajevima vidjet ćemo značajan i trenutni nestanak negativnih emocija. Mnogo puta negativne emocije koje okružuju financijska pitanja škodljivije

Eu-osjećaj!

su od same situacije. Pa kad bismo uspjeli ukloniti makar te iscrpljujuće emocije iz našeg bavljenja financijskom problematikom, već bi samo to bilo vrijedno cijene ove knjige. Odvojite dovoljno vremena za prijelaz iz stanja smirenosti u stanje veće aktivnosti, pa prije ustajanja iz stolice otvarajte i zatvarajte oči i protegnite se.

Život je potraga za uskršnjim jajima

Što sada morate učiniti da biste ostvarili svoju želju za većim obiljem? Apsolutno ništa! Ovo je možda najteži dio za um kontroliran uobičajenom sviješću. On će misliti da nešto treba činiti kako bi sve to funkcioniralo. Ako primijetite da je slučaj upravo takav, radite KE, a svoju uobičajenu svijest povedite do KE svjesnosti.

Nećete osjećati potrebu da provjeravate da li se stvari odvijaju kako treba. Imat ćete beskrajno strpljenje, a ono će biti nagrađeno.

Cjelokupno organiziranje se sređuje na najfinijoj i najmoćnijoj razini stvaranja. Tu ne možete bog zna što učiniti da biste proces ubrzali. Međutim, to ne znači da trebate sjediti prekrštenih ruku. U ovoj fazi trebate biti otvoreni prilikama kad vam se one ukazu. Malo potpirite vatru. Shvatite to kao, recimo, potragu za uskršnjim jajima, gdje je Majka Priroda sakrila neograničen broj jaja koja vi morate pronaći. Svako jaje predstavlja potpuno ispunjenje vaše želje, tako da trebate pronaći samo jedno. Na svaku interakciju, osobu ili situaciju u vašem životu gledajte kao na grm ih kamen koji možda skrivaju vaše uskršnje jaje. To jaje tražite smireno i zaigrano. U međuvremenu, nastavite imati seansu KE namjere dva ili tri puta dnevno. Sretan lov!

Iskustvo: pomaganje drugima da pronađu materijalno obilje

Najbolji način da nešto dobijemo je da dajemo. Makar i grcali u bijedi, kad imate KE namjeru da pomognete nekom drugom da pronađe materijalno obilje, u tome ćete pronaći trenutno nadahnuće. Evo kako se to radi.

Pronađite udobnu stolicu gdje vas neće uznemiravati pet do deset minuta. Sklopite oči i radite proces KE-a tri do pet minuta ili dok ne osjetite mirnu prisutnost eu-osjećaja. Pustite umu da ode do vašeg partnera, osobe kojoj želite pomoći. Oko pet do deset sekundi bavite se mislima o tome kako vi sagledavate njegov problem. Ako partner pati, utvrdite koje su njegove negativne emocije, kada na njih naidete.

Lagano pomaknite svoju svjesnost sa svojih misli o tim emocijama na eu-osjećaj. Uživajte u punini eu-osjećaja oko jednu minutu, a zatim pustite mislima da se vrate vašem partneru. Dok se prikazuje vaš mentalni film promatrajte svog partnera kako biste vidjeli je li postao izrazitije svjestan svojih emocija i svog tjelesnog držanja. Ma kako on reagirao, dok smireno i pozorno promatrate postanite svjesni eu-osjećaja.

Zatim, poput mačke koja gleda mišju rupu, nastavite biti svjesni njegovog tijela i njegovih emocija i eu-osjećaja. Potpuni mir, ili spokoj, ili blaženstvo koje osjećate prisutno je i u njemu. Promatrajte eu-osjećaj u vašem partneru oko jednu minutu, pa se vratite percepciji eu-osjećaja unutar sebe.

Prije negoh završite svoju seansu KE namjere tri do pet puta prelazite sa percepcije vašeg partnera na eu-osjećaj i obratno. Nije potrebno da vidite kako ostvaruje svoju želju. Kada radite KE namjeru za njega veće materijalno obilje se podrazumijeva.

Vi dajete temelj na kojem će se to dogoditi, ali kako se to događa nije vaša briga. Kada radite KE namjeru za tuđe materijalno obilje pronaći ćete veliko unutarnje zadovoljstvo, a bit će osnažena i vaša vlastita nastojanja da poboljšate svoju dobrobit. Stoga, neka vam svakodnevno pomaganje jednom ili dvoje prijatelja postane navika. Bit ćete apsolutno oduševljeni vlastitim nagradama.

Sažetak Šesnaestog poglavlja

Naša sreća ovisi o našim relativnim životnim okolnostima.

Kada ste svjesni eu-osjećaja nemate potrebu biti sretni.

KE namjera radi na oba dijela postizanja materijalnog obilja: na financijskoj situaciji i na pridruženoj negativnoj emociji.

Nakon aktiviranja svoje KE namjere, potražite prilike da ispunite svoju želju.

Kada imate KE namjeru pomaganja drugima, da steknute materijalno obilje, time pomažete i sebi.

Rješavanje problema

Kreativnost skoči, a zatim pogleda da vidi gdje je doskočila.

- MASON COLLEY

U prirodi nema problema

U prirodi nema problema. Probleme stvara jedino čovjek. Oni nastaju iz čovjekove potrebe da svom okruženju nameće red. Ljudskom umu uređeno okruženje je ono kojim se može upravljati. Takav red je relativan. Stupanj nereda ovisi o gledištu promatrača. Gledište promatrača ovisi o njegovoj percepciji sklada. Ako svoj svijet percipirate kao skup misli i stvari, od kojih su neke međusobno povezane a neke nisu, tada boravite u zbrkanosti uobičajene svijesti. Ako, s druge strane, osjećate da je sve besprijekorno baš onako kako jest, tada mirujete u KE svjesnosti.

Na svojoj najvažnijoj razini eu-osjećaj ima samo jedan pokretni dio. Teško da nešto može biti skladnije od toga. Jedno ne može biti zavađeno samo sa sobom. Za takvu je pojavu potrebno dvoje. Kada se eu-osjećaj cijepa u beskrajno iverje stvaranja, ljudski um ne može ići ukorak sa svim tim stvarima koje čine

Eu-osjećaj!

OVO ili ono. Osim u vrlo ograničenom smislu, uzrok i posljedica su izvan moći poimanja. Trudimo se, ali jednostavno nismo kadri sve znati. I tu se rađaju problemi. Ili bih možda trebao reći: privid nesklada koji nazivamo problemima.

Ni na koji način ne možemo znati rezultat kojim će ishoditi pojedina misao ili postupak, ali to ipak pokušavamo. Tu na scenu stupa otpuštanje. Ne mislim da si svjesno mogu reći nešto poput: „Dobro, de, Frank, duboko udahni i pusti, što god da te muči“. Ne možete svjesno otpuštati. Svjesni napor još uvijek je napor, a ne možete ulagati napor da bi vam nešto bilo nenaporno. Ovdje govorim više o prihvaćanju onoga što jest negoli o otpuštanju. Ne možemo prihvatiti ili vjerovati da će sve biti u redu ukoliko vidimo da su naši postupci redovito manjkavi i nedjelotvorni. Možemo se natjerati da povjerujemo kako imamo kontrolu, ali to je samo prekrivanje jednog privida drugim. Da bi održao takvo vjerovanje, čovjek mora ulagati mnogo vremena i energije.

Prihvaćanje dolazi prirodno, od spoznaje da vaše neograničeno unutarnje Jastvo drži sve pod kontrolom. Ovo *saznanje* nije razumijevanje nego najdublja intuicija da savršenost prožima sve oblike. Ovaj uvid automatski izrasta iz radosti, blaženstva i ljubavi koja ste vi, koja je eu-osjećaj. Svaki problem u svojem korijenu ima egu okrenutu, strahom pokretanu percepciju svijeta kroz uobičajenu svijest. Ali, znate što? Uobičajenu svijest ne možete popraviti uobičajenom svijesću.

To je kao da pokvareni dio automobilskog motora zamijenite drugim pokvarenim dijelom. Motor i dalje može nekako funkcionirati, ali taj će dio svejedno biti pokvaren. Srećom, uobičajena svijest se lako popravlja. Već znate kako se to radi. Pomoću KE-a.

Dobro, tako smo riješili glavni problem rješavanja problema. Ali na koji način da rješavamo konkretne misterije, zagonetke na koje svakodnevno nailazimo? Kako da nađemo vremena za odlazak na kraći godišnji odmor ako smo već iskoristili sve slo-

(Rješavanje proèCema

bodne dane? Kako da odvezemo troje djece na tri aktivnosti u tri dijela grada istovremeno? Kako da okonèamo problematièni odnos a da partnera što manje povrijedimo? Pa, veè znate kako se to radi: pomoću KE namjere. Malo posebnije KE namjere.

Iskustvo: rješavanje problema pomoću KE namjere

Pronađite udobnu stolicu gdje vas neće uznemiravati 10 ili 15 minuta. Zatvorite oči i radite proces KE-a tri do pet minuta ili dok ne osjetite mirnu punoću eu-osjećaja. Sada lagano pustite umu da ode do vašeg problema. Ne žureći, pogledajte svaki aspekt problema. Nemojte ga pokušavati riješiti. Ovo je vrlo važno. Postanite samo savršeni promatrač problema kako vam ga vaš um prikazuje. Mirno promatrajte sve emocije povezane s tim problemom. Promatrajte ih s pozornom ravnodušnošću kako iščekavaju i nestaju. I dalje dopustite umu da luta raznim aspektima vašeg problema. Činite to jednu do tri minute, a zatim lagano postanite svjesni eu-osjećaja.

Poslije otprilike jedne minute provedene uz eu-osjećaj vratite se i pokupite mentalne niti filma o svojem problemu. Pustite da se pred vama, kao zainteresiranom promatraču, odmataju misli o tom problemu. Ne žurite, ne tražite rješenje. Samo budite intenzivno svjesni filma koji se prikazuje na ekranu vašeg uma. Činite to jednu do tri minute, a zatim se vratite eu-osjećaju, na otprilike jednu minutu. Ponovite ovaj ciklus tri do pet puta. Kada budete gotovi, otvorite oči i polako se prebacite natrag u aktivnost. Ili, ako imate vremena, ostanite sjediti na stolici i prepustite se sanjarenju sve dok vam to bude ugodno.

Rješenja obično dolaze kad ih ne tražimo. Odgovor vam može sinuti noću, netom prije negoli utonete u san, ili vas čeka ujutro kad se probudite. Također može iskrsnuti u vašem umu u bilo

ILU-osjećaj!

koje drugo vrijeme tijekom dana, obično u trenucima smanjene koncentracije, kada npr. perete sude ili vozite automobil. Dajte si dovoljno prostora i ne naprežite se tražeći odgovor. Tijekom dana bez problema možete napraviti nekoliko seansi rješavanja problema s KE namjerom. Najbolje vrijeme je čim ujutro ustanete i uvečer, tik pred odlazak na počinak, ali dobro je bilo koje vrijeme.

Sažetak Sedamnaestog poglavlja

- U prirodi nema problema. Probleme stvara čovjek.
- U svojoj osnovi, problemi su puki privid.
- Ne možete ulagati napor da bi vam nešto bilo nenaporno.
- Uobičajenu svijest ne možete popraviti uobičajenom sviješću.
- Da biste popravili uobičajenu svijest, proširite je do KE svjesnosti.
- Rješenja obično dolaze onda kad ih ne tražimo.

Spasimo naš svijet

želimo U stvoriti budućnost, moramo se odreći kontrole.

- GEORGE LAND

Čovjek je izgubio svoju prirodu

Ovo popodne počinem vam pisati sjedeći za radnim stolom u kući smještenoj u zelenoj, suncem prošaranom dolini, ugniježdenoj na rubu Crne šume u Kirchzartenu, u Njemačkoj. Kuća je neobično lijepa. Izgrađena je prije nekih 250 godina, otprilike u vrijeme kada su moji američki praoci, pravi ljubitelji svega velikoga, pravili najveću svjetsku šalicu čaja u Bostonskoj luci i jahali noću kako bi obavijestili ljude o neželjenim gostima (aluzija na „Bostonsku čajanku“, epizodu u borbi Amerikanca protiv britanskih okupatora; *op. prev.*). Po današnjim standardima mala, ova dvokatnica zacijelo je bila izvor velikog ponosa u ovoj pastoralnoj, kršćanskoj, ratarskoj zajednici. No, u toj kući najupadljivija je visina stropova i okvira vrata. Prosječne sam visine, ah kad prolazim iz sobe u sobu, moram prignuti glavu, ako ne zbog poštovanja ono zasigurno zbog opreza.

Kad udem u neku od soba, stalno moram gledati gore, pazeći na niske potporne grede koje bi mogle 'pokrstiti' glavu manje opreznih gostiju, u odmazdi hrastova posjećenih prije dva i pol stoljeća.

Ranije tijekom današnjeg dana sjedio sam vani u kafiću, pijuckajući kapučino iz bijele porculanske šalice, i čudio se snažnim, uspravnim tijelima današnjih Nijemaca. Moja zapažanja mi govore da su današnji Nijemci nekoliko inča (inč = 2,54 cm) viši od mene. To znači da su poprilično viši od svojih gotovo hobitskih predaka.

Dok sam sjedio i pio kavu, pitao sam se jesu li tadašnji stanovnici ovog mjesta imali kapučino. Svijest mi je odlutala ulicama onog starog Kirchzartena. Našao sam se u jednom mirnijem, manje grozničavom, osobnijem vremenu. Fizički težem, da, ali blagotvornijem za um. Tada je bilo manje zakrčenosti, a više prostora za um da se malo smiri prije no što krene dalje... poput leptira, a ne metka.

Prema današnjim standardima, Kirchzarten je mirno ali moderno selo s relativno čistim zrakom i vodom. Dobro mjesto za oporavak od endemske pojave napretka kojeg nazivamo New York ili Tokio ili Frankfurt. Ali, Kirchzarten je tek relativno *središte zanimanja*. Kada bi se graditelj zgrade u kojoj se nalazi ovaj kafić odjednom pojavio pokraj mene na današnjem gradskom trgu u Kirchzaretenu, njegova bi osjetila zapljusnula glasna, neprekidna buka prolazećih vozila koji ispuštaju odvratne mirise, zatim ljudi u pripijenoj odjeći koji hodaju ili prozube mimo na biciklima, pa neonski znakovi, prodajni automati koji daju sintetičku okrepu i tetovirani tinejdžeri koji tipkaju tekstovne poruke unutar tehnologije o kakvoj se još 200 godina u njegovom Kirchzartenu neće ni sanjati. Možete li zamisliti kako bi se taj arhitekt osjećao kada bi letio iznad nekog većeg metropolisa i gledao rijeke automobila i mora ljudi koji se slijevaju i izlijevaju iz zgrada stotinu puta viših od njegove vlastite kreacije? Bi li to smatrao napretkom?

Spasimo naš svijet

Stad战略 se pitati kako se ljudski um, dijete rođeno od strane prirode koga priroda i hrani, toliko jako otuđilo od svoje majke? Još prije stotinu godina, čovjek i priroda još uvijek su bili prijatelji. Snovi naših predaka zasigurno nisu uključivali življenje brzom svjetlosti i bezglavo izvršavanje mnogo zadaća odjednom... na putu ka totalnom samouništenju u prezagađenom svijetu.

Samoostvareni pojedinci

U svakom društvu ima nekoliko rijetkih pojedinaca koji zrače nesvakidašnjom unutarnjom harmonijom. Imaju ih raznoraznih, a ponekad ih je teško razlučiti od nas ostalih. U svojem eseju „Teorija Z” Abraham Maslow, psiholog iz 20. stoljeća koji je proučavao zdrave ljude, takve je pojedince nazvao *samoostvarenim osobama*. Samoostvarene osobe nisu u raskoraku sa svojom nutrinom. One su svjesno objedinile vanjski, kaotični svijet i unutrašnju koherenciju koja odražava sklad i radost u svakodnevnom življenju. Samoostvarene pojedince Maslow opisuje kao ljude očarane ljepotom čak i obične svakodnevne. Oni percipiraju „svetost u svakodnevnim stvarima”. Pokreće ih želja za istinom i ljepotom i pravdom, a ne strahom i pohlepom i potrebom za manipuliranjem, koji su danas tako jako rašireni. Samoostvareni pojedinci uviđaju svojevrsnu *jednotu* unutar samih sebe i ispoljavaju tu jednotu u svom svakodnevnom življenju. Oni su ti koji prirodno žive u *eu-osjećaju*, u trajnoj ekstazi. Njihova je svjesnost čista i nezakrčena. Svijet vide drugim očima i često su inovatori, donoseći svježije poglede na stare dileme.

Svaka samoostvarena osoba mogla bi sjesti i, za 15 minuta, iznaći provedivo rješenje za svjetske probleme i nemire. Takvi ljudi sagledavaju čitavu sliku i pomažu drugima da umeću dijelove slagalice tamo gdje oni nedostaju. Ukratko, samoostvarene osobe su nada ljudske rase. Oni su bakljonoše koji će osvjetliti put ka unutrašnjem i vanjskom skladu.

Ako su samoostvarene osobe s bakljom u ruci spasitelji čovječanstva, zašto ne obavljaju svoj posao? Zašto još uvijek tonemo u ovom moru odvojenosti? Možda zato što spasiti svijet nije baš mačji kašalj. U svijetu naprosto nema dovoljno samoostvarenih osoba koje bi taj posao mogle dovršiti. Ukratko, potrebna im je naša pomoć, a ova knjiga govori upravo o tome. Mi nećemo *potmagati* samoostvarenim osobama; mi ćemo *biti* samoostvarene osobe.

Čitajući prethodne stranice naučili ste proces kvantnog *en-
trainmenta* (KE), kako živjeti u KE svjesnosti i kako imati KE namjeru. Sami ste doživjeli brzinu, jednostavnost i blagotvornu moć koja prati jednostavnu svjesnost o eu-osjećaju tj. o ekstatičnoj radosti življenja. Sada imate tehnologiju kojom možete ispuniti svaku svoju želju dok, istovremeno i bez napora, povećavate sklad i mir u našem svijetu. Vi ste, poput Maslowljevih samoostvarenih osoba, postali bakljonoša te rastjerujete sjene nesklada unutar i van sebe. Sada kad znate suptilnu tajnu eu-osjećaja tj. ekstatične radosti življenja, nitko vam je ne može oduzeti.

Gradovi i države, političke organizacije, religije i korporacije sastavljeni su od pojedinaca. Sve te strukture su odraz kolektivnog razmišljanja tih pojedinaca. Na svakoj razini kolektivnog ljudskog postojanja ima sukoba. Ma kako pozitivna motivacija bila - spasimo kitove, ozelenimo gradove ili čuvajmo mir u svijetu - neizbježno će naići na opiranje.

Sukob između skupina pojedinaca pravi je odraz sukoba unutar samog pojedinca. Nikakav proglas o miru u svijetu, bez obzira na uzvišene ciljeve organizacije koja bi takav proglas osmislila, ne može osigurati svjetski mir. Mir u svijetu bit će postignut jedino kada pojedinci toga svijeta budu našli mir unutar sebe. Rad na postizanju mira u svijetu obično počne s nadom a na kraju se raspline u razočaranju. Ne radi se o tome da je mir u svijetu nešto odveć zahtjevno ili komplicirano, već o tome da su nas naša nastojanja odvela u pravcu suprotnom od uspjeha. Rje-

Spasimo naš svijet

šenje za nesklad u svijetu ne samo da je izvedivo nego je i jednostavno, uzbudljivo i zabavno. Imamo sve što nam je potrebno da bismo upostavili svjetski mir upravo sada, upravo ovdje, unutar svakoga od nas. Evo na što mislim.

Mir je sada

Znanstveni fenomen pod nazivom „efekt n-te potencije na kvadrat“, ili „ n^2 efekt“, čini istinski mir na svjetskoj razini realističnim ciljem. Kada kvadratni korijen od 1 posto stanovništva postane koherentan, ta koherentnost stvara fazni prijelaz unutar tog stanovništva, što rezultira potpunom koherencijom. To znači da ako imate kvadratni korijen od 1 posto, recimo npr. fotona, koji vibriraju na istoj frekvenciji, oni će imati harmonizirajući utjecaj na druge neskladne fotone. Kvadratni korijen od jedan posto fotona neke električne sijalice može natjerati disonantne fotone da vibriraju na istoj frekvenciji, stvarajući više sklada, fokusa i snage. Drugi naziv za takvo koherentno svjetlo je lasersko svjetlo. Isto vrijedi i za ljude. Kvadratni korijen od jedan posto onih koji marširaju ujednačenim korakom natjerat će sve druge da marširaju u istom tom ritmu.

Netko poput samoostvarenih osoba, netko tko živi u KE svjesnosti, koji je uobičajenu svijest maknuo na stranu, ima snažan harmonizirajući utjecaj na svoje okruženje. Kad se udruži dvoje ili više osoba, njihov se utjecaj kvadratno pojačava. To znači da kada se udruži dvoje ljudi u KE svjesnosti, oni imaju harmonizirajuću moć četvero ljudi u KE svjesnosti, četvero ljudi udruženih u KE svjesnosti imaju organizirajući utjecaj 16 osoba, 16 ljudi stvaraju ekvivalent od 256 ljudi, 256 ljudi postaje jednako 65.536 ljudi i tako dalje. Ovaj fenomen jasno je vidljiv na radionicama o kvantnom *entrainmentu*, kad imamo stotine ljudi koji cijeli vikend doživljavaju KE svjesnost. To je prozor u budućnost čovječanstva... to jest, ako do nje uspijemo doći, ako uzmožemo nadahnuti dovoljno ljudi da postanu samoostvoreni

stanovnici ovog izvanredno bogatog svijeta kojeg nam daruje naša Zemlja.

Zbog n[^] efekta kojega ljudi u KE svjesnosti imaju na svoje okruženje, potreban je samo kvadratni korijen od jedan posto stanovništva da dođe do faznog prijelaza. Drugim riječima, kvadratni korijen od jedan posto stanovništva koje živi KE svjesnost pozitivno će utjecati na to kako ostali ljudi nekog grada žive, čak i ako ti ljudi nisu svjesni samoostvarenih osoba u svojoj sredini. To je zapanjujuće malen broj. Jedan posto za grad od milijun stanovnika jest tisuću ljudi. Kvadratni korijen od 1000 ljudi jest 32 ljudi! Da bi se postigao pozitivan, harmonizirajuć i iscjeljujuć efekt na grad od milijun ljudi, potrebno je samo 32 ljudi u KE svjesnosti.

Ovaj princip su testirali praktikanti *transcendentalne meditacije* u 1960-ima i 1970-ima, što se odrazilo na FBI-eve podatke o stopi kriminala. Kad je broj stanovnika u gradu odgovarao broju meditanata (koje, uvjetno rečeno, možemo nazvati samoostvarenim osobama), stopa kriminala u 22 veća grada u Sjedinjenim Državama smanjila se prosječno za 24 posto.

Želimo li odmah stvoriti zdraviji, čišći, produktivniji i ljublju ispunjeniji život za sve stanovnike Sjedinjenih Država, potrebno je samo 1760 samoostvarenih osoba poput vas, koji žive u eu-osjećaju. Da bismo svijetom proširili mir i blagostanje, treba nam samo nešto više od 8000 ljudi u KE svjesnosti!

U svemu je tome sjajno to što ne morate razmišljati o svjetском miru. Čak ne morate ni vjerovati da je on moguć. Glede cijele ove stvari, slobodno možete biti egocentrični ako želite - ili, točnije rečeno. Egocentrični - a da svi mi svejedno profitiramo. Mogli biste živjeti u spilji KE svjesnosti, a mi, preostale „željezne strugotine" u ljudskom obliku, počeli bismo se organizirati oko vaše koherencije. To je prosta kvantna mehanika. I način na koji je previđeno da mi ljudi funkcioniramo.

Zbog toga sam napisao ovu knjigu. Naš fokus ne trebamo usmjeravati na svjetski već na individualni mir. Svjetski mir to

Spasimo naš svijet

čini nečim osobnim. Ne moramo pristupati raznim skupinama, pisati dokumente ili gajiti nadu i vjerovanje da će se jednoga dana ostvariti mir u svijetu. Trebamo samo pronaći mir unutar samih sebe, a on će tada prirodno zračiti prema van, i grijati naš svijet samim svojim utjecajem. Čak i ako ste ranije bezuspješno pokušavali dosegnuti mir u sebi, nema razloga za brigu. Ovo je nova tehnologija zasnovana na principima starim koliko i sama svijest. Kvantni *entrainment* i KE namjera djeluju kada prestanemo raditi, kad smo još uvijek u čistoj svjesnosti eu-osjećaja. Svjesnost o eu-osjećaju je nešto uzvišeno. To je prirođeno pravo svakog ljudskog bića na ovoj Zemlji, i ono pronalazi put do srca i sklada ljudske vrste širom svijeta. Njen je naziv neobičan, ali njeno je prakticiranje veoma jednostavno, poput ritmičnog kucanja našeg srca. Eu-osjećaj je ugodna i blaga svjetlost puna dobrodošlice. Njen topli, pozivajući sjaj nagovještava sigurnost i ugodu koja nas unutra čeka. Ponovo sjedinjeni sa svojim Ja-stvom, konačno ćete odahnuti jer s vaših leđa lagano pada ogrtač sastavljen od svjetskih briga. Slobodni ste. Dobrodošh kući.

Dodatak

KE triangulacija - tehnika iscjeljivanja u tri koraka

Iscjeljivati kvantnim *entrainmentom* znači zapravo shvatiti da ne iscjeljujete vi. Ne stvarate vi pozitivnu energiju kako biste prevladali negativnu energiju. Ne pozivate se na druge sile ni čarobne formule da obave ono što tražite. Vi stvarate ozračje u kojemu će se iscjeljenje dogoditi. Kvantni *entrainment* označava da crpate iz polja, u nedostatku boljeg opisa, savršenog reda. Nakon toga vi ne činite ništa, sve se obavlja za vas. Prema običaju se kaže: "Iscijeli se" ili "Iscijelio sam se", ali to zapravo nije točno. Dok se pripremamo za stvaranje događaja iscjeljenja moramo preuzeti ispravan način pristupa kako bismo ostvarili uspjeh. To što tvrdim da mi ne obavljam iscjeljenje nije pitanje ni stava ni filozofije. To je jednostavna činjenica utemeljena na opažanju. Ova iscjeljujuća prisutnost nije neka strana sila koja je izvan vas nego vaša vlastita bit, čista svjesnost; ništa više, ništa manje.

Zadiviti će vas moć koju ima vaša svjesnost. Ali znajte da tu moć ne posjedujete. Vi jeste ta moć. Ubrzo ćete je iskusiti iz prve ruke. Prijeći ćete s onu stranu granica koje ste ovih prošlih desetljeća pomno podizali kako biste definirali svoje malo ja. Te

su granice ograničile vašu svjesnost na misli i stvari koje su sve služile jačanju vašeg pojma vašeg "ja". Sve čete to napustiti već prvi put kad doživite kvantni *entrainment*.

A sada zasučimo rukave i pripremimo se kreirati događaj iscjeljenja. Počnimo s nekim laganim slučajem. Recimo da vas je prijatelj zamolio za pomoć kod boli u lijevom ramenu i napetih mišića u gornjem dijelu leđa i vratu. Kod KE-a nije potrebno znati uzrok stanja. Iscjeljenje će se dogoditi automatski na uzročnoj razini. Kao inicijator kvantnog *entrainmenta* samo morate znati što se želi. Vaš prijatelj nesumnjivo želi biti oslobođen boli u ramenu i napetosti mišića. To se samo po sebi razumije. To je također vaša namjera. Znači namjera koju izgovarate za ovo stanje mogla bi biti: *Oslobođen boli u lijevom ramenu i napetosti u gornjem dijelu leđa te vratu*. Vidite li ovdje na djelu tri sastavna dijela ("p") namjere: prezent, preciznost, pozitivnost? Vidite li kako je namjera jednostavna? To je sve što vam treba.

Priprema za iscjeljivanje

Prije nego počnete neka prijatelj pokrene ramena tako da osjeti bol koju želi ukloniti. Neka vam pokaže koliko mu je smanjena pokretljivost i bilo što što pokazuje kako to stanje utječe na njegovo tijelo. Zatim neka težinu svog problema ocijeni od 1 do 10, pri čemu je 10 "nepodnošljivo", pa zapamtite taj broj. Neka vam uđe u naviku provoditi uvodno i naknadno ispitivanje. To će vam dati vrijedne povratne informacije, osobito u početku kad se tek privikavate na proces KE-a. Ako ste liječnik primijenite iste testove koje biste rabili i u tradicionalnom liječenju. Na primjer, kiropraktičar bi se mogao služiti ortopedskim i neurološkim testovima, palpacijom pa čak i rendgenom da bi objektivno utvrdio problem i odredio smjer poboljšanja.

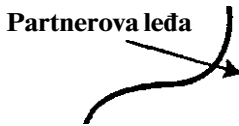
Odvojite nekoliko trenutaka pa jasno oblikujete namjeru u umu. U ovom slučaju koristit ćemo se namjerom "Oslobođen boh u lijevom ramenu i napetosti u gornjem dijelu leđa te vratu".

Namjeru morate samo jednom jasno pomisliti. Čista svjesnost nije gluha. Znat će što želite. Sada smo spremni početi.

Triangulacija: proces kvantnog *entrainment* u tri koraka

Na ramenu, gornjem dijelu leđa ili vrata vašeg prijatelja lako ćete pronaći mišić koji je napet ili bolan na dodir. Položite vrh kažiprsta (Kontakt A) na zategnuti mišić. Čvrsto ga utisnite da osjetite koliko je mišić tvrd ili napet. Zatim opustite pritisak i kažiprst neka vam tek lagano počiva na napetome mišiću. Sada lagano položite kažiprst druge ruke (Kontakt B) na drugi mišić. Ovaj mišić ne mora biti napet ni bolan na dodir. Jednostavno odaberite neki mišić nasumice i položite na njega prst.

Triangulacija



^ A
/

A = Kontakt prsta A

B = Kontakt prsta B

C = Eu-osjećaj

(zadržan u
mislama)



Eu-osjećaj

Sada usmjerite svu svoju pozornost na prvi prst (Kontakt A) i postanite doista svjesni onoga što osjećate. Dajte si vremena dok ne osjetite pod vrškom prsta toplinu iz toga mišića, teksturu kože ili odjeće, napetost mišića koji se opire stisku vašega prsta itd. Postanite svjesni svega što možete na tome mjestu gdje se prst i mišić spajaju.

Eu-osjećaj!

Zatim postanite intenzivno svjesni vrška drugog prsta (Kontakt B) baš kao što ste bili svjesni i prvog prsta. Sada razvijte jasnu svjesnost o onom što oba prsta osjećaju *u isto vrijeme*. Zadržite ovu svjesnost obaju kažiprsta na nekoliko trenutaka. Nakon toga zamijetiti ćete, dok istodobno zadržavate pozornost na oba prsta, i neki odvojeni dio sebe koji samo promatra kako se cijeli proces zbiva. Vi, vaša svjesnost je svjesna oba prsta. Do sada imate svjesnost u Kontaktu A i svjesnost u Kontaktu B te svjesnost da ste svjesni oba ta Kontakta u isto vrijeme. Nije važno jeste li jasno svjesni ovog fenomena ili ne, on se događa prirodno, bez napora.

Dok tako na ovaj prošireni način zadržavate svjesnost ovih dviju točaka ne činite ništa. Samo obraćajte pozornost na ono što osjećate u vršcima dvaju kažiprsta i to je sve. Ako istovremeno obraćate pozornost na svoja dva prsta na kontaktu i ni na što drugo uskoro ćete početi osjećati neko utihnuće ili smirenje pa i potpuni mir. To je eu-osjećaj koji je iznjedrila vaša proširena svjesnost. U tom času postanite svjesni toga eu-osjećaja istodobno zadržavajući svjesnost na Kontaktu A i B.

Sada imate tri točke svjesnosti: Kontakt A, Kontakt B i svoj eu-osjećaj. Kad držite ove tri točke u svojoj svjesnosti to se naziva "triangulacijom". I dalje budite svjesni svih triju točaka sve dok ne osjetite promjenu u partnerovu tijelu, osobito u mišićima. (To u početku, dok tek učite KE, može potrajati nekoliko minuta.) Promjena koju osjećate može biti omekšavanje ili labavljenje mišića pod vašim prstima. Možda ćete to osjetiti kao da vam se prsti opuštaju ili tonu u same mišiće. Ih možete osjetiti da vam je partner općenito opušteniji. Ramena mu se mogu opustiti ili može ispustiti uzdah odnosno dublje udahnuti. Stojite li mogli biste osjetiti da se ljulja ili mu lagano klecaju koljena.

Sve ove promjene naznake su da se tijelo vašeg partnera iscjeljuje. Ono se preustrojava kako bi uklonilo poremećaj što se očituje u boli i napetosti. Kad uočite bilo koji od ovih znakova

nastavite triangulaciju zadržavajući još malo dulje pozornost na dvije kontaktne točke i na eu-osjećaju. Zatim odmaknite prste.

Čestitam, upravo ste obavili svoju prvu seansu kvantnog *entrainment*. Uz pomoć samo dva prsta i svoga eu-osjećaja riješili ste partnera patnje!

Što partner radi dok vi uspostavljate ovaj događaj iscjeljenja? Baš ništa. Često me partneri pitaju bi li se trebali opustiti, meditirati ili ponavljati svoju vlastitu namjeru. Ne moraju raditi ništa. Ne bi smjeli pokušavati pomoći ni na koji način. Time bi samo mogli usporiti i u poništiti vaše napore. Razlog tome je što im je um, ako se zaokuplja drugim zadacima, manje otvoren za učinke iscjeljivanja koje donosi KE. Um koji je u neutralnom stanju prirodno će i bez ikakva napora utonuti u iscjeljujuće vode čiste svjesnosti.

Omogućite partneru da se osjeća udobno. Ako osoba želi može zatvoriti oči, ali to je sve što je potrebno za pripremu. Ako vam želi pomoći na neki način možete joj reći da je najbolje da pusti neka joj um odluta kamo god želi.

Kvantni *entrainment* djeluje vrlo dobro i u najzahtjevnijim okolnostima. Vaš partner može osjećati vrlo snažnu tjelesnu ili emocionalnu bol. Možda ćete morati obavljati KE u hitnim okolnostima, u trgovačkom centru prepunom ljudi ili u okružju koje je iz bilo kojeg razloga stresno, a iscjeljivanje će se unatoč tome dogoditi. Zato nemojte misliti da vas ti čimbenici ograničavaju. Ali, ako imate izbora, staložena sredina s partnerom koji surađuje uvijek je poželjna.

Seansa KE-a u kratkim crtama

Partner opisuje bol.

Prethodno ispitivanje.

Smisli namjeru.

Postani svjestan/na Kontakta A. (tvrđ ili bolan mišić)

Postani svjestan/na Kontakta B.

Postani svjestan/na i Kontakta A i Kontakta B istovremeno.

Pričekaj da se javi eu-osjećaj.

Zadrži svjesnost o A i B i eu-osjećaju.

Mišić pod Kontaktom A se opušta

(ili ima drugih znakova opuštanja)

Naknadno ispitivanje.

Mali rječnik pojmova

Čista svjesnost: Svjesnost o onome koje se ne mijenja, bez početka i kraja. Svjesnost o ništa(vilu). Stanje bez misli; praznina. Dok se ona zbiva, nismo je svjesni. Izvan energije i oblika. Sve što je stvoreno je ne-pokretna, ne-postojeća iluzija čiste svjesnosti.

Čisti eu-osjećaj: Percepcija eu-osjećaja prije negoli se oblikuje u umu. Iskustvo svjesnosti o čistoj svjesnosti dok ostajemo svjesni; nije misao, nije osjećaj, nego stanje u kojem smo još uvijek svjesni. Stanje iz kojeg se stvaraju čuda. Spontana materijalizacija tvarne forme, poput riba i štruca kruha, svetog pepela, trenutačnog iscjeljenja bolesti. Najčišće stanje pojedinačne svjesnosti.

Ego: Gubitak svjesnosti eu-osjećaja, što rezultira prividom individualnosti. On je upravljački entitet nesvjesnog uma. Rađa se iz straha, koji je i njegov potporanj i njegovo gorivo. Želi biti cjelovit i stopiti se s Jastvom, ali strahuje da će ga Jastvo progutati. Ego nastoji ukloniti ono čime ne može upravljati. On je glavni uzrok patnje. Vrijeme, strah

• **Eli - osjećaj!**

i ego **SU** jedno te isto. Ego je iluzija. Destruktivni utjecaj ega nad umom **KE** svjesnost ne uklanja tako da ga uništava nego tako da ga proširuje u beskonačnost.

Eu-osjećaj: Eu-osjećaj („euforični osjećaj“) je percepcija cjelovitosti, prvog odsjaja svjesnosti u umu. Prirodno stanje ljudske svijesti. Eu-osjećaj je bezvremen i ne može umrijeti. Um prepoznaje eu-osjećaj kao spokoj, potpuni mir, radost, suosjećanje, ljubav, blaženstvo i tako dalje. Leća kroz koju čista svjesnost stvara. Temelj **KE** svjesnosti. *Eu-osjećaj* i *Jastvo* su istoznačni.

Jastvo: Vidi *eu-osjećaj*.

KE namjera: Nenaporno ostvarenje želje dok smo svjesni eu-osjećaja. Smjesta rješava emocionalni nesklad i prijanjanje želji, organizirajući sile stvaranja oko zadovoljenja želje na materijalnoj ravni. Ispunjenje prvobitne, najdublje želje da se ponovo sjedinimo s unutrašnjim Jastvom, lišeni straha. Gajenje želje bez ega. Uvijek daje više nego što je traženo. Stvara savršen sklad. Ne može se opirati temeljnim stvaralačkim silama. Ne može činiti zlo.

KE svjesnost: Djelovanje vršeno dok smo svjesni eu-osjećaja. Svjesnost izvan granica uzroka i posljedica, lišena straha i nesklada. Čovjek postaje promatrač dok se stvaranje odvija kroz njega, a ne iz njega. Suprotno od *uobičajene svijesti*.

Kvantni *entrainment* (KE): Nenaporan proces u kojem uobičajenu svijest vodimo ka čistoj svjesnosti, a zatim je usidrimo u eu-osjećaju. **KE** je uspješan kada prestane raditi u čistoj svjesnosti.

OVCaCi iječnili^pojmoTja

Pogreška ega: Pogrešne ideje da ego može ispuniti prazninu nastalu odvajanjem od eu-osjećaja tako što bi svoju egzistenciju punio materijalnim stvarima, mentalnim konceptima i igrom emocija. Kretanje uma prema van, dalje od eu-osjećaja.

Svjesnost o Jastvu: Vidi *KE svjesnost*.

Uobičajena svijest: Svijest nesvjesna Jastva, eu-osjećaja. Uobičajena svijest je podložna strahu i predrasudu ega; općenito destruktivna, čak i kada su namjere pozitivne. Obično mislimo da je ona pokretač naših postupaka, da je ona stvaralac stvari i misli. Prevladavajući oblik svijesti u svijetu. Suprotno od *KE svjesnosti*.

0 autoru

Dr. Frank J. Kinslow proučava i poučava tehnike iscjeljivanja već više od 35 godina. Znanje crpi iz svojih kliničkih istraživanja u svojstvu liječnika kiropraktičara, zatim iz temeljitog proučavanja istočnjačkih ezoterijskih filozofija i praksi te iz gorljive ljubavi prema relativnosti i kvantnoj fizici. Postupak kvantnog *entrainment* nastao je 2007. godine iz jedne osobne krize koja je dr. Kinslowa ostavila s osjećajem da više *nema kamo poći niti šta može učiniti*. Iz toga *ništa*, za sebe je uspio stvoriti jedan ispunjujuć i sjajan život. Počeo je poučavati i pisati s takvom jednostavnošću i jasnoćom da su u samo nekoliko godina deseci tisuća ljudi širom svijeta uspjeli stvoriti sjajan i ispunjujuć život za sebe, samim čitanjem njegovih knjiga.

Dr. Kinslow je liječnik kiropraktičar, učitelj za gluhe i doktor kliničkog duhovnog savjetovanja. Još uvijek neumorno piše i poučava. Živi u Sarasoti na floridi, sa svojom ženom Martinom.

Web stranica: [**www.QuantumEntrainment.com**](http://www.QuantumEntrainment.com)



