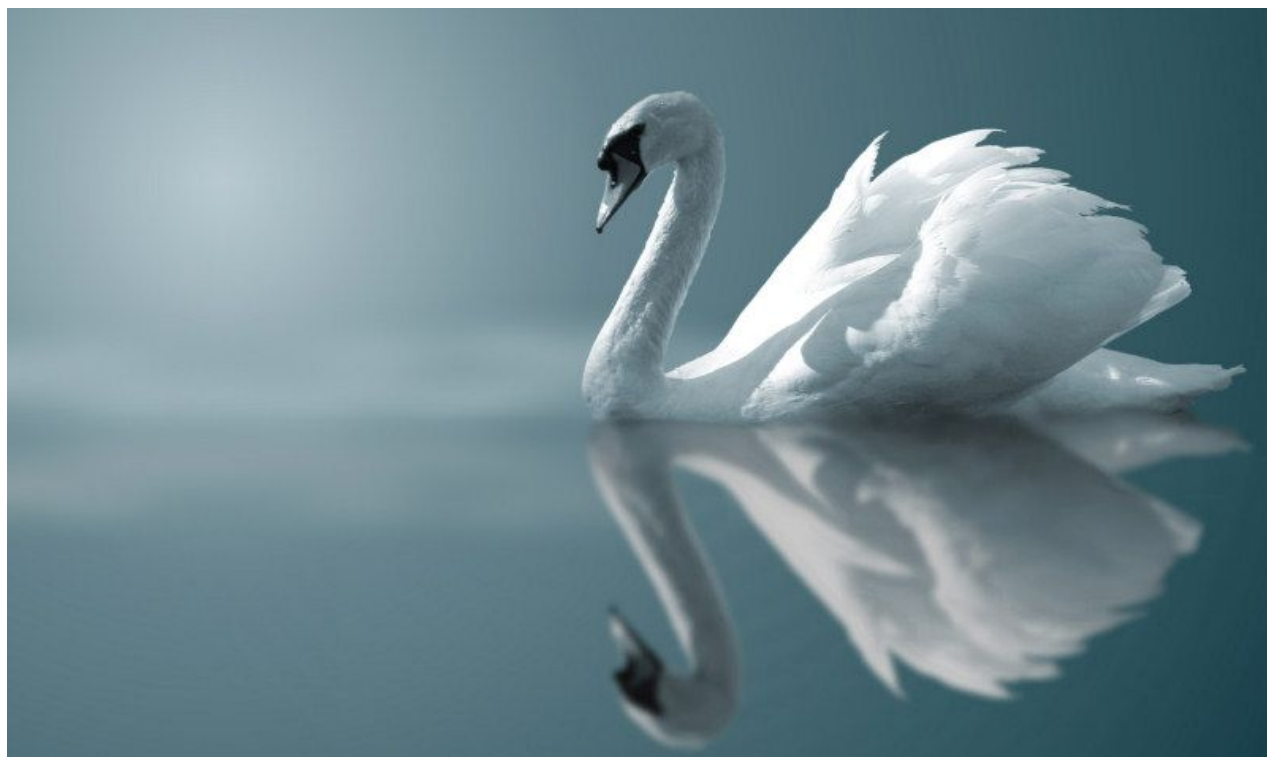
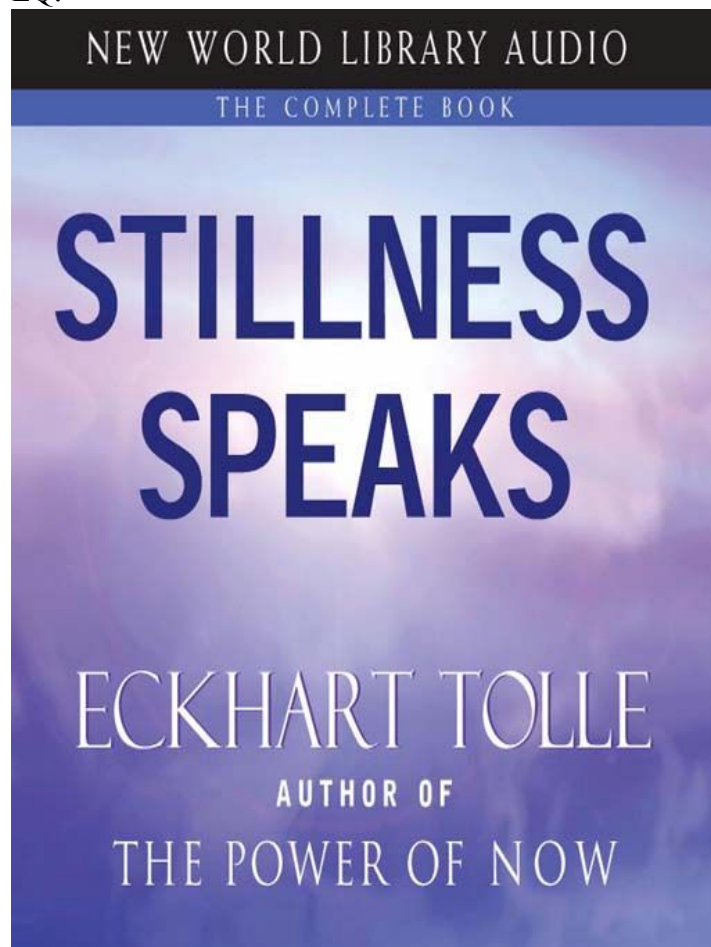


Ekart Tol



TIŠINA GOVORI

Eckhart Tolle
Stillness Speaks
Copyright © 2003 Eckhart Tolle
First published in the USA by New World Library.
EQ.



SADRŽAJ

Uvod

- 1 -Tišina i smirenost
 - 2 -Iza mislećeg uma
 - 3 -Egoistično „Ja“
 - 4 -Sadašnji trenutak
 - 5 -Spoznaja istinskog sebe
 - 6 -Prihvatanje i predaja
 - 7 -Priroda
 - 8 -Međuljudski odnosi
 - 9 -Smrt i vječnost
 - 10 -Patnja i okončanje patnje
- O autoru

UVOD

Pravi duhovni učitelj nema čemu da vas podučava u konvencionalnom smislu te riječi, nema ništa da vam da ili doda - nikakve nove podatke, vjerovanja ili pravila ponašanja. Jedina uloga tog učitelja jeste da vam pomogne da uklonite ono što vas odvaja od istine o tome ko ste istinski vi, a to je ono što vi, u dubini svog bića, već znate. Duhovni učitelj je tu da vam otkrije i ukaže na tu dimenziju unutarnje dubine koja također jeste smirenost.

Ako ste se obratili duhovnom učitelju - ili ovoj knjizi - u potrazi za stimulativnim idejama, teorijama, vjerovanjima, intelektualnim raspravama, bićete razočarani. Drugim riječima, ako tražite hranu za misli - nećete je naći, a propustićete upravo samu suštinu ove knjige, suštinu koja se ne nalazi u riječima, već u vama samima. Dobro bi bilo da to zapamtite, da to osjećate dok čitate. *Riječi nisu ništa drugo do putokazi.* Ono na šta one upućuju ne nalazi se u carstvu mišljenja, nego u jednoj dimenziji unutar vas koja je dublja i beskrajno veća od mišljenja.

Vibrirajuće živa smirenost jedna je od osobina te dimenzije, tako da kada osjetite da vas obuzima unutarnji mir u toku čitanja, znajte da to knjiga radi svoj posao i ispunjava ulogu vašeg učitelja: podsjeća vas na to ko ste vi istinski i pokazuje vam kako da se vratite sebi.

Ovo nije knjiga koju treba pročitati od korice do korice i zatim je odložiti. Živite sa njom, često joj se obraćajte i, što je još važnije, često je odlažite ili provodite više vremena samo je držeći, a ne čitajući. Mnogi čitaoci će se osjećati prirodno pozvanim da prekinu sa čitanjem nakon svakog paragrafa, da zastanu, razmisle, umire se. Uvijek je korisnije i važnije napraviti pauzu u čitanju nego čitati u kontinuitetu. Dozvolite knjizi da učini svoje, da vas otrgne iz starih kolosjeka vašeg prisilnog i uslovljenog razmišljanja.

Forma ove knjige se može posmatrati kao oživljavanje najstarijeg pisanog oblika duhovnog učenja - sutri iz drevne Indije. Sutre su moćni putokazi ka istini u obliku aforizama ili kratkih izreka, uz malo konceptualne razrade. Vede i upanišade su najranija sveta učenja zabilježena u obliku sutri, kao što su to i riječi Bude.

Kazivanja i parabole Isusa Krista se također mogu, kada se posmatraju izvan njihovog narativnog konteksta, smatrati sutrama, baš kao i duboka učenja sadržana u Tao Te Čingu, drevnoj kineskoj knjizi mudrosti. Prednost sutri leži u njihovoj kratkoći. One ne angažuju misleći um više nego što je to neophodno. Ono što one ne govore - *na šta samo ukazuju* - znatno je važnije od onog što govore.

Najviše je nalik sutrama prvo poglavlje ove knjige („Tišina i smirenost“) i ono sadrži samo veoma kratke paragrafe. To poglavlje sadrži i samu suštinu čitave knjige i možda je sve što je nekim čitaocima potrebno. Druga poglavlja su namijenjena onima kojima je potrebno više putokaza. Baš kao drevne sutre, izreke iz ove knjige jesu svete i proizašle su iz stanja svijesti koje bismo mogli nazvati spokojnom tišinom. One međutim, za razliku od drevnih sutri, ne pripadaju nijednoj religiji ili duhovnoj tradiciji, već su potpuno pristupačne čitavom čovječanstvu. U njima postoji i momenat hitnosti.

Transformacija ljudske svijesti više nije luksuz dostupan samo nekolicini izolovanih osoba već nužnost potrebe da se spriječi uništenje čitave naše vrste.

U savremenom svijetu, disfunkcionalnost stare svijesti i širenje nove istovremeno se ubrzavaju. Paradoksalno, stvari u isti mah postaju i gore i bolje, premda je ono gore mnogo vidljivije jer proizvodi tako mnogo „buke“.

Ova knjiga, naravno, koristi riječi koje u aktu čitanja postaju misli u vašoj glavi. Ali to nisu obične misli - prisilne, bučne, samodovoljne, koje vape za pažnjom. Baš kao svaki pravi duhovni učitelj, baš kao drevne sutre, misli iz ove knjige ne govore: „Pogledaj u mene“, već: „Pogledaj iza mene“. Zato što su proizašle iz spokojne tišine, one imaju moć - moć da vas vrate u istu tu spokojnu tišinu iz koje su nastale. Ta je tišina unutarnji mir, a ta smirenost i spokoj su suština vašeg bića. Unutarnja tišina je ono što će spasti i preobraziti svijet. Kada izgubite dodir sa unutarnjim spokojem, gubite dodir sa samim sobom.

Kada izgubite dodir sa samim sobom, gubite sebe u svijetu. Vaš najunutarniji osjećaj sebe, toga ko ste vi, neodvojiv je od spokoja. To je *ja jesam* koje je dublje od imena i oblika. Smirenost je vaša suštinska priroda. Šta je smirenost? Unutarnji prostor svjesnosti u kojem riječi sa ove stranice bivaju opažene i postaju misli. Bez te svjesnosti ne bi bilo opažanja, mišljenja i svijeta. *Vi ste ta svjesnost, prerušena u osobu.*

POGLAVLJE 1 - Tišina i smirenost

Ekvivalent spoljašnjoj buci jeste unutarnja buka mišljenja. Ekvivalent spoljašnjoj tišini jeste unutarnja tišina. Kad god je oko vas tišina - slušajte je. To znači – primijetite je. Obratite pažnju na nju. Slušanje tišine budi dimenziju spokoja unutar vas, jer samo kroz tišinu vi možete postati svjesni tišine. Uvidite da u trenutku primjećivanja tišine oko vas, vi ne razmišljate. Svjesni ste, a ne razmišljate. Kada postanete svjesni tišine, odmah nastupa stanje unutarnje spokojne budnosti. Postajete prisutni. Iskoračili ste iz hiljada godina kolektivne ljudske uslovljenosti.

Pogledajte drvo, cvijet, travku. Dopustite da ih obuhvati vaša svjesnost. Kako su oni smireni, kako ukorijenjeni u Biću. Dozvolite da vas priroda poduči spokoju. Kada gledate u drvo i opažate njegov spokoj, i sami postajete spokojni. Povezani ste sa njim na jednom veoma dubokom nivou. Osjećate jedinstvo sa svime što opažate u smirenosti i kroz smirenost. Osjećanje jedinstva sa svim stvarima jeste istinska ljubav.

Spoljna tišina pomaže, ali nije neophodna za pronalaženje unutarnje tišine. Čak i kada je oko vas bučno, možete biti svjesni tišine koja se nalazi ispod te buke, tog prostora u kojem buka nastaje. To je taj unutarnji prostor čiste prisutnosti, same svijesti.

Možete postati svjesni prisutnosti kao podležuće osnove sveg vašeg čulnog opažanja i sveg vašeg mišljenja. Kada postanete svjesni prisutnosti obuzeće vas unutarnja tišina. Svaki iritantni zvuk može biti koristan kao da je tišina. Kako? Popuštanjem vaše unutarnje ograde prema tom zvuku, dopuštanjem da on postane to što jeste - to prihvatanje vas također vodi u carstvo onog unutarnjeg mira koji jeste tišina.

Uvijek kada istinski *prihvatite* trenutak kao ono što on jeste - bez obzira na formu u kojoj se pojavljuje - zadobili ste tišinu, nalazite se u miru. Obratite pažnju na prazninu - prazninu između dvije misli, kratki tihi prostor između dve riječi u razgovoru, između nota klavira ili flaute, na prazninu između udaha i izdaha.

Kada obratite pažnju na te praznine, prisustvo „nečega“ postaje - samo prisustvo. Tada se u vama rađa bezoblična dimenzija čiste svjesnosti i zamjenjuje poistovjećivanje sa oblikom. Istinska inteligencija djela u tišini. Tišina je izvorište kreativnosti i rješenja problema.

Da li je tišina samo odsustvo zvukova i sadržaja? Ne, to je inteligencija sama – jedna dublja svijest iz koje je rođen svaki oblik. A kako bi to moglo biti nešto različito od onoga što ste vi? Oblik za koji mislite da ste vi proizišao je iz te svijesti i na njoj i dalje počiva. Ona je suština svih galaksija kao i vlati trave, sveg cvijeća, drveća, ptica i svih ostalih oblika. Tišina je jedina stvar na svijetu koja nema oblik. Ali, ona zacijelo nije stvar, i nije od ovog svijeta.

Kada posmatrate drvo ili drugog čovjeka iz te tišine - ko je posmatrač? Nešto dublje od osobe. To svijest posmatra svoju kreaciju. U Bibliji je rečeno da Bog stvori zemlju i vidje da je to dobro. To je ono što i vi vidite kada posmatrate iz tišine bez razmišljanja.

Treba li nam više znanja? Da li će ovaj svijet spasti više informacija, brži kompjuteri, više naučnih ili razumskih analiza? Nije li mudrost ono što je ljudima najpotrebnije u ovom svijetu? Ali šta je mudrost i gdje je tražiti? Mudrost dolazi iz sposobnosti da se bude miran. Da se samo gleda i samo sluša. Ništa drugo nije potrebno. Smirenošću, gledanjem i slušanjem budi se duhovna inteligencija unutar vas. Dopustite da taj spokoj upravlja vašim riječima i postupcima.

Stanje čovječanstva: izgubljeni u mišljenju. Većina ljudi provede čitav život zarobljeni u granicama sopstvenih misli. Oni nikada ne izađu iz uzanog, umom stvorenog, personaliziranog osjećaja sopstva koje je uslovljeno prošlošću.

U vama, baš kao i u svakom drugom ljudskom biću, postoji dimenzija svjesnosti koja je daleko dublja od razmišljanja. Upravo ona je suština toga što vi jeste. Možemo je nazvati prisustvom, svjesnošću, ili neuslovljenom svijesti. U starim terminima to bi bio Krist unutar nas, ili vaša budistička priroda.

POGLAVLJE 2 - Iza mislećeg uma

Pronalaženje te dimenzije oslobađa vas i svijet od patnje koju nanosite sebi i drugima kada je umom stvoreno „malo ja“ sve za šta znate i što upravlja vašim životom. Ljubav, radost, kreativna ekspanzija i trajan unutarnji mir ne mogu doći u vaš život drugačije nego kroz tu neuslovljenu dimenziju svijesti. Ako uspijete da doživite, makar povremeno, misli koje prolaze kroz vašu glavu prosto kao misli, ako uspijete da posmatrate svoje mentalno-emocionalne obrasce reakcija kao od vas odvojene događaje, onda se ta dimenzija u vama već pojavila - kao prisustvo u kojem se sve misli i osjećanja događaju, kao bezvremeni unutarnji prostor u kojem se odvija sadržaj vašeg života.

Struja mišljenja ima ogromnu inerciju, koja nas lako može uvući u sebe. Svaka misao veoma drži do svoje važnosti. Svaka želi da u potpunosti privuče vašu pažnju. Evo vam jedan novi duhovni zadatak: ne uzimajte svoje misli preozbiljno. Kako je lako za ljude da postanu zatvorenici u sopstvenom pojmovnom zatvoru. Ljudski um, u svojoj žudnji za znanjem, razumijevanjem i kontrolisanjem, brka svoja mišljenja i stanovišta sa istinom. On govori: evo kako jeste. Treba da budete veći od mišljenja da biste shvatili da kako god da interpretirate „svoj život“ ili živote i ponašanje drugih osoba, bilo kako da procjenjujete bilo koju situaciju, to nije ništa drugo do stanovište, jedna od mnogih mogućih perspektiva. Stvarnost je jedna jedinstvena cjelina u kojoj je sve isprepletano, u kojoj ništa ne postoji za sebe i po sebi. Mišljenje dijeli stvarnost - ono je sjecka na pojmovne mrvice i parčiće.

Misleći um je korisna i moćna alatka, ali je i veoma ograničavajući kada u potpunosti preuzme život, kada ne shvatite da je on samo mali aspekt svjesnosti koja ste vi. Mudrost nije proizvod mišljenja. Duboka spoznaja koja je mudrost izvire iz jednostavnog akta poklanjanja nekome ili nečemu potpune pažnje. *Pažnja je primarna inteligencija, sama svijest.* Ona rastvara barijere koje je stvorilo pojmovno mišljenje i sa njome dolazi spoznaja da ništa ne postoji po sebi i za sebe. Ona združuje posmatrača i posmatrano u jedinstveno polje prisustva. Ona je vidar podvojenosti.

Uvijek kada ste uronjeni u prisilan tok razmišljanja, vi izbjegavate ono što jeste. Vi tada ne želite da budete tu gdje jeste. Ovdje, sada. Dogme - religiozne, političke, naučne - izvire iz pogrešnog ubjeđenja da mišljenje može sažeti stvarnost ili istinu. Dogme su kolektivni pojmovni zatvori. A čudna pojava je to da ljudi vole svoje zatvorske ćelije zato što im pružaju osjećaj sigurnosti i lažnog „ja znam“. Ništa nije nanijelo više patnje čovječanstvu od dogmi. Tačno je da se svaka dogma prije ili kasnije potroši zato što stvarnost na kraju ipak otkrije njenu lažnost; međutim, ako osnovna obmana ne bude prepoznata, jednu dogmu samo zamjenjuje druga.

Šta je ta osnovna obmana? Poistovjećivanje sa mišljenjem. *Duhovno buđenje je buđenje iz sna razmišljanja.* Carstvo prisutnosti je znatno veće od onog što se mišljenjem da obuhvatiti. Kada više ne budete vjerovali u sve što pomislite, iskoračićete iz mišljenja i jasno vidjeti da mislilac nije ono što vi jeste. Um egzistira u stanju „nedovoljnosti“ i uvijek je željan nečega. Kada se poistovjetite sa umom, veoma brzo vam bude dosadno i postanete nemirni.

Dosada znači da je um gladan stimulansa, hrane za misli, a ta njegova glad ne može biti zasićena. Kada osjećate dosadu, pokušavate da utolite glad uma tako što čitate časopise, telefonirate, gledate televiziju, surfate po internetu, idete u kupovinu ili - što nije neuobičajeno - pretvarate taj mentalni osjećaj nedostatka i potrebu uma za više, u tjelesnu potrebu koju brzo zadovoljavate uzimanjem više hrane. Ili - možete odlučiti da vam i dalje bude dosadno i posmatrati kako izgleda kada vam je dosadno i kada ste nemirni.

Kako postajete svjesni tih osjećaja, iznenada će se oko njih stvoriti prostor spokojstva.

U početku će to biti mali prostor, ali će taj osjećaj unutarnjeg prostora rasti, a osjećanje dosade će nestati u njegovoj snazi i značenju. Dakle, čak vas i dosada može podučiti tome ko ste, a ko niste. Tada ćete otkriti da „smorena“ osoba nije ono što ste vi. Dosada je prosto uslovljena energetskim kretanjima u vama. Vi niste ni ljutita, ni tužna, ni prestrašena osoba. Dosada, bijes, tuga ili strah nisu vaši, nisu lični. To su sve stanja ljudskog uma. Ona dođu i prođu. Ništa što dođe i prođe nije ono što ste vi. „Dosadno mi je.“ Ko je taj koji to misli? „Ja sam ljut, tužan, uplašen.“ Ko to misli? Vi ste taj koji misli, a ne to stanje.

Sve vrste predrasuda impliciraju da ste se poistovjetili sa mislećim umom. To znači da više ne vidite druga ljudska bića, već samo sopstvene predstave o tim ljudskim bićima. Svođenje životnosti ljudskog bića na predstavu jeste već samo po sebi jedan oblik nasilja. *Razmišljanje koje nije utemeljeno u svjesnosti postaje samodovoljno i disfunkcionalno. Pamet odvojena od mudrosti je ekstremno opasna i destruktivna.* To je trenutno stanje najvećeg dijela čovječanstva.

Podsticanje misli putem nauke i tehnologije, iako one suštinski nisu ni dobre ni loše, također postaje destruktivno zato što veoma često način razmišljanja iz kojih one proizilaze nije utemeljen u svjesnosti. Sljedeći korak u evoluciji čoveka jeste da prevaziđe mišljenje. To je sada hitan zadatak.

To ne znači da treba prestati sa razmišljanjem, već da se više ne bude u potpunosti poistovijećen sa njim, da nas misli ne posjeduju. *Osjetite energiju svog unutarnjeg tijela.* Mentalna buka će odmah utihnuti i nestati. Osjetite je u svojim rukama, stopalima, stomaku, grudima. Osjetite taj život koji vi jeste, život koji pokreće vaše tijelo. *Tijelo tako postaje ulaz u jedno dublje osjećanje živosti koje se nalazi ispod kolebljivih emocija i ispod razmišljanja.*

Životnost možete osjetiti svojim cjelokupnim bićem, ne samo glavom. U tom prisustvu u kojem nemate potrebu da razmišljate svaka vaša ćelija je živa. Pa ipak, u tom stanju, ako vam je razmišljanje potrebno zarad neke praktične svrhe - ono je tu. Um i dalje funkcioniра, i to funkcioniра još bolje kada ga koristi i putem njega se izražava veća inteligencija od njega - a to ste vi.

Možda previdate te kratke periode u kojima ste „svijest bez razmišljanja“, možda se oni već prirodno i spontano pojavljuju u vašem životu. Vi možete biti zauzeti nekom manuelnom aktivnošću, hodati po prostoriji ili čekati u redu, i biti tako potpuno prisutni da je vaša uobičajena mentalna buka mišljenja utišana i zamijenjena svjesnim prisustvom. Ili – možete uhvatiti sebe da gledate u nebo ili slušate nekoga bez ikakvog mentalnog komentarisanja. Vaše opažanje je tada kristalno jasno, nezamagljeno mišljenjem. Za um ništa od svega ovoga nije važno zato što on ima „mnogo važnije“ stvari da o njima razmišlja. Također, on to i ne pamti, i zato vi možda previdate da se to već događa. U stvari, to je najvažnija stvar koja vam se može dogoditi. To je početak promjene od mišljenja ka svjesnom prisustvu.

Budite neusiljeni sa stanjem „neznanja“. Ono vas vodi iza uma zato što se um uvijek trudi da zaključuje i tumači. On se plaši neznanja. Dakle, kada uspijevate da se pomirite sa neznanjem, već ste otišli iza uma. Iz tog stanja zatim proističe dublje saznanje, koje nije pojmovno. Umjetničke tvorevine, sportovi, ples, podučavanje, savjetovanje - ovladavanje bilo kojim poljem koje zahtijeva trud podrazumijeva da u njega više nije uključen misleći um, ili je barem od drugorazrednog značaja. Moć i inteligencija veća od vas, pa ipak isto što i vi, u suštini preuzima stvar. *Više ne postoji proces donošenja odluka - prave akcije se spontano poduzimaju - a „vi“ niste ti koji ih čine.*

Ovladavanje životom je upravo suprotno od kontrole nad njim. Vi ste tada usaglašeni sa višom svjesnošću. Ona djela, govori, radi posao. Trenutak opasnosti može donijeti privrijemeni prekid u struji razmišljanja i pružiti ukus toga šta znači biti prisutan, budan, svjestan.

Istina je daleko sveobuhvatnija nego što um to ikada može pojmiti. Niti jedna misao ne može da sažme Istinu. A što je najbolje, može da ukaže na nju. Na primjer, može se reći: „Sve su stvari u suštini jedno“. *To je putokaz, a ne objašnjenje.* Razumijevanje tih riječi znači duboko unutar sebe osjećati istinu na koju ukazuju.

Um neprestano traži ne samo hranu za misli već i hranu za svoj identitet, za svoj osjećaj sopstva. To je način na koji ego dolazi do postojanja i na koji neprekidno ponovo stvara samog sebe. Kada mislite ili govorite o sebi, kada kažete „ja“, ono na šta se to obično odnosi jeste „ja i moja životna priča“. To je „ja“ koje vam se dopada ili ne dopada, koje se plaši i želi, „ja“ koje nikada nije zadovoljno. To je umom stvoreno osjećanje onoga ko ste vi, koje je uslovljeno prošlošću i koje žudi za ispunjenjem u budućnosti.

POGLAVLJE 3 - Egoistično „Ja“

Uviđate li da je to „ja“ nestalna, privremena tvorevina, nalik na oblik talasa na površini vode? Ko je taj koji to uviđa? Ko je taj koji je svjestan nestalnosti vašeg fizičkog i psihološkog oblika? Ja jesam. To je to dublje „ja“ koje nema ništa sa prošlošću i budućnošću.

Šta će ostati od svih strahova i potreba povezanih sa vašom problematičnom životnom situacijom koja svakoga dana oduzima najveći dio vaše pažnje? Jedna crta - par centimetara dugačka - između datuma rođenja i datuma smrti, na vašem nadgrobnom spomeniku. Za egoistično „ja“, ovo je depresivna pomisao. Za vas, ona je oslobađajuća.

Kada svaka misao u potpunosti apsorbira vašu pažnju, to znači da ste se poistovjetili sa glasom u svojoj glavi. Misao tada postaje uložena u osjećaj sopstva. To je ego, umom stvoreno „ja“. To mentalno konstruisano „ja“ osjeća se nepotpuno i nesigurno. Zato su strah i potreba njegove dominantne emocije i pokretačke sile. Kada shvatite da u vašoj glavi postoji glas koji se pretvara da ste vi i nikada ne prestaje pričati, počinjete da se budite iz nesvjesnog poistovjećivanja sa svojim tokom misli. Kada budete primjetili taj glas, shvatićete da vi niste on - mislilac - nego onaj ko je svjestan njega. *Spoznaja da ste vi svijest iza glasa jeste sloboda.*

Egoistično „ja“ je uvijek zauzeto traženjem. Ono traži više ovoga ili onoga da bi ga dodalo sebi, da bi učinilo da se osjeća potpunije. To objašnjava kompulzivnu preokupaciju ega budućnošću. Kad god uhvatite sebe da „živite za naredni trenutak“, već ste zakoračili izvan obrasca egoističnog uma, i istovremeno nastaje mogućnost da izaberete da svoju punu pažnju posvetite sadašnjem trenutku.

Posvećivanjem pune pažnje sadašnjem trenutku, inteligencija daleko veća od egoističnog uma stupa u vaš život. Kada živite kroz ego, vi uvijek svodite sadašnji trenutak na sredstvo. Vi živite za budućnost, i kada postignete svoje ciljeve, oni vas više ne zadovoljavaju, barem ne zadugo. *Kada posvetite više pažnje samom djelovanju (aktivnosti), a ne budućem rezultatu koji želite njime da postignete, razbićete staru egoističnu uslovljenost.* Vaše djelanje tako postaje ne samo neuporedivo efektivnije, nego beskrajno više ispunjavajuće i radosnije.

Gotovo svaki ego sadrži najmanje jedan element onoga što bi se moglo nazvati „identitet žrtve“. Neke osobe imaju tako snažnu sliku o sebi kao o žrtvi, da ona postaje sama srž njihovog ega. Ogorčenost i negodovanje čine suštinski dio njihovog osjećanja sopstva. Čak i ako je vaše negodovanje u potpunosti „opravdano“, vi ste sebi stvorili identitet koji je veoma nalik na zatvor čije su rešetke načinjene u obliku misli. Pogledajte šta radite sami sebi, ili prije šta vam radi vaš um. *Osjetite emocionalnu vezanost koju gajite prema svojoj priči o žrtvi i postanite svjesni prisiljenosti da mislite i govorite o njoj. Budite tamo kao prisustvo koje svjedoči o vašem unutaršnjem stanju.* Ne morate ništa raditi. Sa budućnošću će doći transformacija i sloboda.

Pritužbe i reagovanje su omiljeni obrasci uma kroz koje ego jača samog sebe. Za mnoge ljude, najveći dio njihove mentalno-emotivne aktivnosti sastoji se od pritužbi i reagovanja protiv ovoga ili onoga. Postupajući na taj način, vi druge ljude ili određenu situaciju proglašavate za „loše“, a sebe za „dobre“. Kroz tu „dobrotu“ vi se osjećate superiorno, ojačavate svoj osjećaj sopstva.

U stvarnosti, naravno, vi samo ojačavate iluziju ega. Možete li da opazite te obrasce unutar sebe i da prepoznate taj prigovarački glas u svojoj glavi, kao ono što on zaista jeste? Egoističnom osjećanju sopstva su potrebni konflikti zato što njegov osjećaj odvojenog identiteta ojačava u borbi protiv ovoga ili onoga, kao i u demonstraciji da je nešto „ja“ a nešto drugo nije „Ja“.

Ne tako rijetko, i plemena, narodi i religije podstiču ojačavanje osjećanja kolektivnog identiteta iz toga što imaju neprijatelje. Ko bi bio „vjernik“ ako ne bi bilo „nevjernika“? *Možete li u sebi opaziti suptilne osjećaje superiornosti ili inferiornosti u svojim odnosima sa drugim osobama? Tako ćete vidjeti samo ego koji živi kroz poređenje. Zavist je nusproizvod ega, koji se osjeća umanjeno uvijek kada se nešto dobro dogodi nekom drugom, ili ako neko ima više, zna više i može više da uradi od vas.*

Identitet ega zavisi od tih poređenja i živi na tom više. On će se hvatati za sve. Ako sve drugo propadne, možete ojačati svoje izmišljeno osjećanje sopstva kroz posmatranje sebe kao nekoga ko je više nastradao u životu ili je više bolestan od nekog drugog. Kakve su priče, izmišljotine na kojima vi zasnivate svoje osjećanje sopstva?

Izgrađene na samoj strukturi egoističnog „ja“, nalaze se potrebe protivljenja, protivrječenja i isključivanja, koje postoje da bi se održao osjećaj odvojenosti, na kojem počiva njegov stalni opstanak. Zato postoji „ja“ nasuprot „drugima“, „mi“ naspram „njih“. Egu je neophodno da bude u sukobu sa nekim ili nečim. To objašnjava zašto težite miru i radosti i ljubavi, ali ne možete da ih podnosite dugo vremena. Vi kažete da želite biti srećni, a u stvari ste ovisnik o svojoj nesreći. *Vaša nesreća u krajnjem slučaju nastaje ne usljed okolnosti u vašem životu, već usljed uslovljenosti vašeg uma.*

Osjećate li krivicu u pogledu nečega što ste uradili - ili niste uradili - u prošlosti? U ovo možete biti sigurni: djelali ste u skladu sa svojim nivoom svijesti, ili bolje rečeno nesvjesnosti, u datom trenutku. Da ste bili budniji, svjesniji, djelali biste drugačije. Krivica je još jedan pokušaj ega da stvori identitet, osjećaj sopstva. Za ego uopšte nije bitno to da li je to „ja“ pozitivno ili negativno. Ono što ste vi uradili, ili niste uradili, jeste manifestacija nesvjesnosti - ljudske nesvjesnosti. Međutim, ego to personalizira i kaže: „ja sam to uradio“, a vi se opteretite mentalnom slikom sebe kao „lošeg“.

Tokom svoje istorije ljudi su počinili bezbroj nasilnih, okrutnih i bolnih djela jedni nad drugima, i nastavljaju da to čine. Treba li ih sve osuditi, jesu li svi oni krivi? Ili su ta djela samo odraz nesvjesnosti, jedne evolutivne etape koju mi sada prerastamo? *Kristove reči - „Oprostite im, jer ne znaju šta čine“, odnose se i na vas.*

Ako ste sebi postavili egoistične ciljeve za svrhu oslobađanja, povećavajući tako osjećanje sopstvene važnosti, oni vas neće zadovoljiti čak i kada ih budete dosegli. Postavite ciljeve, ali shvatite da njihovo postizanje nije jedino važno. Sve što nastane iz sadašnjosti pokazuje da sadašnji trenutak nije sredstvo za neki cilj: djelanje je samo po sebi ispunjavajuće u svakom trenutku. Ne svodite više sadašnji trenutak na sredstvo za postizanje nekog cilja - to je logika ega. „Nema sebe. Nema problema“, rekao je budistički učitelj kada su ga pitali da objasni dublje značenje budizma

Površno gledajući, izgleda kao da je sadašnji trenutak samo jedan od mnogih, mnogih trenutaka. Izgleda kao da se svaki dan vašeg života sastoji od hiljada trenutaka u kojima se događaju različite stvari. Pa ipak, ako malo bolje pogledate, nije li to samo jedan trenutak, uvijek? Zar život nije uvijek „ovaj trenutak“? Taj jedan trenutak - sada - jeste jedina stvar od koje nikada ne možete pobjeći, jedini stalni činilac u vašem životu. Bez obzira na to šta se događa, bez obzira na to koliko se život promijeni, jedna stvar je sigurna: uvijek je sada. *Budući da ne postoji bijeg od sadašnjosti, zašto joj ne poželjete dobrodošlicu, zašto se sa njome ne biste sprijateljili?*

POGLAVLJE 4 - Sadašnji trenutak

Kada se budete sprijateljili sa sadašnjim trenutkom, osjećaćete se kao kod kuće gdje god da se nalazite. Ako se u sadašnjem trenutku ne osjećate udobno, nosićete u sebi nemir bez obzira kuda krenuli. Sadašnji trenutak je takav kakav jeste. Uvijek. Možete li da se sa time pomirite? Podjela života na prošlost, sadašnjost i budućnost je umom stvorena i potpuno je izmišljena.

Prošlost i budućnost su oblici misli, mentalne apstrakcije. Prošlost može biti samo sjećanje na sadašnji trenutak. *Budućnost, kada dođe, jeste sadašnji trenutak. Dakle, jedina stvar koja jeste uvijek - jeste sadašnji trenutak.*

Upravljanje pažnje na sadašnji trenutak ne znači poricanje onoga što vam je u životu potrebno. To je prepoznavanje onoga što je primarno. Zatim se za sve što je sekundarno veoma lako možete pobrinuti. Ne treba reći: „Više se ne bavim ničim zato što postoji samo sadašnji trenutak“. Ne. Prvo otkrijte ono što je primarno i učinite sadašnji trenutak svojim prijateljem, a ne neprijateljem. Priznajte ga, poštujujte ga. Kada sadašnji trenutak postane temelj i primarni fokus vašeg života, vaš će se život odvijati sa lakoćom.

Odlaganje tanjira, zacrtavanje poslovne strategije, planiranje putovanja - šta je važnije: djelanje ili posljedica koju kroz njega želite da postignete? Ovaj trenutak ili neki budući trenutak? Da li *ovaj trenutak* tretirate kao neku preprijetku koju treba prevazići? Osjećate li da postoji neki budući trenutak koji je važniji? Gotovo svako živi na ovaj način najvećim dijelom svog vremena. Budući da budućnost nikada ne stiže, izuzev kao sadašnjost, to je disfunkcionalan način življenja. On generiše jednu stalnu struju nelagode, napetosti i nezadovoljstva. On ne poštuje život, koji je uvijek sadašnji trenutak i nikada nije ne-sada. Osjetite životnost u svom telu. To će vas ukorijeniti u sadašnji trenutak.

Najzad, vi ne preuzimate odgovornost za život sve dok ne prijeuzmete odgovornost za ovaj trenutak - *sadašnji trenutak*. To je zato što je sadašnji trenutak jedino mjesto na kome se život nalazi. Preuzimanje odgovornosti za ovaj trenutak znači ne protiviti se u sebi „takvoći“ sadašnjeg trenutka, ne raspravljati oko toga kakav on jeste. To znači biti usklađen sa životom.

Sadašnji trenutak je takav kakav jeste zato što ne može da bude drugačiji. Ono što su budisti oduvijek znali, sada potvrđuju fizičari: ne postoje izolovane stvari ili događaji. Ispod površine pojavnog, sve stvari su isprepletene i dio su totaliteta kosmosa što je izrodio oblik koji sadašnji trenutak ima.

Kada tome budete rekli „da“, postaćete usklađeni sa silom i inteligencijom samog života. Tek tada ćete postati pokretač pozitivnih promijena u svijetu. *Jednostavna, ali radikalna duhovna praksa jeste prihvatanje svega što sadašnji trenutak predstavlja - spolja i iznutra*. Kada se vaša pažnja usmjeri na sadašnji trenutak, nastaje budnost. To je nalik na buđenje iz sna, sna mišljenja, sna prošlosti i budućnosti. Takva jasnoća, takva jednostavnost. Nema prostora za pravljenje problema. Samo ovaj trenutak takav kakav jeste.

Onog trenutka kada stupite u sadašnjost sa pažnjom, shvatićete da je život svetinja. Kada ste prisutni, svetost postoji u svemu što opažate. Što više živite u sadašnjem trenutku, više ćete osjećati jednostavnu pa ipak duboku radost Bića i svetost sveg života.

Većina ljudi brka sadašnji trenutak sa onim što se u njemu događa, a što nije on sam. Sadašnji trenutak je dublji od onoga što se u njemu dešava. On je prostor u kojem se to događa. *Ne brkajte sadržaj ovog trenutka sa njim samim*. Sadašnji trenutak je dublji od svakog sadržaja koji u njemu nastaje.

Kada kročite u sadašnji trenutak, iskoracićete iz sadržaja svog uma. Neprekidna bujica misli će se usporiti. Mišljenje više neće apsorbovati cjelokupnu vašu pažnju, neće vas više u potpunosti uvući u sebe. Između misli će se pojaviti praznine - prostori, tišine. Počećete da shvatate koliko ste širi i dublji od sopstvenih misli. Misli, emocije, čulni opažaji i sve drugo što doživljavate čine sadržaj vašeg života. „Moj život“ je ono na čemu zasnivate osjećaj sopstva, i „moj život“ jeste sadržaj, ili barem tako vjerujete. Vi neprekidno prenebregavate najočigledniju činjenicu: vaš najintimniji osjećaj *ja jesam* nema ništa sa onim što se u vašem životu *događa*, nema veze sa sadržajem. Taj osjećaj *ja jesam* je jedno sa sadašnjim trenutkom. On uvijek ostaje isti. U djetinjstvu i u starosti, u zdravlju i bolesti, u uspjehu ili neuspjehu, *ja jesam* - prostor sadašnjeg trenutka - na svom najdubljem nivou ostaje nepromijenjen.

Obično se pobrka sa sadržajem, tako da vi *ja jesam* (ili sadašnji trenutak) doživljavate blijedo i indirektno, *kroz* sadržaj vašeg života. Drugim riječima: vaš osjećaj Bića postaje zamračen okolnostima, vašim tokom razmišljanja i raznim drugim pojavama ovoga svijeta. Sadašnji trenutak biva zamračen vremenom. I tako vi zaboravljate svoju ukorijenjenost u Biću, svoju božansku stvarnost, i gubite se u svijetu. Konfuzija, bijes, depresija, nasilje i sukobi nastaju kada ljudi zaborave ko su.

Pa ipak, kako je lako zapamtiti istinu i tako se vratiti kući: Ja nisam moje misli, emocije, čulni opažaji i iskustva. Ja nisam sadržaj svog života. Ja sam život. Ja sam prostor u kojem se sve događa. Ja sam svijest. Ja sam sada. Ja jesam. Sadašnji trenutak je na najdubljem nivou neodvojiv od vaše istinske prirode.

Mnoge su stvari u vašem životu važne, ali samo je jedna apsolutno bitna. Važno je da li uspijete ili ne uspijete u očima svijeta. Važno je da li ste zdravi ili niste, da li ste obrazovani ili ne. Važno je da li ste bogati ili siromašni, to zaista u vašem životu pravi razliku. Da, sve su te stvari važne, relativno govoreći, ali one nisu bitne u apsolutnom smislu.

POGLAVLJE 5 - Spoznaja istinskog sebe

Postoji nešto važnije od svih tih stvari, a to je pronalaženje suštine onoga što ste vi iza tog kratkovječnog entiteta, tog kratkotrajnog personaliziranog osjećanja sopstva. Pronaći ćete mir ne putem promjene okolnosti svog života, već shvatanjem istinskog sebe na najdubljem nivou.

Reinkarnacija vam ne može pomoći ako vi ni u svojoj sljedećoj inkarnaciji ne znate ko ste. Sve nesreće na ovoj planeti nastaju zahvaljujući personaliziranom osjećanju „mene“ ili „nas“. To prikriva suštinu onoga ko ste vi. Kada niste svjesni svoje unutarnje suštine, na kraju ćete uvijek stvoriti nesreću. Upravo tako. Kada ne znate ko ste, vi umom stvarate sopstvo kao zamjenu za svoje prelijepo božansko biće i čvrsto se držite tog plašljivog i zahtjevnog sopstva.

Zaštita i jačanje tog lažnog osjećanja sopstva zatim postaje vaša primarna motivaciona sila. Mnoge fraze koje su u općoj upotrebi, ponekad čak i sama struktura jezika, otkrivaju činjenicu da ljudi ne znaju ko su u stvari. *Vi kažete: „Izgubio je život“, kao da je život nešto što se može posjedovati ili izgubiti. Istina je: vi nemate život, vi jeste život. Jedan život, jedna svijest koja prožima čitav univerzum i koja uzima privremeni oblik da bi iskusila sebe kao kamen ili vlat trave, kao životinju, osobu, zvijezdu ili galaksiju.*

Možete li osjetiti da ste duboko u sebi to već znali? Možete li osjetiti da ste vi već To? Za većinu stvari u životu potrebno je vrijeme: da biste naučili novu vještinu, sagradili kuću, postali stručnjak, pripremili šoljicu čaja... Vrijeme je, međutim, beskorisno za najvažniju stvar u životu, jedinu stvar koja je zaista bitna: samospoznaju, što znači spoznaju ko istinski jesmo iza površine sopstva - iza imena, fizičkog oblika, životne istorije, priče.

Ne možete pronaći sebe u prošlosti ili budućnosti. Jedino mjesto gdje sebe možete pronaći jeste u sadašnjem trenutku. *Duhovni tragači traže samospoznaju u prosvjetljenju koje će se dogoditi u budućnosti. Da biste bili tragač znači da vam je potrebna budućnost. Ako je to ono u šta vjerujete, za vas važi sljedeće: zaista će vam trebati vremena dok ne shvatite da vam ne treba vrijeme da biste bili ono što istinski jeste.* Kada gledate u drvo, vi ste svjesni drveta. Kada imate misao ili osjećanje, vi ste svjesni te misli ili osjećanja. Kada doživljavate prijatno ili bolno iskustvo, vi ste svjesni tog iskustva.

Ovo djeluje tačno za očigledne izjave, pa ipak, ako ih temeljnije pogledate, otkrićete da na jedan veoma suptilan način sama njihova struktura sadrži jednu fundamentalnu iluziju, iluziju koja je neizbježna kada koristite jezik.

Mišljenje i jezik stvaraju prividan dualitet i dijele ličnost tamo gdje podjele nema. Istina je: vi niste neko ko je svjestan drveta, mišljenja, osjećanja ili doživljaja. Vi ste prisustvo ili svijest u kojem i putem kojeg se te stvari pojavljuju. Možete li biti svjesni sebe kao svijesti u kojoj se čitav sadržaj vašeg života odvija? Kažete: „Želim da spoznam sebe“. Vi jeste „ja“. Vi jeste spoznaja. Vi jeste svijest kroz koju se sve saznaje. A to ne može spoznati samo sebe - ono to jeste.

Ništa ne postoji iza toga, pa ipak, sve saznanje izrasta iz njega. „Ja“ ne može da učini sebe objektom saznanja, svijesti. Dakle, vi ne možete postati objekat samome sebi. Upravo je to uzrok nastanka iluzije egoističnog identiteta - jer vi ste sebe mentalno pretvorili u objekat. „To sam ja“, kažete vi. I onda počnete da uspostavljate odnos sa samim sobom, i pričate drugima i samima sebi svoju priču.

Spoznajom sebe kao svjesnosti u kojoj se događaju pojavne stvari, vi postajete oslobođeni zavisnosti od pojavnih stvari i traženja sebe u situacijama, mjestima i stanjima. Drugim riječima: ono što se događa ili ne događa više nije važno. Stvari gube svoju težinu, ozbiljnost. U vaš život stupa razigranost. Počinjete da doživljavate ovaj svijet kao kosmički ples, ples oblika - ni manje ni više.

Kada spoznate istinskog sebe, nastupiće trajno živo osjećanje smirenosti. Ono bi se moglo nazvati i radošću, jer je radost upravo to: vibrirajuće živ mir. To je radost spoznaje sebe kao same suštine života prije nego što je život uzeo oblik. To je radost Bića - bića koje vi istinski jeste. *Baš kao što voda može da bude čvrsta, tečna ili gasovita, možemo posmatrati svijest kao da je „zamrznuta“ poput kakve fizičke stvari, „tečna“ kao um i misao, ili bezoblična kao čista svijest.* Čista svijest je život prije nego što je otjelotvoren, i taj život gleda na svijet oblika kroz „vaše“ oči zato što ste vi svijest. Kada spoznate sebe kao To, tada ćete prepoznati sebe u svemu. To je stanje potpune jasnoće opažanja. Vi više niste entitet čija teška prošlost tvori filter pojmova kroz koji se tumači svako iskustvo.

Kada budete opažali bez tumačenja, moći ćete da osjetite šta je to što opažate. Najviše što se jezikom može iskazati jeste da postoji polje budnog spokoja u kojem se svi opažaji događaju. Kroz „vas“ je bezoblična svijest postala svjesna same sebe. *Ono što vodi živote najvećeg broja ljudi jesu želja i strah.* Želja je potreba da nešto dodate sebi sa ciljem da vaše „ja“ bude punije. Svi strahovi su strahovi od gubljenja nečega i na taj način nestajanja i bivanja manjim. Ta dva kretanja zamagljuju činjenicu da Biće ne može biti dato ili oduzeto. Biće u svojoj punoći je već u vama, sada.

POGLAVLJE 6 - Prihvatanje i predaja

Kad god ste u mogućnosti, „pogledajte“ u sebe da biste vidjeli da li ste nesvjesno stvorili sukob između unutrašnjosti i spoljašnjosti, između vanjskih okolnosti u tom trenutku - gdje se nalazite, sa kime ste ili šta radite - i vaših misli i osjećanja. Možete li osjetiti koliko je bolno u sebi zauzeti suprotan položaj u odnosu na ono što jeste?

Kada prepoznate ovo, također ćete shvatiti da ste sada slobodni da odustanete od ovog beskorisnog sukoba, ovog unutarnjeg stanja rata. Koliko često svakoga dana, ako želite da verbalizujete svoju unutarnju realnost u tom trenutku, poželite da kažete: „Ne želim da budem tu gdje sam“? Kakav je osjećaj kada ne želite da budete tu gdje jeste - u saobraćajnoj gužvi, na radnom mjestu, u čekaonici, među ljudima među kojima jeste? Tačno je, naravno, da je neka mjesta najbolje samo napustiti - i to je ponekad najzgodnije i učiniti. U mnogim drugim slučajevima, međutim, odlazak nije dobar izbor. U tim slučajevima izjava - „Ne želim da budem tu gdje jesam“, ne samo što je beskorisna već je i disfunkcionalna. Ona vas i druge čini nesretnima. Rečeno je: gdje god da odeš, tamo si. Drugim riječima: uvijek ste ovdje.

Da li je to tako teško prihvatiti? Da li vam je zaista neophodno da mentalno procjenjujete svako čulno opažanje i iskustvo? Da li vam je zaista nužno da imate volim/ne volim vrstu odnosa sa životom, u kojem ste u gotovo neprekidnom sukobu sa okolnostima i osobama? Ili se prosto radi o duboko ukorijenjenoj mentalnoj navici koju je moguće razbiti? Ne putem rađenja bilo čega, nego *dopuštanjem* ovom trenutku da bude takav kakav jeste. *Reakcija i navika iskaza „ne“ ojačava ego. „Da“ ga slabi. Vaš oblik identiteta, ego, ne može preživjeti predaju.*

„Imam tako mnogo posla.“ Da, ali kakav je kvalitet vašeg rada? Vozeći se do posla, razgovarajući sa klijentima, radeći na kompjuteru, izvršavajući naloge, baveći se bezbrojnim stvarima koje čine svakodnevicu - koliko se vi zaista predajete svemu tome? Da li se predajete ili ne predajete svom poslu? To je ono *što* određuje vaš uspjeh u životu, a ne koliki napor ulažete. Napor podrazumijeva stres i napetost, *potrebu* da se dosegne izvjesna tačka u budućnosti ili da se postigne izvjestan cilj.

Možete li da otkrijete makar i najmanji element u sebi *neželjenja* da radite ono što radite? To je poricanje života, tako da istinski uspješan ishod nije moguć. Ako možete to da otkrijete u sebi, možete li da ga napustite i da se potpuno predate onome što radite? „*Raditi jednu stvar u jedno vrijeme*“, *tako učitelj zena definiše suštinu zena. Radeći jednu stvar u jednom trenutku znači biti potpuno u onome što radite, posvetiti mu potpunu pažnju. To je čin predavanja - čin odobravanja.* Vaše prihvatanje onoga što jeste vodi vas na dublji nivo, gdje vaše unutarnje stanje, baš kao i vaše osjećanje sopstva, više ne zavise od procjena uma o „dobrom“ i „lošem“. Kada kažete „da“ *jastvu* života, kada prihvatite ovaj trenutak kakav on jeste, osjetićete izvjestan prostor unutar sebe, prostor koji je duboko miran.

Na površini, vi ćete i dalje možda biti srećni kada je sunčano i tužni kada pada kiša; možda ćete se radovati ako osvojite milion dolara ili tugovati ako izgubite sve što imate. Međutim, ni sreću ni nesreću više nećete osjećati pretjerano duboko. One će biti tek talasići na površini vašeg bića. Pozadinski mir unutar vas ostaće nepomućen bez obzira na prirodu spoljašnjih okolnosti. Reći „da“ onome što *jeste* otkriva dimenziju dubine unutar vas koja ne zavisi ni od vanjskih uslova niti od unutarnjih uslova *neprekidno promjenjivih misli i osjećanja.*

Predaja postaje znatno lakša kada shvatite promjenjivu prirodu svih iskustava i to da vam svijet ne može dati nikakvu trajnu vrijednost. Možete nastaviti da vidate ljude, da se uključujete u događaje i aktivnosti, ali bez potreba i strahova egoističnog sopstva. To znači, više nećete zahtijevati da vas situacija, osoba, mjesto ili događaj zadovolje ili učine srećnim. Dopustićete da postoji njihova prolazna i nesavršena priroda. A čudo je u tome što će, kada više ne budete postavljali nemoguće zahtjeve, svaka situacija, osoba, mjesto ili događaj postati ne samo zadovoljavajući nego i harmoničniji i mirniji.

Kada u potpunosti prihvatite ovaj trenutak, kada se više ne budete raspravljali sa onim što jeste, prisila da razmišljate smanjiće se i zamijeniće je *budna smirenost*. Bićete u potpunosti svjesni, ali vaš um neće procjenjivati ovaj trenutak ni na koji način. To stanje unutarnjeg neopiranja otvoriće vas ka neuslovljenoj svjesnosti koja je beskrajno veća od ljudskog uma. Ta ogromna inteligencija tada može izraziti sebe kroz vas i pomoći vam, i iznutra i izvana. To je razlog zašto odustajanjem od unutarnjeg otpora često otkrivete da su se okolnosti promijenile nabolje.

Govorim li: „Uživajte u ovom trenutku. Budite srećni.“? Ne. Dopustite „takvost“ ovoga trenutka. To je dovoljno. Predaja znači predati se ovom trenutku, a ne prići putem koje vi tumačite ovaj trenutak i zatim pokušavate da se pomirite sa njom. Na primjer, možda imate hendikep usljed kojeg više ne možete da hodate. To stanje je takvo kakvo je. Možda vaš um upravo stvara priču koja kaže: „Eto na šta je spao moj život. Završio sam u invalidskim kolicima. Život je prema meni bio grub i nepošten. Ja to nisam zaslužio.“ Možete li prihvatiti *jestost* ovog trenutka i ne brkati je sa pričom koju je um stvorio oko nje?

Predaja nastupa kada više ne pitate: „Zašto se to meni događa?“

Čak i u naizgled najneprijatnijim i najbolnijim situacijama skriveno je jedno dublje dobro i u svakoj nesreći se krije sjeme svjetlosti. Tokom čitave istorije bilo je žena i muškaraca koji su, suočeni sa nekim velikim gubitkom, bolešću, zatvorom ili prijetnjom smrću, prihvatili to što je prividno neshvatljivo i tako otkrivali „mir koji prevazilazi svo razumijevanje“.

Prihvatanje neprihvatljivog je najveći izvor milosti na ovom svijetu.

Postoje situacije u kojima svi odgovori i objašnjenja padaju. Život prestaje da ima smisao. Ili, neko ko je u nevolji obraća vam se za pomoć, a vi ne znate šta da učinite ili kažete. Kada u potpunosti prihvatite to da ne znate, odustaćete od borbe da pronađete odgovore putem ograničenog mislećeg uma i dopustićete da veća inteligencija djela kroz vas. Čak i mišljenje može imati koristi od toga, budući da veća inteligencija može proći kroz njega i nadahnuti ga.

Ponekad predaja znači odricanje od pokušaja da se razumije i pomirenost sa time da se ne zna. Zna li neke osobe čija kao da je glavna uloga u životu da učine sebe i druge nesrećnima, da šire nesreću? Oprostite im, jer su oni također dio buđenja čovječanstva. Uloga koju oni igraju predstavlja pojačanu noćnu moru egoistične svijesti, stanje nepredavanja. U svemu tome nema ničega ličnog. Oni nisu istinski takvi. Predaja, rekao bi neko, jeste unutarnji prelaz od otpora do prihvatanja, od „ne“ do „da“.

Kada se budete predali, vaše osjećanje sopstva promijenice se od poistovjećivanja sa reakcijama ili mentalnih sudova do bivstvovanja *u prostoru oko* reakcija ili sudova. To je prelaz od identifikacije sa oblikom - mišljenjem ili osjećanjima ka postojanju i prepoznavanju samog sebe kao nečega što nema formu - kao ogromne svjesnosti. *Sve što u potpunosti prihvatite dovešće vas do mira, uključujući i prihvatanje da nešto ne možete prihvatiti, da se opirete. Ostavite život na miru. Samo pustite.*

POGLAVLJE 7 - Priroda

Mi od prirode zavisimo ne samo u fizičkom smislu, zarad opstanka. Potrebna nam je priroda da bi nam pokazala put kući, na izlaz iz tamnice sopstvenog uma. Izgubili smo se u radu, razmišljanju, sjećanju i očekivanju - izgubili smo se u lavirintu složenosti i u problemima svijeta. Zaboravili smo ono što kamenje, biljke i životinje još uvijek znaju. Zaboravili smo kako da budemo - da budemo smireni, svoji, da budemo tamo gdje je život: ovdje i sada. *Uvijek kada usmjerite pažnju na nešto što je prirodno, na bilo šta što postoji bez intervencije čovjeka, izlazite iz tamnice pojmovnog razmišljanja i, do izvjesne mjere, učestvujete u stanju povezanosti sa Bićem, u kojem sve što je prirodno još uvijek egzistira.*

Usmjeravanje pažnje na kamen, drvo ili neku životinju ne znači *razmišljati* o tome, nego prosto opažati ga, imati ga u svijesti. Nešto od suštine prirode tako će se prenijeti i na vas. Moći ćete da osjetite njenu mirnoću, i zahvaljujući tome i vas će obuhvatiti smirenost. Osjetićete koliko je duboko ona ukorijenjena u Biću, koliko je potpuno jedno sa onim što jeste i gdje jeste. Shvatajući to, vi ćete također duboko u sebi naći mir.

Kada se šetate ili odmarate u prirodi, poštujujte njeno carstvo tako što ćete mu u potpunosti pripadati. Budite smireni. Posmatrajte. Slušajte. Zapazite koliko je svaka životinja i svaka biljka u potpunosti to što jeste. Za razliku od ljudi, oni nisu sebe podijelili na dva dijela. Oni ne žive kroz mentalne slike samih sebe, tako da se ne brinu pokušavajući da zaštite i osnaže te slike.

Jelen jeste on sam. Narcis jeste to što jeste. Sve stvari u prirodi ne samo da su jedno sa samim sobom, nego su jedno i sa ukupnošću svega postojećeg. One se nisu otuđile od tkanja svijeta tako što tvrde da posjeduju odvojenu egzistenciju: „ja“ i ostatak univerzuma. Kontemplacija o prirodi vas može osloboditi tog „ja“, velikog problema.

Postanite svjesni mnogih tihih zvukova u prirodi - šuštanja lišća na vjetru, padanja kiše, brujanja insekata, prve ptičije pjesme u zoru. Predajte se u potpunosti činu slušanja. Ispod tih zvukova postoji nešto još veće: svetost koja ne može biti shvaćena putem razmišljanja.

Niste vi stvorili svoje tijelo, niti ste u stanju da kontrolirate njegovo funkcioniranje. Na djelu je jedna inteligencija veća od ljudske. To je ista ona inteligencija koja je osnov cjelokupne prirode. Ne možete se više približiti toj inteligenciji do da budete svjesni sopstvenog unutarnjeg energetskog polja - tako što ćete osjećati životnost, oživljujuće prisustvo unutar svog tijela.

Razigranost i radost jednog psa, njegova безусловna ljubav i spremnost da slavi život u svakom trenu često je u oštroj suprotnosti sa unutarnjim stanjem vlasnika tog psa - depresivnošću, anksioznošću, opterećenošću problemima, izgubljenost u mislima - što je posljedica njegovog odsustva iz jedinog vremena koje postoji: iz ovdje i sada. Mogli bismo da se zapitamo: „Kada živi sa takvom osobom, kako taj pas uopće uspijeva da ostane toliko duševno zdrav, toliko radostan?“

*Kada opažate prirodu samo umom, samo putem mišljenja, ne možete osjetiti njenu životnost, njeno postojanje. Vi tada vidite samo oblike i niste svjesni života unutar tih formi - svete misterije. Misao svodi prirodu na artikal koji treba upotrijebiti u trci za profitom, znanjem ili zarad neke druge praktične svrhe. Drevna šuma tako postaje drvena građa, a planina nešto što treba minirati ili osvojiti. Kada posmatrate prirodu, neka u vama bude prostor bez mišljenja, bez uma. Kada prilazite prirodi na ovaj način, ona će vam odgovoriti i učestvovaće u evoluciji čovječanstva i planetarne svijesti. Zapazite kako je cvijet prisutan, kako je predan životu. Biljke koje imate u svom domu - da li ste ih ikada istinski pogledali? Da li ste dopustili tim poznatim, a opet misterioznim bićima koja zovemo *biljke*, da vas poduče svojim tajnama? Jeste li primijetili koliko su duboko smirene? Kako su okružene poljem mira? Onog trenutka kada postanete svjesni mirnoće i tišine koja isijava iz biljaka, one će postati vaši učitelji.*

Posmatrajte životinje, cvijeće, drvo i vidite koliko su uronjeni u Biće. Oni *jesu* oni sami. Oni posjeduju ogromno dostojanstvo, nevinost i svetost. Međutim, da biste vi to uvidjeli, morate ići iza mentalnih navika imenovanja i etiketiranja. Onog trenutka kada budete pogledali iza mentalnih oznaka, osjetićete neopisivu dimenziju prirode koja ne može da se shvati putem mišljenja niti da se opazi čulima. To je harmonija, svetost koja prožima ne samo cjelokupnu prirodu nego i vas.

Vazduh koji dišete je priroda, baš kao i sam proces disanja. Usmjerite pažnju na svoje disanje i shvatite da niste vi ti koji to činite. To je disanje prirode. Ako biste trebali da razmišljate o disanju, vrlo brzo biste umrli, a ako biste željeli da ga voljom prekinete, pobijedila bi priroda. Uspostavićete izgubljeni odnos sa prirodom na najintimniji i najmoćniji način tako što ćete postati svjesni svog disanja i naučiti kako da na njemu zadržite pažnju. Ovo je ljekovita i veoma osnažujuća stvar. Ona dovodi do pomaka u svijesti od pojmovnog svijeta mišljenja do unutarnjeg carstva neuslovljene svjesnosti.

Potrebna vam je priroda kao učitelj za uspostavljanje veze sa Bićem. *Ali ne samo što je vama potrebna priroda - i vi ste potrebni njoj.* Vi niste odvojeni od prirode. Mi smo svi dio jednog života koji se manifestuje u bezbroj oblika širom univerzuma, oblika koji su svi međusobno blisko povezani. Kada budete shvatili svetost, ljepotu, nevjerovatan spokoj i dostojanstvo u kojem egzistiraju cvijet ili drvo, vi ćete nešto dati cvijetu ili drvetu. Kroz vaše priznanje, kroz svjesnost, priroda će doći do spoznaje sebe. *Ona spoznaje sopstvenu svetost i ljepotu kroz vas!*

Jedno ogromno tiho mjesto obuhvata čitavu prirodu. Ono također obuhvata i vas. Samo kada ste unutar sebe spokojni imate pristup u carstvo mira koje naseljavaju stijene, biljke i životinje. *Samo kada vaš bučni um utihne možete se povezati sa prirodom na jednom dubokom nivou i otići iza osjećanja otuđenosti koje je proizvelo prekomjerno razmišljanje.*

*Razmišljanje je stupanj u evoluciji života. Priroda postoji u nevinoj mirnoći koja je prvobitnija od nastanka mišljenja. Drvo, cvijet, ptica, kamen - svi su oni nesvjesni sopstvene ljepote i svetosti. Kada čovjek postane spokojan, on odlazi iza mišljenja. Tamo, u smirenosti iza mišljenja, postoji jedna dimenzija spoznaje, svjesnosti. Priroda vas može dovesti do te smirenosti. To je njen poklon vama. Kada je opažate i kada joj se pridružujete u polju mira, to polje postaje prožeto vašom svjesnošću. To je vaš dar prirodi. *Kroz vas, priroda postaje svjesna same sebe.* Priroda vas svo ovo vrijeme čeka, kao što to čini već milionima godina.*

POGLAVLJE 8 - Međuljudski odnosi

Kako smo samo hitri u donošenju suda o nekoj osobi, kako brzo donosimo zaključke o drugim ljudima. Veoma je privlačno za egoistični um da etiketira druga ljudska bića, da im da pojmovni identitet, da objavi pravedne sudove o njima. Svako ljudsko biće je bilo uslovljeno da misli i da se ponaša na određene načine - genetski, ali i iskustvima stečenim u djetinjstvu, kao i kulturnim okruženjem.

To nije ko su oni zaista, nego ko izgleda da jesu. Kada o nekome objavite sud, vi u stvari brkate te uslovljene mentalne obrasce sa tim ko je on istinski. To je već, sam po sebi, duboko uslovljen i nesvjestan obrazac. Vi im dajete pojmovni identitet, i taj lažni identitet postaje zatvor ne samo za druge osobe nego i za vas same.

Odustati od sudova ne znači zatvoriti oči pred njihovim postupcima. To znači da prepoznajete njihovo ponašanje kao oblik uslovljenosti, da vi to vidite i da ga prihvatate takvo kakvo jeste. Tada vi ne konstruišete neki identitet za tu osobu. To će i vas osloboditi, baš kao i druge osobe, od identifikacije sa uslovljenostima, sa oblicima, sa umom. Tada vaš ego više neće upravljati vašim odnosima sa drugim ljudima.

Sve dok ego upravlja vašim životom, većina vaših misli, osjećanja i postupaka nastajace usljed želja i strahova. I u odnosima sa drugim osobama vi ili nešto od njih tražite ili se nečega plašite. Ono što tražite može biti zadovoljstvo, materijalna korist, priznanje, nagrada za pažnju ili neko snaženje vašeg osjećanja sebe putem poređenja i putem utvrđivanja da vi možete, imate ili znate više od njih. Ono čega se plašite jeste da je, u stvari, sve to upravo obrnuto, i da oni na neki način mogu umanjiti vaš osjećaj sopstva.

Kada sadašnji trenutak postane žižna tačka vaše pažnje - umjesto što ga koristite kao sredstvo za neki cilj - vi zalazite iza ega i iza nesvjesne prisile da koristite druge ljude kao sredstva za postizanje ciljeva, ciljeva koji predstavljaju širenje „ja“ na račun drugih. Kada onome sa kojim ste, poklonite punu pažnju, vi ćete iz tog odnosa ukloniti i prošlost i budućnost, izuzev za praktične svrhe. Postanete li u potpunosti svjesni onih koji su pored vas, vi ćete se lako odreći pojmovnog identiteta koji ste o njima stvorili - svoje interpretacije onoga ko su oni i šta su u prošlosti uradili - i postaćete sposobni da komunicirate sa njima bez egoističnih potreba za željama i strahovima. *Pažnja, koja je budna svjesnost, ovdje je ključna.*

Kako je divno otići iza želja i strahova u međuljudskim odnosima. Ljubav ništa ne želi i ničega se ne plaši. Ako je njena prošlost vaša, a njen bol vaš bol, njen nivo svijesti vaš nivo svijesti, vi ćete misliti i ponašati se upravo isto kao i ona. Sa tim saznanjem dolazi oprostaj, sažaljenje, mir. Ego ne želi da čuje za to, zato što ako više ne može da reaguje i da bude u pravu, on gubi snagu.

Ako svakoga ko stupi u prostor sadašnjeg trenutka primite kao dragog gosta, ako svakoj osobi dopustite da bude to što jeste, i one će početi da se mijenjaju. Spoznajući druga ljudska bića u njihovoj suštini, vi nećete u stvari morati da znate ništa o njima - njihovu prošlost, istoriju, priču.

Mi brkamo *znanje* o sa dubljom spoznajom koja nije pojmovna. *Znati o i spoznati su dva potpuno različita modaliteta. Jedan se bavi oblikom, a drugi je bezobličan. Jedan funkcionira kroz mišljenje, a drugi kroz spokojnu tišinu.*

Znati o je korisno u praktične svrhe. Na izvjesnom nivou, mi ne možemo da funkcioniramo bez njega. Međutim, kada je on dominantan oblik u međuljudskim odnosima, on postaje veoma ograničavajući, čak destruktivan. Misli i pojmovi stvaraju jednu vještačku barijeru, podvojenost između ljudskih bića. Vaša interakcija sa drugima tada nije ukorijenjena u Biće, nego je zasnovana na umu. Bez pojmovnih barijera, ljubav je prirodno prisutna u svim ljudskim odnosima.

Najveći dio komunikacije među ljudima svodi se na razmjenu riječi - na carstvo mišljenja. Najvažnije je u odnose unijeti malo tihe smirenosti, naročito u odnose sa bliskim ljudima. Niti jedan odnos ne može napredovati bez osjećanja prostora koji dolazi zajedno sa spokojem. *Meditirajte i zajedno provedite vrijeme u tišini, u prirodi.* Kada idete u šetnju, sjedite u kolima ili kod kuće, naviknite se da vam je prijatno u spokojnoj tišini. Nju ne morate i ne treba da stvarate. Samo budite otvoreni za smirenost koja je već tu, ali je obično zatrpana mentalnom bukom.

Ako u odnosu ne postoji prostor smirenosti, njime će vladati um i lako ga mogu preplaviti problemi i sukobi. Ako je prisutan mir, on može podnijeti sve.

Istinsko slušanje je još jedan način uvođenja smirene tišine u odnose. Kada stvarno slušate nekoga, nastaje jedna dimenzija spokoja, i ona postaje suštinski dio odnosa. Ali pravo slušanje je rijetka sposobnost. Najčešće je veći dio pažnje jedne ličnosti zauzet razmišljanjem. U najboljem slučaju, ona procjenjuje vaše riječi ili smišlja šta će sljedeće reći. Ili, možda uopće i ne sluša, već je izgubljena u sopstvenim mislima.

Pravo slušanje ide daleko dublje od percepcije zvuka. Ono je *buđenje svjesne pažnje*, prostor prisustva u kojem se primaju riječi. Riječi tada postaju sekundarne. One mogu biti pune značenja, ili potpuno besmislene. *Daleko važnije od onog što čujete jeste sam čin slušanja, prostor svjesnog prisustva koje nastaje dok slušate. Taj prostor je jedinstveno polje svjesnosti u kojem se nalazite sa drugim osobama - bez odvojenosti barijerama koje stvara pojmovno mišljenje.* U tom prostoru, vi bivate spojeni u jednu svijest, jedno prisustvo.

Da li u svojim bliskim odnosima često doživljavate iste drame? Da li relativno nevažna neslaganja često izazivaju žestoke rasprave i emotivni bol? U korijenu takvih doživljaja leži bazični obrazac ega: potreba da se bude u pravu i, naravno, da neko drugi ne bude u pravu - a to znači identifikaciju sa mentalnim pozicijama. Također, *postoji i potreba ega da se periodično sukobljava sa nečim ili nekim u cilju ojačanja sopstvenog osjećanja različitosti između „mene“ i „drugih“, bez kojeg ne može da opstane.*

Dodatno, postoji još i nataložena emotivna bol iz prošlosti koju vi i svako drugo ljudsko biće nosite u sebi, a koja potječe kako iz vaše lične prošlosti tako i iz kolektivnog bola čovječanstva, čiji korijeni leže duboko, duboko u prošlosti. To „tijelo bola“ je energetsko polje u vama koje vas povremeno preplavljuje jer mora da osjeti još emotivnog bola kako bi se osnažilo i obnovilo. Ono pokušava da kontroliše vaše razmišljanje i da vas učini duboko negativnim. Ono voli vaše negativne misli budući da su one usaglašene sa njegovom frekvencijom i jačaju ga. Također, ono izaziva i negativne emocionalne reakcije kod ljudi koji su vam bliski, naročito kod vašeg partnera, s ciljem da se nahrani dramom i emotivnim bolom koji će uslijediti.

Kako možete da se oslobodite ove duboko ukorijenjene nesvjesne identifikacije sa bolom koja stvara toliko nesreće u vašem životu? Postanite ga svjesni. Shvatite da on nije isto što i vi, i prepoznajte šta on stvarno jeste: *prošli bol*. Pogledajte kako se on stvara u vašem partneru i u vama. Kada razbijete svoje nesvjesno poistovjećivanje sa njim, kada budete sposobni da ga posmatrate unutar sebe, više ga nećete ojačavati i on će postepeno izgubiti svoj energetski naboj.

Međuljudski odnosi mogu biti pakao. Ali mogu postati i odlična duhovna vježba. Kada posmatrate druga ljudska bića i osjećajte veliku ljubav prema njima, ili kada posmatrate ljepotu u prirodi i kada nešto unutar vas duboko odgovori na nju, zatvorite oči na trenutak i osjetite suštinu te ljubavi ili te ljepote u sebi kao neodvojive od vas samih, od vaše prave prirode. Vanjski oblik je privremeni odraz onoga što ste vi iznutra, u svojoj suštini. Zato vas ljubav i ljepota nikada neće napustiti, iako svi spoljašnji oblici hoće.

Kakav je vaš odnos sa svijetom predmeta, bezbrojnih stvari koje vas okružuju i kojima rukujete svakodnevno? Stolica na kojoj sjedite, olovka, automobil, šolja? Jesu li one za vas puka sredstva za postizanje cilja ili makar povremeno postajete svjesni njihovog postojanja, njihovog bića, da li ih, bez obzira koliko kratko, primjećujete i poklanjate li im pažnju? Kada postanete vezani za predmete, kada ih koristite da biste ojačali svoju vrijednost u sopstvenim očima i očima drugih, treba da se zabrinete oko toga što stvari mogu lako da preuzmu čitav vaš život. *Ako postoji identifikacija sa stvarima, vi ih u stvari ne cijenite zbog onoga što one jesu, već u njima tražite sebe.*

Kada budete predmete cijenili zbog onoga što oni jesu, kada priznate njihovo biće bez mentalne projekcije, nećete moći a da ne osjetite zahvalnost zbog njihovog postojanja. Možda ćete uspjeti i da osjetite kako oni nisu zaista neživi, već da samo tako izgledaju našim čulima. Fizičari mogu potvrditi da na molekularnom nivou oni zaista jesu pulsirajuća polja energije. Kroz nesebično cijenjenje carstva stvari, svijet oko vas će postati živ na načine koje sada čak i ne naslućujete.

Kada nekoga sretnete, bez obzira koliko to bilo kratko, da li poštujete njegovo biće time što mu poklanjate punu pažnju? Ili ga svodite na sredstvo zarad cilja, na pukog glumca u sporednoj ulozi? Kakav je kvalitet vašeg odnosa sa kasirkom u supermarketu, portirom u zgradi, majstorom, „klijentom“? Jedan trenutak pažnje je dovoljan. Kada ih gledate ili slušate, treba da postoji budna smirenost - možda na samo dvije-tri sekunde, možda duže. To je dovoljno da se pojavi nešto stvarnije od pukih uloga koje igramo i sa kojima se identificiramo. *Sve uloge su dio uslovljene svijesti koja je ljudski um. Ono što nastaje kroz čin pažnje jeste ono neuslovljeno, ono što ste vi suštinski, ispod vašeg imena i oblika. Vi više nećete igrati prema scenariju - postaćete stvarni.* Kada u vama bude nastala ta dimenzija, ona će i iz drugih izvući to isto. Na kraju krajeva, naravno, drugi i ne postoje - i vi se uvijek susrećete samo sa sobom.

Kada se šetate kroz šumu koja nije ukroćena, gdje se čovjek nije umiješao, vi vidite ne samo izobilje života svuda oko vas nego i brojno palo drveće i natruhla debla, istruhlo lišće i, uopće, materiju koja se raspada. Gdje god pogledali vidjećete smrt kao i život.

Međutim, brižljivo ispitivanje će vam otkriti da raspadajuće deblo drveta i truhlo lišće ne samo što učestvuju u rađanju novog života već su i sami puni života. U njima rade mikroorganizmi. Molekuli se razmiještaju. Od smrti nema ni traga. Postoji samo preobražaj životnih oblika. Šta iz ovoga možemo naučiti? *Smrt nije suprotnost životu. Život nema suprotnost. Suprotnost smrti jeste rođenje. Život je vječan.*

POGLAVLJE 9 - Smrt i vječnost

Priče i pjesme u svim vremenima su uočavale tu sličnost ljudskog postojanja sa snom - ono je prividno tako čvrsto i stvarno, pa ipak tako nestalno da svakog trena može da nestane. U momentu vaše smrti, priča vašeg života vam zacijelo može djelovati kao san koji je došao do kraja. Pa ipak, čak i u snu mora biti jedna srž koja je stvarna.

Mora postojati svijest u kojoj se san događa, da je drugačije, ni sna ne bi bilo. Ta svijest - da li nju stvara tijelo ili ona stvara san o tijelu, san o nekome? Zašto je većina onih koji su doživjeli iskustvo blisko smrti izgubila strah od smrti? Razmislite o ovome.

Naravno da ćete vi umrijeti, ali to je puki mentalni pojam sve dok se „lično“ ne susretete sa smrću po prvi put. Kroz ozbiljnu bolest ili neku nesreću koja se dogodi vama ili nekome ko vam je blizak, ili kroz odlazak voljenih osoba, smrt ulazi u vaš život kao svijest o vašoj sopstvenoj smrtnosti. Većina ljudi od nje ustukne u strahu, ali ukoliko ne ustuknete i ukoliko se suočite sa činjenicom da je vaše tijelo kratkotrajno i da može nestati svakog trenutka, steći ćete izvjesnu distancu, ma koliko malu, od svoje psihičke i fizičke forme, od „ja“. *Kada budete uvidjeli i prihvatili nestalnu prirodu svih životnih oblika, zadobićete jedan neobičan osjećaj mira.*

Suočavanjem sa smrću, vaša svijest se do neke mjere oslobađa poistovjećivanja sa oblikom. To je razlog zašto u nekim vrstama budizma monasi redovno odlaze u mrtvačnicu, sjede i meditiraju među leševima. U Zapadnoj kulturi postoji široko rasprostranjeno poricanje smrti. Čak se i stari ljudi trude da o njoj ne misle i ne govore, a mrtvaci se sakrivaju i odnose. Kultura koja poriče smrt neizbježno postaje površna i vještačka, usredsređena samo na spoljne oblike stvari. *Kada se poriče smrt, život gubi na dubini. Mogućnost spoznaje sebe iza imena i oblika, ta transcendentna dimenzija, nestaje iz naših života zato što smrt jeste ulaz u tu dimenziju.* Ljudi su skloni da se osjećaju neprijatno prema završecima, jer je svaki kraj jedna mala smrt. Zato u mnogim jezicima pozdrav za rastanak znači „vidjećemo se opet“.

Uvijek kada se neko iskustvo okonča - sastanak sa prijateljima, odmor, djeca napuste roditeljski dom - mi umiremo jednom malom smrću. „Oblik“ koji se pri tom pojavljuje u vašoj svijesti kao jedno iskustvo nestaje. On često za sobom ostavlja osjećanje praznine, koju se većina ljudi trudi da ne osjeti i da se s njom ne suoči.

Ako naučite da u svom životu prihvatite pa čak i pozdravite završetke, otkrićete da se to osjećanje praznine, koje ste prvobitno doživjeli kao neprijatnost, pretvara u osjećanje unutaršnjeg prostora koji je duboko miran. Učeći da svakodnevno umirete na ovaj način, otvorićete sebe za život. Većina ljudi osjeća da njihov identitet, njihov osjećaj sebe, jeste nešto toliko nevjerovatno dragocjeno da ga ne žele izgubiti. To je uzrok njihovog straha od smrti.

Djeluje nezamislivo i strašno da „ja“ može prestati postojati. Ali to dragocjeno „ja“ se miješa sa imenom i oblikom i pričom s njima povezanom. To „ja“ nije ništa drugo do privremena formacija u polju svjesnosti. Sve dok je taj oblik identiteta sve što znate, nećete biti svjesni da je ta dragocjenost vaša sopstvena suština, vaše najdublje *ja jesam*, koje je svjesnost sama. To je vječnost u vama - i to je jedina stvar koju ne možete izgubiti.

Uvijek kada se u vašem životu pojavi neki veliki gubitak - gubitak stvari, kuće, bliskih osoba, gubitak reputacije, posla ili fizičkih sposobnosti - nešto u vama umre. Osjećate da ste se smanjili u osjećaju sebe. Može se pojaviti i izvjesna dezorijentacija: „Bez toga... šta sam ja?“ Kada vas oblik, sa kojim ste se nesvjesno poistovijetili kao da je dio vas, napusti ili nestane, to može biti izuzetno bolno. On ostavlja rupu, takoreći, u samom tkanju vašeg postojanja.

Kada se to dogodi, nemojte poricati ili ignorisati bol ili tugu koju osjećate. Prihvatite da je ona tu. Čuvajte se sklonosti uma da oko tog gubitka isplete priču u kojoj vam je dodijeljena uloga žrtve. Strah, bijes, ozlojeđenost ili samosažaljenje su emocije koje idu uz tu ulogu. Zatim, postanite svjesni onoga što leži iza tih emocija, kao i iza priče koju je načinio um: rupe, tog praznog prostora. Možete li se suočiti i prihvatiti taj neobičan osjećaj praznine? Ako možete, možda ćete uvidjeti da to više nije strašno mjesto. Možda ćete se iznenaditi kada otkrijete mir koji iz njega izvire.

Uvijek kada se dogodi smrt, kada se rastoči neki životni oblik, Bog, bezobličan i neotjelotvoren, isijava kroz otvor koji je ta nestala forma ostavila za sobom. Zato je smrt najsvetija pojava u životu. Zato vas može obuzeti Božiji mir kroz posmatranje i prihvatanje smrti. Kako je svako ljudsko iskustvo kratkotrajno, kako su naši životi nestalni. Postoji li išta što ne podliježe rađanju i smrti, postoji li bilo šta što je vječno?

Razmotrite ovo: da postoji samo jedna boja, recimo plava, i da je čitav svijet i sve u njemu plavo, onda ne bi bilo plavog. Potrebno je nešto što nije plavo da bi plavo postojalo - drugačije se ono ne bi „isticalo“, ne bi ga bilo.

Zar onda, isto tako, nije potrebno nešto što nije nestalno i kratkovječno da bi nestalnost svih stvari bila shvaćena? Drugim riječima: ako bi sve, uključujući i vas, bilo nestalno, da li biste to vi ikada saznali? *Zar činjenica da ste vi svjesni i da možete posvjedočiti o kratkovječnoj prirodi svih oblika, uključujući i sopstveni, ne znači da u vama postoji nešto što ne podliježe propadanju?*

Kada imate dvadeset godina, svjesni ste svog tijela kao snažnog i energičnog. Šezdeset godina kasnije vi ćete biti svjesni svog tijela kao slabog i starog. Vaše razmišljanje će se također promijeniti od vremena kada ste imali dvadeset, ali svijest koja zna da je vaše tijelo mlado ili staro ili da se vaše razmišljanje promijenilo nije pretrpjela nikakve promjene. Ta svjesnost je ono vječno u vama - samo prisustvo. To je bezobličan jedinstveni život. Možete li ga izgubiti? Ne, jer ste vi on.

Neki ljudi postaju duboko mirni i gotovo svijetle tik prije nego što će umrijeti, kao da nešto isijava kroz njihov oblik koji se rastače. Ponekad se desi da veoma bolesni ili stari ljudi postanu skoro providni u svojim posljednjim nedjeljama, mjesecima, pa čak i godinama života. Kada vas pogledaju, možete vidjeti svjetlost koja sija iz njihovih očiju. Nema više psihološke patnje. Oni su se predali, tako da je osoba, umom stvoreno egoistično „ja“, već nestala. Oni su „umrli prije smrti“ i tako pronašli duboki unutarnji mir koji je spoznaja sopstvene besmrtnosti. *Za svaku nesreću i katastrofu postoji potencijalno spasonosna dimenzija koje smo mi obično nesvjesni.*

Ogroman šok usljed potpuno neočekivane bliske smrti može za posljedicu imati to da prisili svijest da se u potpunosti prestane poistovjećivati sa oblikom. U posljednjim trenucima pred fizičku smrt, kao i u samom činu umiranja, doživjećete sebe kao svijest oslobođenu oblika. Iznenada, neće više biti straha, samo mir i spoznaja da je „sve u redu“ i da je smrt samo jedan oblik rastvaranja. Tada se smrt spoznaje kao potpuno prividna - podjednako prividna kao i oblik koji ste poistovjećivali sa sobom.

Smrt nije neka anomalija ili najstrašniji od svih događaja, kako bi savremena kultura željela da vi mislite, nego najprirodnija stvar na svijetu, neodvojiva od svoje suprotnosti - rođenja, i *isto toliko prirodna kao i rođenje*. Sjetite se toga kada budete sjedili pored osobe na samrti. *Velika je privilegija i sveti čin prisustvovati smrti jedne osobe, kao svjedok i sudrug.*

Kada sjedite sa osobom na samrti, nemojte poricati niti jedan aspekt tog iskustva. Nemojte poricati to što se događa i nemojte poricati svoja osjećanja. Spoznaja da ne postoji ništa što biste mogli učiniti možda će učiniti da se osjetite bespomoćno, tužno ili bijesno. Prihvatite to što osjećate. Zatim idite jedan korak dalje: prihvatite da ništa ne možete učiniti, i prihvatite to u potpunosti. Vi ne vladate situacijom. Iskreno se predajte svakom aspektu tog iskustva, i svojim osjećanjima i svakom bolu ili neprijatnosti koju samrtnik možda osjeća. Stanje predaje svijesti i spokoj koji dolazi sa njime mnogo će pomoći umirućem i olakšati mu prelaz. Ako budu potrebne riječi, one će doći iz mirnoće unutar vas. Ali one će biti sekundarne. Sa smirenošću će doći blagoslov: mir.

Sve su stvari međusobno povezane - budisti su to oduvijek znali, a fizičari su sada to i potvrdili. Ništa što se dešava nije izolovan događaj, to samo tako izgleda. Što ga više procjenjujemo i označavamo, on postaje sve izolovaniji. Cjelovitost života postaje fragmentarna kroz naše razmišljanje. Pa ipak, upravo je totalitet života ono što je iznjedrilo taj događaj. On je dio mreže međusobno povezanih stvari koja je kosmos. To znači: sve što *jeste* ne može biti drugačije.

U većini slučajeva, mi ne možemo da počnemo odgonetanje uloge koju prividno besmislen događaj ima u totalitetu kosmosa, već shvatanje njegove neizvjeznosti u ogromnosti ukupnosti može biti početak jednog unutarnjeg prihvatanja onoga što jeste i na taj način usaglašavanja sa cjelokupnošću života.

POGLAVLJE 10 - Patnja i okončanje patnje

Istinska sloboda i kraj patnje jeste življenje kao da ste u potpunosti izabrali ono što osjećate ili doživljavate u tom trenutku. Ta unutarnja usklađenost sa sadašnjim trenutkom jeste kraj patnje. Da li je patnja zaista neophodna? Da i ne. Da niste propatili to što jeste, ne biste imali dubinu kao ljudsko biće, ne bi u vama bilo skromnosti niti saosjećanja. Sada ne biste čitali ove riječi. Patnja razbija ljušturu ega i tako dolazi do tačke kada služi svojoj svrsi. Patnja je neophodna dok ne shvatite njenu bespotrebnost. Nesreći je potrebno umom stvoreno „ja“ sa pričom, pojmovnim identitetom. Njoj je potrebno vrijeme - prošlost i budućnost. Kada uklonite vrijeme iz svoje nesrećnosti, šta je to što ostaje? „Takvost“ sadašnjeg trenutka.

Možda osjećate težinu, uznemirenost, napetost, bijes, ili čak mučninu. To nije nesrećnost, i to nije lični problem. Nema ničega ličnog u ljudskom bolu. To je prosto intenzivan pritisak ili intenzivna energija koju osjećate negdje u tijelu. Tako što ćete mu posvetiti pažnju, to osjećanje se neće pretvoriti u razmišljanje i tako ponovo aktivirati nesrećno „ja“.

Vidite šta će se dogoditi ako samo dopustite osjećanju da bude. Mnogo patnje, mnogo nesreće nastaje kada uzmete svaku misao koja vam pada na pamet kao da je istinita. *Situacije vas ne čine nesrećnim. One u vama mogu izazvati fizički bol, ali vas one ne čine nesrećnim. Vaše misli vas čine nesrećnim. Vaša tumačenja, priče koje pričate sami sebi čine vas nesrećnim.* „Misli koje upravo pomišljam čine me nesrećnim.“ Ta spoznaja razbija vašu nesvjesnu identifikaciju sa tim mislima.

Kakav tužan dan. Nije se udostojio čak ni da odgovori na moj poziv, iznevjerila me je... Pričice koje govorimo sebi i drugima, često u formi pritužbi; one su nesvjesno osmišljene tako da ojačaju naš uvijek krnji osjećaj sebe kroz „biti u pravu“, i tako proglašavanje nekoga i nečega da je „u krivu“. Biti „u pravu“ stavlja nas u položaj zamišljene superiornosti i ojačava naš lažni osjećaj sopstva, ega. To također stvara i izvjesnu vrstu neprijatelja: da, egu su potrebni neprijatelji da bi odredio svoje granice, čak i vremenske prilike mogu poslužiti toj svrsi.

Kroz ustaljene mentalne procene i emocionalne reakcije stekli ste personaliziran, reaktivan odnos sa ljudima i događajima u svom životu. To su sve oblici samostvorene patnje, ali se oni ne prepoznaju kao takvi jer su oni za ego zadovoljavajući. Ego sebe ojačava kroz reaktivnost i sukob.

Kako bi život bio jednostavan da nije tih priča. Pada kiša. On me nije pozvao. Ja sam bio tamo, ona nije. Kada patite, kada ste nesrećni, budite potpuno sa onim što je sada. Nesreća ili problemi ne mogu da opstanu u sadašnjem trenutku. *Patnja nastaje kada vi mentalno imenujete ili označite situaciju kao na neki način nepoželjnu ili lošu.* Vi mrzite neku situaciju, tu mržnju personalizirate i zatim je uvodite u reaktivno „ja“. *Imenovanje i označavanje je navika, ali ta navika može biti razbijena. Počnite da vježbate „neimenovanje“ na malim stvarima.* Ako ste zakasnili na avion, ispustili i razbili šoljicu ili se okliznuli i pali u blato, možete li da se uzdržite od toga da taj događaj označite kao dobar ili loš? Možete li odmah prihvatiti „takvost“ tog trenutka?

Etiketiranje nečega kao lošeg u vama izaziva emotivne grčeve. *Ako samo dopustite da to jeste, a da ga ne označavate, odjednom će vam biti na raspolaganju ogromna moć.* Ti grčevi vas odsjećaju od te moći, moći samoga života. Oni pojednoše voćku sa drveta znanja dobra i zla. Idite iza dobra i zla uzdržavajući se od mentalnog označavanja bilo čega kao dobrog ili zlog. Kada odete iza te navike etiketiranja, kroz vas će poteći moć univerzuma. Kada budete bili u nereaktivnom odnosu prema iskustvima, ono što biste ranije nazvali „zlim“ ubrzo će se preokrenuti, možda čak smjesta, putem moći samog života. Posmatrajte šta će se dogoditi ako neko iskustvo ne nazovete „zlim“, već u njega unesete unutarnje prihvatanje, jedno unutarnje „da“, i dopustite mu da bude ono što jeste. Kakve god da su vaše životne okolnosti, kako biste se osjećali ako biste ih u potpunosti prihvatili takvim kakve one jesu - baš sada?

Postoje mnoge suptilne i manje suptilne forme patnje i one su toliko „normalne“ da se često ne shvataju kao patnje, i ego ih čak može doživjeti kao zadovoljavajuće - nervoza, nesigurnost, bijes, imati problem sa nečim ili nekim, ozlojeđenost, pritužbe. Možete naučiti da prepoznajete sve ove oblike patnje kako vam se događaju i znati: u ovom trenutku ja stvaram sebi patnju. Ako imate naviku da sebi stvarate patnju, vjerovatno stvarate patnju i drugima. *Ovi nesvjesni obrasci uma često prestaju prostim činom postajanja svjesnim njih, njihovim opažanjem u momentu kada se oni događaju. Nemoguće je biti svjestan i stvarati sebi patnju.*

Ovo je čudo: iza svakog stanja, osobe ili okolnosti koja izgleda „loša“ ili „zla“ postoji skriveno dublje dobro. To dublje dobro vam se pokazuje - i iznutra i spolja - kroz unutarnje prihvatanje onoga što jeste. „*Ne opirite se zlu*“, jedna je od najvećih istina čovječanstva.

Dijalog: Prihvati ono što jeste. / Zaista ne mogu. To me vrijeđa i ljuti. / Onda to prihvati. / Da prihvatim da sam uvrijeđen i bijesan? Da prihvatim to što ne mogu da prihvatim? / Da. Dovedi prihvatanje u svoje neprihvatanje. Dovedi predaju u svoje opiranje. Onda vidi šta će se dogoditi.

Hroničan fizički bol je jedan od najgrubljih učitelja kojeg možemo imati. „Otpor je uzaludan“, njegova je lekcija. Ništa ne može biti prirodnije od nespremnosti na patnju. Pa ipak, ako biste uspjeli da se riješite te nespremnosti, i ako biste dozvolili bolu da bude, možda biste otkrili izvjesnu unutarnju odijeljenost od bola, prostor između vas i bola. To znači patiti svjesno, voljno. Kada svjesno patite, fizička bol će brzo sagorjeti ego u vama, budući da se ego uglavnom sastoji od otpora. Isto važi i za izuzetne fizičke hendikepe. „Ponudite svoju patnju Bogu“, drugi je način da se kaže isto ovo.

Ne treba da budete hrišćanin da biste shvatili duboku univerzalnu istinu koja je sadržana u simboličkom obliku u slici križa. Križ je instrument torture. On se koristi za najekstremnija mučenja, limitacije i bespomoćnosti koje ljudsko biće može da zamisli. Zatim se taj čovjek predaje, pati voljno, svjesno, što izražavaju riječi: „Ne moja volja, već će biti Tvoja volja“. U tom trenutku križ, instrument torture, pokazuje svoje skriveno lice: on je i sveti simbol, simbol božanskog. Ono što izgleda da poriče postojanje svake transcendentalne dimenzije života, kroz predaju postaje ulaz u tu dimenziju.

* * *



Ekart Tol se rodio u Njemačkoj, gdje je živio do svoje trinaeste godine. Nakon što je diplomirao na Univerzitetu u Londonu, bio je istraživač, saradnik i supervizor na Univerzitetu Kembridž. Kada je imao dvadeset i devet godina, duboka duhovna transformacija bukvalno je rastvorila njegov stari identitet i radikalno promijenila tok njegovog života. Sljedećih nekoliko godina posvetio je razumijevanju, usvajanju i produbljivanju te transformacije koja je označila početak snažnog unutarnjeg putovanja. On ne pripada niti jednoj određenoj religiji ili tradiciji. Svojim učenjem on prenosi jednostavne, pa ipak duboke poruke bezvremenom i prostom jasnoćom drevnih duhovnih učitelja: postoji izlaz iz patnje u spokojstvo. Ekart Tol sada veoma mnogo putuje držeći predavanja širom sveta. Od 1996. godine živi u Vankuveru, u Kanadi.