

**Ekart Tol**

**TIŠINA  
GOVORI**

**Eckhart Tolle**

**Stillness Speaks**

Copyright © 2003 Eckhart Tolle

First published in the USA by

New World Library.

# SADRŽAJ

Uvod - 3

1 - Tišina i smirenost - 7

2 - Iza mislećeg uma - 14

3 - Egoistično "JA" - 26

4 - Sadašnji trenutak - 36

5 - Spoznaja istinskog sebe - 45

6 - Prihvatanje i predaja - 53

7 - Priroda - 64

8 - Međuljudski odnosi - 73

9 - Smrt i večnost - 85

10 - Patnja i okončanje patnje - 96

O autoru - 107

# UVOD

Pravi duhovni učitelj nema o čemu da vas podučava u konvencionalnom smislu te reči, nema ništa da vam da ili doda - nikakve nove podatke, verovanja 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 unutrašnje dubine koja takođe jeste smirenost.

Ako ste se obratili duhovnom učitelju - ili ovoj knjizi - u potrazi za stimulativnim idejama, teorijama, verovanjima, intelektualnim raspravama, bićete razočarani. Drugim rečima, ako tražite hranu za misli - nećete je naći, a propustićete upravo samu suštinu ove knjige, suštinu koja se ne nalazi u rečima, već u vama samima. Dobro bi bilo da to zapamtite, da to osećate dok čitate. Reči 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. Vibrantno živa smirenost jedna je od osobina te dimenzije, tako da kada osetite da vas obuzima unutrašnji mir u toku čitanja, znajte da to knjiga radi svoj posao i ispunjava ulogu vašeg učitelja: podseća 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 osećati prirodno pozvanim da prekinu sa čitanjem nakon svakog paragrafa, da zastanu, razmisle, umire se. Uvek je korisnije i važnije napraviti pauzu u čitanju nego čitati u kontinuitetu. Dozvolite knjizi da učini svoje, da vas otrgne iz starih koloseka 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 zabeležena

u obliku sutri, kao što su to i reči Bude. Kazivanja i parabole Isusa Hrista se takođe 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 namenjena onima kojima je potrebno više putokaza.

Baš kao drevne sutre, izreke iz ove knjige jesu svete i proizašle su iz stanja svesti 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 čovečanstvu. U njima postoji i momenat hitnosti. Transformacija ljudske svesti više nije luksuz dostupan samo nekolicini izolovanih osoba već nužnost potrebe da se spreči uništenje čitave naše

vrste. U savremenom svetu, disfunkcionalnost stare svesti 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 reči koje u aktu čitanja postaju misli u vašoj glavi. Ali to nisu obične misli - prisilne, bučne, samodovoljne, koje vane 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 unutrašnji mir, a ta smirenost i spokoj su suština vašeg bića. Unutrašnja tišina je ono što će spasti i preobraziti svet.

# POGLAVLJE 1

Kada izgubite dodir sa unutrašnjim spokojem, gubite dodir sa samim sobom. Kada izgubite dodir sa samim sobom, gubite sebe u svetu.

Vaš najunutarniji osećaj 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? Unutrašnji prostor svesnosti u kojem reči sa ove stranice bivaju opažene i postaju misli. Bez te svesnosti ne bi bilo opažanja, mišljenja i sveta.

Vi ste ta svesnost, prerusena u osobu.



Ekvivalent spoljašnjoj buci jeste unutrašnja buka mišljenja. Ekvivalent spoljašnjoj tišini jeste unutrašnja tišina.

Kad god je oko vas tišina - slušajte je. To znači - primetite je. Obratite pažnju na nju. Slušanje tišine budi dimenziju spokoja unutar vas, jer samo kroz tišinu vi možete postati svesni tišine.

Uvidite da u trenutku primećivanja tišine oko vas vi ne razmišljate. Svesni ste, a ne razmišljate.



Kada postanete svesni tišine, odmah nastupa stanje unutrašnje spokojne budnosti. Postajete



prisutni. Iskoračili ste iz hiljada godina kolektivne ljudske uslovljenosti.



Pogledajte drvo, cvet, travku. Dopustite da ih obuhvati vaša svesnost. Kako su oni smireni, kako ukorenjeni 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. Osećate jedinstvo sa svime što opažate u smirenosti i kroz smirenost. Osećanje jedinstva sa svim stvarima jeste istinska ljubav.



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

Možete postati svesni prisutnosti kao podležuće osnove sveg vašeg čulnog opažanja i sveg vašeg mišljenja. Kada postanete svesni prisutnosti obuzeće vas unutrašnja tišina.



Svaki iritantni zvuk može biti koristan kao da je tišina. Kako? Popuštanjem vaše unutrašnje ograde prema tom zvuku, dopuštanjem da on postane to što jeste - to prihvatanje vas takođe vodi u carstvo onog unutrašnjeg mira koji jeste tišina.

Uvek 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 dve misli, kratki tihi prostor između dve reči 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 svesnosti i zamenjuje poistovećivanje sa oblikom.



Istinska inteligencija dela u tišini. Tišina je izvorište kreativnosti i rešenja problema.



Da li je tišina samo odsustvo zvukova i sadržaja? Ne, to je inteligencija sama - jedna

dublja svest 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 svesti i na njoj i dalje počiva.

Ona je suština svih galaksija kao i vlati trave, sveg cveća, drveća, ptica i svih ostalih oblika.



Tišina je jedina stvar na svetu koja nema oblik. Ali, ona zacemento nije stvar, i nije od ovog sveta.



Kada posmatrate drvo ili drugog čoveka iz te tišine - ko je posmatrač? Nešto dublje od osobe. To svest posmatra svoju kreaciju.

U Bibliji je rečeno da Bog stvori zemlju i vide 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 svet spasti više informacija, brži kompjuteri, više naučnih ili razumskih analiza? Nije li mudrost ono što je ljudima najpotrebnije u ovom svetu?

Ali šta je mudrost i gde 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 rečima i postupcima.



## POGLAVLJE 2

Stanje čovečanstva: izgubljeni u mišljenju.



Većina ljudi provede čitav život zarobljeni u granicama sopstvenih misli. Oni nikada ne izađu iz uzanog, umom stvorenog, personalizovanog osećaja sopstva koje je uslovljeno prošlošću.

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

Pronalaženje te dimenzije oslobađa vas i svet 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 unutrašnji mir ne mogu doći u vaš život drugačije nego kroz tu neuslovljenu dimenziju svesti.

Ako uspete da doživite, makar povremeno, misli koje prolaze kroz vašu glavu prosto kao misli, ako uspete 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 osećanja događaju, kao bezvremeni unutrašnji 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, razumevanjem 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 procenjujete bilo koju situaciju, to nije ništa drugo do stanovište, jedna od mnogih mogućih perspektiva. Stvarnost je jedna jedinstvena celina u kojoj je sve isprepletено, u kojoj ništa ne postoji za sebe i po sebi. Mišljenje deli stvarnost - ono je secka 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 svesnosti 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 svest. 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.



Uvek kada ste uronjeni u prisilan tok razmišljanja, vi izbegavate ono što jeste. Vi tada ne želite da budete tu gde jeste. Ovde, sada.



Dogme - religiozne, političke, naučne - izvire iz pogrešnog ubeđenja da mišljenje može da sažme stvarnost ili istinu. Dogme su kolektivni pojmovni zatvori. A čudna pojava je to da ljudi vole svoje zatvorske ćelije zato što im pružaju osećaj sigurnosti i lažnog „ja znam“.

Ništa nije nanelo više patnje čovečanstvu od dogmi. Tačno je da se svaka dogma pre ili kasnije potroši zato što stvarnost na kraju ipak otkrije njenu lažnost; međutim, ako osnovna obmana ne bude prepoznata, jednu dogmu samo zamenjuje druga.

Šta je ta osnovna obmana? Poistovećivanje 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 verovali u sve što pomislite, iskoračićete iz mišljenja i jasno videti da mislilac nije ono što vi jeste.



Um egzistira u stanju „nedovoljnosti“ i uvek je željan nečega. Kada se poistovetite 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 osećate dosadu, pokušavate da utolite glad uma tako što čitate časopise, telefonirate, gledate televiziju, surfujete po mreži, idete u kupovinu ili - što nije neuobičajeno - pretvarate taj mentalni osećaj nedostatka i potrebu uma za *više* u telesnu 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 svesni tih osećaja, iznenada će se oko njih stvoriti prostor spokojstva. U početku će to biti mali prostor, ali će taj osećaj unutrašnjeg prostora rasti, a osećanje 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, bes, 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 poistovetili 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 svesnosti postaje samodovoljno i disfunkcionalno. Pamet odvojena od mudrosti je ekstremno opasna i destruktivna. To je trenutno stanje najvećeg dela čovečanstva. Podsticanje misli putem nauke i tehnologije, iako one suštinski nisu ni dobre ni loše, takođe postaje destruktivno zato što veoma često način razmišljanja iz kojih one proizilaze nije utemeljen u svesnosti.

Sledeći 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 poistovećen sa njim, da nas misli ne poseduju.



Osetite energiju svog unutrašnjeg tela. Mentalna buka će odmah utihnuti i nestati. Osetite je u svojim rukama, stopalima, stomaku, grudima. Osetite taj život koji vi jeste, život koji pokreće vaše telo.

Telo tako postaje ulaz u jedno dublje osećanje živosti koje se nalazi ispod kolebljivih emocija i ispod razmišljanja.



Životnost možete osetiti svojim celokupnim 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 funkcioniše, i to funkcioniše 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 „svest 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 zamenjena svesnim 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. Takođe, 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 promene od mišljenja ka svesnom prisustvu.



Budite neusiljeni sa stanjem „neznanja“. Ono vas vodi iza uma zato što se um uvek trudi da zaključuje i tumači. On se plaši neznanja. Dakle, kada uspevate da se pomirite sa neznanjem, već ste otišli iza uma. Iz tog stanja zatim proističe dublje saznanje, koje nije pojmovno.



Umetničke tvorevine, sportovi, ples, podučavanje, savetovanje - ovladavanje bilo kojim poljem koje zahteva trud podrazumeva 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 preduzimaju - a „vi“ niste ti koji ih čine. Ovladavanje životom je upravo suprotno od kontrole



nad njim. Vi ste tada usaglašeni sa višom svesnošću. *Ona* dela, govori, radi posao.



Trenutak opasnosti može doneti privremeni prekid u struji razmišljanja i pružiti ukus toga šta znači biti prisutan, budan, svestan.



Istina je daleko sveobuhvatnija nego što um to ikada može da pojmi. Nijedna misao ne može da sažme Istinu. A što je najbolje, može da ukaže na nju. Na primer, može se reći: „Sve su stvari u suštini jedno.“ To je putokaz, a ne objašnjenje. Razumevanje tih reči znači duboko unutar sebe osećati istinu na koju ukazuju.



## POGLAVLJE 3

Um neprestano traži ne samo hranu za misli već i hranu za svoj identitet, za svoj osećaj 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 osećanje onoga ko se vi, koje je uslovljeno prošlošću i koje žudi za ispunjenjem u budućnosti.

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 svestan 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 deo 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 apsorbuje vašu pažnju, to znači da ste se poistovetili sa glasom u svojoj glavi. Misao tada postaje uložena u osećaj sopstva. To je ego, umom stvoreno „ja”. To mentalno konstruisano „ja” oseća 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 da priča, počinjete da se budite iz nesvesnog poistovećivanja sa svojim tokom misli. Kada budete primetili taj glas, shvatićete da vi niste on - mislilac - nego onaj ko je svestan njega.

Spoznaja da ste vi svest iza glasa jeste sloboda.



Egoistično „ja” je uvek zauzeto traženjem. Ono traži više ovoga ili onoga da bi ga dodalo sebi, da bi učinilo da se oseća 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 uvek 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 delanju a ne budućem rezultatu koji želite njime da postignete, razbićete staru egoističnu uslovljenost. Vaše delanje tako postaje ne samo neporedivo 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 deo njihovog osećanja 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 pre šta vam radi vaš um. Osetite emocionalnu vezanost koju gajite prema svojoj priči o žrtvi i postanite svesni prisiljenosti da mislite i govorite o njoj. Budite tamo kao prisustvo koje svedoči o vašem unutarnjem stanju. Ne morate ništa da *radite*. Sa budnošću će doći transformacija i sloboda.



Pritužbe i reagovanje su omiljeni obrasci uma kroz koje ego jača samog sebe. Za mnoge ljude, najveći deo 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 „dobrog“. Kroz tu „dobrotu“ vi se osećate superiorno, ojačavate svoj osećaj 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 osećanju sopstva su potrebni konflikti zato što njegov osećaj odvojenog identiteta ojačava u borbi protiv ovoga ili onoga, kao i u demonstraciji da je nešto „ja“ a nešto drugo nije „Ja“.

Ne tako retko, i plemena, narodi i religije podstiču ojačavanje osećanja kolektivnog identiteta

iz toga što imaju neprijatelje. Ko bi bio „vernik” ako ne bi bilo „nevernika”?



Možete li u sebi opaziti suptilne osećaje superiornosti ili inferiornosti u svojim odnosima sa drugim osobama? Tako ćete videti samo ego koji živi kroz poređenje.

Zavist je nusproizvod ega, koji se oseća umanjeno uvek 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 osećanje 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 zasnovate svoje osećanje sopstva?





Izgrađene na samoj strukturi egoističnog „ja“, nalaze se potrebe protivljenja, protivrečenja i isključivanja, koje postoje da bi se održao osećaj 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 da budete srećni a u stvari ste ovisnik o svojoj nesreći.

Vaša nesreća u krajnjem slučaju nastaje ne usled okolnosti u vašem životu, već usled uslovljenosti vašeg uma.



Osećate li krivicu u pogledu nečega što ste uradili - ili niste uradili - u prošlosti? U ovo možete biti sigurni: delali ste u skladu sa svojim nivoom svesti, ili bolje rečeno nesvesnosti, u datom trenutku. Da ste bili budniji, svesniji, delali biste drugačije.

Krivica je još jedan pokušaj ego da stvori identitet, osećaj 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 nesvesnosti - ljudske nesvesnosti. Međutim, ego to personalizuje 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 dela jedni nad drugima, i nastavljaju da to čine. Treba li ih sve osuditi, jesu li svi oni krivi? Ili su ta dela samo odraz nesvesnosti, jedne evolutivne etape koju mi sada prerastamo?

Hristove reči „Oprostite im, jer ne znaju šta čine“ odnose se i na vas.



Ako ste sebi postavili egoistične ciljeve za svrhu oslobađanja, povećavajući tako osećanje 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: delanje 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.



## POGLAVLJE 4

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, uvek? Zar život nije uvek „ovaj trenutak“?

Taj jedan trenutak - sada - jeste jedina stvar od koje nikada ne možete pobeći, jedini stalni činilac u vašem životu. Bez obzira na to šta se događa, bez obzira na to koliko se život promeni, jedna stvar je sigurna: uvek je sada.

Budući da ne postoji beg od sadašnjosti, zašto joj ne poželeti dobrodošlicu, zašto se sa njome ne biste sprijateljili?



Kada se budete sprijateljili sa sadašnjim trenutkom, osećaćete se kao kod kuće gde god da se nalazite. Ako se u sadašnjem trenutku ne osećate udobno, nosićete u sebi nemir bez obzira kuda krenuli.



Sadašnji trenutak je takav kakav jeste. Uvek. Možete li da se sa time pomirite?



Podela 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 sećanje na sadašnji trenutak. Budućnost, kada dođe, jeste sadašnji trenutak. Dakle, jedina stvar koja jeste uvek *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: delanje ili posledica koju kroz njega želite da postignete? Ovaj trenutak ili neki budući trenutak?

Da li *ovaj trenutak* tretirate kao neku prepreku koju treba prevazići? Osećate li da postoji neki budući trenutak koji je važniji?

Gotovo svako živi na ovaj način najvećim delom 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 uvek sadašnji trenutak i nikada nije ne-sada,



Osetite životnost u svom telu. To će vas ukoreniti u sadašnji trenutak.



Najzad, vi ne preuzimate odgovornost za život sve dok ne preuzmete odgovornost za ovaj trenutak - *sadašnji trenutak*. To je zato što je sadašnji trenutak jedino mesto 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 oduvek znali, sada potvrđuju fizičari: ne postoje izolovane stvari ili događaji. Ispod površine pojavnog, sve stvari su ispreplitane i deo su totaliteta kosmosa, koji 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 promena u svetu.



Jednostavna, ali radikalna duhovna praksa jeste prihvatanje svega što sadašnji trenutak predstavlja - spolja i iznutra.





Kada se vaša pažnja usmeri 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 osećati 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, iskoračićete iz sadržaja svog uma. Neprekidna bujica misli će se usporiti. Mišljenje više neće apsorbovati celokupnu vašu pažnju, neće vas više u potpunosti uvući u sebe. Između misli će se pojaviti praznine - prostori, tišine. Počecete 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 osećaj sopstva, i „moj život“ jeste sadržaj, ili barem tako verujete.

Vi neprekidno prenebregavate najočigledniju činjenicu: vaš najintimniji osećaj *ja jesam* nema ništa sa onim što se u vašem životu *dogada*, nema veze sa sadržajem. Taj osećaj *ja jesam* je jedno sa sadašnjim trenutkom. On uvek ostaje isti. U detinjstvu i u starosti, u zdravlju i bolesti, u uspehu ili neuspehu, *ja jesam* - prostor sadašnjeg trenutka - na svom najdubljem nivou ostaje nepromenjen. Obično se pobrka sa sadržajem, tako da vi *ja jesam* (ili sadašnji trenutak) doživljavate bledo i indirektno, *kroz* sadržaj vašeg života. Drugim rečima: vaš osećaj Bića postaje zamračen okolnostima, vašim tokom razmišljanja i raznim drugim pojavama ovoga sveta. Sadašnji trenutak biva zamračen vremenom.

I tako vi zaboravljate svoju ukorenjenost u Biću, svoju božansku stvarnost, i gubite se u svetu. Konfuzija, bes, 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 svest. Ja sam sada. Ja jesam.



## POGLAVLJE 5

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 uspete ili ne uspete u očima sveta. 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.

Postoji nešto važnije od svih tih stvari, a to je pronalaženje suštine onoga što ste vi iza tog kratkovečnog entiteta, tog kratkotrajnog personalizovanog osećanja sopstva.

Pronaći ćete mir ne putem promene okolnosti svog života, već shvatanjem istinskog sebe na najdubljem nivou.



Reinkarnacija vam ne može pomoći ako vi ni u svojoj sledećoj inkarnaciji ne znate ko ste.



Sve nesreće na ovoj planeti nastaju zahvaljujući personalizovanom osećanju „mene“ ili „nas“. To prikriva suštinu onoga ko ste vi. Kada niste svesni svoje unutrašnje suštine, na kraju ćete uvek stvoriti nesreću. Upravo tako. Kada ne znate ko ste, vi umom stvarate sopstvo kao zamenu za svoje prelepo božansko biće i čvrsto se držite tog plašljivog i zahtevnog sopstva.

Zaštita i jačanje tog lažnog osećanja sopstva zatim postaje vaša primarna motivaciona sila.



Mnoge fraze koje su u opštoj 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 posedovati ili izgubiti. Istina je: vi nemate život, vi *jeste* život. Jedan život, jedna svest koja prožima čitav univerzum i koja uzima privremeni oblik da bi iskusila sebe kao kamen ili vlat trave, kao životinju, osobu, zvezdu ili galaksiju.

Možete li da osetite da ste duboko u sebi to već znali? Možete li da osetite da ste vi već To?



Za većinu stvari u životu potrebno je vreme: da biste naučili novu veštinu, sagradili kuću, postali stručnjak, pripremili šoljicu čaja...

Vreme 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 mesto gde sebe možete pronaći jeste u sadašnjem trenutku.

Duhovni tragači traže samospoznaju u prosvetljenju koje će se dogoditi u budućnosti. Da biste bili tragač znači da vam je potrebna budućnost. Ako je to ono u šta verujete, za vas važi sledeće: zaista će vam trebati *vremena* dok ne shvatite da vam ne treba vreme da biste bili ono što istinski jeste.



Kada gledate u drvo, vi ste svesni drveta. Kada imate misao ili osećanje, vi ste svesni te misli ili osećanja. Kada doživljavate prijatno ili bolno iskustvo, vi ste svesni tog iskustva.



Ovo deluje 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 neizbežna kada koristite jezik. Mišljenje i jezik stvaraju prividan dualitet i dele ličnost tamo gde podele nema. Istina je: vi niste neko ko je svestan drveta, mišljenja, osećanja ili doživljaja. Vi ste prisustvo ili svest u kojem i putem kojeg se te stvari pojavljuju.

Možete li biti svesni sebe kao svesti u kojoj se čitav sadržaj vašeg života odvija?



Kažete: „Želim da spoznam sebe“. Vi *jeste* „ja“. Vi *jeste* spoznaja. Vi *jeste* svest 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, svesti.

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



Kada spoznate istinskog sebe, nastupiće trajno živo osećanje smirenosti. Ono bi se moglo nazvati i radošću, jer je radost upravo to: vibrantno živ mir. To je radost spoznaje sebe kao same suštine života pre 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 svest kao da je „zamrznuta“ poput kakve fizičke stvari, „tečna“ kao um i misao, ili bezoblična kao čista svest.

Čista svest je život pre nego što je otelotvoren, i taj život gleda na svet oblika kroz „vaše“ oči zato što ste vi svest. 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 osetite 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 svest postala svesna 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 svoj svojoj punoći je već u vama, sada.



## POGLAVLJE 6

Kad god ste u mogućnosti, „pogledajte“ u sebe da biste videli da li ste nesvesno stvorili sukob između unutrašnjosti i spoljašnjosti, između spoljašnjih okolnosti u tom trenutku - gde se nalazite, sa kime ste ili šta radite - i vaših misli i osećanja. Možete li osetiti koliko je bolno u sebi zauzeti suprotan položaj u odnosu na ono što *jeste*?

Kada prepoznate ovo, takođe ćete shvatiti da ste sada slobodni da odustanete od ovog beskorisnog sukoba, ovog unutrašnjeg stanja rata.



Koliko često svakoga dana, ako želite da verbalizujete svoju unutrašnju realnost u tom

trenutku, poželite da kažete: „Ne želim da budem tu gde sam"? Kakav je osećaj kada ne želite da budete tu gde jeste - u saobraćajnoj gužvi, na radnom mestu, u čekaonici, među ljudima među kojima jeste?

Tačno je, naravno, da je neka mesta 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 gde jesam" ne samo što je beskorisna već je i disfunkcionalna. Ona vas i druge čini nesretnima.

Rečeno je: gde god da odeš, tamo si. Drugim rečima: uvek ste ovde. Da li je to tako teško prihvatiti?



Da li vam je zaista neophodno da mentalno procenjujete 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 osoba-

ma? Ili se prosto radi o duboko ukorenjenoj 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 da preživi 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 uspeh u životu, a ne koliki napor ulažete. Napor podrazumeva stres i napetost, *potrebu* da se dosegne izvesna tačka u budućnosti ili da se postigne izvestan cilj.

Možete li da otkrijete makar i najmanji element u sebi *neželjenja* da radite ono što radite? To je poricanje života, tako da istinski uspešan 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 vreme“, tako učitelj žena definiše suštinu žena.

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, gde vaše unutrašnje stanje, baš kao i vaše osećanje sopstva, više ne zavise od procena uma o „dobrom“ i „lošem“.

Kada kažete „da“ „jestvu“ života, kada prihvatite ovaj trenutak kakav on jeste, osetićete izvestan 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 osećati preterano 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 spoljnih uslova niti od unutrašnjih uslova neprekidno promenljivih misli i osećanja.



Predaja postaje znatno lakša kada shvatite promenljivu prirodu svih iskustava i to da vam svet ne može dati nikakvu trajnu vrednost. Možete nastaviti da viđate ljude, da se uključujete u događaje i aktivnosti, ali bez potreba i strahova egoističnog sopstva. To znači, više nećete zahtevati da vas situacija, osoba, mesto 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 zahteve, svaka situacija, osoba, mesto 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 zameniće je budna smirenost. Bićete u potpunosti svesni, ali vaš um neće procenjivati ovaj trenutak ni na koji

način. To stanje unutrašnjeg neopiranja otvoriće vas ka neuslovljenoj svesnosti koja je beskrajno veća od ljudskog uma. Ta ogromna inteligencija tada može izraziti sebe kroz vas i pomoći vam, i iznutra i od spolja. To je razlog zašto odustajanjem od unutrašnjeg otpora često otkrivete da su se okolnosti promenile 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 primer, možda imate hendikep usled 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 seme svetlosti.

Tokom čitave istorije bilo je žena i muškaraca koji su, suočeni sa nekim velikim gubitkom, bolešću, zatvorom ili pretnjom smrću, prihvatili to što je prividno neshvatljivo i tako otkrivali „mir koji prevazilazi sve razumevanje“.

Prihvatanje neprihvatljivog je najveći izvor milosti na ovom svetu.



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 dela kroz vas. I čak i mišljenje može imati koristi od toga, budući da veća inteligencija može da prođe kroz njega i nadahne ga.

Ponekad predaja znači odricanje od pokušaja da se razume i pomirenost sa time da se ne zna.



Znate 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 takođe deo buđenja čovečanstva. Uloga koju oni igraju predstavlja pojačanu noćnu moru egoistične svesti, stanje nepredavanja. U svemu tome nema ničega ličnog. Oni nisu istinski takvi.



Predaja, rekao bi neko, jeste unutrašnji prelaz od otpora do prihvatanja, od „ne“ do „da“.

Kada se budete predali, vaše osećanje sopstva promenice se od poistovećivanja sa reakcijama ili mentalnih sudova do bivstvovanja *u prostoru oko* reakcija ili sudova. To je prelaz od identifikacije sa oblikom - mišljenjem ili osećanjima

- ka postojanju i prepoznavanju samog sebe kao nečega što nema formu - kao ogromne svesnosti.



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

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, sećanju i očekivanju - izgubili smo se u lavirintu složenosti i u problemima sveta.

Zaboravili smo ono što kamenje, biljke i životinje još uvek znaju. Zaboravili smo kako da *budemo* - da budemo smireni, svoji, da budemo tamo gde je život: ovde i sada.



Uvek kada usmerite pažnju na nešto što je prirodno, na bilo šta što postoji bez intervencije čoveka, izlazite iz tamnice pojmovnog razmiš-



ljanja i, do izvesne mere, učestvujete u stanju povezanosti sa Bićem, u kojem sve što je prirodno još uvek egzistira.

Usmeravanje pažnje na kamen, drvo ili neku životinju ne znači *razmišljati* o tome, nego prosto opažati ga, imati ga u svesti.

Nešto od suštine prirode tako će se preneti i na vas. Moći ćete da osetite njenu mirnoću, i zahvaljujući tome i vas će obuhvatiti smirenost. Osetićete koliko je duboko ona ukorenjena u Biću, koliko je potpuno jedno sa onim što jeste i gde jeste. Shvatajući to, vi ćete takođe 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, one nisu sebe podelile na dva dela. One 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 sveta tako što tvrde da poseduju odvojenu egzistenciju: „ja“ i ostatak univerzuma.

Kontemplacija o prirodi vas može osloboditi tog „ja“, velikog problema.



Postanite svesni mnogih tihih zvukova u prirodi - šuštanja lišća na vetru, padanja kiše, brujanja insekata, prve ptičije pesme 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 telo, niti ste u stanju da kontrolišete njegovo funkcionisanje. Na delu je jedna inteligencija veća od ljudske. To je ista ona inteligencija koja je osnov celokupne prirode. Ne možete se više približiti toj inteligenciji do da budete svesni sopstvenog unutar-njeg energetskog polja - tako što ćete osećati životnost, oživljujuće prisustvo unutar svog tela.



Razigranost i radost jednog psa, njegova bezuslovna ljubav i spremnost da slavi život u svakom trenu često je u oštroj suprotnosti sa unutrašnjim stanjem vlasnika tog psa - depresivnošću, anksioznošću, opterećenošću problemima, izgubljenost u mislima - što je posledica njegovog odsustva iz jedinog vremena koje postoji: iz ovde i sada. Mogli bismo da se zapitamo: kada živi sa takvom osobom, kako taj pas uopšte uspeva da ostane toliko duševno zdrav, toliko radostan?



Kada opažete prirodu samo umom, samo putem mišljenja, ne možete da osetite njenu životnost, njeno postojanje. Vi tada vidite samo oblike i niste svesni života unutar tih formi - svete misterije. Misao svodi prirodu na artikal koji treba upotrebiti 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 čovečanstva i planetarne svesti.



Zapazite kako je cvet 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 primetili koliko su duboko smirene? Kako su okružene poljem mira? Onoga trenutka kada postanete svesni mirnoće i tišine koja isijava iz biljaka, one će postati vaši učitelji.



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



Vazduh koji dišete je priroda, baš kao i sam proces disanja.

Usmerite 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 želeli da ga voljom prekinete, pobedila bi priroda.

Uspostavićete izgubljeni odnos sa prirodom na najintimniji i najmoćniji način tako što ćete postati svesni svog disanja i naučiti kako da na njemu zadržite pažnju. Ovo je lekovita i veoma osnažujuća stvar. Ona dovodi do pomaka u svesti od pojmovnog sveta mišljenja do unutrašnjeg carstva neuslovljene svesnosti.



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 deo jednog života koji se manifestuje u bezbroj obli-

ka širom univerzuma, oblika koji su svi međusobno blisko povezani. Kada budete shvatili svetost, lepotu, neverovatan spokoj i dostojanstvo u kojem egzistiraju cvet ili drvo, vi ćete nešto dati cvetu ili drvetu. Kroz vaše priznanje, kroz svesnost, priroda će doći do spoznaje sebe. Ona spoznaje sopstvenu svetost i lepotu kroz vas!



Jedno ogromno tiho mesto obuhvata čitavu prirodu. Ono takođe obuhvata i vas.



Samo kada ste unutar sebe spokojni imate pristup u carstvo mira koje naseljavaju stene, biljke i životinje. Samo kada vaš bučni um utihne možete da se povežete sa prirodom na jednom dubokom nivou i da odete iza osećanja otuđenosti koje je proizvelo prekomerno razmišljanje.

Razmišljanje je stupanj u evoluciji života. Priroda postoji u nevinoj mirnoći koja je prvobitnija od nastanka mišljenja. Drvo, cvet, ptica, kamen - svi su oni nesvesni sopstvene lepote i svetosti. Kada čovek postane spokojan, on odlazi iza mišljenja. Tamo, u smirenosti iza mišljenja, postoji jedna dimenzija spoznaje, svesnosti.



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 svesnošću. To je vaš dar prirodi.

Kroz vas, priroda postaje svesna same sebe. Priroda vas sve ovo vreme čeka, kao što to čini već milionima godina.





## POGLAVLJE 8

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 detinjstvu, 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 nesvestan 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 vaši životom, većina vaših misli, osećanja i postupaka nastaje usled 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 ojačavanje vašeg osećanja 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 da umanje vaš osećaj sopstva.

Kada sadašnji trenutak postane žižna tačka vaše pažnje - umesto što ga koristite kao sredstvo za neki cilj - vi zalazite iza ega i iza nesvesne 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 svesni 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 svesnost, ovde 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 svesti vaš nivo svesti, 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 menjaju.



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 funkcioniše kroz mišljenje, a drugi kroz spokojnu tišinu.

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



Najveći deo komunikacije među ljudima svodi se na razmenu reči - na carstvo mišljenja. Najvažnije je u odnose uneti malo tihe smirenosti, naročito u odnose sa bliskim ljudima.

Nijedan odnos ne može napredovati bez osećanja prostora koji dolazi zajedno sa spo-

kojem. Meditirajte i zajedno provedite vreme u tišini u prirodi. Kada idete u šetnju, sedite 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 podneti sve.



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

Pravo slušanje ide daleko dublje od percepcije zvuka. Ono je buđenje svesne pažnje, prostor prisustva u kojem se primaju reči. Reči tada postaju sekundarne. One mogu biti pune značenja, ili potpuno besmislene. Daleko važnije od onog *šta* čujete jeste sam čin slušanja, prostor svesnog prisustva koje nastaje dok slušate. Taj prostor je jedinstveno polje svesnosti u kojem se nalazite sa drugim osobama - bez odvojenosti barijerama koje stvara pojmovno mišljenje. U tom prostoru, vi bivate spojeni u jednu svest, 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 korenu takvih doživljaja leži bazični obrazac: potreba da se bude u pravu i, naravno, da neko drugi ne bude u pravu - a to znači identi-

fikaciju sa mentalnim pozicijama. Takođe, postoji i potreba ega da se periodično sukobljava sa nečim ili nekim u cilju ojačanja sopstvenog osećanja različitosti između „mene" i „drugih", bez kojeg ne može da opstane.

Dodatno, postoji još i nataložen emotivni bol iz prošlosti koji vi i svako drugo ljudsko biće nosite u sebi, a koji potiče kako iz vaše lične prošlosti tako i iz kolektivnog bola čovečanstva, čiji koreni leže duboko, duboko u prošlosti. To „telo bola" je energetsko polje u vama koje vas povremeno preplavljuje jer mora da oseti još emotivnog bola da 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. Takođe, ono izaziva i negativne emocionalne reakcije kod ljudi koji su vam bliski, naročito kod vašeg partnera, sa ciljem da se nahrani dramom i emotivnim bolom koji će uslediti.

Kako možete da se oslobodite ove duboko uko-renjene nesvesne identifikacije sa bolom koja stvara toliko nesreće u vašem životu?



Postanite ga svesni. 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 nesvesno poistovećivanje 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 vežba.



Kada posmatrate druga ljudska bića i osećate veliku ljubav prema njima, ili kada posmatrate lepotu u prirodi i kada nešto unutar vas duboko odgovori na nju, zatvorite oči na trenutak i osetite suštinu te ljubavi ili te lepote u sebi kao neodvojive od vas samih, od vaše prave prirode. Spoljašnji oblik je privremeni odraz

onoga što ste vi iznutra, u svojoj suštini. Zato vas ljubav i lepota nikada neće napustiti, iako svi spoljni oblici hoće.



Kakav je vaš odnos sa svetom predmeta, bezbrojnih stvari koje vas okružuju i kojima rukujete svakodnevno? Stolica na kojoj sedite, olovka, automobil, šolja? Jesu li one za vas puka sredstva za postizanje cilja ili makar povremeno postajete svesni njihovog postojanja, njihovog bića, da li ih, bez obzira koliko kratko, primećujete i poklanjate im pažnju?

Kada postanete vezani za predmete, kada ih koristite da biste ojačali svoju vrednost 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 cenite zbog onoga što one jesu, već u njima tražite sebe.

Kada budete predmete cenili zbog onoga što oni jesu, kada priznate njihovo biće bez men-

talne projekcije, nećete moći a da ne osetite zahvalnost zbog njihovog postojanja. Možda ćete uspeti i da osetite da oni nisu zaista neživi, već da samo tako izgledaju našim čulima. Fizičari mogu da potvrde da na molekularnom nivou oni zaista jesu pulsirajuća polja energije.

Kroz nesebično cenjenje carstva stvari, svet 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, portiom u zgradi, majstorom, „klijentom“?

Jedan trenutak pažnje je dovoljan. Kada ih gledate ili slušate, treba da postoji budna

smirenost - možda na samo dve-tri sekunde, možda duže. To je dovoljno da se pojavi nešto stvarnije od pukih uloga koje igramo i sa kojima se identifikujemo. Sve uloge su deo uslovljene svesti 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 uvek susrećete samo sa sobom.



## POGLAVLJE 9

Kada se šetate kroz šumu koja nije ukroćena, gde se čovek nije umešao, vi vidite ne samo izobilje života svud oko vas nego i brojno palo drveće i natrula debla, istrulelo lišće i, uopšte, materiju koja se raspada. Gde god pogledali videćete smrt kao i život.

Međutim, brižljivo ispitivanje će vam otkriti da raspadajuće deblo drveta i trulo lišće ne samo što učestvuju u rađanju novog života već su i sami puni života. U njima rade mikroorganizmi. Molekuli se razmeštaju. 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 večan.



Priče i pesme u svim vremenima su uočavale tu sličnost ljudskog postojanja sa snom - ono je prividno tako čvrsto i stvarno, pa ipak tako nestalno da svakoga trena može da nestane.

U momentu vaše smrti, priča vašeg života vam zaceo može delovati kao san koji je došao do kraja. Pa ipak, čak i u snu mora biti jedna srž koja je stvarna. Mora postojati svest u kojoj se san događa, da je drugačije, ni sna ne bi bilo.

Ta svest - da li nju stvara telo ili ona stvara san o telu, san o nekome?

Zašto je većina onih koji su doživeli iskustvo blisko smrti izgubila strah od smrti? Razmislite o ovome.



Naravno da ćete vi umreti, ali to je puki mentalni pojam sve dok se „lično“ ne susretnete 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 svest o vašoj sopstvenoj smrtnosti.

Većina ljudi od nje ustukne u strahu, ali ukoliko ne ustuknete i ukoliko se suočite sa činjenicom da je vaše telo kratkotrajno i da može nestati svakog trenutka, steći ćete izvesnu distancu, ma koliko malu, od svoje psihičke i fizičke forme, od „ja“. Kada budete uvideli i prihvatili nestalnu prirodu svih životnih oblika, zadobićete jedan neobičan osećaj mira.

Suočavanjem sa smrću, vaša svest se do neke mere oslobađa poistovećivanja sa oblikom. To je razlog zašto u nekim vrstama budizma monasi redovno odlaze u mrtvačnicu i sede 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

neizbežno postaje površna i veštačka, 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 osećaju neprijatno prema završecima, jer je svaki kraj jedna mala smrt. Zato u mnogim jezicima pozdrav za rastanak znači „videćemo se opet“.

Uvek kada se neko iskustvo okonča - sastanak sa prijateljima, odmor, deca napuste roditeljski dom - mi umiremo jednom malom smrću. „Oblik“ koji se pri tome pojavljuje u vašoj svesti kao jedno iskustvo nestaje. On često za sobom ostavlja osećanje praznine, koju se većina ljudi trudi da ne oseti i da se sa njom ne suoči.

Ako naučite da u svom životu prihvatite pa čak i pozdravite završetke, otkrićete da se to osećanje praznine, koje ste prvobitno doživeli



kao neprijatnost, pretvara u osećanje unutrašnjeg prostora koji je duboko miran.

Učeći da svakodnevno umirete na ovaj način, otvorićete sebe za život.



Većina ljudi oseća da njihov identitet, njihov osećaj sebe, jeste nešto toliko neverovatno dragoceno da ne žele da ga izgube. To je uzrok njihovog straha od smrti.

Deluje nezamislivo i strašno da „ja“ može prestati da postoji. Ali to dragoceno „ja“ se meša se imenom i oblikom i pričom sa njima povezanom. To „ja“ nije ništa drugo do privremena formacija u polju svesnosti.

Sve dok je taj oblik identiteta sve što znate, nećete biti svesni da je ta dragocenost vaša sopstvena suština, vaše najunutarnjije ja jesam, koje je svesnost sama. To je večnost u vama - i to je jedina stvar koju ne možete da izgubite.



Uvek kada se u vašem životu pojavi neki veliki gubitak - gubitak stvari, kuće, bliskih osoba, gubitak reputacije, posla ili fizičkih sposobnosti - nešto u vama umre. Osećate da ste se smanjili u osećaju sebe. Može se pojaviti i izvesna dezorijentacija: „Bez toga... šta sam ja?"

Kada vas oblik sa kojim ste se nesvesno poistovetili kao da je deo vas napusti ili nestane, to može biti izuzetno bolno. On ostavlja rupu, tako reći, u samom tkanju vašeg postojanja.

Kada se to dogodi, nemojte poricati ili ignorisati bol ili tugu koju osećate. Prihvatite da je ona tu. Čuvajte se sklonosti uma da oko tog gubitka isplete priču u kojoj vam je dodeljena uloga žrtve. Strah, bes, ozlojeđenost ili samosažaljenje su emocije koje idu uz tu ulogu. Zatim postanite svesni 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 osećaj praznine? Ako možete, možda ćete uvideti da to više nije strašno mesto. Možda ćete se iznenaditi kada otkrijete mir koji iz njega izvire.

Uvek kada se dogodi smrt, kada se rastoči neki životni oblik, Bog, bezobličan i neotelotvoren, 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 podleže rađanju i smrti, postoji li bilo šta što je večno?

Razmotrite ovo: da postoji samo jedna boja, recimo plava, i da je čitav svet 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 kratkovečno da bi nestalnost svih stvari bila shvaćena? Drugim rečima: ako bi sve, uključujući i vas, bilo nestalno, da li biste to vi ikada saznali? Zar činjenica da ste vi svesni i

da možete da posvedočite o kratkovečnoj prirodi svih oblika, uključujući i sopstveni, ne znači da u vama postoji nešto što ne podleže propadanju?

Kada imate dvadeset godina, svesni ste svog tela kao snažnog i energičnog. Šezdeset godina kasnije vi ćete biti svesni svog tela kao slabog i starog. Vaše razmišljanje će se takođe promeniti od vremena kada ste imali dvadeset, ali svest koja zna da je vaše telo mlado ili staro ili da se vaše razmišljanje promenilo nije pretrpela nikakve promene. Ta svesnost je ono večno 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 svetle tik pre nego što će umreti, kao da nešto isijava kroz njihov oblik koji se rastače.

Ponekad se desi da veoma bolesni ili stari ljudi postanu skoro providni u svojim poslednjim

nedeljama, mesecima, pa čak i godinama života. Kada vas pogledaju, možete videti svetlost 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 pre 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 nesvesni.

Ogroman šok usled potpuno neočekivane bliske smrti može za posledicu imati to da prisili svest da u potpunosti prestane da se poistovećuje sa oblikom. U poslednjim trenucima pred fizičku smrt, kao i u samom činu umiranja, doživete sebe kao svest 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 poistovećivali sa sobom.



Smrt nije neka anomalija ili najstrašniji od svih događaja, kako bi savremena kultura želela da vi mislite, nego najprirodnija stvar na svetu, neodvojiva od svoje suprotnosti - rođenja, i isto toliko prirodna kao i rođenje. Setite se toga kada budete sedeli pored osobe na samrtni.

Velika je privilegija i sveti čin prisustvovati smrti jedne osobe, kao svedok i sadrug.

Kada sedite sa osobom na samrtni, nemojte poricati nijedan aspekt tog iskustva. Nemojte poricati to što se događa i nemojte poricati svoja osećanja. Spoznaja da ne postoji ništa što biste mogli učiniti možda će učiniti da se osetite bespomoćno, tužno ili besno. Prihvatite to što osećate. Zatim idite jedan korak dalje: prihvatite da ništa ne možete da učinite, i prihvatite to u potpunosti. Vi ne vladate situacijom. Iskreno se

predajte svakom aspektu tog iskustva, i svojim osećanjima i svakom bolu ili neprijatnosti koju samrtnik možda oseća. Stanje predaje svesti i spokoj koji dolazi sa njime mnogo će pomoći umirućem i olakšati mu prelaz. Ako budu potrebne reči, one će doći iz mirnoće unutar vas. Ali one će biti sekundarne.

Sa smirenošću će doći blagoslov: mir.



## POGLAVLJE 10

Sve su stvari međusobno povezane - budisti su to oduvek znali, a fizičari su sada to i potvrdili. Ništa što se dešava nije izolovan događaj, to samo tako izgleda. Što ga više procenjujemo i označavamo, on postaje sve izolovaniji. Celovitost života postaje fragmentarna kroz naše razmišljanje. Pa ipak, upravo je totalitet života ono što je iznedrilo taj događaj. On je deo 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 neizbežnosti u ogromnosti ukupnosti može biti početak jednog unutrašnjeg prihvatanja onoga što *jeste* i na taj način usaglašavanja sa celokupnošću života.





Istinska sloboda i kraj patnje jeste življenje kao da ste u potpunosti izabrali ono što osećate ili doživljavate u tom trenutku.

Ta unutrašnja 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 saosećanja. Sada ne biste čitali ove reči. 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 vreme - prošlost i budućnost. Kada uklonite vreme iz svoje nesrećnosti, šta je to što ostaje? „Takvost“ sadašnjeg trenutka.

Možda osećate težinu, uznemirenost, napetost, bes, 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 osećate negde u telu. Tako što ćete mu posvetiti pažnju, to osećanje se neće pretvoriti u razmišljanje i tako ponovo aktivirati nesrećno „ja“.

Vidite šta će se dogoditi ako samo dopustite osećanju 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 nesvesnu identifikaciju sa tim mislima.



Kakav tužan dan.

Nije se udostojio čak ni da odgovori na moj poziv.

Izneverila me je.

Pričice koje govorimo sebi i drugima, često u formi pritužbi. One su nesvesno osmišljene tako da ojačaju naš uvek krnji osećaj 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 osećaj sopstva, ega. To takođe stvara i izvesnu vrstu neprijatelja: da, egu su potrebni neprijatelji da bi odredio svoje granice, i čak i vremenske prilike mogu da posluže toj svrsi.

Kroz ustaljene mentalne procene i emocionalne reakcije stekli ste personalizovan, 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 personalizujete i zatim je uvodite u reaktivno „ja“.

Imenovanje i označavanje je navika, ali ta navika može biti razbijena. Počnite da vežbate „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 odsecaju od te moći, moći samoga života.



Oni pojedošće 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“ časkom će se preokrenuti, možda čak smesta, putem moći samog života.

Posmatrajte šta će se dogoditi ako neko iskustvo ne nazovete „zlim“, već u njega unesete unutrašnje prihvatanje, jedno unutrašnje „da“, i dopustite mu da bude ono što jeste.



Kakve god da su vaše životne okolnosti, kako biste se osećali 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 doživeti kao zadovoljavajuće - nervoza, nesigurnost, bes, 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, verovatno stvarate patnju i drugima. Ovi nesvesni obrasci uma često prestaju prostim činom postajanja svesnim njih, njihovim opažanjem u momentu kada se oni događaju.

Nemoguće je biti svestan 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 unutrašnje prihvatanje onoga što *jeste*.

„Ne opirite se zlu“, jedna je od najvećih istina čovečanstva.



Dijalog:

Prihvati ono što *jeste*.

*Zaista ne mogu. To me vređa i ljuti.*

Onda to prihvati.

*Da prihvatim da sam uvređen i besan? 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 rešite te nespremnosti, i ako biste dozvolili bolu da bude, možda biste otkrili izvesnu unutrašnjost odeljenost od bola, prostor između vas i bola. To znači patiti svesno, voljno. Kada svesno patite, fizički bol će brzo sagoreti 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 krsta.

Krst je instrument torture. On se koristi za najekstremnija mučenja, limitacije i bespomoćnosti koje ljudsko biće može da zamisli. Zatim se taj čovek predaje, pati voljno, svesno, što izražavaju reći: „Ne moja volja, već će biti Tvoja volja". U tom trenutku krst, 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.



# O AUTORU

**Ekart Tol** se rodio u Nemačkoj, gde je živeo 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 promenila tok njegovog života.

Sledećih nekoliko godina posvetio je razumevanju, usvajanju i produbljivanju te transformacije koja je označila početak snažnog unutrašnjeg putovanja.

Ekart ne pripada nijednoj 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 sada veoma mnogo putuje držeći predavanja širom sveta. Od 1996. godine živi u Vankuveru, u Kanadi.