

Uspostavite ravnotežu
Dr Vejn V. Dajer

Biblioteka
BUĐENJE

Uspostavite ravnotežu



*9 principa
pomoću kojih ćete stvoriti
navike po svojoj želji*

Dr Vejn V. Dajer

Leo Commerce, 2011

Naziv originala:
Being in balance
Dr. Wayne W. Dayer

Naziv knjige:
Uspostavite ravnotežu
Dr Vejn Dajer

Copyright © 2006 by Wayne W. Dayer
Copyright © 2008 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ivana Danilović

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice
Pintor Project

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Štamaprija: Sajnos - Novi Sad

Tiraž:
1000

ISBN 978-86-7950-143-1

Za Elizabet Krou.
10.000 puta hvala na tvom
divnom, magičnom prisustvu,
koje se oseća na svakoj stranici ove knjige.



Mom bratu Dejvidu.
Vraćali smo jedan drugog u ravnotežu
tokom teških perioda.
Volim te.

Sadržaj



Uvod

11

Poglavlje 1

Beskonačnost šume leži u snovima jednog žira

13

Poglavlje 2

U životu postoje važnije stvari od toga da ubrzate

23

Poglavlje 3

Nemoguće je poljubiti svoje uvo

35

Poglavlje 4

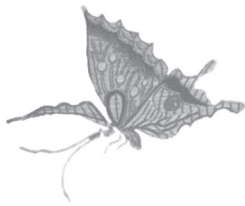
Vaša zavisnost govori: Nikada nećeš imati dovoljno onoga što želiš u dovoljnoj količini

47

Poglavlje 5

Niste ono što jedete; vi ste ono u šta verujete u vezi sa onim što jedete

59



Poglavlje 6

Nemoguće je otkriti svetlost dok analizirate tamu

71

Poglavlje 7

*Boreći se protiv nepovoljnih uslova samo jačate
njihovu moć nad vama*

83

Poglavlje 8

Ljubav je ono što ostane nakon što zaljubljenost izbledi

95

Poglavlje 9

Raj je na Zemlji na svakom koraku

107

O autoru

117

„Želja je džin koji raste, kome kaput
Posedovanja nikada nije bio dovoljno velik...”

– Ralf Valdo Emerson



Uvod



Ideja ravnoteže definiše naš Univerzum. Kosmos, naša planeta, godišnja doba, voda, vetar, vatra i zemlja – svi oni su u savršenoj ravnoteži. Mi ljudi smo jedini izuzetak.

Ova knjiga predstavlja moj pokušaj da vam pomognem da povratite ovu prirodnu ravnotežu u svim oblastima života. Povratak ravnoteže ne podrazumeva baš usvajanje novih strategija koje će promeniti vaše ponašanje, koliko predstavlja ponovno povezivanje vaše ličnosti sa svim svojim mislima da bi se uspostavila ravnoteža između onoga što želite i načina na koji vodite svakodnevni život.

Kada je moja urednica završila poslednje čitanje ove knjige, na naslovnoj strani ostavila mi je sledeću poruku: „Vejn, knjiga *Uspostavite ravnotežu* je odlična! Nikome se ne može desiti da je pročita a da se ne preporodi. Imam osećaj da sam uspostavila ravnotežu sa samom sobom.“ Verujem da će se i u vama javiti isti osećaj radosnog okretanja savršenoj ravnoteži našeg Univerzuma dok budete čitali i usvajali ovih devet principa.

Uspostavite ravnotežu

Upravo to imao sam na umu dok su mi se ove ideje javljale i na kraju materijalizovale na narednim stranama.

Obožavam ovu knjigu. Volim način na koji leži u rukama, a volim i poruku koju vam šalje. Koristite ove principe svakodnevno da biste se vratili na ono prirodno uravnoteženo mesto sa kojeg ste potekli.

– Neka vas ljubav i veličanstvena svetlost prate,

Vejn V. Dejer, Maui, Havaji



POGLAVLJE 1

Beskonačnost šume leži u snovima jednog žira

*(Uspostavite ravnotežu
između svojih snova i navika)*

„San je prvobitno i neko vreme potom bio najveće dostignuće.
Hrast spava u žiru; ptica spava u jajetu; a u najuzvišeniju viziju
duše umešan je probuđeni anđeo. Snovi su seme stvarnosti...“

– DŽEJMS ALEN

„Istinska mašta nije samo puko sanjarenje; ona je vatra koja
potiče iz raja.“

– ERNEST HOLMS



Jedna velika neravnoteža u životu javlja se kao razlika između vašeg svakodnevnog života, koji čine rutina i navike, i sna o načinu života koji bi vas izuzetno zadovoljio, koji držite duboko u sebi. U citatu koji otvara ovo poglavlje, Džejms Alen poetično objašnjava da je san jedno magično carstvo iz kojeg dolazi novonastali život. Duboko u vama nalazi se beskonačni kapacitet stvaranja, ono što Alen naziva *probuđeni anđeo* koji jedva čeka da zasadi seme da bi ispunio vaše snove i sudbinu. Citat Ernesta Holmsa koji dinamičnu maštu opisuje kao „vatru iz raja“ nisam mogao da izdržim a da ne dodam. Oba vas na prigodan način pozivaju i podsećaju na to da treba da težite toj vatri koja gori, svom snu, ako vam je važno da živite u ravnoteži.

Kako se poremećaj ravnoteže odražava na vaš život

Odsustvo ravnoteže između snova i navika može da bude jedva primetno. Ono ne mora nužno da se pokaže očiglednim simptomima gorušice, depresije, bolesti ili anksioznosti – više

podseća na nekog nezvanog gosta koji je stalno uz vas, koji vam neprestano došaptava da na nešto ne obraćate dovoljno pažnje. Često imate osećaj da su neki nepoznat zadatak ili iskustvo deo vašeg bića. To vam možda izgleda neopipljivo, ali u vama se javlja želja da budete ono za šta ste predodređeni. Imate osećaj da postoji neki uzvišeniji zadatak; vaš *način života i razlog za život* nisu u ravnoteži. Dok god ne obratite pažnju na njega, ovaj jedva приметni posetilac nastaviće da vas podstiče da povratite svoju ravnotežu.

Zamislite vagu čiji se jedan kraj povio pod težinom a drugi stoji uzdignut, poput klackalice na čijem jednom kraju sedi dete sa viškom kilograma a na drugom dete sa manjkom. U ovom slučaju, teži kraj, koji izvodi vagu iz ravnoteže, jeste dete sa prekomernom težinom, koje predstavlja vaše svakodnevno ponašanje: posao koji radite, mesto u kojem živite, ljude sa kojima komunicirate, mesta koja posećujete, knjige koje čitate, filmove koje gledate i razgovore koji ispunjuju vaš život. Ne mora da znači da su ove stvari loše same po sebi. Neravnoteža se javlja zbog toga što one nisu zdrave za *vaš* život konkretno – jednostavno se ne uklapaju sa onim što ste vi zamislili da postanete. Kada je nešto nezdravo, onda je i pogrešno, i negde u sebi vi to i osećate. Kada živite tako što *radite stvari reda radi*, to možda izgleda zgodno, ali težina vašeg nezadovoljstva stvara ogroman poremećaj ravnoteže u jedinom životu koji imate.

Zbunjeni ste osećanjem nezadovoljstva koje vas izjeda i uvek je prisutno, a kojeg izgleda nikako ne možete da se oslobodite, onim osećajem praznine u stomaku. Javlja se onda kada čvrsto spavate i snovi vas podsećaju na ono što biste želeli da budete, ali se ipak budite i vraćate sigurnoj rutini. Snovi vam takođe skreću pažnju na situacije u budnom stanju u kojima ste mrzovoljni i svadljivi, jer ste u stvarnom životu toliko nezadovoljni da pokušavate da se oslobodite

tog pritiska tako što ćete bes izbaciti iz sebe. Neravnoteža se krije iza osećaja osujećenosti koji imate zbog trenutnog načina života. Ako dozvolite sebi da razmišljate o ovoj „vatri koja potiče iz raja“, zapravo samo nastavljate da racionalizujete svoj *status quo* objašnjenjima i uvijenim razlozima za koje duboko u srcu znate da su samo izgovori, a sve iz razloga što mislite da ne posedujete alat potreban da biste život vratili u ravnotežu.

Možda ćete doći do trenutka u kojem ćete postati neverovatno grubo prema sebi i kada ćete početi da se okrećete lekovima i raznim drugim načinima lečenja usled osećaja nespособnosti – i onoga što se naziva *depresija*. Svakako će se javljati sve veći i veći osećaj besa i često ćete menjati raspoloženja, a to će biti praćeno čestom pojavom manjih smetnji kao što su osećaj hladnoće, glavobolja i nesаница. I dok vam vreme prolazi u ovakvom stanju neravnoteže, imate sve manje volje za nešto što vam je postalo naporno. Posao postaje sve veća rutina, koja je izgubila smisao, a i želja za radom je iščilila. Ove gluposti počeeće da se odražavaju i na vaš odnos prema porodici i ljudima koje volite. Lako vas je uznemiriti, vređate druge bez očiglednog razloga. Ako možete da budete iskreni prema sebi, shvatićete da vaša nervoza dolazi od toga što ste u neravnoteži u odnosu na onaj veliki san koji oduvek imate, a koji vam sada očigledno izmiče.

Kada ovi prikriiveni simptomi izađu na površinu, od suštinske je važnosti da ispitajte energiju koju dajete vagi da biste je doveli do ravnoteže – ili u ovom slučaju do neravnoteže. Ovaj osećaj nesigurnosti nadjačava vaše razloge za život – ali samo vi možete dovesti ovu vagu života u ravnotežu. Sledi nekoliko alatki koje će vam pomoći da povratite ravnotežu u životu, a počnite od reorganizovanja postupaka kojim možda sami sebe sabotirate.

Mentalna energija koja ispunjenje snova čini nemogućim

Vaša želja da živite ispunjenim životom jedan je aspekt vaše duhovne energije. Da biste uspostavili ravnotežu u ovoj životnoj oblasti, morate da iskoristite energiju misli da biste uskladili svoje misli sa svojim željama. Vaša mentalna energija privlači ono o čemu razmišljate. Misli koje su okrenute frustraciji, frustraciju će i privući. Ako kažete ili pomislite nešto poput ovoga: *Ne mogu ništa da uradim; moj život se oteo kontroli, uhvaćen sam u zamku*, to ćete i privući – otpor prema svojim najvećim željama! Svako razmišljanje o osujećenju predstavlja kartu za dodatno osujećenje. Svaka misao o tome da ste zapeli samo traži od Univerzuma da vam pošalje još tog lepka da biste *ostali* prikovani.

Najvažnija alatka koja će vam pomoći da održite ravnotežu u svom životu jeste svest o tome da ste *vi i samo vi odgovorni za neravnotežu između života o kojem sanjate i dnevnih navika koje tom snu isisavaju život*. Možete se ponovo povezati sa svojom energijom i dati Univerzumu zadatak da vam pošalje priliku da popravite ovu neravnotežu. Kada uradite ovo, otkrićete da stvarni svet ima svoje granice, dok je vaša mašta bezgranična. Iz ove bezgranične mašte potiče seme stvarnosti koje zahteva da ga smestite u uravnoteženo okruženje.

Uspostavljanje ravnoteže

Cilj ovog principa jeste da stvorite ravnotežu između snova i navika. Najjednostavnije je početi tako što ćete reorganizovati svoj život koji kroji navika, a zatim ćete naučiti da prominite način razmišljanja kako biste postigli ravnotežu sa svojim snovima. Koji su, zapravo, vaši snovi? Šta to nosite u sebi što nikada neće nestati? Kakvo vas to unutrašnje svetlo vodi, pa makar bilo veličine iskre, u mislima i snovima? Šta god da je u

pitanju, koliko god apsurdno to izgledalo drugima, ako želite da povratite ravnotežu između svojih snova i navika, morate načiniti promene u energiji koju ulažete u svoje snove. Ako ste poremetili ravnotežu, to je prvenstveno zbog toga što ste velikodušno dozvolili navikama da odrede vaš život. Te navike, a samim tim i posledice, proizlaze iz energije koju ste uložili u njih.

U ranoj fazi uspostavljanja ravnoteže, treba da postanete svesni sledećeg: *dobićete ono o čemu razmišljate, želeli vi to ili ne*. Posvetite se razmišljanju o onome što želite, umesto da razmišljate o tome da ostvarivanje sna izgleda nemoguće ili teško. Pronađite svojim snovima mesto na skali da biste mogli da ih vidite u svojoj mašti i da bi oni dobili energiju koju zaslužuju. Misli su mentalna energija; one su valuta koja vam je potrebna da biste privukli ono što želite. Morate naučiti da ne rasipate tu valutu na misli koje ne želite, iako se možda osećate primoranim da nastavite sa životnom rutinom. Vaše telo će možda nastaviti neko vreme da stoji u mestu na kojem je naučilo da bude, ali vaše misli u međuvremenu će se povezati sa vašim snovima. Cenjena spisateljica iz 19. veka Luiza Mej Alkot uobličila je ovu ideju na jedan hrabar i inspirativan način:

Tamo daleko gde je sunce
Nalazi se moja inspiracija.
Možda ne mogu da je dodirnem,
Ali mogu da pogledam gore i vidim njenu lepotu,
Verujem u nju i pokušam
Da je pratim gde god da me povede...

Izbor da povratite nekakvu ravnotežu između svojih snova i navika izgleda moguće ako na umu imate stih gospođe Alkot „mogu da pogledam gore i vidim“ i „verujem u nju“. Ove reči

oživljavaju energetska vezu. Umesto da razmišljate o jednoj istoj stvari, što je bilo uobičajeno tokom čitavog vašeg života, treba da podignete pogled i vidite, a zatim i čvrsto verujete u ono što vidite. Kada počnete da razmišljate na ovaj način, Univerzum počinje da saraduje sa vama i šalje vam tačno ono o čemu razmišljate i u šta verujete. To se ne događa uvek odmah, ali kada počnete da se povezujete sa svojim mislima, počeli ste sa uspostavljanjem ravnoteže.

Navika da razmišljate u skladu sa svojim snovima

Oskar Vajld jednom prilikom je primetio da se „svi mi nalazimo u blatu, ali da neki od nas gledaju u zvezde“. Ovo je savršen primer toga šta znači uspostaviti vezu između svoje vizije i razmišljanja tako da dođu u stanje ravnoteže sa onim zbog čega mislite da postojite. Misao kao što je ova: *Nameravam da stvorim mesto na kojem ću pomoći deci kojima je pomoć potrebna* zapravo je poruka Univerzumu. Ako duboko osećate da ste došli na ovaj svet iz nekog određenog razloga, onda morate usmeriti energiju u pravcu ostvarivanja tog sna. Okolnosti u kojima se nalazite nisu ni od kakve važnosti. Vaša trenutna finansijska situacija nije važna kada se radi o ispunjenju ove svrhe. Prisustvo negativnih ljudi ne treba da vas ometa ili da vas dovede u situaciju da posumnjate u svoj poziv. Kada vratite ravnotežu sa svojim snom, tada ćete početi da učestvujete u kreiranju svog života.

Učestvovanje u kreiranju znači korišćenje energije iz nevidljivog polja duha. On savršeno usaglašava vaš ovozemaljski poziv sa čistom energijom stvaranja. Počinjete da imitirate ovo polje stvaranja i tako mu postajete nalik u sve većoj meri. Ovo znači da počinjete da razmišljate o sebi kao o biću ravnoteže koje privlači željene uslove da bi stvaralo. *Razmišljanjem o ovoj moći vi je zapravo i dobijate*. Čitajte ovu rečenicu dok god je

ne zapamtite. Ne možete stvoriti mesto s kojeg ćete pomagati deci kojoj je to potrebno ako razmišljate o tome da je to *nemoguće* ostvariti. Čak i ako ste se našli u blatu, imate mogućnost da gledate u zvezde. Ovo znači da treba da razmišljate o zvezdanim visinama i oslobodite se težine onih misli koje vuku u blato. Vaša tačka ravnoteže je sigurnost, koju potvrđujete rečima: *Ja to znam, ja to želim, sve je krenulo svojim tokom, ništa ga ne može zaustaviti i nemam zbog čega da se brinem.*

Ovo uspostavljanje veze potpuno će preokrenuti vaš svet. Univerzum je baziran na Zakonu privlačnosti. Uvidećete da je Univerzum počeo da saraduje sa vama da biste privukli prave ljude, potrebna finansijska sredstva i naizgled usaglašene događaje kako biste svoje snove pretvorili u stvarnost, sada i ovde. Kada uspostavite ravnotežu sa svojim mislima da zaslužujete saradnju koju vam pruža svet Duha, postajete aktivno uključeni u njihovo ostvarivanje. Poćecete da uživate u lakoći života koji pruža usklađenost sa kreativnom životnom energijom. Više nećete moći da sedite i žalite se ili da se osećate osujećenim. Sada ste puni energije! Zašto? Zato što ste uspostavili ravnotežu sa Izvorom stvaranja. I baš kao i on, i vi pristupate stvaranju tako što svojim mislima privlačite sve što vam je potrebno. Ovo neće uspeti ako se nalazite u stanju neravnoteže, ako se žalite, živite u strahu ili iščekivanju najgoreg.

Ista logika uspostavljanja reda radi uspostavljanja ravnoteže između vaše energije iz snova i svakodnevnih navika može se primeniti na sve što zamislite: pisanje i produciranje sopstvenog muzičkog albuma, dresiranje konja, usvajanje deteta iz zemlje Trećeg sveta, vlasništvo nad vikendicom u unutrašnjosti, započinjanje posla koji vam je uvek izmicao, zarađivanje novca koji vam je potreban da biste isplatili dug, istrčavanje maratona... Samo kažite, i ako možete da sanjate o tome, možete to i da postignete. Doduše, samo ako povežete svoju unutrašnju kreativnu energiju – svoje misli – tako da se savr-

šeno slažu sa vašim željama. Misli koje vas ohrabruju da svoje trenutne navike koje se ne slažu sa željama zamenite energijom sa kojom ste se povezali.

Niko to nije bolje rekao od Isusa iz Nazareta: „Veruj da će ti se dati, i biće ti dato.“ U čemu je svrha života ako se ne složimo sa takvom uravnoteženom mudrošću?



POGLAVLJE 2

*U životu
postoje važnije
stvari
od toga da
ubrzate*

*(Uspostavite ravnotežu
između svoje želje da uživate u životu
i potrebe da nešto postignete)*

„Jedan od simptoma nervnog sloma koji se bliži
ješte kada čoveku posao postane neobično važan...“

– BERTRAND RASEL

„Što se više približavate Bogu, on će vam davati manje
ovozemljskih zadataka da ispuniti...“

– RAMAKRIŠNA



Ključna stvar u dovođenju želja u stanje ravnoteže da biste prihvatili svoju potrebu da nešto postignete, izvedete do kraja i zaradite za život jeste da shvatite da stres ne postoji; postoje samo ljudi čije su misli stresne. Zaista je toliko jednostavno. Kada promenite svoje shvatanje sveta, svet počinje da se menja.

Stres dolazi iznutra. Njime ne možete napuniti kontejner jer napestost nije fizički predmet ili objekat. Ne postoji neka stvar na koju možete da pokažete prstom i kažete: *E to, to je stres!* On prosto nema takvu formu. Pa ipak, sto dvanaest miliona Amerikanaca uzima lekove zbog simptoma povezanih sa stresom, koji uključuju umor, palpitaciju srca, probleme sa varenjem, dijareju, zatvor, nervozu, preterani unos hrane, svrab, grickanje noktiju, gubitak apetita, nesanicu, zabrinutost, iritiranost, napade panike, promene raspoloženja, rupe u sećanju, nedostatak koncentracije, čireve, opsesivno-kompulzivno ponašanje, osećaj uznemirenosti...

spisak je bezmalo neiscrpan. I sve ovo izazvano je nečim što ne postoji u fizičkom svetu.

Ako ste po ovom meraču stresa poremetili ravnotežu, postajete jedan od miliona ljudi kojima su potrebni lekovi da bi se izborili sa navedenim simptomima. To znači da često osećate gnev jer nikada istinski ne uživete u životu koji se svoj-ski trudite da izgradite. Povremeno se možda osećate kao da provodite život trčeći po beskonačnoj trenažnoj traci. Ovoze-maljske nagrade možda i postoje, ali u isto vreme imate osećaj kao da ne idete apsolutno nigde.

Ukoliko vam ovo zvuči poznato, to je znak da treba da počnete da preispitujete način na koji razmišljate o svom životu i poslu, i da počnete da se oslobađate simptoma stresa tako što ćete povratiti ravnotežu u svoj život. Uspostavljanje ravnoteže ne mora nužno da znači da treba da promenite svoje ponašanje. Uvek se možete okrenuti aktivnostima koje smanjuju stres, kao što su meditacija, fizičke vežbe, šetnje pored plaže, ili šta vam već odgovara. Međutim, ako nastavite da tražite od sebe da postignete više, da prestignete onog drugog, da pobedite po svaku cenu i idete brže jer mislite da jedino tako možete da uhvatite korak, onda ćete garantovano privlačiti vibracije koje su iste kao i ovakav način razmišljanja o životu – čak i ako vežbate jogu i mantrate dok dubite na glavi svakoga dana!

Smanjenje stresa postiže se ponovnim uspostavljanjem reda

Vi postajete ono o čemu razmišljate po ceo dan. Takođe postajete i ono *kako* mislite po ceo dan. Da biste izmerili težinu svojih misli, morate da razmišljate o pojmovima vibracije i energije. Pretpostavimo da imate visokofrekventnu želju da budete osoba koja ne pokazuje simptome stresa. Dodelićemo zatim ovoj misli vrednost 10 na skali od 1 do

10, gde misao sa najmanje energije, označena brojem 1, predstavlja nervni slom, a 10 predstavlja ovladavanje mirom i prosvetljenjem.

Sledeće na šta treba da obratite pažnju jesu misli koje podržavaju vašu želju da vodite miran život, bez stresa. Misli kao što su: *Preopterećen sam, Nikada nemam dovoljno vremena, Toliko ljudi želi da uradim nešto za njih da nemam vremena ni da razmislim o tome, Imam toliko posla da ne mogu da se izborim sa njim* i *Osećam toliki pritisak zbog svoje potrebe da zaradim novac da bih mogao da platim račune* ne donose ravnotežu i spokoj. Ovakve misli donose energiju otpora, koja je u suprotnosti sa željom za smirenim postojanjem, bez stresa. Drugim rečima, one ne donose uspostavljanje ravnoteže. Vaša želja može da ima vrednost 10, ali vaša mentalna energija u ovom slučaju ima mnogo manju vrednost, možda 2 ili 3.

Jednostavna promena ponašanja neće vas dovesti do uspostavljanja ravnoteže. I dalje ćete privlačiti simptome stresa kada kažete ne drugim ljudima i njihovim zahtevima, a šaljete vibracije koje govore: *Zaista bi trebalo da uradim ovo što traže od mene*, ili *Možda bih kasnije negde mogao da uklopim njihov zahtev*. Možda ste se povukli iz prepunog i mahnitog rasporeda, ali ipak nastavljate da emitujete misli ispunjene strahom i nedostacima, tako da pokrećete Zakon privlačenja, koji će vam to i doneti.

Ako se stresne misli gomilaju na vagi, Zakon privlačenja će vam to i doneti. Zapamtite: *mi postajemo ono o čemu razmišljamo!* Ako razmišljate o oskudici, ili besu, ili strahu, pogodite šta će se desiti. To će vam Zakon privlačenja i doneti! Čak i ako imate uravnotežen raspored koji vam dozvoljava više slobodnog vremena, čak i ako vam je notes ispunjen gomilom aktivnosti koje umanjuju stres, ako svoje misli ne usmerite ka uspehu koji ste sposobni da privučete, težina dominantnih misli prevagnuće i izbaciti vagu iz ravnoteže. Vaš svakodnevni

život ispašće iz ravnoteže i vi nećete uspeti da usvojite suštinu Gandijevog saveta da u životu postoje mnogo važnije stvari „od toga da ubrzate postojanje“.

Najvažnije je da naučite kako da uskladite ono što želite u životu sa mislima ili sa vibrirajućom energijom koju birate da biste privukli to što želite.

Povežite se ponovo sa svojom Tačkom privlačenja: Umetnost postajanja

Evo nekih meni omiljenih citata mog učitelja iz Indije, Nisargadata Maharadža:

Ništa ne treba da se radi. Samo budi.

Ne radi ništa. Budi.

Nemoj osvajati planine i sedeti u pećinama.

Čak ne kažem ni „budi ono što jesi“

Jer ni ne poznaješ sebe.

Samo budi.

Ovo je možda kontradiktorno u odnosu na sve čemu su vas učili i kako ste živeli do sada, ali razmislite malo o ovome. Ako vas je vaš skup ideja i pravila doveo dotle da budete jedan od sto dvanaest miliona onih koji koriste lekove da bi podneli nepostojeći stres, sigurno možete sebi da priuštite da razmislite o ovoj ideji. Kada počnete da primenjujete principe ponovnog povezivanja sa vibracijom koja se podudara sa vašom željom za mirnim, tihim životom, postaćete svesniji svojih misli. Vaše misli vas bukvalno određuju. A činjenica da čitate ove redove govori o tome da ste zainteresovani da postanete svesniji svojih misli.

Reči *biti* i *postati* ovde se koriste kao sinonimi. Da biste povratili osećaj ravnoteže između želje za mirom i želje da ispu-

nite sve zahteve u životu, morate vežbati da *postanete* i *budete* vibracija koju priželjkujete.

– **Biti smiren:** Mir nije nešto što dođe nakon što usporite tempo života. Mir predstavlja vašu sposobnost da budete smireni i da unosite smirenost pri svakom susretu i u svakoj situaciji tokom trenutaka u životu kada ste budni. Većina nas neprestano vodi mentalne čarke sa svima koje upozna. Biti smiren jeste unutrašnji stav koji možete da steknete samo kada naučite da ućutkate unutrašnje dijaloge koje neprestano vodite. Stanje smirenosti ne zavisi od toga kakva je vaša okolina. Retko ima veze sa tim šta ljudi koji vas okružuju misle o vama, šta kažu ili urade. Okruženje bez buke nije jedan od zahteva.

Poznata molitva svetog Franje to izražava bolje nego što bih ja mogao: „Učini me instrumentom tvojega mira.“ Drugim rečima, sveti Franja nije tražio od Boga da mu podari mir. On je tražio uputstva da bi postao bliži onome za šta je verovao da je njegov Izvor. *Biti smiren* nije isto što i *tražiti mir*.

Ovaj princip se ne zasniva na tome da se jednostavno okrenete umirujućim mislima kada ste napeti i nervozni. Moj predlog je da zamislite jednu kutiju koja se nalazi duboko u vama, iz koje izlaze sve vaše misli. Zamislite da se unutar te kutije, u središtu, nalazi plamen sveće. Morate se obavezati da ovaj plamen u centru kutije, koji drži na okupu sve vaše misli, neće ama baš nikada da zatreperi, čak i ako se budete suočavali sa najgorim stvarima. Ovo je vaša kutija mira i samo smirujuće misli mogu podstaći sveću da gori. Nije potrebno da menjate svoje misli, koliko je potrebno da naučite da budete energija mira koja obasjava put i privlači spokojne, harmonične misli i bića. Na ovaj način postaćete biće smirenosti.

Očigledno je da ovu unutrašnju kutiju nosite svuda sa sobom. Kada ljudi pokušaju da izvrše neki pritisak na vas, kada

se osećate preopterećenim ili se nađete u situaciji koja u vama budi nemir i ratobornost, odmah upalite sveću mira i radite na održavanju njenog plamena. Eto šta znači *biti* smiren. Eto šta znači podsticati vibraciju koja se slaže sa vašom željom da budete smireno i prijateljski raspoloženo biće, a ne osoba koja pati od toga da ubrza život. Već ste videli rezultate ove ludorije i primećujete simptome stresa kod skoro svake osobe sa kojom se susrećete.

Kao biće mira, vi vršite veliki uticaj na ljude koji vas okružuju. Skoro je nemoguće biti pod stresom kada ste u društvu nekoga ko je izabrao da *bude smiren*. Smirenost je uzvišenija i brža energija – kada ste biće mira, samo vaše prisustvo dovoljno je da anulira nelagodnost i tenziju kod ljudi koji vas okružuju. Ovo stanje, zapravo, čini da feromoni merljive energije izlaze iz vas. Oni utiču na druge ljude, koji onda postaju smireniji a da nisu ni svesni da se ikakva promena odigrala. Tajna ovog principa za povratak ravnoteže u život jeste: *budite mir i harmonija koju želite*. To ne možete dobiti ni od koga i ni otkud.

Još niste spremni da prihvatite Nisargadatov dubokoumni savet da samo budete? Onda *radite na tome da postanete* to biće koje u sebi nosi svetlost mirnog plamena sveće. Sledi nekoliko vežbi pomoću kojih ćete početi da budete, ali i ostati smirena osoba:

Mir koji želite sebi poželite drugima u još većoj meri

Vežbajte tako što ćete pružati mir gde god da se pojavite, tako što ćete razmišljati o svojoj kutiji u kojoj nosite samo umirujuće misli. Ponudite ovu energiju drugima kad god je to moguće. Postanite mirotvorac u odnosima sa kolegama, sa članovima porodice, a naročito sa onima sa kojima ste u

ljubavnom odnosu. Ostavite ego po strani, gde ne može da uništi plamen vaše sveće. A zatim se nekome sa kim se obično svađate i prema kome stalno grešite obratite rečima: *U pravu si; razmisliću o tome.* Ili: *Hvala na tvom mišljenju; cenim to što si rekao.* Ovakve izjave najpre će šokirati drugu osobu, ali naučite da vežbate da postanete smirena osoba tako što ćete pružati ono što vi želite.

Tražite

Iskoristite reči svetog Franje da biste tražili da postanete mir: *Učini me instrumentom tvog mira.* Čin traženja, čak i ako ne vidite odgovor odmah, uticaće na ravnotežu tako što će je usmeriti ka tome da postanete mir koji tražite. Kada za- tražite, videćete da će vam se dati lakše nego što ste mislili. Ovo je proces u kom suzbijate ego i dozvoljavate uzvišenijoj, duhovnoj energiji da vam pomogne da dođete do stanja uravnoteženosti.

Usporite

Nemojte da žurite. Tražim od vas samo da odštampate citate Ramakrišne i Bertranda Rasela s početka ovog poglavlja. Stavite ih negde gde će vam neprestano biti na oku i dopustite im da postanu deo vašeg bića. Vaš posao nije izuzetno važan... Vaše ovozemaljske obaveze nisu izuzetno važne... Neka vam prvi i osnovni prioritet u životu bude da *uspostavite ravnotežu sa Izvorom stvaranja.* Bavite se razmišljanjem u svom vremenu koje je usporilo, i neka Uzvišeni bude deo vašeg života. Biti mir koji priželjkujete znači postati opuštena osoba čija tačka ravnoteže ne privlači simptome stresa i zabrinutosti.

Namerno i svesno potrudite se da usporite tako što ćete opustiti um. Provedite više vremena uživajući u životu na ovoj

planeti: razmišljajte više, posmatrajući zvezde, oblake, reke, životinje, kišu i svet prirode uopšte. A zatim tu istu usporenu energiju ljubavi usmerite na sve ljude. Počnite od svoje porodice – odvojte dodatno vreme da biste se igrali sa svojom decom, da biste saslušali njihove ideje, da biste im pročitali priču. Prošetajte se sa osobom koju najviše volite i recite joj koliko vam znači.

Proširite ovaj smireni pogled na posao, na svoju zajednicu, čak i na neznance. Namerno prepustite nekome mesto u redu umesto da se gurate da stanete prvi. Budite svesni svojih napora da postignete mir koji želite i da uspostavite ravnotežu u životu čak i dok vozite. Dok smirujete svoje misli i donosite odluku da više uživate u životu, zaustavite automobil na žuto svetlo umesto da projurite kroz semafor. Svesno vozite smireno, a ne frenetično da biste negde stigli dva minuta ranije. Pustite druge ljude da se uključe u saobraćaj tako što ćete biti ljubazni, a ne u pravu.



Sve su ovo načini na koje možete početi proces ponovnog povezivanja. Postanite svesni svoje želje za mirom, a zatim uskladite svoje trenutne misli sa onim što želite. Postaćete saosećajni iako se nećete truditi da to postanete, a sve samo zbog toga što ste uspostavili vezu između svog unutrašnjeg sveta i želje da uspostavite ravnotežu. Otkrićete da će se vaše telo osećati skladnije dok jurite u ove slavne pohode, jer će iskusiti sve manji broj simptoma stresa. Vaša telesna težina doći će do optimalnog nivoa kada se vratite u stanje savršene ravnoteže. Vaša koža će oslikavati uravnoteženost i smirenost koju ste postigli. Varenje će vam se vratiti u normalu bez pomoći pilula. Uspostavićete obrazac spavanja. Stomak će vam funkcionisati savršeno, baš kako i treba. Ukratko, uspostavićete savršenu ravnotežu.

U životu postoje važnije stvari od toga da ubrzate

Ne samo što ćete uspostaviti ravnotežu, već ćete, povrh svega, postati i produktivniji! Život će vam biti pun izobilja nakon što prvi put od vremena detinjstva postanete smireni. Prihvatite savet mog učitelja Nisargadata Maharadža: *samo budite!*

Pokušajte, obećavam vam da ćete biti iznenađeni.



POGLAVLJE 3

Nemoguće je poljubiti svoje uvo

*(Uspostavite ravnotežu
između svoje predstave
o sebi i onoga kako se
predstavljate svetu)*

„Ne zanima me šta drugi misle o onome što radim, ali mi je stalo do toga šta ja mislim o tome. To se zove karakter!“

– TEODOR RUZVELT

„Bolje da vas mrze zbog onoga što jeste, nego da vas vole zbog onoga što niste.“

– ANDRE ŽID



Uvodni citat Teodora Ruzvelta u isto vreme je ubedljiv i ironičan. Tačku ravnoteže često pronalazimo pomoću povratnih informacija koje dobijemo od ljudi kojima verujemo i koje poštujemo. Ovo je izuzetno vredna stvar koju sebi obezbeđujete. Ako vam je važno samo ono što vi mislite o svom ponašanju i svojim delima, a ne uzimate u obzir mišljenje drugih, to može dovesti do neravnoteže. Ne zastupam stav da nečije mišljenje ili kritika, pa čak i pohvala, na bilo koji način mogu da vas onespobu, uznemire ili vam laskaju. Ako pridajete preveliki značaj onome što drugi misle, to znači da pohvala ili kritika stižu u paketu koji preti da vagu izbaci iz ravnoteže. Sledi lični primer kojim ću vam ilustrovati svoje mišljenje.

Živo se sećam kada sam tokom letnjeg semestra 1970. godine držao jedno od svojih prvih predavanja na jednom od fakulteta univerziteta Vejn stejt. Grupica studenata završne godine pripremala je prezentaciju u sklopu završnog ispita. Neprestano sam tokom prezentacije mogao da čujem

došaptavanje i komentare. Sedeo sam za katedrom i pitao se šta je toliko smešno. Na kraju, kada se sve više studenata okretalo i gledalo u mom pravcu da bi videlo moju reakciju na prezentaciju, meni je sinulo: oni su me imitirali! Jedan student spustio je pojas pantalona da bi izbacio zaobljeni stomak preko njega. Ostali studenti iz grupe govorili su neverovatno glasno, uz živu gestikulaciju, dok su se u nedogled žalili na tablu.

I tako sam ja sedeo, gledajući kako *mene* prikazuju kao dobrodušnu osobu, kako me prikazuju na način koji je u potpunosti suprotnosti sa onim kako ja vidim sebe i kakvu sliku o sebi predstavljam svetu. Ovog događaja sećam se i sada, posle 35 godina. Ubrzo nakon ovog iskustva doneo sam čvrstu odluku da se zauvek oslobodim tog stomaka koji štrči i da ostanem u formi koliko je to moguće. Na teži način, budući meta satire, naučio sam i da budem manje dogmatičan kao profesor u učionici.

Mnogo toga, zapravo, možemo da naučimo iz onoga kako nas drugi ljudi vide, ako znamo kako da prihvatimo tu informaciju. Iz ličnog iskustva zaključujem da često postoji velika razlika između onoga kako mi vidimo sebe i onoga kako nas vidi ostatak sveta. Od velike koristi za vođenje ispunjenog i izbalansiranog života može biti ako shvatite gde leže neslaganja. Sigurno je da ne želite svoje postojanje da bazirate na tome da svim ljudima oko sebe udovoljavate. Osoba koja je uspostavila ranotežu, pak, slobodno bira da promeni nešto ako zna da prihvati povratnu informaciju koja joj možda ne godi.

Kako izgleda ovaj vid neravnoteže

Možda najvažnije pitanje u vezi sa ovim glasi: *Kako želite da vas vidi ostatak sveta?* Svako ko kaže da ga uopšte nije

briga za to pokušava da živi zatvorenih očiju – što je prilično neuravnotežen stil života u svakom slučaju. Naravno da vam je stalo! U nekim situacijama čak vam i život zavisi od odgovora na ovo pitanje. Vi želite da uživete u vezama sa drugim ljudima koje su ispunjene veseljem, razigranošću, intimom, ljubavlju, pomoći, brigom i obzirnim ponašanjem. U prirodi međuljudskih veza jeste to da želimo da pružamo i dobijamo ove emocije, kao i da osećamo povezanost sa drugim ljudima.

Ako žudite za duhovnom svešću, onda morate uspostaviti harmoniju sa svojim duhovnim Izvorom. To je izvor ljubavi, nežnosti, radosti, lepote, tolerancije, kreativnosti i beskrajnog izobilja. Ako mislite da ste vi personifikacija svih ovih kvaliteta, a drugi vas, pak, vide u potpuno drugom svetlu, onda su velike šanse da živite u iluziji i da ćete nastaviti da živite životom koji je izgubio ravnotežu.

Odgovor na pitanje kako želite da vas drugi vide najjednostavnije se može izraziti rečenicom: *Želim da me vide kao iskrenu osobu*. Vi želite da se slika koju vi imate o sebi pomeša sa onim što projektujete u spoljašnji svet. Ako ovo nije uspešno, vi ste toga svesni, čak i kada pokušavate da to ignorišete. Stanje poremećene ravnoteže odražava se na vaše svakodnevne odnose, pokazuje se tako što se osećate uznemireno, van toka, zbunjeno a često i kao da vas niko ne razume. *Moje namere su dobre, ali zašto to niko ne shvata?* i *Pokušavam da budem dobar radnik, otac, građanin i suprug, ali me uvek pogrešno shvate*. Rezultat ovoga je konstantno stanje osujećenosti, čak i besa. Vaše emotivno stanje zabrinutosti ili tuge govori: *Znam da sam ja dobra osoba ispravnih namera*, ali izgleda da to niko drugi ne shvata.

Morate odlučiti da se ponovo povežete sa energetsom osnovom da biste vagu doveli u stanje ravnoteže između idealizovane slike o sebi i realne slike o sebi, one koja odražava to kako vas većina vidi.

Povratite ravnotežu ponovnim povezivanjem

Kada uspostavljate ravnotežu između onoga što želite da budete i onoga kako vas prihvataju, javlja se izuzetno ugodan osećaj da ste uspostavili harmoničan odnos sa životom. Ne radi se o tome da od nekoga treba da tražite odobrenje za nešto ili zahtevate poštovanje ili ljubav. Radi se o tome da ćete se tako naći u svetu koji je usklađen sa vašom unutrašnjom željom da budete onakva osoba kakva jeste.

Ovo ćete postići tako što ćete prvo uvideti kada ste pogrešno shvaćeni, a zatim ćete proceniti da li se vaše reči i dela slažu sa vašim pravim mislima. Ovo ponovno povezivanje radi provere na kraju će vam, gotovo istog trenutka dati priliku da uporedite ono što projektujete u stvarnom svetu sa onim što u sebi želite da izrazite. Hajde da se pozabavimo nekim od ovih pokazatelja, imajući na umu da svaka misao koju imate o sebi sadrži energetska komponentu.

Evo nekoliko najočiglednijih osobina koje opisuju vaše shvatanje sebe. Razmotrite ih, imajući na umu da vam je cilj da uspostavite ravnotežu između onog što projektujete u svakodnevnim odnosima i ponašanju i onoga što osećate. Za ovu proveru neophodno je da budete iskreni prema sebi i spremni da iskusite radikalno osećaj poniznosti tokom tog procesa.

– ***Ja sam ljudsko biće koje zna da voli.*** Ako verujete da je ovo istinita izjava, onda ste prešli dve trećine puta ka uspostavljanju ravnoteže sa ovim principom. Pored želje da budete osoba koja zna da voli, kao i vaše istinske prirode po kojoj *jeste* osoba koja zna da voli, ostaje vam treći element: to kako vas drugi doživljavaju. Ako imate osećaj da ste pogrešno shvaćeni ili da niste voljeni, pre nego što vagu dovedete u savršenu ravnotežu morate da procenite da li vas i drugi ljudi vide kao osobu koja zna da voli i to želi.

Evo nekoliko primera ponašanja koje ne ide u korist toga da vas drugi vide kao biće koje zna da voli i koje dovodi do neravnoteže:

- ◆ Jak osećaj mržnje prema nekoj osobi ili grupi – poremetili ste ravnotežu.
- ◆ Bilo koji oblik nasilja, uključujući i agresivne verbalne ispade – poremetili ste ravnotežu.
- ◆ Podržavanje oružja za masovno uništenje – poremetili ste ravnotežu.
- ◆ Uživavanje u gledanju filmova koji prikazuju mržnju i ubijanje – poremetili ste ravnotežu.
- ◆ Verbalno omalovažavanje mišljenja drugih ljudi i insistiranje na tome da je vaše mišljenje bolje – poremetili ste ravnotežu.

Da biste mogli da uspostavite ravnotežu koju želite, zatražite povratnu informaciju od ljudi koji vam znače. Pitajte ih da li ostavljate utisak osobe koja zna da voli, osobe kakvom sebe smatrate. Zatim započnite proces praćenja svojih misli da biste videli da li se slažu sa slikom koju imate o sebi. Na kraju dopustite svojim mislima ispunjenim ljubavlju da postanu pokretačka snaga koja će se naći u osnovi vašeg ponašanja koje ne pokazuje ljubav. Ovo je pravo dovođenje stvari u red.

Počnite da gledate na svet kao na beskrajno ogledalo u čijem odrazu vidite sebe baš onakvim kakvi ste. Ako ste zaista osoba koja zna da voli, svet će vam izgledati kao mesto ispunjeno ljubavlju, a tako će i vas doživljavati. Tako ćete povratiti

ravnotežu, i kao posledica toga više neće biti neslaganja između onoga kako doživljavate sebe i slike koju vam svet pokazuje. Ako vam svet i dalje bude izgledao kao mesto u kojem nema ljubavi i u kojem se ne može živeti, obavezno nastavite da preispitujete energiju koju šaljete svetu.

– ***Ja sam ljubazna osoba.*** Ne možete biti ljubazni prema meni a neljubazni prema konobaru... i biti u stanju ravnoteže. Ako istrajno širite aroganciju u pravcu drugih ljudi, čak i kada osećate da su vaši postupci opravdani, ljudi će vas kao takve doživljavati i definisati. Morate da znate da tako nećete ostaviti utisak osobe koja je uspostavila ravnotežu, koja je ljubazna.

Vi možda jeste primer ljubaznosti u ophođenju sa svojom decom i svojom bakom, pa čak i sa svom decom i svim bakama ovog sveta. Međutim, ako crveni u licu od besa legnete na sirenu automobila zbog bake koja sporo vozi unuke u školu, onda ste daleko, daleko, *daleko* od uspostavljene ravnoteže. Neslaganje između idealizovane slike o sebi i onoga kako vas drugi doživljavaju je ogromno, i to će dovesti do stvarnog osećaja neravnoteže, koja se može manifestovati kao poremećaj ličnosti. I sami znate da ne živite u skladu sa onim što o sebi govorite, a drugi ljudi to samo naglašavaju više i češće.

Vi ste jedina osoba koja je odgovorna za odluke koje će uskladiti vibracije da biste po svojoj želji bili definisani kao ljubazna osoba, i sami ćete početi da primećujete da vaš osećaj nije u skladu sa tim željama: istog trenutka moći ćete da prekinete neljubazne misli i odlučite da one budu ispunjene harmonijom. U trenutku kada želite nekoga da opsujete, prekinite tok svojih misli i pokrenite ih u pravcu ljubaznosti. Ako sebe smatrate osobom koja želi da bude ljubazna, svakodnevno ćete svesno provoditi vreme povezujući svoje misli sa svojim željama. Univerzum će sarađivati sa vama, čineći vas sve ljubaznijim.

– ***Ja sam radosna, vesela osoba.*** Što se ove kategorije tiče, merilo na koje treba da obratite pažnju jesu osećanja. Ona, zapravo, zahtevaju vašu punu pažnju. Da li se mahom osećate dobro ili ste osoba koja samo traži priliku da se uvredi? Da li ste srećni i zadovoljni ili vas lako naljuti ponašanje drugih ljudi? Da li se vaša radost brzo pretvori u očajanje nakon što pročitate novine ili odgledate vesti? Da li ljudi koji vas okružuju misle da ste svakoga dana zadovoljni svojim životom? Da li vam ljudi često govore „razvedri se“ ili „o’ladi malo“ i „prestani toliko da radiš“? Ovo su znaci koji ukazuju na prisustvo ne ravnoteže ili poremećaj ravnoteže između slike koju imate o sebi i one koju prikazujete drugima. Da biste proverili svoju vezu sa ovim principom, morate obratiti pažnju na svoja osećanja i svoju sposobnost da ih suzdržite, kao i na povratnu informaciju koju dobijate od ljudi kojima verujete.

Vi ste radosna osoba ako živite od radosti, ako je prenosite kad god je to moguće i ako ljudi oko vas osećaju radost kad su u vašem prisustvu. Evo nekoliko predloga kako da povratite ravnotežu ovog principa:

- ◆ Obavežite se da ćete tražiti radost u svemu.
- ◆ Ubacite veseo komentar kad god je to moguće.
- ◆ Obratite se drugim ljudima veselim tonom, čak i ako u početku morate da ga lažirate.
- ◆ Pokažite zahvalnost na svakom koraku umesto da raspravljate o svom zlu ovoga sveta.
- ◆ Iskoristite svaku priliku da isijavate radost.

Ako dozvolite da radost bude vaš uobičajen odgovor svetu, povratićete ravnotežu na vagi kada je u pitanju način na koji vidite sebe, kao i način na koji drugi primećuju vašu zahvalnost prema životu. Ukoliko projektujete energiju zbog koje se drugi osećaju ugroženo, neugodno, ne žele da budu u vašoj blizini, onda znači da jednostavno niste uspostavili ravnotežu. Ako niste sigurni u to kakav utisak ostavljate na druge, zatražite mišljenje onih koji su voljni da budu iskreni prema vama i otkrijte koliko se slika koju imate o sebi slaže sa podacima kojima oni raspolažu.

– ***Ja sam osoba koja ne osuđuje.*** Ako je zaista tako, onda je nemoguće da generalizujete i svrstavate ljude u kategorije kao što su: star, južnjak, neobrazovan, tinejdžer, državljanin ove ili one zemlje, konzervativac, liberal i tako dalje. Stereotip je osuđivanje – ne možete u isto vreme da budete osoba koja ne osuđuje a koja kritikuje način na koji ljudi govore, jedu, oblače se, zabavljaju se, igraju ili rade nešto. Ako verujete da ste osoba koja ne osuđuje ali priznajte da volite da generalizujete i kritikujete, onda ste izgubili ravnotežu! Potrebno je da stvari ponovo dovedete u red da bi vaše trenutne misli, a zatim i ponašanje, slali vibracije usklađene sa slikom koju imate o sebi.

Svesno donesite odluku da u drugima tražite ono što je ispravno i lepo. Stvorite novu naviku da delite komplimente ljudima oko sebe. Odbacite stereotipe i ne učestvujte u razgovorima koji se zasnivaju na osuđivanju drugih ljudi. Pretvorite osude u blagoslove da biste povratili ravnotežu između onoga što želite da budete i onoga kako se zaista predstavljate svetu.

Ako želite da budete osoba koja ne osuđuje i želite da se povežete sa drugim ljudima na ovom nivou, predlažem da počnete da osećate strahopoštovanje i iznenađenje tokom otkrivanja i prihvatanja lepote koja se nalazi u svim ljudima i

svim stvarima. Prekinite naviku primećivanja onoga što vam se *ne* sviđa, a umesto toga potrudite se da namerno tražite ono što vam se sviđa. Zatim artikulišite ono što ste otkrili da biste učvrstili novu naviku bezuslovnog prihvatanja.

Čak i ako se vaše osuđivanje zadržava samo na mislima, tražim od vas da ih promenite čim ih postanete svesni. Ako vidite debelu osobu i pomislite: *Odvratan je*, povezujete se sa mislima koje izazivaju osećaj odvratnosti. Uspostavite ravnotežu ove energije tako što ćete poslati nemi blagoslov toj osobi. Bez ikakvog osuđivanja, razmislite o tome koliko je ovoj osobi potrebno ljubavi i podrške. Garantujem vam da ćete se odmah osetiti drugačije i da ćete istog trenutka osetiti da ste uspostavili vezu sa tom osobom. Energija neosuđivanja u potpunoj je ravnoteži, nasuprot energiji preziranja, sažaljenja ili nekog drugog negativnog razmišljanja.



Postanite svesni svog ponašanja i svojih osećanja. Zatim pokušajte da odredite da li se oni poklapaju sa slikom koju imate o sebi, kao i da li se ta slika poklapa sa slikom koju drugi imaju o vama. Kada otkrijete neravnotežu, istog trenutka osetićete nesklad, a u tom trenutku možete izabrati da li ćete da promenite navike tako da se usklade sa vašim željama i tako povratite ravnotežu

D. H. Lorens jednom prilikom je primetio: „Ono što intuitivno želiš možeš i da uradiš.“ U potpunosti se slažem. Međutim, stalno morate da se pitate: *Da li se moje intuitivne želje poklapaju sa onim što pružam svetu?* Kada dođe do toga, znači da je ravnoteža uspostavljena, a osećaj ispunjenosti biće vaša nagrada.



POGLAVLJE 4

*Vaša zavisnost
govori:
Nikada nećeš imati
ono što želiš u
dovoljnoj količini*

*(Uspostavite ravnotežu između
svoje želje za nečim što zaista želite
i svog zavisnog ponašanja)*

„Jer ako i sedam puta padne pravednik, opet ustane.“

– PREPORUKA MUDROSTI 24:16

„Sve zastrašujuće je, u suštini, nešto bespomoćno čemu je
potrebna naša pomoć.“

– RAJNER MARIJA RILKE



Ako bi trebalo da rangiram devet navika o kojima govorim u ovoj knjizi, ova bi mogla da dobije nagradu kao najneverovatnija: *trošimo dragocenu životnu energiju u jurenju nečega što ne želimo, a nikada ne dobijemo dovoljno toga što tako uporno jurimo!* Na sreću, ovo je neravnoteža koja se relativno lako može ispraviti, uprkos svim onim teškoćama u vezi s pobeđivanjem zavisnosti o kojima su nam govorili. Ideja *borbe* i *pobeđivanja* zavisnosti je pogrešna – verujem da moramo početi tako što ćemo izbaciti te reči iz svog vokabulara. Martin Luter King Mlađi jednom prilikom je rekao da od neprijatelja možemo da napravimo prijatelja zahvaljujući ljubavi, a ne mržnji i svađi.

Ništa mi ne osvajamo, i nema potrebe da se borimo

Razmislite o rezultatima koje smo postigli kada smo se borili da nešto osvojimo. Otkako je, na primer, proglašena borba protiv siromaštva, na svetu ga ima više nego ikad. Borba protiv

droge samo je utrostručila broj ljudi po zatvorima i dovela je nedozvoljene supstance do većeg broja mladih. (Već u mladim razredima srednje škole teško je naći dete koje ne zna kako da dođe do bilo koje vrste droge.) Borba protiv kriminala dovela je do većeg broja kriminalaca, povećanja straha, strožijeg nadzora, rasta nepoverenja i većeg zlostavljanja koje vrše zaposleni u policiji. Borba protiv terorizma pretvorila nas je u ljude koji prema onima koje smo etiketirali kao *teroriste* imaju pristup sličan terorističkom, a koji navodno želimo da iskorenimo. Nakon što je zvanično objavila rat Iraku, Amerika je postala omraženija zemlja, a broj ljudi koji su se prijavili da budu bombaši samoubice drastično se povećao. Borba protiv raka, gojaznosti i gladi takođe nije eliminisala dotične teškoće.

Rasuđivanje koje stoji iza svega što sam sada izložio je sledeće: Istina na kojoj se zasniva Univerzum jeste da živimo u energetskom sistemu koji funkcioniše po Zakonu privlačnosti. Odnosno, mi postajemo ono o čemu mislimo čitav dan. Ako razmišljamo o onome što mrzimo, to je energija koju nudimo svojim željama. U ovom sistemu, dakle, najviše ćemo privući onoga o čemu razmišljamo. Posledica toga je da ćemo privući najviše ono što mrzimo. Delamo prema svojim mislima: razmišljanja o mržnji, nasilju, svađi i ratu rađaju mržnju, nasilje, svađu i rat. I gle, plodove ovakvog razmišljanja videćemo i kada nam je namera povezana sa božjom energijom. Dobijamo ono o čemu razmišljamo, želeli mi to ili ne.

Misli o borbi i ratu gotovo uvek garantuju da ćete kao odgovor dobiti kontrasilu – tj. drugi će rado odgovoriti na vašu želju da se borite i osvajate. Ovakva primena sile/kontrasile može da traje vekovima, gde su još nerođene generacije programirane da nastave sa borbom.

Isti ovaj princip po kome nas borba iscrpljuje i dovodi do još veće neravnoteže, u našim životima može se primeniti na zavisnost. Zavisnosti se možemo osloboditi vrlo brzo ako

donesemo odluku da se naši napori ne zasnivaju na borbi i osvajanju. Misli i energija koji će zameniti borbu moraju biti oblikovani tako da nisu ratnički nastrojeni. Kao što je to Emerson kratko rekao: „Lek za sve greške, lek za slepilo, lek za kriminal je ljubav...“ A uveravam vas da je zavisnost jedna ogromna greška, jer sam dobar deo života proveo obuzet takvom ludošću.

Prevaziđite razmišljanje puno grešaka

Za one koji možda ne znaju ko je moj prijatelj Ram Das, želim da kažem da je krajem šezdesetih godina prošlog veka svojim bestselerom *Be Here Now* pomogao u buđenju svesti čitave jedne generacije.

Jedna od mojih omiljenih priča Ram Dasa jeste ona o prvom susretu sa Neem Karoli Babom, njegovim guruom u Indiji. Ram Das je poneo sa sobom u Indiju neke pilule koje su napravljene da drastično promene stanje svesti čoveka. Neem Karoli Baba je rekao Ram Dasu da zna da ovaj ima te pilule i zatražio je da mu ih sve da. Ram Das je mislio da je poneo zalihe ove veoma moćne psihodelične supstance dovoljne za duže vreme – i prestravljeno i začuđeno gledao je ovo prosvetljeno biće kako ih guta sve odjednom, ne pokazujući nikakvu reakciju. Guru ga je zatim upitao ima li još pilula, pošto ove očigledno nisu delovale. Nakon što je ispričao ovu priču, Ram Das je izrekao jedan od svojih najmudrijih zaključaka: „Ako si u Detroitu“, rekao je, „onda ti ne treba autobus da bi tu stigao.“

Bilo koja zavisnost sredstvo je koje ljudi koriste da bi svoj duh podigli negde gde je prijatnije, mirnije, gde je veća harmonija i tako dalje. Međutim, ako ste već povezani sa ovom energijom, onda je očigledno nepotrebno da koristite bilo koja sredstva da vas dovedu tamo gde već jeste.

Veliki deo života igrao sam se sa zavisnošću i zavisnim ponašanjem. Rekao bih, u stvari, da je ta zavisnost bila jedan od mojih najboljih učitelja, jer mi je dozvolila da vidim da postoje viši nivoi svesti, kao stanje blaženstva dostižno svima nama. Isto tako svestan sam da upotreba supstanci koje imaju loš uticaj na biće da bi se doživela ova drugačija stvarnost predstavlja lažan način da se sve to ostvari.

Obrazac izgleda približno ovako: moramo imati sve više i više onoga što želimo. Što više toga uzmemo, više nam je potrebno. Što ga više konzumiramo, manje je efikasno. A povrh ovog ogromnog disbalansa, to što koristimo da bismo stigli do mesta blaženstva otrov je za naše blagostanje! Zavisnost povećava našu neravnotežu. Mi želimo blaženstvo, mir, ljubav, zdravlje, slobodu i tome slično, ali nam zavisno ponašanje daje upravo suprotno. Ako postane nekontrolisano, opustošiće nam telo i um, na kraju nas i uništiti.

U suštini sam oslobođen zavisnosti, a želim da znate da dotle nisam stigao boreći se protiv svoje zavisne prirode. Zapravo, što sam se više trudio da u različitim fazama života pobedim zavisnost od šećera, gaziranih sokova, kofeina, nikotina, alkohola i nekih narkotika, sve sam im se više predavao. *Sila/ kontrasila*: ja bih se mašio svog oružja, oni bi izneli svoju artilleriju, a moje telo bilo je poprište rata. Srljao sam u sve veću zavisnost. Nešto ranije citirao sam Ralfa Valda Emersona, koji je rekao: „Lek za sve greške je ljubav.“ Na koji način bi se stvari promenile ako bismo sledili njegov savet? Dve ključne reči su *greška* i *ljubav*. Hajde da ih malo bolje ispitamo.

– **Greška.** Zašto zavisnost nazivati greškom? Zahtev za sve većom i većom količinom nečega što vaše telo i um preziru naziva se zavisnost. Biranje jednostranog sveta zavisnosti umesto ravnoteže, koja je vaše duhovno nasledstvo, predstavlja neverovatno kršenje prava koje ste stekli rođenjem.

Kada tako nešto uradite, vi pogrešno upravljate ovim životom. Duboko verujem da je to greška koja se može dovesti u red pomoću ljubavi.

Vi potičete od nevidljivog duhovnog energetskog polja sačinjenog od čistog blagostanja. Vaša želja je da uspostavite ravnotežu između duha svojih misli i svog ponašanja – sada, u ovom životu, u ovom trenutku, u svom telesnom obliku. Vi želite da postignete harmoniju i osećaj koji su vam dostupni, a da ne napustite svoje telo, drugim rečima, da ne umrete. Drugim rečima, vi tražite ravnotežu pomoću koje ćete umreti dok ste živi.

Nakon smrti, vratićete se u stanje duha, koje nema formu, ali pruža vam se mogućnost da izaberete život ispunjen prosvetljenjem, razumevanjem Boga... sada, u ovom fizičkom svetu. Vaš Izvor nije stvoren od otrova. On ne ispunjava vaše vene, niti stomak, niti bilo koji deo vašeg tela otrovom. Njega čine blagostanje, ravnoteža i neusiljena savršenost. To je vaše duhovno nasleđe. A ljubav je ta koja može da ispravi greške koje vas udaljavaju od duhovne osobe kakva jeste.

– **Ljubav.** Zašto je ljubav protivotrov za zavisnost? Jednostavno je – zato što je ljubav vi; ona je centar vašeg stvaranja. Ona predstavlja mesto sa kojeg ste potekli i lako može da postane mesto koje vas privlači sebi. Kao što je Karl Meninger govorio svojim pacijentima, i svima onima koji su patili i imali želju da ga saslušaju: „Ljubav leči one koji je primaju kao i one koji je pružaju.“ Prevazilaženjem svojih zavisničkih navika dobijate priliku da u isto vreme pružite i primete duhovni melem zvani ljubav. I dok ga koristite, osetićete da se ravnoteža vraća u vaš život. Više ne jurite za lažnom slobodom i više ne privlačite ono što ne želite. Umesto toga, tražite ravnotežu koju donosi povezivanje sa svojom autentičnom prirodom.

Ponovno povezivanje sa blagostanjem

Naša sklonost ka zavisničkom ponašanju vidno počinje da opada kada počnemo da uspostavljamo vezu sa Izvorom našeg bića. Mnogo knjiga napisano je o prevazilaženju zavisnosti. Postoji bezbroj programa rehabilitacije i centara koji pomažu onima što su postali zavisni od droge, alkohola, hrane, kofeina, seksa, kockanja, ili nečeg drugog što se uklapa u opis jurenja nečega što ne želimo.

Ja podržavam svaki program smišljen da pomogne ljudima da se izvuku iz ovog neuravnoteženog ciklusa koji uništava živote. Kao svoj doprinos, daću kratak opis ključnih stvari za koje mislim da su izuzetno korisne ako želite da se oslobodite zavisnosti. Saveti koje ću navesti meni su pomogli da prekinem način razmišljanja i ponašanja koji me je izveo iz ravnoteže. Ako ih primenite iskreno i samostalno, mogu doprineti potpuno novom osećaju moći i blagostanja zahvaljujući kojim ćete se osloboditi neželjene zavisnosti.

1. Sve se svodi na ponovno uspostavljanje reda

Ovo je savet broj jedan, jer kada zaista počnete da ga primenjujete, više nikada nećete hteti da jurite za nečim što ne želite na račun onoga što želite. Vi težite da uspostavite harmoniju, da dostignete blagostanje. Iz blagostanja ste potekli, i zato sve što treba da uradite jeste da birate misli koje će vas povezati sa tom osnovom da biste pronašli svoj put ka ponovnom uspostavljanju reda.

Okrenite se tihoj molitvi kao svom osloncu kad god i gde god možete. Neka ima vaš lični pečat i neka jedna od druge bude različita, kao što je, na primer, ova nastala iz molitve svetog Franje: *učini me oruđem svog blagostanja*. Uvek zami-

slite sebe kako upijate energiju blagostanja iz svog duhovnog Izvora. Mislite kao životinja koja nikada ne bi jurila za nečim što ne želi. Zašto ptice ne jure leptire? Zato što su otrovni. Da li ste kada čuli da je crvendać išao na terapiju da bi pokušao da prevaziđe želju da jede leptire? Zvuči šašavo, ali to je slika koja može da vam pomogne.

Zato razmišljajte kao ljudsko biće ispunjeno blagostanjem. Naposljetku ćete razmišljati kao Uzvišena duša, što i jeste, i povezaćete se harmoničnim vibracijama sa blagostanjem koje predstavlja samu vašu prirodu.

2. Volite svoju zavisnost

Ako je to hrana, volite je. Ako je kokain, volite ga. Ako su lekovi protiv bolova, volite ih. Ako su cigarete, volite ih. Oni su jedni od vaših najboljih učitelja. Oni vas neposrednim iskustvom podučavaju tome šta je to biti ono što više ne želite. Iz nekog razloga doveli su vas do dna. Vi ste deo jednog inteligentnog sistema. U Univerzumu sveznanja i svemoći nema slučajnosti. Budite zahvalni ovim učiteljima.

Ako ih mrzite, proklinjete i pokušavate da se borite protiv njih, tačku ravnoteže usmeravate prema mržnji i borbi. Zatim nastavljate da jurite za nečim što ne želite jer ste u stanju slabosti. Borba iscrpljuje; ljubav snaži.

Zato jezičak skale vage usmerite prema ljubavi. Budite zahvalni na zavisnosti jer vas je naučila mnogo čemu. Pošaljite joj nemi blagoslov. Radeći to, polazite ka ljubavi, koja zapravo i jeste.

3. Volite sebe

Ovo dolazi tek nakon što donesete odluku da volite svoju zavisnost. Mislite o svom telu kao o hramu i uvrežite pošto-

vanje kao oblik ljubavi. Budite svesni i zahvalni na svakom organu, svakoj kapi krvi, svakoj ćeliji vašeg tela. Počnite upravo ovog trenutka tako što ćete u sebi izgovoriti molitvu zahvalnosti za svoju jetru, svoje srce i svoj mozak. Samo recite: *Hvala ti, Bože, na ovom izuzetnom poklonu. Čuvam ga i uz tvoju pomoć od danas ću početi da ga volim bezuslovno.* Ako vas i dalje privlače supstance koje prezirete, izgovorite ovu molitvu u sebi pre nego što ih unesete. Ljubav će istog trenutka postati teg koji će uspostaviti ravnotežu u vašem životu.

Jedan od mojih omiljenih američkih pesnika, Henri V. Longfelou, kaže: „Onaj ko poštuje sebe ne mora de se plaši drugih; on ima oklop koji niko ne može da probije.“ Kada iskreno poštujemo i volimo sebe, to je kao da imamo zaklon od fleksibilnog štita napravljenog od metalnih prstenova i latica koji nas štiti od drugog *ja* koje je zavisnik i koje je deo našeg života.

4. Oslobodite se osećaja sramote

Niste uradili ništa loše. To nije neuspeh – samo ste postigli određene rezultate. Ne radi se o tome koliko ste bili loši; stvar je u tome šta nameravate da uradite sa postignutim rezultatima. Ako se odlučite za sramotu i krivicu, birate emotivnu reakciju koja će vas oslabiti više nego ijedna druga. Kakav god da je vaš trenutni odnos prema zavisnosti koju imate, sve je savršeno. Morali ste da prođete baš kroz te traume. Morali ste da razočarate baš te ljude. Morali ste da dogurate dovde. Ova energija neravnoteže potrebna vam je da bi pomogla da prikupite energiju koja će vas odvesti na mnogo uzvišenije mesto, kojem sada stremite.

U božjim očima vi ste i dalje božansko biće, uprkos slabostima za koje mislite da nemaju ništa sa božjom ljubavlju. Sva ta iskustva su potrebna, i sada kada razmišljate da ih ostavite

iza sebe i ponovo se pridružite duhovnom Izvoru blagostanja, sramota će vas samo usporavati i vući nazad ka apsurdnom svetu neravnoteže, u kojem vam nikada neće biti dovoljno onoga što ne želite.

5. Živite od novog znanja

I na kraju, odredite neki prostor u sebi, neko skrivno mesto gde samo vi i Bog možete da zađete. U ovaj prostor okačite reči *Znam*. Ovo je vaša nevidljiva veza sa Bogom, mesto na kojem vas čistota i blagostanje definišu kao novu osobu koja se oslobodila zavisnosti. Bez obzira na to koliko vam ljudi ne veruje i podseća vas koliko puta ste u prošlosti pogazili svoje obećanje, ovo je vaše mesto znanja.

Sa ovog sigurnog mesta tražite božansko vođstvo. Tražite da vam ekstatična energija čistote i blagostanja poteče direktno u srce. Ako pokleknete, odmah se povucite na ovo mesto znanja. Oprostite sebi i vidite sebe okružene božjom ljubavlju, dok ponovo uspostavljate ravnotežu. Kao neko ko je bio tamo, mogu vam obećati da ćete dobiti sva potrebna uputstva, objašnjenja i snagu koja vam je potrebna – a dobićete i ono što *zaista* želite, a ne ono što *ne* želite.



Prevazilaženje neravnoteže izazvane zavisničkim načinom razmišljanja počinje i završava se kada postanete svesni da zahvaljujući svom izvoru imate sve što vam je sada potrebno da biste prekinuli stanje neravnoteže. Kao što stara indijska poslovice kaže: „Bog daje hranu svakoj ptici, ali je ne stavlja u gnezdo“. Uspostavite ponovo vezu sa Bogom i poletite oslobođeni tereta zavisnosti. Garantujem vam da je život oslobođen zavisnosti, nakon uspostavljene ravnoteže, mnogo veseliji!

POGLAVLJE 5

*Niste ono što jedete;
vi ste ono u šta verujete u vezi
sa onim što jedete*

*(Uspostavite ravnotežu između želje
da se fizički osećate odlično
sa onim čime se hranite i kako vežbate)*

„Ne odbacujte ovo telo. Ono je božja kuća; vodite računa o njemu,
samo u ovom telu može se spoznati Bog.“

– NISARGADAT MAHARADŽ

„Strastveno verujući u nešto što još ne postoji, mi stvaramo.
Ono što ne postoji je nešto što nismo dovoljno želeli.“

– NIKOS KAZANCAKIS



Vaša verovanja odražavaju trenutno zdravstveno stanje u kojem se nalazi vaše telo, baš kao i vaš način ishrane i režim telesnih vežbi koji sprovodite. Ako želite neverovatno zdravo telo a vaše navike su nezdrave, očigledno je da ćete poremetiti ravnotežu. Međutim, misli i verovanja koje imate u vezi sa svojim zdravljem mnogo govore o vama.

Očigledno je da, baš kao i svi, želite da budete savršenog zdravlja. Hajde onda da ovu idealizovanu želju stavimo na vrh zamišljene lestvice od deset prečki. Tamo, iznad svih želja po pitanju vašeg zdravlja, nalazi se ova težnja da vaše telo bude zdravo i oseća se fantastično. A sada, zamislite ovu lestvicu sa deset prečki i dva pitanja.

1. Na kojoj prečki lestvica se nalazi vaše *ponašanje* u odnosu na želju koja se nalazi na desetoj prečki?
2. Na kojoj prečki se nalaze vaša *verovanja u vezi sa vašim ponašanjem* u odnosu na želju koja se nalazi na desetoj prečki?

Računam da osoba koja ima višak kilograma i toliko je van forme da je penjanje uz nekoliko stepenika ostavlja bez daha troši količinu energije potrebnu za drugu prečku da bi ostvarila želju koja se nalazi na desetoj prečki. Drugim rečima, daleko je od uspostavljanja ravnoteže. To važi i za ljude koji imaju bilo kakvu fizičku bolest koja se može povezati sa određenim stilom života, kao što su čir, visok krvni pritisak, problemi sa varenjem, aritmija i tako dalje.

Uspostaviti ravnotežu za koju iskreno možete da kažete da vašem telu donosi optimalni nivo zdravlja i zbog koje ste zahvalni što živite u tako fantastičnoj božjoj kući znači doneti neke nove odluke na osnovu ona dva pitanja koja sam postavio. Možda će vas iznenaditi što ne predlažem radikalnu promenu načina ishrane, niti vas nagovaram da se bacite na program telesnog vežbanja namenjen bodibilderima ili trkačima maratona (mada su ovo različite opcije). Ne, ja vam predlažem da se ponovo povežete sa energijom verovanja koju upućujete želji koja se nalazi na desetoj prečki.

Ako imate višak kilograma, niste u formi i bez potrebe bolujete od fizičkih bolesti koje su u vezi s vašim načinom života, za ovako radikalnu ideju verovatno će vam biti potrebno mnogo odlučnosti da biste prevazišli nevericu. Počnite, zato, odmah, tako što ćete ponovo pročitati naslov ovog poglavlja. Nije li čudno kada pomislite da način ishrane ili nedostatak fizičkog vežbanja nisu baš u potpunosti odgovorni za stanje vašeg zdravlja? Možda ono ima neke veze sa onim u šta *verujete*.

Drugi citat koji se nalazi na početku ovog poglavlja napisao je autor knjige *Grk Zorba*. Zorba je jedan od najstrastvenijih fiktivnih likova ikada stvorenih, zamišljen u telu koje ne bi odgovaralo ni jednom bodibilderu. Nikos Kazancakis nas ohrabruje da uvežbavamo strastveno verovanje, jer iz tog verovanja rađa se želja. Vaša želja da uživete u životu zdravog tela, koja se nalazi na desetoj prečki, počće da se ostvaruje onda kada to

dovoljno budete želeli. I upravo na ovaj način možete da ispravite neravnotežu vage čiji je jedan kraj pod težinom pretegaonaniže zbog vašeg ponašanja i verovanja koji su dijametralno suprotni onome što želite.

Vratite zdravlje u ravnotežu tako što ćete ponovo dovesti u red svoje verovanje

Dipak Čopra, koji je moj prijatelj i kolega već godinama, jednom prilikom je primetio: „Mozak proizvodi hemikaliju koja prenosi vest o tvojoj sreći do 52 miliona ćelija u telu – koje se udružuju i pridružuju sreći.“ Zamislite onda sebe dok uživate u sladoledu sa bombonama ili u rođendanskoj torti. Da li ste srećni ili se u vama javlja osećaj krivice ili zebnje pre nego što uzmete prvi zalogaj? I šta je to u šta verujete što sprečava vaš mozak da stvara i prenosi dobre vesti ostatku tela, uključujući i one jedinice koje samo što se nisu pretvorile u mrzovoljne masne ćelije umesto u vesele, zdrave ćelije?

Koliko god vam bilo teško to da prihvatite, znatno je važnije da ispitajte i promenite svoj način razmišljanja o svojoj ishrani i načinu života nego što je važan sam čin ishrane i vežbanja. Veza između uma i tela očigledno je uspostavljena u medicinskim i naučnim istraživanjima. Vaša verovanja su misli, a vaše misli su energija. Ako ubedite sebe da će ono što ćete upravo uraditi imati štetan uticaj po vaše telo, onda ste uradili upravo ono što Kazancakis predlaže – strastveno verujete u nešto što još ne postoji. Drugim rečima, vaša nezdrava telesna reakcija na ono što ćete tek da uradite samo je misao, ne i materijalizovana stvarnost. Međutim, držeći se takvog načina razmišljanja, vi olakšavate sam proces pretvaranja misli u materijalizovanu realnost.

Pretpostavimo sada da ste odlučili da strastveno verujete u nešto što još ne postoji, i da ste to *vi* u savršeno zdravom telu,

koje se nalazi u odličnom stanju otkako se materijalizovalo u fizičko biće. Pored toga, priključite i verovanje da je vaše telo sposobno da svako gorivo koje dobije pretvori u zdrave, vesele ćelije – to je, možda, radikalna ideja, jer mnogi ljudi veruju u suprotno. Ipak, vi strastveno odlučite da verujete u ovo, čak i ako tako nešto ne postoji.

Čim usvojite ideju da su vaš mozak i vaše telo više nego sposobni da pretvore bilo koje gorivo u zdrave, srećne ćelije, započinjete proces potrage za dokazima koji će da potkrepe vaše verovanje i više ne tražite protivne sisteme verovanja koji narušavaju zdravlje. *Jeste, kažete vi sada, mnogi ljudi dobiju ono što žele, kada to požele; i oni koji ne obraćaju pažnju na dijete, koji se ne mere opsesivno svakoga dana, i oni koji nemaju normalnu težinu ali su zadovoljni u svojoj koži. Misliću neko vreme kao oni da bih video da li uspeva.*

Kada počnete da sprovodite ovu novu radikalnu ideju, pogodite šta će početi da se dešava. Poćećete, zapravo, da menjate način ishrane. Zašto? Jer se čovek bolje oseća kada jede zdravu hranu u manjim porcijama, a na desetoj prečki nalazi se vaša želja da se osećate dobro.

Ipak, sve mora da počne od misli zahvaljujući kojoj se osećate dobro, a ona glasi: *šta god da pojedem, u redu je. Daću uputstva svom mozgu i hemijskim procesima da šta god da pojedem pretvore u nešto zdravo.* Očekuje vas ispitivanje potpuno novog načina razmišljanja, a ovaj novi način strastvenog razmišljanja o nečemu što još ne postoji primenjuje se i na situaciju kada želite da budete u fizičkoj formi.

Uvežbavanje načina razmišljanja koje je izvedeno iz ravnoteže

Šta je, po vama, potrebno da bi čovek bio u formi i fizički zdrav? Da li je potrebno da čovek prolazi kroz svakodnevnu

patnju i rigorozan program vežbanja da bi postigao dobro fizičko zdravlje? Ovo je uobičajeni način razmišljanja koji treba dovesti u pitanje ako želite da povratite ravnotežu u svoj život. Vaša želja je da imate telo koje izgleda i oseća se sjajno – to je želja koja se nalazi na desetoj prečki.

Dakle, kakve su vam to misli potrebne da biste ostvarili svoje želje? Isuviše često vaše misli imaju sledeću formu: *Ja nisam privlačna osoba. Koliko god da treniram, ne mogu da smanjim kilažu i budem u formi. Mrzim trčanje i znojanje. Ja nisam atletski tip.* Ovakav način razmišljanja i mnogi nalik njemu zadržavaju vas na dnu lestvice. Pored toga, oni neverovatno mnogo doprinose vašoj krizi zbog debljine, kao i nastanku bolesti koje su u vezi sa određenim načinom života koji potiče od ovakvog grupnog razmišljanja.

Kada promenite način razmišljanja i svoje verovanje u to šta možete da uradite, vi menjate sve, uključujući i svoju fiziologiju. Morate duboko da verujete da ste vi primer savršeno zdrave osobe tako što ćete stvoriti takvu sliku o sebi izgledajući i osećajući se odlično. Ako stalno pred sobom imate ovakvu sliku i duboko verujete da je ona realna, potpuno ćete promeniti svoj način razmišljanja!

Vaš način razmišljanja trebalo bi da izgleda otprilike ovako: *Krećem se u pravcu savršenog zdravlja. Ne stidim se i nije me sramota ni sebe, ni svog ponašanja.* Ako mi se sviđa da se stalno razvlačim po kauču, radiću to, ali ću biti zdrav, u formi i lep. Ja volim svoje telo. Vodiću računa o njemu, jer je ono dom jednog svetog bića. Od trenutka kada počnete da gledate na svoje telo sa drugačijim stavom, telo će početi da se menja.

Kultura u kojoj živite reklamama vam plasira poruke o tome kako bi trebalo da se osećate po pitanju svog tela, jer želi da ubere profit iz vašeg nezadovoljstva sobom. Vrhunac prodaje jeste da, ako ne izgledate kao supermodel, treba da žalite. Tu počinju poremećaj u ishrani, gojaznost i slabljenje fizičke

konstitucije. Ako nasednete na ovakvo kolektivno ispiranje mozga, doveli ste sebe u situaciju da poremetite ravnotežu između svoje želje da imate zdravo telo u kojem se dobro osećate i svakodnevnog poražavajućeg ponašanja koje vodi lošem zdravlju i osećaju iscrpljenosti i umora.

Zapamtite, vi postajete ono o čemu razmišljate. Zašto biste razmišljali o sebi na onaj način koji će vas dovesti do lošeg zdravlja? U čemu je svrha da gledate svoje telo u trenutnom stanju i razmišljate na način koji će garantovano pogoršati stvari?

Evo jedne sasvim nove mogućnosti. Strastveno verujte u nešto što još ne postoji i setite se Kazancakisove primedbe da je „ono što još ne postoji nešto što nismo dovoljno jako želeli“. Možete usvojiti sistem razmišljanja koji je u savršenoj ravnoteži da nijedna osoba i nikakav društveni pritisak ne mogu da prevagnu u odnosu na njega ili učine da prestanete da volite sebe i prestanete da poštujete sveti hram – vaše telo. Tek tada možete osetiti šta znači strastveno verovati u nešto što još ne postoji. Ovaj novi sistem verovanja biće tačka ravnoteže i dozvolice vam da uživate u prijateljskom, zdravom odnosu prema svom telu, koje ćete voleti, a omogućice vam da promenite ponašanje kojim ste sami sebe sabotirali.

Sprovedite u delo svoje strastveno verovanje u nešto što ne postoji... Još ne!

Kad nestane verovanje, nestace i vaš način ponašanja. Kada budete sposobni da vidite sebe kao božanstvenu kreaciju koja je potekla iz Izvora čiste, bezuslovne ljubavi, bez ikakvog osećaja sramote ili samoodricanja, vaše telo neće imati drugi izbor nego da samo uživa na tom putu. Šta god da odlučite da jedete, ako razmišljate: *Nameravam da ovu hranu pretvorim u energiju zahvaljujući kojoj će se moje telo osećati vitalno i snažno,*

vaše telo će odgovarati u skladu s tim. Kada se oslobodite starih verovanja zbog kojih se u vama javljao osećaj anksioznosti, krivice, zabrinutosti, pa čak i straha, vaš mozak će početi da proizvodi supstance koje će vas vratiti u ravnotežu zahvaljujući kojoj ćete se osećati dobro i dobiti zdravo telo.

Da, ja vam govorim da, kada reprogramirate svoj način razmišljanja da biste se povezali sa željom da budete srećni i da se tako i osećate, na taj način ćete promeniti nezdrav način ponašanja koji je doveo do lošeg zdravlja i narušavanja ravnoteže. Evo kako bi to rekao Vilijam Džejms, otac moderne psihologije:

U psihologiji postoji zakon da,
ako u glavi stvorite sliku
onoga što biste želeli da budete,
i dovoljno dugo mislite na nju,
ubrzo ćete postati ono o čemu ste razmišljali.

Toliko je fantastična moć naših misli. Međutim, ja govorim i o nečemu što prevazilazi ovu ideju da se vaše telo automatski ponaša u skladu sa vašim reprogramiranim načinom razmišljanja. Kada počnete da dovodite u ravnotežu stereotipe očekivanja od vašeg tela koji se ne slažu sa vašom željom da budete zdravi i osećate se odlično, primetićete jednu drugu automatsku reakciju: vaše ponašanje spontano će težiti da se usaglasi sa željama koje iskazujete.

To se može dešavati postepeno, ali je tu – sami to vidite, a ne živite u strahu, niti ste preterano usredsređeni na svoj izgled. Ovaj neverovatan osećaj koji se javlja nakon što prihvatite sami sebe meša se sa jakom željom da se prema svom telu ponašate sa poštovanjem. Vaše navike u ishrani promeniće se bez svesne odluke da se bilo šta menja. Prestajete da brojite kalorije i samo uživajte u onome što jedete, znajući da možete da

verujete svojoj inherentnoj duhovnoj mudrosti koja je postala deo vašeg DNK, svojoj vezi sa Izvorom koji je stvorio bebu kakva ste nekada bili.

Pronašli ste novi način da dovedete svoj život u ravnotežu i da uživate u njemu sticanjem poverenja da će vaše misli privući zdravlje koje priželjkujete. U stanju ste da se opustite i uživate u ovom putovanju. Pošto ste svesno dozvolili Duhu da odmerava energiju vaših misli, ravnotežu uspostavljate pomoću svojih želja. Vaš ego, koji se identifikuje sa telom, sada je dobio manje dominantnu ulogu. Duh ne donosi višak masti, probleme sa varenjem, bolove u stomaku usled nejela ili prejedanja, i to je sada vaš izbor.

Vi birate misli koje su u skladu sa vašim Duhom stvaranjem, tako da za nezdrav izbor više nema mesta. Pošto ste se usaglasili sa svojim mislima, verujući da šta god da uradite može biti pretvoreno u zdravu reakciju, vi automatski isti odgovor primenjujete na fizičke vežbe i psihičko blagostanje. Nova procedura koju ste zamislili, a koja dovodi sve u ravnotežu, potvrđuje tvrdnju Vilijama Džejmsa.

Ja sam uzvišeno, zdravo ljudsko biće u odličnoj fizičkoj formi. Tako razmišljajte! Izgovorite to! Verujte u to! Čak i ako u glavi imate staru sliku na kojoj imate višak kilograma i niste u formi, recite to. Započinjete proces strastvenog verovanja u nešto što još ne postoji. Ako to potvrđujete i to učinite svojom unutrašnjom stvarnošću, aktiviraćete novi automatski odgovor koji će biti u skladu sa vašom izgovorenim željom. Sledeća stvar koju ćete učiniti jeste da odete u šetnju. Zatim ćete učestvovati u nečemu što sigurno nije bilo deo ravnoteže u vašem dosadašnjem životu – to može biti trčanje, časovi joge ili vežbanje u teretani. Sve ovo dogodiće se bez pokušavanja, jer morate delati u skladu sa svojim verovanjima.

Neravnoteža između vaših želja da imate zdravo telo koje se oseća odlično i upornih nezdravih navika ne može se po-

Niste ono što jedete; vi ste ono u šta verujete u vezi sa onim što jedete

vratiti tako što ćete jednostavno promeniti navike. Morate biti odlučni da spoznate umetnost strastvenog verovanja u nešto što još ne postoji i da ne dozvolite da tu sliku iskvare vi ili neko drugi. Zaista, vi niste ono što jedete ili koliko vežbate, već ono u šta verujete u vezi sa sobom, osobom koju ste upravo stvorili u svojoj glavi.

Stalno podsećajte sebe: *Ja dobijam ono na šta mislim, želeo to ili ne.*

POGLAVLJE 6

Nemoguće je otkriti svetlost dok analizirate tamu

*(Uspostavite ravnotežu
između svoje želje za napretkom
i svojih pogrešnih navika)*

„Bog nas primorava da imamo sve. Dok živimo, ispunjavamo božji zakon izobilja, ali ovo radimo tek kada vidimo da ima dovoljno da se da i drugima – samo onda kada znamo da se svi božji darovi mogu dati slobodno i u potpunosti, kao vazduh i sunčeva svetlost...“

– ERNEST HOLMS

„Svaki čovek je slobodan da se vine onoliko koliko može ili koliko želi, ali vinuće se samo do one tačke do koje misli da to može da uradi.“

– AJN RAND



Ako biste morali da krenete u potragu za svetlošću, jednu stvar biste očigledno zaobišli, a to bi bila tama. Bili biste sigurni da tu ništa ne biste otkrili i da ne biste iskusili svetlost kada biste ispitivali mračna mesta i tumarali u mraku. A sada reči *svetlost* i *tama* zamenite rečima *izobilje* i *oskudica* – ista logika mogla bi da se primeni i u ovom primeru. Izobilje nećete naći ako ispitujete nešto i tumarate u stanju mentalne oskudice. A često baš zbog ovoga postoji neujednačenost između vaše želje da napredujete i nedostatka napretka u vašem životu.

Pogledajte zapažanje Ernesta Holmsa koje sam izneo na početku ovog poglavlja: „Dok živimo, ispunjavamo božji zakon izobilja...“ Mislite o ovome kao o pravno obavezujućoj naredbi Boga, kao o *zakonu*. Čak je i sveti Pavle primetio da „Bog može da nam pruži svaki blagoslov u izobilju.“ Odatle sam izvukao zaključak da je blagostanje nešto što nam je uvek dostupno, jer je sastavni deo Izvora iz kojeg potičemo. Ako potičemo od neograničenog izobilja, onda moramo biti ono odakle smo.

Oskudica nije problem koji je u vezi sa tim gde ste rođeni, niti koliko su vaši roditelji zaradili, niti je u vezi sa državom ili ekonomijom. Takozvani problem sa oskudicom nastao je zbog jednostavne činjenice da ste verovanje okrenuli od svoje izvorne veze sa neograničenim izobiljem i počeli da živite analizirajući oskudicu – što je jednako tami iz prvog pasusa ovog poglavlja. Ja se zalažem za preokret i analiziranje svetlosti napretka i ispravljanje ove neravnoteže između vaše želje i načina na koji živite.

Kako to da ne uspevate da iskoristite božji zakon izobilja

Da biste živeli i primili božji blagoslov za izobilje, morate znati kada vaše misli i ponašanje postanu takvi da izbacuju vaše želje iz ravnoteže. Glas pozicije sa kojom uspostavljate ravnotežu jeste nešto o čemu uvek iznova pišem u ovoj knjizi – *vi postajete ono o čemu razmišljate po čitav dan.*

Sledi spisak situacija koje pokazuju gubitak ravnoteže:

- ◆ Zadržavanje na onome što vam nedostaje u životu
- ◆ Razgovori u kojima se najvećim delom govori o onome što vam nedostaje u životu
- ◆ Žalite se bilo kome ko želi da sluša i nabrajate razloge koji vas sprečavaju da imate više
- ◆ Stvarate sliku o sebi kao o osobi koja jednostavno nema sreće.

Ovakav način razmišljanja i življenja pokreće energetski obrazac koji privlači upravo ono o čemu razmišljate. Ako

razmišljate o oskudici, oskudicu ćete i stvoriti. Ako drugim ljudima pričate o onome što vam nedostaje u životu, učinićete da vam to još više nedostaje. Ako analizirate svoje nedostatke, još više nedostataka će se pojaviti!

Svestan sam da ovo može da izgleda jednostavno – tj. *samo promeni način razmišljanja i novac će ti uletati kroz prozor!* Ipak, pre nego što ovo odbacite, uzmite u obzir da način života koji nije rezultat uspostavljenе ravnoteže traži od vas da obratite pažnju na barijere koje ste podigli i otpor koji ste izazvali u svetu u kojem Bog može da vas blagosilja u izobilju.

Uklanjanje otpora

Vaša želja za privlačenjem blagostanja predstavlja visokoduhovni zahtev. Ona je u savršenom skladu sa zakonom izobilja kojim ste nastali. Vašu neravnotežu stvara energija u obliku misli za koje pogrešno verujete da će vam doneti željeno blagostanje.

Sledi sedam najčešćih načina razmišljanja zbog kojih je ostvarivanje blagostanja bukvalno nemoguće. Ja ih zovem *neveličanstvenih sedam*, jer svaka ova misao praktično garantuje da ćete zaglaviti u oskudici na način koji Ajn Rand opisuje u citatu na početku ovog poglavlja. *Krajnja tačka o kojoj razmišljate* je faktor koji određuje stvaranje života u blagostanju.

Dakle, evo tih sedam načina razmišljanja koji vam ne daju da uspostavite ravnotežu:

1. Nije Božja volja

Kriveći Boga za to što nemate ono što želite ili vam je potrebno, samo opravdavate već ustaljeni izgovor da biste se pomirili sa sudbinom. A zapravo, sveti Pavle nas podseća da je Bog više nego voljan da nam pruži blagoslov u izobilju. Bog,

u stvari, i *jeste* sušto izobilje, ali *vi* ste ti koji ste izgubili ravnotežu na skali blagostanja. Ako odgovornost za ono što vam nedostaje prebacujete na Božju volju, stvarate neverovatan energetske otpor. Tada zapravo od Univerzuma tražite da vam pošalje još onoga u šta verujete.

Rešenje za uklanjanje ove barijere (koje se može primeniti na svih sedam energetskih otpora) jeste da promenite predmet svog verovanja. Karlos Kastaneda je u knjizi *Putovanje u Ištlan* rekao: „Ako bih zaista osetio da je moj duh iskrivljen, jednostavno bih ga popravio – pročistio, načinio savršenim – jer u čitavom našem životu nema stvari koja je vrednija od toga.“

Kako ga „popravljamo“, „pročišćavamo“ i „činimo savršenim“? Kada sebe prvi put uhvatite usred pogrešnog načina razmišljanja, počnite da razmišljate nalik sledećem: *Ja sam božja kreacija. Bog je izobilje. Mora da sam ono od čega potičem. Biti ono od čega potičem znači da Bog želi da u potpunosti uživam u izobilju. Ovako ću živeti ubuduće.* Ako je potrebno, odštamajte ove rečenice i čitajte ih dok ne upamtite sve što vam je potrebno da biste uspostavili ravnotežu. Ono što vam nedostaje nije božja greška. Vi imate izbor, dakle vi birate da li ćete da se ponovo da se povežete sa izobiljem ili ćete da ostanete izvan ravnoteže, verujući da je to božji plan za vas.

2. Zalihe su ograničene

Ova misao predstavlja neverovatan otpor uspostavljanju ravnoteže na skali izobilja/oskudice. Misli kao što su: *Svega ima taman toliko da podmiri ljude i Ne mogu svi da budu bogati; potrebno je da postoje siromašni ljudi da bi se održala ravnoteža u svetu, pa ja pretpostavljam da sam ja jedan od tih siromašnih ljudi* su misli koje ograničavaju čoveka u stvaranju života u izobilju. One će, u stvari, učiniti da cilj postane nedostižan.

Da ponovim, rešenje za otklanjanje ovakvog otpora jeste da ga pročistite i da te misli zamenite novom energijom koja je više usklađena sa istinom sveta u kom živite. Razmišljajte o novcu kao okeanu, tako da postoje beskonačne zalihe novca, i više nego što je dovoljno da biste vi ispunili svoje potrebe. Zalihe novca koje cirkulišu planetom nikada se neće smanjiti bez obzira na to koliko budete uzeli za sebe. Zašto? Zato što se novac, baš kao i voda iz okeana, vraća svom izvoru. On cirkuliše kao energija. Uzmite milion galona iz okeana, a on će zadržati isti nivo.

Evo kako to funkcioniše – izobilje potiče od izobilja, i izobilje uvek postoji. Možete potpuno izbaciti iz glave misli o tome šta vam nedostaje i početi da gledate novac kao energiju čije su zalihe beskonačne. To je neophodno da biste živeli, baš kao što su vam neophodni vazduh i voda, azot i ugljenik.

3. Ja to ne zaslužujem

Evo jednostavnog pravila: ako ne verujete da vredite toliko da blagostanje ispuni vaš život, privući ćete upravo *ono* u šta verujete, a to su oskudica i nemaština. Ako verujete da privlačenje novca nije u vezi sa duhovnom osvešćenošću, tako podižete barijere koje ne dozvoljavaju novcu da uđe u vaš život.

Ako želite da živite u izobilju a trenutno privlačite sve suprotno, očigledno je da ste poremetili energetsku ravnotežu. Vaša želja može biti duhovna, ali vi toj želji pokazujete samo svoj osećaj da je ne zaslužujete. A pošto je Univerzum takav kakav je, vraća vam upravo taj osećaj da niste vredni ničega. Da biste promenili ovaj način razmišljanja i povratili ravnotežu na vagi, morate povezati svoju želju sa energijom svojih misli.

Morate stalno da podsećate sebe da ste vi uzvišeni deo Boga. Ako ne osećate da ste vredni božanskog blagostanja, to

je isto kao da sebi uskraćujete duhovnost i vređate Stvoritelja. Zapamtite da ste ovde došli da biste bili kao Bog, ali ste to zaboravili kada ste počeli da verujete da ste odvojeni od Boga, umesto da verujete u jedinstvo sa svojim Izvorom.

Počnite da menjate ovaj način razmišljanja, koji potiče od poremećene ravnoteže, tako što ćete sami sebi davati podršku dok to ne postane sastavni deo vas. Tiho ponavljajte rečenice slične ovima: *Ja sam deo Boga, božanstvo, jedinka koja je izraz Boga. Vredan sam svih onih osobina koje ima Bog i zaslužujem sve ono što imam u životu. Uskoro će mi se ostvariti želja za blagostanjem, a ja ću učiniti sve da je ne zaustavim i ne pružim otpor ovom božanskom talasu.*

4. Moja veština i talenat su ograničeni

Ako verujete da ne posedujete veštinu ili talenat da privučete izobilje, onda će vaga vaše ravnoteže čitavog života da preteže ka oskudici. Ovo je veliki pokazatelj otpora, maskiran u izgovor za to što ne živite u blagostanju. Pročitajte ponovo primedbu Ajn Rand. Ona nije rekla da stepen talenta određuje koliko će se osoba uzdići. Ona je saosećajno rekla da stepen do kojeg može da dođe u mislima predstavlja određujući faktor.

Vaša vizija trijumfovaće nad talentom svaki put. Odista, ako ste uvereni da već imate potrebnu veštinu ili sposobnost, onda ste na dobrom putu. Prvi i najvažniji korak jeste da postanete svesni svakog upotrebljenog izgovora da vam nedostaje veština. Od ključne važnosti, zatim, jeste da zamislite da već živite u blagostanju, čak i ako se ta misao još nije materijalizovala. Ovo se zove *razmišljanje od kraja*. Ovo vas primorava da počnete da radite ono što je u skladu sa slikom koju ste zamislili.

A sada, ovo je ključni deo, morate *postati blagostanje* koje želite. Tako je – morate to da *budete*, umesto da to tražite

izvan sebe. Ova tri koraka pomoći će vam da se oslobodite stava da ste tu gde jeste jer vam nedostaje talenat: (1) oslobodite se izgovora da niste talentovani, (2) zamislite sliku u kojoj privlačite blagostanje, i (3) ponašajte se *baš kao* da ćete *biti* ono što želite. Talentovani ste onoliko koliko ste *odlučili da budete*. Promenite sliku... i, za veliko čudo, i vaš talenat će se promeniti.

Često su mi kao malom, a i dok sam bio na fakultetu, govorili da nemam dovoljno talenta da bih bio pisac ili predavač. Moji talenti nisu isplivali na površinu sve dok nisam odlučio da pratim slike koje sam zamislio. Zašto? Zato što, otkako sam počeo u sve većoj meri da živim životom koji sam želeo, što sam više vežbao, Univerzum i ja smo bili u sve dubljoj vezi. U toj vezi ja sam privukao i realizovao svaku priliku i savet koji sam dobio. Da sam slušao one koji su pričali da bolje od mene poznaju moj talenat, privukao bih baš ono u šta bih verovao: nedostatak sposobnosti.

5. Nikada nisam imao sreće

Univerzum u kom živite i koji živi u vama funkcioniše po principu energije. „Ništa se ne dešava dok se nešto ne pomeri“, rekao je Albert Ajnštajn. Sve emituje vibracije, čak i one stvari koje izgledaju nepokretno. Vaš Univerzum funkcioniše u skladu sa Zakonom privlačnosti, što znači da energija privlači sličnu energiju. Vaše misli su vibracije energije. Tmurne misli – one koje nisu u harmoniji sa Izvorom energije – privlače tmuran odgovor Univerzuma. Uzvišene, duhovne misli aktiviraju iste vibracije koje vam donose no što želite, a što je u harmoniji sa vašim Izvorom. Kada se stvari ovako postave, vidi se da u Univerzumu nema mesta za sreću.

Ako vam se desi neka nezgoda, to ne znači da nemate sreće ili da ste vi krivi. Vaše vibracije poklopile su se sa vibracijama

onoga sa čim ste se sudarili u tom trenutku. Ako gledate na svet na ovaj način, možete da počnete da uvežbavate da birate sa čim ćete da se uskladite. Zamenjujući negativnu vibraciju energije svojih misli uzvišenim vibracijama, vi pokrećete energiju koja traži način da se uskladi sa vašim uzvišenim željama. Čak i ako ovo zvuči kao potpuna glupost vašem mozgu koji je vaš ego već istrenirao, molim vas da hitno počnete na da sagledavate stvari kroz vibracije, a ne kroz kombinaciju sreće nasuprot nesreći.

Predlažem vam, zapravo, da usvojite ovaj sistem verovanja: da ste u svoj život privukli upravo ono sa čime ste želeli da se povežete. Ako se ispostavi da imate lošu sreću, samo promenite očekivanja. Potrudite se da uspostavite ravnotežu sa onim što zaista želite umesto sa onim što ste do sada privlačili. Sreća kao faktor će iščiliti.

6. Oduvek je bilo ovako

Kada koristite svoju prošlost da opravdate to što ste poremetili ravnotežu na vagi izobilja, vi zapravo govorite: *Ja već dugo privlačim oskudicu u svoj život i nameravam da nastavim da radim isto.* Razmišljanje da je prošlost odgovorna za sve vaše nedostatke jeste izvor otpora. Verovatno su vas učili da ćete, ako ne obratite pažnju na greške iz prošlosti, upravo njih ponoviti. Evo moje verzije tog saveta: *ako razmišljate o greškama iz prošlosti, sigurno ćete nastaviti da ih pravite u sadašnjosti!*

Ja mislim da je najbolje da sve greške iz prošlosti koje su isplivale na površinu izbrišete iz svog života. Nemojte razmišljati o onome što se nije ostvarilo osim ako se i dalje tome nadate. Izbegavajte da govorite o svojoj pomalo zaboravljenoj prošlosti. Nemojte da se identifikujete sa nekim za čije je detinjstvo ili rano odraslo doba bila karakteristična oskudica.

Umesto toga, gledajte na svoju prošlost kao na seriju koraka koje ste apsolutno morali da naćinite da biste u sadašnjem trenutku realizovali beskonaćni potencijal za blagostanjem.

Budite zahvalni na svemu što se nije ostvarilo. A zatim se sa otpora prebacite na pravac realizovanja svojih želja i uspostavite balans u svom naćinu razmišljanja tako da se slaže sa željama. Potvrdite to rećima: *Nameravam da gajim misli ćije su vibracije u savršenoj harmoniji sa mojom željom da blagostanje ispuni sve oblasti mog života. Oslobađam se svake misli koja moju pažnju skreće na ono što se desilo ili se nije desilo u prošlosti, a samim tim me usporava.* Ovo je rešenje za uspostavljanje ravnoteže.

7. Ja ne znam kako da „mislim o izobilju“ za sebe

Ako ste ubećeni da svest o napretku potiće iz stranog jezika, opet ste se opredelili da se *opirete* umesto da *dopustite*. Vi možda verujete da niste sposobni da razmišljate na sve naćine koje sam detaljno opisao u ovom poglavlju, ali ja vas uveravam da možete – mogu da se kladim! Vi Rokfeleri, Hartfordi, Kenedijevi, svi ste potekli iz istog Izvora beskonaćnog blagostanja. On je vi, i vi ste on. Ideja da ne možete da razmišljate na ovakav naćin javila se samo zato što ste dozvolili sebi da verujete u odvajanje od svog Izvora. Vi možete da *mislite o izobilju* – ćak i ako to niste većbali celog života.

Sada je pravi trenutak, možete poćeti da većbate da doćvolite sebi da negujete samo misli o napretku. Zamenite rećenicu: *Ja ćak ni ne znam kako da mislim na taj naćin*, rećenicom: *Ja sam izobilje, ja privlaćim napredak, ja sam u harmoniji sa svojim željama, i neću razmišljati ni na jedan drugi naćin.* Tako se stvaraju nove navike. Pretvorite to u stvarnost, misao po misao.

Da parafraziram Ernesta Holmsa, sve ovo sabira se da biste živeli život koji ispunjava božji zakon blagostanja. Vaše postojanje je dar naprednog Izvora, u kojem svega ima u izobilju. Uspostaviti ravnotežu znači živeti tako da pokazujete da ste svesni svojih misli. A kao rezultat toga, vaša očekivanja biće potkrepljena divnim životom u harmoniji.

Ova poruka velikog pesnika sufiste Rumija ohrabriće vas da svaki dan započnete uzvišenim vibracijama svojih očekivanja pokazujući da ste otvoreni za poruke od svog Izvora:

Povetarac u svitanje ima da ti oda tajnu,
nemoj se vraćati snu.

Setim se ovih stihova kada se probudim svakog jutra (što je zapravo usred noći za mnoge ljude), da mi povetarac u svitanje otkriva tajne na početku svakog novog dana. Vi imate pravo na sve božje blagoslove. Jedna od tajni jeste uspostavljanje ravnoteže. Pokušajte, a šta god da radite – nemojte se vraćati snu!



POGLAVLJE 7

*Boreći se protiv
nepovoljnih uslova
samo jačate njihovu
moć nad vama*

*(Uspostavite ravnotežu između
svoje želje da mirno živite i
zlih poruka kojima ste stalno bombardovani)*

„Gledati i slušati izopačene predstavlja početak izopačenosti.“

– KONFUČIJE

„Sve dobro što poseduješ potiče od Boga.

Sve loše potiče od tebe samoga.“

– KURAN



Svakog dana iz različitih izvora čujemo da se svet okrenuo naglavačke, da je zlo na svakom koraku i da je terorizam postao način života. Ljudi kao da su postali odlučni u tome da se poubijaju međusobno na sve nasilnije načine, dok decu regrutuju da postanu bombaši samoubice u ime Boga. Radio, televizija i vesti sa interneta predstavljaju beskrajnu paradu nečoveštva, poludelih članova porodice, tinejdžera koji počinjavaju masovna ubistva po školama i terorističkih jedinica koje dižu u vazduh sve od stanica podzemne železnice do svetih mesta.

Mogao bih da nastavim da opisujem čime nas sve mediji stalno bombarduju, ali ću prekinuti jer bih time poremetio centralnu premisu ovog poglavlja. Ono što pokušavam da kažem jeste da *izgleda* da živimo u svetu koji je potpuno izgubio ravnotežu, gde našu želju da živimo mirno svakoga dana iskušava mnoštvo uzburkanih sila koje smatraju podobnim za vesti. A mi možemo da izaberemo da se energetski povežemo sa svojom željom da mirno živimo, uprkos

onome što se dešava oko nas, i uprkos uzburkanoj energiji kojoj smo često izloženi.

Možemo početi tako što ćemo odlučiti da zadržimo smirenost čak i kada drugi propagiraju strah, bes i mržnju, čineći nasilje na ovoj planeti. Na kraju krajeva, masovni naponi kolektiva kroz istoriju čovečanstva – korišćenjem autoriteta – učili su pojedince koga da se plaše, a što je još gore – koga i da mrze. Da smo živeli u Americi pedesetih godina 18. veka, bilo bi nam rečeno da je naša patriotska dužnost da mrzimo Francuze i Indijance. Dvadeset pet godina kasnije rekli bi nam da možemo da prestanemo da mrzimo Francuze, ali da moramo da mrzimo Britance. Nekih 87 godina kasnije, da živimo na Jugu, rekli bi nam da mrzimo one na Severu, od Severnjaka bi se isto tako tražilo da mrze Južnjake, čak i ako su u krvnoj vezi. (Uzgred, više se ne zahteva da mrzimo Britance.)

Nekih 34 godine kasnije nije bilo obavezno mrzeti Špance, a uz to je ponovo bilo prihvatljivo da volimo one koji žive na drugoj geografskoj širini naše zemlje. Dvadeset godina kasnije bilo je u redu da vam se sviđaju Španci, ali ste obavezno mrzeli Nemce, a nekoliko decenija kasnije dodali smo Japance na listu mržnje. Onda je postalo ispravno da prestanete da mrzite Nemce i Japance, ali smo zato morali da mrzimo komuniste, bilo da su bili u Severnoj Koreji, ili Severnom Vijetnamu nekoliko godina kasnije.

Drugim rečima, uvek je postojala grupa ljudi koja bi bila dodata ili izbrisana sa spiska mržnje. Dugo se od nas zahtevalo da mrzimo Ruse, a zatim Irance; smeli smo da volimo Iračane, ali samo nakratko. A onda smo im zamenili mesta na listi mržnje: morali smo da mrzimo Iračane koje smo prethodno voleli, a postalo je u redu da volimo Irance, za koje nam je pre samo deset godina rečeno da ih mrzimo. Onda su došli talibani, pa onda još nerazumljivije kategorije kao što su teroristi koje smo nekada morali da volimo, i

pobunjenici, ko god da su oni sada, koji su postali obavezna meta naše mržnje.

Ovaj lanac mržnje samo se nastavlja! Lica se menjaju, ali poruka ostaje: govore nam koga da mrzimo ali ni jednog trenutka ne shvataju da neprijatelj kojeg treba da mrzimo nije nacija – *neprijatelj je sama mržnja!*

Napustite sve liste mržnje

Artur Egendorf u svojoj knjizi *Healing from the War* nudi ovaj savet koji je važno da prihvatimo ako se trudimo da uspostavimo ravnotežu u svom životu kao i da živimo mirno:

Samo zajedno stvorićemo kulturu koja će zameniti ciklus ratova i povlačenja – ne pomoću straha od rata, već ovladavanjem superiornijim načinom života.

Seme ove kulture predstavlja odlučnost pojedinaca, a zatim manjih grupa i zajednica, da posvete svoje živote najuzvišenoj viziji svih vremena: ne čekati spasiooca de se pojavi jednog dana; ne čekati vladu da usvoji istinski pravedan zakon; ne čekati revoluciju da ispravi greške ovog okrutnog sveta; ne kretati u krstaški rat da bi se nadjačao neki daleki izvor zla koji je izvan nas. Svako od nas, pojedinačno i zajedno sa drugima, odgovoran je za stvaranje radosti dok god život traje, sada i ovde. A kada ovaj cilj postane primaran, možemo se okrenuti beskonačnom poslu da budemo dobri prema svima, da budemo pravedni i damo integritet svojoj vladi, i da stvorimo konstruktivne programe koji bi napravili promenu i ovde i na drugom mestu. Uz ovakvu inspiraciju ne moramo da sačekamo krajnji ishod pre nego što nešto upijemo. Nema boljeg načina da se živi ili umre.

Reči koje su me najdublje dotakle iz ove mudre primedbe su: „Svako od nas, pojedinačno i zajedno sa drugima, odgovoran je za stvaranje radosti dok god život traje, sada i ovde.“ Predlažem da vam od stvari koje kao pojedinac možete da uradite da biste stvorili radost, broj jedan bude da izbacite mržnju iz svoje svesti. Ovo vam može zvučati iznenađujuće, ali razmislite malo o tome. Oni koji mrze rat jednako su odgovorni za prisustvo rata koliko i oni koji mrze dodeljenog im neprijatelja i bore se da bi ga ubili. Oni koji mrze kriminal čine deo problema sa kriminalom. Oni koji mrze rak čine ga neprijateljem i postaju deo problema sa rakom.

Kao i u svakom delu knjige, ponovno uspostavljanje ravnoteže u životu ne znači da treba da promenite ponašanje, već to da se ponovo povežete i *stvorite kulturu koja će zameniti ciklus ratova i povlačenja*. Kad god upotrebimo silu da bismo razrešili raspravu, istog trenutka stvaramo protivsilu. Ona je odgovorna za cikluse ratovanja bez kraja i konca, koji su obeležili ljudsku istoriju. Sila, protivsila, još sile, i bitke se nastavljaju, iz generacije u generaciju. I ovo je istinito: misao o mržnji stvara misao o osveti, a kao odgovor dolazi misao koja je u još većoj meri obojena mržnjom. A pravi problem leži u tome što ove misli o mržnji i osveti počinju da definišu vaše postojanje. Postaju vaša tačka privlačenja.

Vaša želja da vodite miran život, u svetu u kojem su izveštaji medija puni ludila, zapravo je duhovno uravnotežena želja. Da biste materijalizovali svoju želju, vaše misli moraju se poklopiti sa energijom te želje. Misli ispunjene mržnjom neće vas dovesti do željenog mira, a razlog tome je ono što ponavljam od početka knjige: *ono što želite da iskorenite uspevate samo da privučete u sve većoj količini*.

Prekinite ciklus

Uprkos vestima koje, podstaknuti profitom, plasiraju mediji, možete se odvojiti od misli ispunjenih mržnjom. Što se više okrećete mržnji, to više profitiraju oni koji takve poruke prodaju. Ipak, vi možete odlučiti da budete instrument radosti. Kako, dakle, jedan instrument radosti reaguje na kakofoniju glasnih, uznemirujućih vesti? Ako ste uspostavili ravnotežu, najverovatnije ćete moći da pristupite mestu ljubavi i mira, koje vi i predstavljate. Imate na umu koja je vaša misija i neka vas vodi želja da stalno održavate ravnotežu i vodite miran život. Čak i ako su milioni drugih ljudi izabrali da žive s mržnjom, to jednostavno nije vaša potreba. Niste vi izabrali da dođete na svet gde svi imaju istu viziju. Vaše misli postaju ovakve: *Ja sam božanska kreacija; Ja biram da preko svih svojih misli i svih svojih dela ostanem u vezi sa ovim božanstvom.*

Šta onda radite kada slušate o teroristima koji su digli u vazduh neke ljude ili o nekim drugim stravičnim delima? Evo kako ja sebe podsećam na to o čemu treba da razmišljam: *Želim da osetim dobro (Boga). Nije mi potreban rat, niti da razmišljam o njemu. Ja sam instrument mira i šaljem smirene misli ispunjene ljubavlju svim onim ljudima i mestima na svetu kojima su izgleda očajnički potrebne. Odbijam da ikad više saradujem sa energijom mržnje.* Alternativa ovom smirenom razmišljanju jesu bes, mržnja i strah, koji se savršeno slažu sa energijom koja ne donosi zahvalnost – i vaša trenutna reakcija jeste da pokušate da se osvetite. Protivsila je uspostavljena, i vi ste se povezali sa istom energijom mržnje koja je učinila da se oselite manje smireno.

Šta ako bismo, kao odgovor na bombaše samoubice, negovali povređene i oplakivali mrtve, bez objavljivanja tragedije u vestima? Šta ako niko ne bi izveštavao o posledicama ovakvog nasilja? Da nema vesti uopšte. Da nema filmova. Šta

ako izaberemo da poštujemo bol rođaka i preživelih, ali bez komercijalizovanja slike njihovog bola? Šta ako bi se ovakav način razmišljanja pojavio u trenutku kada dođe do ovakvih činova mržnje?

Ljudi koji dovode do ovakvih incidenata rade to zbog svojih misli ispunjenih mržnjom, nadajući se da će drugi odgovoriti na sličan način i da će mržnja nastaviti da se širi. Međutim, ako ona više ne bi bila vest, ako im niko ne bi poklonio pažnju, morali bi da prestanu to da rade. Vi lično možete biti jedan od onih ljudi koji tvrdoglavo odbijaju da dodaju još negativnih misli mržnji koju posmatraju. Ako tako nešto uradite, možete doprineti iskorenjivanju mržnje. Možete kao pojedinac da utičete na stvaranje radosti tako što ćete uporno odbijati da gajite mržnju u svojim mislima. Ciklus nasilja u svetu nećete prekinuti tako što ćete mrzeti nasilje, već tako što ćete sami po sebi biti instrument mira.

Iskusite mir tako što ćete se usmeriti na ono za šta se zalažete

Citat iz svete knjige Kuran koji se nalazi na početku ovog poglavlja govori o tome da je *sve dobro što imamo poteklo od Boga* a da je *sve loše poteklo od nas samih*. Pošto ste se povezali sa svojom višom energijom, možete gledati na situacije čija je ravnoteža poremećena, a ljudi ih stvaraju, iz ugla Boga. Bog ne poznaje mržnju; Bog poznaje samo ljubav. Možete iskusiti mir tako što ćete sve oko vas što diše dovesti u harmoniju sa božjom svešću. Ne postoji ništa što od vas zahteva da na neko učinjeno zlo date neduhovan mentalni odgovor. Imate izbor da svoju mentalnu energiju uložite u ono u šta želite i tako stvorite novi svet.

Sada ću vam reći kako ja reagujem na bombardovanje porukama koje se fokusiraju samo na ono najgore u svetu. Prvo podsetim sebe da za svaki čin zla postoji milion dobrih dela

koja su učinjena. Moj izbor je da verujem da su ljudi u suštini dobri i da ću, ako ostanem u ovom sistemu verovanja, pomoći da se ova ideja proširi. Kada dovoljan broj ljudi prihvati ovu svetu primedbu da je sve dobro što imamo poteklo od Boga, naučićemo da zajedno živimo u miru i slozi.

Druga stvar jeste da zasigurno znam da nikakva količina mržnje u mom srcu neće dovesti do mira. Mržnja će samo doprineti većem prisustvu te destruktivne energije koju je stvorio čovek. Zbog toga biram da svoju pažnju usmerim ka onome što se meni sviđa i na to da se ja osećam *dobro*, ili da se osećam kao *Bog*. Ja podržavam mir, a ne rat. Kao što je Albert Ajnštajn jednom rekao: „Ja nisam samo pacifista, ja sam militantni pacifista. ...Ništa neće zaustaviti rat dok ljudi ne izaberu da ne idu u rat.“ Kao dobitnik Ajnštajnovе nagrade Medicinskog fakulteta „Albert Ajnštajn“ Univerziteta iz Ješive, ponizno bih dodao, „...i dok ljudi izaberu da više ne razmišljaju o ratu.“

U svojoj knjizi *Long Walk to Freedom*, Nelson Mandela je napisao: „Da bi čovek uspostavio mir sa neprijateljem, on sa njim mora da sarađuje i taj neprijatelj mora da mu postane partner.“ Znam da smo svi mi međusobno partneri kao božja deca. Ovako ja razmišljam, i kada vidim i najmanji deo sveta koji je u haosu zato što su mnogi ovo zaboravili, i dalje se opredeljujem za to da osećam božje prisustvo u sebi i da znam da ćemo na kraju naučiti da živimo svi u zajednici. Ipak, to počinje tako što će svako od nas da odbije da postane instrument misli koje ne donose mir, a samim tim i ponašanja koje ne podstiče mir.

Herman Gering, koji je imenovan za naslednika Adolfa Hitlera, citiran je u knjizi *Nuremberg Diary*:

Pa naravno da ljudi ne žele rat... Ali, na kraju krajeva, vođa zemlje je taj koji određuje njenu politiku i

ljude je jednostavno uvući u to, bilo da je u pitanju demokratija ili fašistička diktatura, bilo da je na vlasti Parlament ili komunistička diktatura... s pravom glasa ili bez njega, ljudi se uvek mogu pokoriti naredbama vođe. To je lako. Sve što treba da uradite jeste da im kažete da su napadnuti i da pacifiste optužite za nedostatak patriotizma i izlaganje zemlje opasnosti. Ista stvar funkcionise u svakoj zemlji.

Moj izbor je da ne budem jedan od ljudi koji bivaju uvučeni. Odbijam da se povinujem naredbi bilo kog vođe koji pokušava da me ubedi da vera u mir od mene čini čoveka koji nije patriota. Kada su neimenovanog zvaničnika Pentagona pitali zašto je Vojska Sjedinjenih Država cenzurisala snimke iz Zalivskog rata, on je odgovorio: „Da smo pustili da ljudi vide takve stvari, nijedan rat više se ne bi vodio.“

To je, dakle, moj cilj... da živim u svetu u kojem je nemoguće razmišljati o ratu jer svi mentalnu energiju usmeravaju na ono što im se sviđa, a ne na ono što mrze. Bivši predsednik Dvajt Ajzenhauer, koji je takođe bio i glavnokomandujući svih savezničkih trupa u Drugom svetskom ratu, jednom prilikom je rekao:

Svaki napravljen pištolj, svaki ratni brod koji je porinut, svaka ispaljena raketa na kraju krajeva označava nešto što je ukradeno od onih koji su gladni i koji nisu nahranjeni, od onih kojima je hladno i koji nemaju šta da obuku. Ovaj svet koji ratuje ne troši samo novac. On troši znoj svojih radnika, genij svojih naučnika, nade svoje dece. To se ni u jednom smislu ne može nazvati životom.

Ovo je poziv da uspostavimo ravnotežu u svojim životima i u svetu. Mir zahteva herojski način razmišljanja i čistu svest. Kada se setim ovoga, ostanem pri svojoj želji da živim životom kakav nam je Bog namenio.

Zatim, kada vidim i čujem zlo, podsetim sebe *da nisam došao ovde da bih bio deo mržnje. Pošto su drugi očigledno ovde zbog toga, ja ću imati na umu da treba da se ponašam u skladu sa unutrašnjim osećajem mira koji me vuče, i trudiću se da zle ljude koji me okružuju obasjam istom energijom.* U svojim mislima jednostavno odbijam da idem u rat. Moj izbor je da budem svetionik koji će obasjavati mesta tame kojima je uskraćena ovakva prosvetljujuća energija.

I na kraju, dok poruke o nasilju nastavljaju da pristižu, uvek iznova sebe podsećam da svako od nas može da izabere kako će odgovoriti na sve to. Znam da ću, ako mržnjom odgovorim na mržnju, samo doprineti prisustvu mržnje u svetu i naći se bliže mestu na kojem nema Boga. Kao što stara kineska poslovice kaže: „Ako odlučiš da se osvetiš, bolje da iskopaš dva groba“.

Siguran sam da imamo izbor da svoju energiju usmerimo na pokazivanje ljubavi prema Bogu tako što ćemo voleti jedni druge. I znam da mogu da izaberem da vidim lepu stranu sveta, da ne moram da brinem o onome što je pošlo naopako. Kada se susretнем sa pričama o nasilju i mržnji, ja pritisnem dugme za prigušivanje glasa, ili još bolje dugme za gašenje, i setim se šta je dalaj-lama jednom rekao:

Saosećanje i ljubav nisu čist luksuz.
Kao izvor unutrašnjeg i spoljašnjeg mira,
oni su osnov za preživljavanje naše vrste.

Ovo su reči od izuzetne važnosti, koje opisuju našu potrebu da živimo uravnoteženim životom. Ja održavam

Uspostavite ravnotežu

svoju ravnotežu u ovoj dimenziji tako što ponavljam ove reči. Zsigurno znam da u svesti moram da zadržim saosećanje i ljubav – ne samo da bih održao svoju ravnotežu, već da bih pomogao u produžetku svoje vrste. Većeg poziva od tog nema.



POGLAVLJE 8

*Ljubav je ono što
ostane nakon što zaljubljenost
izbledi*

*(Uspostavite ravnotežu između
svoje želje za ljubavlju
i osećaja da vam ljubav nedostaje)*

„Onaj ko čini dobro kuca na vrata; onome ko voli vrata su
otvorena.“

– RABINDRANAT TAGORE

„Oni koji traže ljubav vide samo manifestaciju svoje ljubaznosti, oni
koji su bez ljubavi nikada je neće naći, samo oni koji vole nalaze
ljubav, a oni ne moraju da je traže.“

– D. H. LORENS



Ljubav je nešto što želimo, a zašto da ne bude tako? Što više ljubavi dobijemo, više se osećamo voljenim i osećamo se bolje. Osećati se dobro (ili bogovski) znači osećati ravnotežu i biti u potpunoj harmoniji sa svojim Izvorom bića. Očigledno je onda da je jedna od naših najuzvišenijih i najstrastvenijih želja da dobijamo ljubav u beskrajnoj količini. Šta onda dovodi do neverovatne neravnoteže između onoga što želimo i onoga kako se osećamo? Ispravljanje ove poremećene ravnoteže uključuje ironiju, a primedba D. H. Lorensa u uvodu u ovo poglavlje savršeno je objašnjava.

Kao što je slučaj sa svakom velikom neravnotežom koju sam opisao u knjizi, uspostavljanje ravnoteže uvek uključuje ponovno povezivanje sa energijom koje se ne postiže pukim pamćenjem strategija ili, pak, usvajanjem novog načina ponašanja. Naprotiv, od suštinske je važnosti znati u kakvim obrascima da šaljete vibracije svoje energije željama. U ovom slučaju, vaša želja je da se osećate dobro tako što ćete u životu imati onoliko ljubavi koliko možete da primite da biste održa-

vali ravnotežu. Ovo nećete postići tako što ćete je zahtevati ili je tražiti izvan sebe.

Ključni deo Lorensovog citata je „samo oni koji vole nalaze ljubav, a oni ne moraju da je traže“. Kasnije u poglavlju vratiću se na ove značajne reči. Međutim, pre nego što se pozabavimo načinima na koje ovu ideju možete uvesti u svoj život, želim da ispitamo Lorensovo ubeđenje da „oni koji su bez ljubavi nikada je neće naći“. Ako ljubavi ima premalo, da li to znači, bar prema Lorensovoj interpretaciji, da smo *bez ljubavi*? Hajde da ispitamo to.

Faktor nedostatka ljubavi u ovom stanju neravnoteže

Ako ne dobijate ljubav koju želite, onda je dobra ideja istražiti šta dovodi do tog stanja. Većina nas, očigledno, krivicu za nedostatak ljubavi želi da svali na nešto što je van nas. To je gubljenje vremena i energije, ali često donosi dobar osećaj jer optuživanje izgleda olakšava bol, pa makar i nakratko. Energija optuživanja, međutim, samo pomaže da održite neravnotežu, bilo da krivite sebe ili nekog drugog. Uspostavljanje ravnoteže utemeljeno je na pretpostavci da u životu dobijate ono sa čime ste uspostavili vezu. Dosad ste to sigurno pročitali dovoljno puta da znate da mislim na to da *dobijate ono o čemu razmišljate!*

Iako ćete možda opravdavati svoje stanje bez ljubavi mislima o tome da vas niko ne ceni ili ćete izabrati da na ceo svet gledate kao na mesto u kojem nema ljubavi, ipak je činjenica da je vaša ravnoteža poremećena jer se ne osećate dobro, a sve to zato što nemate dovoljno ljubavi u životu. Neće vam uspeti ako čekate da drugi nešto promene ili da se dogodi nešto što bi povratilo vašu ravnotežu ako se ne posvetite tome da preuzmete odgovornost i promenite način razmišljanja. Ako to ostavite drugima, prepustićete kontrolu nad svojim životom nekome ili nečemu izvan vas. A to je recept za propast.

Ono što pokušavam da naglasim ovde jeste da, ako imate osećaj da vam je uskraćena ljubav, to je zato što ste se mislima i delima povezali sa nedostatkom ljubavi. Kako ste to uradili? Tako što niste uspeli da uskladite svoju želju za ljubavlju sa mislima koje su u harmoniji sa ovom moćnom željom – na primer: *Nikada nisam mogao da održim vezu u kojoj je bilo ljubavi. Nisam dovoljno privlačan da bi me neko voleo onako kako ja to želim. Ljudi su okrutni i iskorišćavaju me. Vidim neprijateljstvo i bes na svakom koraku. Ovaj svet ne brine ni o kome i svima uskraćuje ljubav.*

Sve ove misli (i druge slične) stvaraju tačku privlačenja koja dovodi do vaše neravnoteže sa željom da dobijate ljubav u velikoj meri. Vi u svoj život privlačite upravo ono o čemu razmišljate, a nenamerno ste se učlanili u „Klub nevoljenih“ u koji je učlanjena većina populacije – tačnije, ljudi koji misle da im je uskraćena ljubav koja treba da ispuni njihova prazna srca. Sve ovo može se preokrenuti tako što ćete promeniti cilj sa kojim želite da se povežete i otkloniti sve prepreke ka ispunjenju svoje želje za ljubavlju. Počnite tako što ćete prestati da tražite ljubav.

Kraj potrage

Na šta je pesnik mislio kada je rekao da „oni koji traže ljubav vide samo manifestaciju svoje ljubaznosti“? Kada nešto tražite, imate osećaj da vam to za čime žudite nedostaje u životu. Ako je to, na primer, ljubav, onda vi zapravo govorite: *Ja živim život bez ljubavi i nadam se da ću svojom potragom nadomestiti ovaj nedostatak.* Međutim, problem sa ovakvim pristupom jeste u tome što, umesto da nadomesti nedostatak ljubavi, on vas još više izbacuje iz ravnoteže pa vi i dalje živite bez ljubavi. Zašto? Zato što je veća masa otišla na stranu bez ljubavi nego na onu gde ljubavi ima. Svoje misli usmerili ste

na pronalaženje onoga što vam nedostaje, a u isto vreme želite da ljubav uđe u vaš život.

Ova neuspešno stvorena veza još više privlači ono što vam nedostaje. Ono o čemu vi razmišljate jeste ljubav koja nije tu. Univerzum saraduje tako što se svojim vibracijama povezuje upravo sa onim o čemu razmišljate. Kako je Univerzum svestan toga šta treba da radi? To se svodi samo na povezivanje vibracija sa vašim mislima pomoću Zakona privlačnosti.

Morate pogasiti reflektore za pretraživanje i raspustiti grupu tragača i zameniti ih energijom misli ispunjenih ljubavlju – morate iznutra znati da prihvatite ljubav. Vi ste potekli sa jednog duhovnog mesta koje je određeno ljubavlju. Kada počnete ponovo da uspostavljate ravnotežu u svom životu tako da vaše želje, misli i način ponašanja vode ka partnerskom odnosu ispunjenom ljubavlju, shvatićete da vaša želja zapravo predstavlja realizaciju Boga.

Čežnja za ljubavlju zapravo je čežnja, koju nosite u mislima, da postanete više nalik Bogu. Vrlo brzo nakon što postanete svesni ovoga, shvatićete da potraga izvan vas samih za nečim što vi već jeste predstavlja krajnju glupost. Niko drugi vam to ne može dati – kao što D. H. Lorens kaže: „oni koji su bez ljubavi nikada je neće naći“. Ovo se dešava zato što se ljudi bez ljubavi fokusiraju na *to što* nemaju a žele, umesto da se fokusiraju na ono što već jesu.

Dalje, nevoljeni ljudi veruju da oni nisu vredni ljubavi koju žele, i znate šta? Oni nastavljaju da prikupljaju dokaze toga da je nisu vredni. Kada isključite reflektore za potragu i zauvek opozovete tragača, možete usmeriti pažnju na to da dovedete u ravnotežu sredstva koja posedujete da biste primili ljubav u velikim količinama. Ovde, dakle, leži ironija koju je pesnik savršeno formulisao u zaključku, da „samo oni koji vole nalaze ljubav, a oni ne moraju da je traže“.

Postanite ljubav

Kao što naslov ovog poglavlja govori, moja definicija ljubavi prevazilazi požudu i uzbuđenje koje iskusite kada se prvi put zaljubite. Ove vatrene strasti na kraju izblede, a ostane prava ljubav, odnosno ravnoteža koju tražite. A koji je najuzvišeniji primer toga? Da li treba voleti na način na koji to Bog čini – treba li da pokažemo brigu koja nas definiše gledano spolja, na svakom mestu i u svakom trenutku.

Ovakva ljubav navodi vas da zaboravite na svoj ego, i da ono što želite sebi drugima želite još više. Ovako funkcioniše čin stvaranja. Stvoritelj od vas ne traži ništa u zamenu za život koji vam daje – on ga daje bezuslovno i svima, niko nije isključen. Bogu ne morate da platite što vam je podario ovaj život, ili vazduh koji vam je potreban da biste živeli, ili vodu koju pijete da biste opstali, ili sunce koje vas održava. Da vam bilo koji od ovih sastojaka nije dat bespovratno, ne biste mogli da nastavite da živite. To je ljubav koju vam Bog nudi.

Da biste svoj život doveli u ravnotežu pomoću više ljubavi, vaše misli i ponašanje moraju da se poklope sa vašim Izvorom, morate voleti na način na koji to Bog radi. Ovo znači da morate da primetite kada pokušavate da sudite sebi ili drugima kao da ni vi ni oni niste vredni ljubavi. Ovo znači da treba da se suzdržite od dokazivanja drugima da ste u pravu u korist dobrodušnosti prema sebi i drugima, i da namerno dobrotu širite na sve strane. Ovo znači da treba da pružate ljubav sebi i drugima, a ne da je zahtevate. Ovo znači da vaši izlivi ljubavi dolaze od srca zato što osećate da ljubav odatle potiče – a ne zato što želite nešto zauzvrat. Dugačka lista? I nije, osim ako verujete da će biti teško.

Osećaj da nekoga volite prirodna je odlika, a vaš ego nije njen deo. Ego je postao dominantan zato što ste se odvojili od onog dela sebe koji je sličan Bogu, odvojili ste se od onog

dela sebe koji voli i koji je došao ovde sa mesta ispunjenog bezuslovnom duhovnom ljubavi. U sebi ste toliko dugo nosili egoističnu ideju o svojoj važnosti, o tome da morate da budete u pravu, da ste na kraju zavarali sami sebe i poverovali u tu egoističnu sliku koju ste stvorili. Kad već govorimo o poremećenoj ravnoteži – vi ste se odlučili za verovanje u čistu iluziju! Kada dozvolite ovoj iluziji da postane dominantna sila, vi ste na taj način doveli, kroz egocentričnog sebe, do neverovatne neravnoteže u svom životu.

Rezultat toga jeste činjenica da želite da osetite ljubav – pravu stvar, ljubav koja je sama suština vašeg bića, ljubav koja predstavlja vas – ali umesto ljubavi osećate samo prazninu. Zašto? Zato što prazninu može da ispuni samo ljubav nakon što otvorite svoje srce i povežete ga sa duhom ljubavi, čije porijeklo ne znate, ali možete da ga osetite u sebi. To je *vaš* prazan prostor; ne pripada nekom drugom. Stoga ga samo *vi* možete ispuniti. Vaš cilj je da tražite od ljubavi u sebi da se pokaže, da postanete svesni da ste toliko puni ljubavi da morate da je pružite drugima. To je sve što treba da uradite – tražite i primajte. Ako samo to radite, baš ono što pružate privući ćete u većoj meri.

Možete pružiti samo ono što nosite u sebi

Ponovno uspostavljanje ravnoteže u ovom slučaju zavisi od vaše volje da se ponovo povežete sa Izvorom svog bića i postanete oruđe ljubavi. Morate se zakleti da ćete od ovog trenutka gledati sebe isključivo s ljubavlju i da će vas ljubav pratiti 24 sata, sedam dana u nedelji. Evo jedne rečenice koja vam može biti od pomoći na tom putu: *Sveti duše, budi moj vodič*. Ova jednostavna, moćna rečenica povezuje vas sa ljubavlju. Samoprezir ili samoodbijanje ne mogu poremetiti vašu ravnotežu; morate da volite da biste pružili. Kada prezirete ili odbacujete

sebe ili druge, vaše vibracije se poklapaju sa ovim energijama i nastavljaju da se pojavljuju u vašem životu.

Mnogi ljudi krive druge (ili, pak, svet koji ne pruža ljubav i pažnju) što ne primaju onoliko ljubavi koliko bi želeli. Bilo kakvo neslaganje koje postoji između količine ljubavi koju želite i količine koju zapravo dobijate predstavlja grešku u ogledalu, odraz vašeg razmišljanja. Pružite mržnju, mržnju ćete i dobiti; pružite ljubav, i ona će uploviti u vaš život.

Zamislite jednu kutiju veličine svog srca. Ova kutija predstavlja sam izvor svih misli. Kad god nešto pomislite, morate da odete do te kutije, izaberete misao i pustite je u svet. Na primeru ove metafore vidimo da se stvar ne svodi samo na to da izaberete pozitivne misli pune ljubavi i tako povratite ravnotežu svog sveta. Stvar je u tome šta se nalazi u kutiji – odnosno, šta je ono što imate u srcu da date drugima. Ova kutija koju nosite u sebi povezana je sa beskonačnim zalihama ljubavi; vi samo treba da usmerite svoje misli u pravcu tog Izvora da bi vas ljubav ispunila: ljubav prema sebi, ljubav prema svetu, ljubav prema životu, ljubav prema drugim ljudima i, što je najvažnije, ljubav prema Izvoru vašeg bića. Onda će to biti jedino što ćete moći da pružite, i što će vam se, kao posledica, vratiti.

Kažu da je razlika između nas koji živimo na uobičajenim nivoima ljudske sveti i onih koje nazivamo svecima u tome što oni ni na jedan trenutak ne zaboravljaju Boga. Oni su radosni kada život donosi teškoće, strpljivi kada drugi gube strpljenje, pokazuju ljubav kada drugi odgovaraju mržnjom. Zašto? Zahvaljujući toj kutiji. Obični ljudi iz kutije vade misli ispunjene ljubavlju samo u određenim situacijama. Sveci u sebi nose nešto poput činije u čemu nema ničeg drugog osim ljubavi, koja slobodno u nju ulazi i iz nje izlazi.

Dakle, umesto da radite na tome da jednostavno promenite svoje misli da biste postali osoba koja je pronašla svoj mir i ljubav, zašto ne biste pucali visoko i razmišljali kao svetac, što

i jeste? Usmerite pažnju na kutiju koju nosite u sebi. Kada ne-
prestanu budete izgovarali rečenicu: *Sveti duše, budi moj vodič*,
videćete da će se kutija ispuniti mislima koje nose ljubav, tako
da nijedna negativna misao neće moći da poremeti ravnotežu
koju ste postigli iznutra.

Kako ljubav izgleda u očima deteta

Evo nekoliko bisera koji opisuju šta je to ljubav, iz ugla
dece starosti od četiri do osam godina. Dok budete radili na
tome da povratite svoj „zrak ljubavi“, razmislite malo i o ovim
osvežavajućim mislima o tome šta je ljubav.

- ◆ *Kada te neko voli, drugačije izgovara tvoje ime. Jednostavno znaš da je tvoje ime sigurno u njegovim ustima.*
- ◆ *Ljubav je kada izadeš na klopnu i daš nekome većinu svog pomfrita, a ne tražiš da on/ona tebi da svoj.*
- ◆ *Ljubav je kada moj tata skuva kafu mami i, pre nego što joj je da, popije gutljaj da bi se uverio da je ukus odgovarajući.*
- ◆ *Ljubav je kada Mama da Tati najbolje parče piletine.*
- ◆ *Tokom svog klavirskog recitala bila sam na bini i bila sam uplašena. Gledala sam sve te ljude koji su mene gledali i ugledala tatu kako mi maše i smeje se. Tada je bio jedini prisutan. Više se nisam plašila.*

I moj omiljeni odgovor:

- ◆ *Ljubav je ono što se nalazi u sobi za Božić kada prestaneš sa otvaranjem poklona i oslušneš.*

To je to. Pogledajte u sebe i oko sebe. Oslušnite. Ljubav je ono što ostane kada zaljubljenost izbledi, zato što je ljubav beskrajni izvor. Pružite je. Podelite svoj pomfrit. Dajte nekome najlepše parče piletine. Mahnite i nasmešite se Univerzumu, i vrlo brzo ćete saznati na šta je Viktor Igo mislio kada je rekao: „Ljubav je kada se čitav Univerzum smesti u jednu osobu.“



Ljubav nije samo ono što ostane nakon što zaljubljenost izbledi, ljubav definiše Izvor iz kojeg smo potekli. Elizabet Barret Brauning poetično opisuje kraj života kao povratak čistoj ljubavi:

Znaš li u čijim si sada rukama? –
„Smrti“, rekoh. Ali zvonki
Odgovor čuh –
„Ne Smrti, već Ljubavi.“

Izgleda da je ljubav zaista ono što ostane nakon što ovo telo nestane.



POGLAVLJE 9

Raj je na Zemlji na svakom koraku

*(Uspostavite ravnotežu
između svog duhovnog
i materijalnog života)*

„Ovozemaljski život i duhovni život nisu neusaglasivi.“

– UPANIŠADE

„...većina ljudi živi a da nije ni svesna toga da su duhovna bića...“

– SEREN KJERKEGOR



ORaju ne treba da razmišljate kao o mestu u koje ćete otići na kraju, nakon što napustite ovozemaljsko postojanje. Meni se čini da biste vi radije da iskusite Raj baš ovde na Zemlji. Kao što naslov (preuzet iz pesme Elizabet Baret Brauning) ovog poglavlja govori, Raj se nalazi na Zemlji, na svakom koraku. Ipak, da li vi vidite Raj u svom svakodnevnom životu? Da li se osećate kao da ste u Raju? Ako je odgovor ne, onda se nalazite u stanju poremećene ravnoteže. Sigurno vam je primarni fokus u životu materijalni svet, dok vrlo malo ili nimalo pažnje poklanjate onom delu svog ovozemljaskoj postojanja koje je u vezi sa Rajem.

Kako se manifestuje neravnoteža

Kada veći deo svoje životne energije usmerite na materijalni svet, uglavnom se nalazite u stanju neprestane brige zbog svojih „stvari“ i imate utisak da nikada nećete napredovati u igri života. Bukvalno sva vaša mentalna energija fokusirana

je na ono što imate ili nemate. Svoju vrednost cenite prema materijalnim stvarima kao što su kola koja vozite ili vaš način oblačenja. Možda čak imate i osećaj inferiornosti zato što drugi ljudi imaju *više* stvari! Ova neravnoteža između duhovnog i materijalnog sveta obično znači da je nezahvalnost vaš način života. Vaša želja da imate veće, bolje i skuplje stvari navodi vas da pozajmljujete novac i stvarate veće finansijske obaveze. Neće puno proći, a dugovi će prevazići vašu sposobnost da otplatite materijalne stvari koje ste stekli.

Kada se preterano vežete za fizičko, uz potpuno isključenje duhovnog, akcenat stavljate na pobedu, na to da budete broj jedan, na poređenje sa drugima. Zaokupljenost materijalnom stranom života vodi do površnog pogleda na život, po kojem je izgled važniji od suštine. Izgled, zapravo, prevazilazi osećaj. Najvažnija mera stvari postaje mišljenje drugih ljudi, kao i to da li se uklapate u standarde nametnute spolja.

Najgori aspekt neravnoteže između spiritualnog i duhovnog jeste količina vremena i mentalne energije koju utrošite na razmišljanje o novcu. Novac postaje jedini važan standard za procenu svega, uključujući sreću, unutrašnji mir i to koliko sebe cenite kao ljudsko biće. Sve se meri vrednošću novca: *Koliko to vredi? Koliko ono košta? Mogu li to sebi da priuštim? Hoće li zadržati svoju vrednost? Da li da ga osiguram? Šta ako ga neko ukrade? Mogu li da priuštim sebi da kupim nešto drugo?*

Vi ste svoj unutrašnji svet zagušili mislima o ceni i vrednosti. Na vašoj zamišljenoj skali koja pokazuje ravnotežu, jedna strana preteže zbog misli koje dolaze iz svesnog, u kojem su izgled stvari, učinak i stečeno sve što primećujete. Ova svest vas sprečava da uvidite da se upravo tu, upravo sada, gde god da se vi nalazite, nalazi i Raj. Umesto da tražite Raj na Zemlji, vi ste zbog svog načina razmišljanja osuđeni da živite sa posledicama ovog neusaglašenog pogleda na život.

Uticao neravnoteže

Kada poremetite ravnotežu tako da život preteže na materijalnu stranu vage, plaćate veliku cenu. Najozbiljnija posledica jeste što sebe vidite kroz lažne naočare. Vaša suština je duhovna, ne materijalna, ali niste sposobni to da prepoznate.

Vaše beskrajno biće nikada se ne rađa i nikada ne umire. Kada na vagi koja pokazuje ravnotežu samo malo pređete na materijalnu stranu, identifikujete se sa nestalnim saveznikom koji se stalno menja. Vaše telo, sve što posedujete, sve što ste postigli, vaše finansijsko stanje, sve je to nevažno. Oni dođu i odu kao vetar. Svaki put kada mislite da ste nešto ispunili, bilo da je u pitanju fizički izgled ili gomila novca, nešto će se promeniti. U ovakvoj areni uvek ćete se vraćati nekoj vrsti čežnje, nesigurnosti i anksioznosti.

Vaša preokupacija materijalnim puna je stresa i brige. Vaša opsesija telom i izgledom pretvara se u gorčinu i bes dok prolazite kroz proces starenja i pretvara ono što vi smatrate „pravim ja“ u sećanje, iluziju koja ne može ponovo biti oživljena.

Slično tome, ono što posedujete se istroši, postane staro, izgubi svoju vrednost ili jednostavno nestane. Zbog neravnoteže u ovoj dimenziji ostaje vam osećaj praznine, beskoisnosti i osećaj da ste prevareni. Sav vaš trud i posvećenost tome da nešto steknete, da uspete i stvorite reputaciju odjednom postanu beznačajni. Rezultat toga su razočaranje, kajanje, možda čak i neprijateljski stav prema svetu. Međutim, nije svet kriv za to – svu tu nervozu koja vodi stresu možete izbeći ako se odlučite da uspostavite ravnotežu između materijalnog i duhovnog. Potrebna je samo ravnoteža, težina ravnomerno raspoređena između ova dva aspekta vaše ličnosti, da biste to postigli.

Naslov ovog poglavlja „Raj je na Zemlji na svakom koraku“ znači da se sve nalazi upravo ovde, upravo u ovom trenut-

ku – a ne na nekom drugom mestu, u dalekoj budućnosti ili nakon fizičke smrti. Raj se nalazi upravo ovde, sada, u ovom vremenu... kada nađete svoju tačku ravnoteže.

Podesite merač ravnoteže

Raj je stanje uma, ne radi se o fizičkom mestu, pošto je Duh svuda i u svemu. Možete početi sa podešavanjem svog materijalnog i duhovnog života tako što ćete svesno doneti odluku da tražite oličenje Duha u svemu i u svakome s kim dolazite u kontakt. Lično to radim tako što se trudim da na svoj svet gledam kao kroz naočare koje izdvajaju formu i sve materijalne aspekte onoga što posmatram tako da mogu da vidim samo duhovnu energiju koja pokreće ono što vidim. Pokušajte da stavite ove zamišljene magične naočare i videćete da sve izgleda drugačije. Priroda je prijatno mesto na kojem možete da probate ovaj eksperiment.

– **Priroda.** Kada gledate drvo bez ovih zamišljenih naočara koje izdvajaju njegovu formu, videćete grane, cvetove, lišće i možda plodove manga ili šljive. Pomoću ovih novih čarobnih naočara, linije koje stvaraju granice drveta nestaju i pojavljuje se energija koja vibrira tolikom brzinom da drvetu daje potpuno novu perspektivu. Videćete prostor između listova i opazite tišinu žira ili koštice manga koja je sada nestala, a iz koje je ponikao prvi pupoljak, koji je započeo čitav proces i na kraju doveo do stvaranja drveta koje vi potom gledate.

Posmatraćete, u dubini drveta, trajanje ovog procesa, koji daje život i omogućava drvetu da zimi spava i cveta u proleće, i tako u nedogled (ili bar do kraja njegovog života). Tada ćete shvatiti da drvo manga ne stvara samo nove voćke, već i beskonačan broj stabala manga. U samo jednom drvetu možete

da vidite životnu snagu koja se proteže i unazad i unapred u beskrajnom toku stvaranja.

Počnite da gledate prirodu na ovaj način – ptice, mrave, jezero, planine, oblake, zvezde – sve. Produbite svoj pogled tako da ne uočavate samo oblik i granice. Budite zahvalni na čudu, toj prirodi koja vas okružuje... i dok to radite, uspostavljate ravnotežu.

– **Ljudi.** Ove nove naočare omogućavaju vam da sve vidite iz potpuno drugačije perspektive. Više ne vidite visoke i niske, tamne i svetle, žene i muškarce, stare i mlade, lepe i ružnjikave. Vaše naočare zamućuju okvire koji ljude sortiraju prema kulturološkim ili religijskim razlikama, i vi više ne cenite ljude prema njihovoj odeći, fizičkom izgledu ili jeziku kojim govore. Svaka pojava prolazi kroz filtere vaših naočara i vaših misli i nestaje, tako da sada u svakoj osobi sa kojom dolazite u kontakt vidite ogoljenu duhovnu energiju.

Ono što sada primećujete jeste čista ljubav koja vibrira pred vašim očima. Vi gledate personifikovanu dobrotu; sada vidite i osećate slabosti drugih ljudi koje su iste kao i vaše; vidite tu neverovatnu količinu umirujuće, svetlucajuće energije koja nas sve povezuje. Ovaj novi pogled navodi vas da zamislite dvoje ljudi koji su stvorili vas, kao i onih četvoro ljudi koji su stvorili dvoje ljudi koje je stvorilo vas, a zatim i osmoro ljudi koji su stvorili četvoro ljudi koji su stvorili dvoje ljudi koje je stvorilo vas.

I dok se tako vraćamo unazad do vremena Abrahama Linkolna, dolazimo do cifre od 16.000 ljudi koji su u vezi sa vama i koji su morali da se spoje da bi stvorili vas! Možemo da zamislimo kako bi bilo da se vratimo do vremena Sokrata, i da se zamislimo nad računicom do koje smo došli. Milijarde ljudi bile su potrebne da bi nastao samo jedan od nas, ali milijarde ljudi nisu postojale, tako da smo, na neki matematički

zbunjujući način, svi u vezi jedni s drugima. Pomoću svojih zamišljenih naočara, koje menjaju način razmišljanja, počete da uočavate razne fascinantne veze. Otkrićete da nikoga ne treba da osuđujete, nikoga da mrzite i da nikoga ne treba da povredite, jer jasno vidite da smo svi povezani. Mi smo svi, zapravo, jedno. Iz ove tačke možete proširiti perspektivu gledanja i obuhvatiti veći deo života.

– **Događaji.** Dolazak i odlazak ljudi, na koji ste nekada gledali kao na događaj u datom trenutku, kao i događaje koji su oblikovali vaš život i živote drugih ljudi, pomoću svojih novih naočara videćete kao nešto što je povezano energijom. Sada vidite beskonačnu energiju koja poput lasera proizlazi iz misli svih ljudi, dovodeći događaje iz života svih njih do energetskog savršenstva. Videćete neke ljude čije se brze vibracije energije savršeno poklapaju sa energijom Izvora stvaranja. Videćete kako se usklađuju sa svestvarajućim, sveznajućim Izvorom života i kako se događaji savršeno privlače prema usklađenim vibracijama.

Takođe ćete videti ono što se prikazuje kao nesrećan slučaj, tragedija ili zastrašujući događaj, i kako i njihove vibracije traže sa čim će da se poklope i završe kao nešto što vi nazivate „greškom“, ali je zapravo rezultat dve ili više energija koje se sastaju u jednoj većoj slici koju ranije niste mogli da sagledate. Bićete svedok veze između očekivanja pojedinaca i onoga šta oni privlače u svoj život. Pomoću ovih neverovatnih naočara uvidećete da su svi događaji i svi „slučajni“ susreti zapravo neverovatno kompatibilna poklapanja energija, a ne nasumični događaji. Kada postanete svesni ovoga, dostigli ste nivo ravnoteže koji se nalazi između duha i forme.

Kako izgleda život kada uspostavite ravnotežu između duha i forme

Evo šta sam ja otkrio nakon što sam postao sposoban da održim ova dva aspekta života u ravnoteži. Sada vidim duhovnu energiju u svakome s kim dođem u kontakt. Kada dođem u iskušenje da nekoga osuđujem, podsetim se da pogledam tu osobu kroz svoje specijalne naočare. Kada to uradim, svaka osuda nestane. Osećam se smirenije otkako znam da nisam samo ovo telo koje ću jednog dana morati da odbacim. Isto tako, svakodnevno osećam prisustvo duha koji daje život, i to je uzbuđujuće! Znam da sam beskonačno duhovno biće i da svoju energiju postanja delim sa svim bićima na ovoj planeti, kao i sa svakim ko ju je nekada naseljavao ili će je naseljavati u budućnosti.

To što sam uspostavio duhovnu i fizičku ravnotežu pruža mi priliku da stalno u sebi nosim osećaj zahvalnosti i strahopoštovanja. Vidim čuda na svakom koraku. Sebe shvatam manje ozbiljno. Osećam povezanost s drugim ljudima. Osećam manji pritisak da moram da se uklopim ili postignem više. A ironično je to što postizem bolje rezultate, jer me duh nesmetano prožima.

Kada sredite neravnotežu između svog fizičkog i duhovnog bića, dolazi do neverovatne promene u vašem životu. Naslov za ovo poglavlje uzeo sam iz dobro poznate pesme Elizabet Baret Brauning. Evo dela te pesme:

Raj je na Zemlji na svakom koraku,
I svaki žbun gori od Božje poruke;
Ali samo onaj ko vidi, može da se prepusti,
Dok ostali sede oko njega i beru kupine...

Kada je Mojsije prišao grmu koji gori, prepustio se i sje-
dinio sa Bogom. I vi možete da promenite svoj fokus, pod-
staknuti svojim mislima, i gledate na sve novim očima. Kada
to uradite, videćete da je pesma u pravu: *Raj je na Zemlji na
svakom koraku*. Ako ne verujete u to i ne pokušavate da to
ostvarite, nadam se da ćete uživati u tome da sedite pored žbu-
na i berete kupine.

Sogijal Rinpoš je primetio da „dve osobe žive u vama ce-
log života. Jedna je ego, koji je brbljiv, zahtevan, histeričan,
proračunat; druga je skriveno duhovno biće, čiji ste smireni
glas mudrosti retko čuli ili na njega obratili pažnju...“. Po-
zivam vas da uspostavite ravnotežu tako što ćete Raj tražiti
u svemu, i što ćete slušati i obratiti pažnju na to skriveno
duhovno biće koje je u vama sve vreme i koje vas moli da na
njega obratite pažnju.



O autoru

Dr Vejn V. Dajer je svetski priznat autor i predavač u oblasti samorazvoja. Autor je više od 20 knjiga, osmislio je mnoge audio i video programe, pojavio se u hiljadama televizijskih i radijskih emisija. Nacionalna televizija emitovala je prikaze šest njegovih knjiga, *Manifest Your Destiny*, *Wisdom of the Ages*, *There's a Spiritual Solution to Every Problem* i bestselera *Njujork tajmsa: 10 Secrets for Success* i *Inner Peace, The Power of Intention i Inspiration*.

Dajer je doktorirao u oblasti savetovanja u obrazovanju na univerzitetu Vejn stejt, a predavao je na univerzitetu Sveti Džon u Njujorku.

Veb sajt: **www.DrWayneDyer.com**

Plasman

Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga"
Subotićeva br.1 lok. 2
023/512-812, 063/517-874

Zlatibor

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"
Tržni centar bb, kod restorana
"Nacionalna kuća"
031/846-296, 063/517-874

Beograd

Knjižara "Riznica knjiga br. 4"
U holu Doma sindikata
Dečanska 14, lokal br. 30
011/3235-221, 063/517-874

Kikinda

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"
Trg srpskih dobrovoljaca 19
0230/29-917, 063/517-874

Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874

I u svim bolje snabdevenim knjižarama
Vaš Leo commerce

info@leo.rs
www.leo.rs



CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3(035)

DAJER, Vejn V., 1940-

Uspostavite ravnotežu : 9 principa pomoću kojih ćete stvoriti navike po svojoj želji / Vejn V. Dajer ; [prevod Ivana Danilović]. - Beograd : Leo Commerce, 2011 (Novi Sad : Sajnos). - 118 str. : ilustr. ; 23 cm. - (#Biblioteka #Buđenje)

Prevod dela: Being in Balance / Wayne W. Dayer. -

Tiraž 1.000. - O autoru: str. 117.

ISBN 978-86-7950-143-1

COBISS.SR-ID 186316044