

Ivana Kuzmanović

Od kada sam se zavolela

VOLIM

KNJIGA O OTKRIVANJU STAZE LJUBAVI

■ Laguna ■

Sadržaj

Copyright © 2011 Ivana Kuzmanović
Copyright © 2011 ovog izdanja, LAGUNA
CD copyright © 2011, LAGUNA

HVALA 7

TO JE LJUBAV 9

1 STAZA LJUBAVI 11

Zajedno na Stazi Ljubavi	13
Osvešćena i neosvešćena ljubav	17
Ljubav sa malim „lj“	21
Ljubav sa velikim „Lj“	24
Svi smo mi putnici	28

2 ZABLUDE O LJUBAVI 33

Ljubav boli	35
Ljubav je zaljubljenost	41
Ljubav se zaslužuje	48
Ljubav sa „pravom“ osobom će nas učiniti celim	54
Ljubav traži da bude uzvraćena	59
Ljubav je kad ne mogu da živim bez tebe	64
Ljubav je požrtvovanost	71
Ljubomora je mera ljubavi	77
Seks je ljubav	87
Ljubav je briga	97
Ako volim sebe, ne mogu voleti druge	106

3 STRAH – PREPREKA NA STAZI LJUBAVI	111
Strah – ni dobar ni loš	103
Strah od bola	115
Strah od odbacivanja i napuštanja	119
Strah od neizvesnosti	137
Strah od prepuštanja	144
Strah od pokazivanja ranjivosti	154
Strah od neuspeha	160
Strah od preljube	166
Strah od sopstvenog ispoljavanja	173

4 POMAGAČI NA STAZI LJUBAVI	183
Dopuštanje i prihvatanje	185
Odgovornost i disciplina	196
Zahvalnost	207
Vera i predaja	213
Razumevanje i oprost	220
Sada i ovde	215

TO JE ŽIVOT	239
--------------------	------------

O AUTORKI	247
------------------	------------

Hvala

Hvala Zoranu Gruičiću, Učitelju i prijatelju, koji mi je svojom Ljubavlju i Znanjem uneo promene u život. Zahvaljujem mu na važnim sugestijama i podršci ovoj knjizi.

Hvala Bojani Glušac, psihoterapeutkinji i prijateljici, koja mi je pomogla u osvetljavanju delova moje duše, na recenzentskom doprinosu knjizi *Od kada sam se zavolela – VOLIM*.

Hvala Branku Isakoviću, kompozitoru, na predivnim melodijama na CD-u *VOLIM*, koji će druženje sa ovim stranicama učiniti toplim i potpunim.

Hvala Vujadinu Miljanoviću, reiki majstoru i terapeutu, koji me je pre nekoliko godina uhvatio za ruku i poveo Stazom Ljubavi.

Hvala mom Narcisu bez kojeg bi mnoge reči o Ljubavi ostale teorija.

Hvala Bogu na svemu!

To je Ljubav

S nagu koju u sebi nosimo možemo upoznati tek osvešćivanjem sopstvenih slabosti. Prepoznavanje i prihvatanje slabosti predstavlja polaznu tačku za naše osnaživanje, sazrevanje i uspostavljanje kvalitetnijeg odnosa sa svojim životom i drugim ljudima. Upravo tako počinje većina poglavlja knjige sa kojom ćete se družiti. Polazeći od dirljivih ličnih iskustava, emocionalnih padova i naizgled bezizlaznih situacija, Ivana Kuzmanović nas, na jedan topao i prislan način, vodi kroz procese transformacije, sve do zaceljenja i postizanja vrhunskog kvaliteta bivanja, odnosno stanja Ljubavi: „*To je ona Ljubav kojoj težimo i za koju znamo da mora postojati iako, ponekad, izgleda nestvarna i nedostižna. Ona Ljubav koja je izvor spokoja, radosti, sreće, harmonije i kreacije. Ona koja svemu daje smisao i koja večno traje.*“

Težište teksta nalazi se u tački iz koje putevi vode u tri pravca: psihoterapija, duhovnost i iskustvo. To je ujedno i tačka njihovog ukrštanja i spajanja u celinu bez koje nema kvalitetnog i ispunjenog života. Odakle god krenuli na put ličnog razvoja, ne možemo napraviti značajniji pomak ukoliko ne integrišemo ova tri elementa.

Knjiga *Od kada sam se zavolela – VOLIM* pokriva neke od osnovnih terapijskih faktora jer uliva **nadu** u postojanje rešenja, daje svest o **univerzalnosti iskustva** (različite osobe mogu da se prepoznaju u sličnim temama) i podstiče **altruizam** kroz duboko razumevanje empatije, važnosti opraštanja, neophodnosti upoznavanja sopstvenih i tuđih

strahova. Najvažnije, ona daje **novе modele ponašanja** jer nam veoma često, uprkos želji za promenom, nedostaju uzor i model koje bismo sledili.

Uspešno izbegavši mogućnost ulaska u zamku rasprave religijskih dogmi ili verskih opredeljenja, Ivana nas vodi do čiste duhovnosti koju nalazimo u najfinijem misticizmu celokupne istorije čovečanstva. Esenciju ovoga prepoznamo kroz tri osnovna principa: **Ljubav**, kao kvalitet bića po sebi, a ne emocija od nekoga – ka nekome, **mudrost**, kojom prepoznamo sopstveno poreklo i osvešćujemo smisao, i snaga da živimo i manifestujemo svesnost o prethodnom. Na liniji ovoga su i sve predložene tehnike koje predstavljaju kombinaciju psihološko-meditativno-molitvenih načina.

Lakoća pisanja i spontano korišćenje humora ovu delom romantičnu studiju o Ljubavi čine pitkom, životnom i dostupnom. Na ovaj način dobijamo ne samo predloge mogućih rešenja, već posredno učimo i šta je to osnova dobrog odnosa i svake promene!

Bojana Glušac
dipl. spec. ped.
psihoterapeutkinja i savetnica za lični razvoj i meditaciju

1

Staza Ljubavi

Zajedno na Stazi Ljubavi

U godinama mojih trapavih početaka i posezanja za putokazima ka Stazi Ljubavi, ka Buđenju i ka samoj Sebi, čitala sam najraznovrsniju literaturu iz oblasti psihologije, filozofije, ezoterije, savremene duhovne misli i religija sveta. S jedne strane – pružale su mi nadu i utehu, s druge – zbunjivale su me i stvarale osećanje da je sve to toliko apstraktno da je skoro nemoguće. Na intelektualnom nivou – hranile su me; na duševnom – paralisale. Dok sam čitala sve je izgledalo jasno i ja sam donosila neopozive odluke da ću, koliko sutra, početi da primenjujem principe taoa, četiri sporazuma Miguela Ruisa, Budine zlatne istine, Božje zapovesti i Hristove pouke, da ću komunicirati po principima transakcione analize, da ću poštovati pravila geštalta, da ću boraviti u „ovde i sada“, da ću se manje plašiti smrti znajući da je naš život samo prolazna forma prelaska energije iz jednog u neko sasvim drugo stanje... Sutradan se ne bi dogodilo ništa značajno, kao ni prekosutra... Onda bih mislila da nisam čitala dovoljno i kupila bih neku novu knjigu, ili učestvovala u nekoj novoj radionici, seminaru ili seansi...

Najviše me je potresalo to što nemam ideju KAKO da primenim ono što sam naučila. Nije to bilo kao sa matematikom, engleskim jezikom ili naslednim pravom, mada se pitanje upotrebe bilo kog znanja čini ozbiljnijim od samog njegovog sticanja. Iznova i iznova sam čitala podvučene rečenice da bih, u nekom trenutku, osetila bes i želju da odustanem: kažu – ne mislite o tome, učutkajte um, ne reagujte, ne pretpostavljajte, ne zavisite, verujte, volite, ne vezujte se, želite, ali

nemojte želeći previše jer će se stvoriti „suvišni potencijal“, ne valja ni premalo jer vaša želja tada ne nosi „energiju odluke“... „ZAŠTO MI NIKO NE KAŽE KAKO?“, vrištala sam u sebi. „KAKO DA NE MISLIM, KAKO DA NE REAGUJEM, KAKO DA VERUJEM, KAKO...?“ Naravno, kupovala sam i praktikume i zbirke izabranih vežbi i vežbica ispred kojih je uvek stajalo i obaveštenje da je učinak neuporedivo veći uz prisustvo učitelja.

Bila sam ljuta i na rečenicu „Kada je učenik spreman, učitelj se sam pojavi“ i pitala se u čemu je problem – da li sam zaista nespremna, a da o tome nemam čak ni pojma, ili je mom učitelju Srbija i dalje nedovoljno zanimljiva? Tada nisam znala da „Učitelj“ personifikuje mnogo više od osobe koja vas podučava.

Takođe, nedostajali su mi primeri. Ako bih ih negde i pronašla, to bi uvek bila Katrin Hjum iz Oklahome ili Stiven Lot iz Masačusetsa ili Šan Kun iz kineskog seoceta ili Virdžaj Puni iz Nju Delhija... Bio mi je potreban neko ko je bio sa istog podneblja kao i ja, a da se nije zamonašio u mladim godinama; neko ko je imao ime i prezime koje sam iz prve mogla da izgovorim. Po mogućstvu neko ko je živ i kome bih, kada bih htela, mogla da se obratim. Bio mi je potreban primer da poverujem da i ja to mogu.

Verujem da ste se i sami susretali sa tišinom umesto odgovora, da ste i vi pomišljali da iza vrata na koja kucate definitivno nema nikoga.

Bilo mi je potrebno mnogo vremena da shvatim i prihvatim da jedino što možemo promeniti i na šta možemo uticati jesmo mi sami i naši stavovi, pogledi na svet i uverenja. Naša lična promena može biti nadahnuće drugima da se i oni late ovog važnog zadatka čiji je smisao usklađivanje sopstvenog života sa Višim poretkom koji postoji nezavisno od nas. Na taj način, postepeno ali sigurno, menja se i svet koji nas okružuje i to upravo i jeste ono što se u ovom trenutku dešava na našoj planeti.

Kada čovek jednom iskusi povezanost sa Izvorom, kada oseti sreću koja dolazi iz Bića, kada prepozna bliskost sa drugima i svekolikom životom i osvesti da smo svi mi i svaka tvar delovi Jednoga, tada više ne može nazad. Putovanje je počelo i trajaće duže nego što će trajati naše fizičko telo, jer energija je neuništiva, a naša Svest Bezvremena.

Od kada sam se zavolela – volim je knjiga koja je plod mnogobrojnih procesa i promena koji su mi omogućili da sebe prihvatim i zavolim i kroz to upoznam Ljubav u njenoj nepodeljenosti i nepristrasnosti.

Ono što kroz ovu knjigu želim da vam poklonim jesu praktični saveti i uputstva koja vam možda mogu pomoći da se ne osetite izgubljeni kao ja nekada davno. Zbog toga ćete na stranicama koje slede nailaziti na opise vežbi, afirmacije, formulacije za molitvene meditacije, citate i primere iz života, mog i meni bliskih ljudi. Muzika sa CD-a VOLIM pomoći će vam da se opustite, promenite frekvenciju moždanih talasa, postanete prijemčiviji za ono što ćete sami otkriti. Na samom kraju knjige pronaći ćete literaturu i linkove koji vam mogu biti od koristi.

Svakoj preporuci pristupite intuitivno, pitajući se šta o tome misli vaše srce. Takođe, predlažem da ništa ne odbacujete apriori. Ipak smo tu zbog iskustva, tog jedinog poseda koji imamo i koji nam niko ne može oduzeti.

S JEDNE STRANE ČOVEK NIŠTA NE MOŽE SAM, A OPET ČOVEK JEDINO MOŽE SAM – s tom rečenicom sam se jednog dana probudila i ustanovila da je sve što sam ikada pročitala i saznala, sva znanja i iskustva drugih, nešto što postoji da bi mi pokazalo vrata, ali da kroz njih moram proći sama; da želja za promenom mora da počiva u nama samima i da ona mora biti naša najjača želja. A kada jednom istinski zakoračimo, ohrabrenja će stizati sa svih strana. Jednoga dana bićemo srećni što ćemo i sami biti oslonac i pomoć novim putnicima.

Važno je takođe znati da se sva rešenja nalaze u nama: ono što je potrebno jeste naša odlučna namera da izađemo iz kruga ponavljanja istih obrazaca i koncepata, da prekinemo nepotrebnu patnju i stradanja, da izoštrimo sopstvene sposobnosti i povratimo umeće komuniciranja sa sopstvenom dušom. Ono što nam može pomoći uvek je u nama, kao što se i naš najveći neprijatelj krije u nama samima. Pozovite u pomoć vaše Biće, upoznajte se sa svojom pravom prirodom. Otkrijte koliko je važna Staza Ljubavi, jedina staza koja ima srce.

*Pokrećite se kroz razum bez saoblitanja. Glatko.
Bez namere. Naprezanja. Opterećenja. I prisile.
Ne predviđajte unapred dubinu nijednog zamaha.*

*Misle li da ste ukopani — ukopana je njihova misao,
jer nije u stanju da vas prati.*

*I plačite i smejte se zbog iste stvari. U isti mah.
U isti mah se i vraćajte i odlazite i tamo i ovamo.
Istodobno zaboravljajte i pamтите.*

*Letenje je onaj trenutak kad napokon
shvatite da vas svako može zameniti u svemu
osim u sopstvenoj smrti i sopstvenoj besmrtnosti.*

Mika Antić

Osveščena i neosveščena ljubav

Često sam nailazila na rečenicu: Stvari su onakve kakvima ih mi vidimo. Danas mi je postalo jasno — stvari *nikada* nisu onakve kakvima ih *mi* vidimo. Ili preciznije: *Za nas su stvari uvek onakve kakvima ih vidimo iako one, zapravo, to nikada nisu, zbog čega je svaki naš doživljaj iluzija.*

Iluziju stvara to što sve pojave procenjujemo isključivo sa sopstvenog stanovišta koje zavisi od sadržaja našeg uma i naše duše. Te sadržaje retko kada preispitujemo, uvremenjujemo i proveravamo, a kada naiđemo na ljude sa sličnim sadržajima skloni smo da poverujemo da je u pitanju nekakva „objektivna istina“ i postajemo spremni da je „branimo“ u slučaju napada. Do ozbiljnog pretresa i provere naših sadržaja najčešće dolazi onda kada se dogodi neka nevolja, nesreća ili kada se sumnja u tolikoj meri nagomila da dovodi u pitanje smisao našeg života. Zahvalna sam na situacijama koje su me naterale da napravim veliko unutrašnje spremanje, svesna da će ih još biti i da je putovanje važnije od cilja. Želim da sa vama podelim svoje uvide, otkrića i iluzije od kojih neki pripadaju prošlosti dok u nekima još uvek obitavam.

Prilikom pisanja svake svoje knjige, bila ona roman ili zajedničko putovanje poput ove u vašim rukama, zamišljam čitaoca kao sagovornika, kao biće čije misli i slutnje mogu da čujem. Ponekad imam jasan osećaj da sa čitaocem razgovaram i možda baš zbog toga, te rečenice bude bliskost i prepoznavanja. S obzirom na to da ćemo kroz knjigu

Od kada sam se zavolela – volim razgovarati o ljubavi, važno je da se na samom početku dogovorimo kako ćemo to činiti. Moguće je da bi za svaku vrstu razgovora trebalo da postoji prethodno dogovaranje koje bi nivoe i frekvencije sagovornika približili, a vibracije njihovih duša uskladili tako da razgovor uopšte bude moguć.

Jer ako ja govoreći o ljubavi mislim na Svekoliku Ljubav kao manifestaciju Boga koja podrazumeva Znanje i Svesnost, a vi se čudite kakve to može da ima veze sa činjenicom da vas je baš pre neki dan partner izneverio i povredio i otuda izvučete zaključak kako nema prave ljubavi bez bola – onda će naša komunikacija veoma hramati.

Ili ukoliko želim da opišem ljubav između dva bića koja se jedno drugom predaju bez garancija i rezervi, a vi verujete da jedino majka treba da voli svoje dete bezrezervno, onda će vam se možda učiniti da to dvoje oponaša neku mitološku sliku, ili u zanosu srlja u propast koju sobom nosi potpuno prepuštanje.

Zato ćemo se zadržati na samom pojmu ljubavi i pokušati da ustanovimo neka osnovna značenja, ne radi ustanovljavanja opštevažećih definicija, već radi bolje komunikacije i razumevanja.

Govorićemo o dva tumačenja ljubavi koja nisu suprotstavljena (iako se u nekim trenucima tako može činiti), već koja su tesno povezana i to tako da jedno obuhvata drugo.

Kriterijum za ovu teoretsku podelu biće Svesnost, odnosno stepen osvešćenosti onoga koji voli. Poći ćemo od činjenice da čovek kako bi voleo nekog ili nešto mora poznavati objekat svoje ljubavi. U protivnom, reč je o voljenju sopstvene iluzije, projekcije, zamišljene slike ili ostvarene potrebe, a sve su to obeležja zaljubljenosti, naklonosti, simpatija, obožavanja i drugih manifestacija afirmativnih emocija i osećanja. Moguće je voleti neke osobine drugog, ali ako ga ne prepoznamo i ne prihvatamo u celini, to neće biti Ljubav. S druge strane, da bi čovek mogao poznati (upoznati) objekat svoje ljubavi, mora prvo poznavati sebe. Ljubav podrazumeva celovitost onoga koji voli.

Možete se zapitati: „Šta znači celovitost onoga koji voli?“ Da li to znači da nam niko nije potreban, da smo savršeni, nepogrešivi? Ni slučajno! Celovitost nema nikakve veze sa savršenstvom. „Osoba koja voli nema potrebu da bude savršena, već samo ljudska“, kaže

Leo Baskalja. A to upravo podrazumeva znanje o pozitivnim i negativnim aspektima ponašanja, znanje o potencijalima i mogućnostima njihovog razvoja. Celovitosti je bliska harmoničnost do koje se stiže prihvatanjem središnjeg puta, približavanjem suprotnosti uz svest da su krajnosti uvek udaljene od istine jer istina ne isključuje već integriše. Celovita osoba teži skladu principa i delovanja. Prošlost joj služi, a ne gospodari njome, donosi joj iskustva, a ne strahove. Stoga je takva osoba otvorenog srca i uma za sve ljude i sve situacije. Iz ove protočnosti ona crpe uvek nove izvore energije, radujući se životu i slaveći ga.

O nedovoljnosti poznavanja sebe i poznavanja drugog, a time i o nedovoljnosti Ljubavi, svedoči realna slika sveta oko nas: partnerski odnosi koji kratko traju i u kojima se jednog dana dvoje voli, a narednog se razilaze u mržnji i gnevu; roditeljski odnosi u kojima roditelji nesebično pružaju maksimum svoje ljubavi, a deca ipak odrastaju frustrirana, puna kompleksa i konflikata, često ozlojeđena i ogorčena na roditelje; prijateljski odnosi u kojima sve ide dobro do trena kada se suprotstave mišljenja i interesi, a tada se ljubav gubi kao da nikada nije postojala... Tako se dolazi do čitavog spiska imena bivših partnera i bivših prijatelja koje smo nekada mnogo voleli. Stvarnost nas podseća i na to da se žalimo da je „sve manje ljubavi“, da je otuđenje sve veće i da je na suprotnoj strani sve više straha, a besmisao i beznade uvlače se u sve pore svakodnevnog življenja.

Ako je vaša slika stvarnosti drugačija – čestitam! Vi ste uveliko na putu preuzimanja odgovornosti i osvešćivanja (ukoliko nije reč o trenutnoj zaljubljenosti ili mirnom periodu u vašem životu). Ali sigurno sam da oko vas ima mnogo onih za koje predstavljate nerealnog romantika, lažnog optimistu ili osobu „izgubljenu među zvezdama“. Ako pak pronalazite delove sopstvene slike u okolnostima kakvim sam ih predstavila, verujem da će vas predstojeće stranice ohrabriti da na nju počnete da utičete svesno i svakim danom budete svedoci postepenih, ali korenitih promena. Možda će neke rečenice izazvati trenutni nemir u vašim grudima jer će se suprotstaviti duboko uvreženim i generacijski prenošenim uverenjima, koja su se, praksa je pokazala, ispostavila manjkava i pogrešna ili su s vremenom prevaziđena.

Moguće je da ćete se sa izrazom neverice i pratećom melanholijom zapitati: Pa dobro, jesam li ja onda ikada volela? Odgovor je – naravno da jeste. Ali samo u meri u kojoj ste poznavali i prihvatili sebe, sa nivoa vaše tadašnje svesti i mogućnosti.

Zato će ova knjiga o Ljubavi biti putokaz ka samootkrivanju i samoosvešćivanju, uz predloge mogućih načina i rešenja za prepoznavanje svog Bića, za upoznavanje Sebe, za sticanje Znanja i za bivanje u Ljubavi.

Ljubav sa malim „lj“

Neosveščena ljubav je ljubav kojom dominira neka potreba drugačija od puke potrebe da volimo. U takvoj ljubavi očekivanje igra jednu od glavnih uloga: ponašamo se na određeni način, uglavnom najbolje što znamo i umemo, *očekujući* da ćemo za uzvrat dobiti ono što nam treba i to na *očekivani* način, a to znači na onaj način koji je najbliži našim željama.

U odnosima neosveščene ljubavi sve se vrti oko Ega. On je taj koji bira i procenjuje. On je taj koji se u najboljem svetlu predstavlja izabranoj osobi; on je taj koji očekuje i koji planira. Za njega vreme ima suštinsku važnost i zato je usredsređen na maštanje i projektovanje budućnosti. Zbog toga često propušta da primeti trenutak u kojem se nalazi, pa otuda dočeka budućnost s nekim koga ima utisak da prvi put vidi. Dalje, on je taj koji očekuje jer su sva njegova činjenja i akcije uvek okrenuta ka nekom cilju, bilo da taj cilj otvoreno ili prikriveno izražava interese. Drugim rečima, i kada izgleda nesebično, znajte da je u pitanju obmana: Ego uvek investira, njegovo zadovoljstvo je važnije od svega. Razmislite i sami: i najvelikodušnija davanja za posledicu imaju zadovoljstvo zbog učinjenog dobrog dela. Ako tvrdite suprotno, ili mislite da vi niste takvi, uložite nekoliko minuta da se priselite: zar nikada niste rekli – „Toliko sam učinila, a evo kako mi se vratilo“, ili „Nisam činila da bi mi rekao hvala, ali ovo što je učinio je potpuna izdaja“, ili „Sve sam ovo za njih stekô – niko hvala nije rekô“. (M. Antić). Da li ste ikada učinili nešto bez ikakvih očekivanja, a sa svim otvorenim mogućnostima? Nemojte se ni na tren osetiti