

BESTSELER NJUJORK TAJMSA

SRCE DUŠE

Emocionalna svesnost

GARI ZUKAV

Autor bestselera broj jedan na Njujork Tajms listi Mesto duše

LINDA FRENSIS

Sadržaj

Dobrodošlica

PRVI DEO: OSNOVE

Nove vrste

Autentična moć

Emocije

Zemaljska škola

Obradivanje emocija, Deo 1

Obradivanje emocija, Deo 2

Obradivanje emocija, Deo 3

Dodavanje boje

Skeniranje

Razmislite o tome

Povezivanje tačkica

Sadašnji trenutak

Emocije, moć i sadašnji trenutak

Distanciranost

Bliskost

DRUGI DEO: BEG

Pogled duše

Ljutnja

Radoholizam

Efekat prolaženja

Perfekcionizam

Udovoljavanje

Lutanje

Dosada

Obožavanje idola

Nabeđeni optimizam

Povlaštenost

Alkohol i droge

Jedenje

Seks

TREĆI DEO: SVAKIDAŠNJE TEME

Borbe moći

Potruga za spasiocem

Osuđivanje

S druge strane stresa

Dijagrami

Pogovor

Dobrodošlica

NAŠ USVOJENI UJAK SIJUKS MI JE JEDNOM REKAO, „Nećaće, najduže putovanje koje ćete tokom života napraviti jeste od svoje glave do svog srca“, nežno dodirujući svoje čelo, a potom grudi.

Linda Frensis, moja spiritualna partnerka, i ja smo još uvek na tom putu, a takođe i vi. Svi su. Put u srce je naša budućnost i naš jedini način da stvorimo budućnost. To je kretnja ka ucelovljenosti, integritetu i saosećajnosti. To je isceljivanje za kojim svako od nas vapi, i isceljivanje koje svako od nas treba da postigne ako želimo da stignemo do svojih punih potencijala.

Naučiti da doživite emocije je jedan od najtežih zadataka na koje neko može da se obaveže. Mnogi ljudi ne znaju da su besni, čak ni onda kada bes teče kroz njih kao reka. Neki ne znaju da su tuguju, čak ni kad je tuga jedino sunce koje se za njih ujutru rađa. Većina ljudi za sebe misli da doživljava emocije samo onda kada snažne emotivne struje provale u njihove živote, remeteći svakodnevicu posvećenu aktivnostima, postignućima ili opstanku.

Emocionalna svesnost-postati svestan svega što osećate u svakom momentu- je veoma teška pošto u svakom momentu doživljavamo toliko bola. Postati svestan svojih emocija znači postati svestan bola. To je izazovno, teško i neprijatno. Takođe je nagrađujuće i to više nego što bilo ko od nas može da zamisli. To je zbog toga što većina nas ne može da zamisli život oslobođen od kompulzija, fiksacija, opsesija i zavisnosti, u kom postupamo osnaženog srca i oslobođeni od vezanosti za ishod.

Alternativa osveščivanju svojih emocija jeste da nastavite da maskirate bol koji doživljavate. Kada to radite, vaš bol se pojavljuje na neočekivane načine- izvrćući vaše ponašanje, menjajući vaše reči, oblikujući vaša opažanja i stvarajući posledice koje su i neželjene i teške.

Ova alternativa više ne funkcioniše. Naša vrsta prolazi jedinstvenu transformaciju. Njena svest se menja. Njena opažanja se menjaju. Njene vrednosti i ciljevi se takođe menjaju. Jedna po jedna, osobe svoje stare aspiracije zamenjuju novima. Udobnost i uticaj više nisu ciljevi koji nadahnjuju, čak ni one koji žive u siromaštvu. Novi cilj je duhovni razvoj. U milionima pojedinaca se pojavljuje svest o tome da smo više od tela i umova, više od enzima i molekula i da je svako od nas više od privremenog prisustva u Univerzumu.

Ova svest transformiše ljudsko iskustvo. Dok to čini, rešenost da se istraži svaki aspekt svesti i da se neguju oni koji najviše doprinose Životu, zamenjuje želju za zakopavanjem bolnih emocija. Ovo zahteva emocionalnu svesnost.

Ja sam pisac po izboru, sklonosti i naklonosti. Ja volim jezik. Volim ritam i tok reči i rečenica dok ogrću ideje i daju im dubinu. Volim izazov pisanja bez nejasnoća, iako znam da je to nemoguće. Znam klizavost jezika i radost toga. Znam ograničenja svog maternjeg jezika i poštujem mogućnosti drugih jezika da drugačije oblikuju misao i iskustvo. Rođen sam da poznajem i koristim jezik. Ja sam riba, a koncept je moja voda.

Nedugo pošto sam pre osam godina sreo Lindu, rekla mi je „Voljeni, jezik je moj drugi jezik.“ Sada smo zajedno napisali ovu knjigu. Lindin jezik je veza. Ona je nenadmašna u empatičnoj komunikaciji- ona je osetljiva na druge i često zna šta oni osećaju. Ona samouvereno pliva u moru emocija. Njen izazov je jasno izražavanje. Moj je svesnost emocije. Oboje stremimo stvaranju autentične moći u svojim životima- uravnoteživanju ličnosti sa dušom.

To je kontekst u kom smo zajedničkim snagama stvorili ovu knjigu. U svojim trenucima jasnoće, Lindino izražavanje je moćno. Njene reči su odgovarajuće. Njeno značenje je nepogrešivo. Njeno izražavanje je besprekorno. U mojim trenucima osećajnosti, emocije ispunjavaju moju svest. Ja bdim nad ljudima. Osećam ono što oni osećaju isto kao i ono što ja osećam. Ja volim Život.

Linda i ja u sebi imamo istu kombinaciju osobina kao i vi- neke koje su jake i dobro razvijene, i neke koje tek treba da se razviju. U stvaranju ove knjige, svako je uradio onoliko koliko je mogao. Ja sam pisao tekst, a Linda mu je dodala dimenzije koje ja nisam uzeo u obzir.

Sve moje prethodne knjige su bile samo (i iz duše) tekst- reči, rečenice, paragrafi i poglavlja. Ova knjiga je mnogo više. Ona ima ilustracije, dijagrame, osnažujuće misli, najvažnije, vežbe autentične moći. Autentična moć je uravnoteživanje vaše ličnosti sa vašom dušom. Da biste stvorili

autentičnu moć, morate biti svesni onoga što osećate. ove vežbe su osmišljene da vam pomognu da to uradite.

Glavna vežba u ovoj knjizi je skeniranje onoga što doživljavate u telu. Lako je razumeti kako da to uradite i zbog čega je to važno. Međutim, biće potrebna posvećenost i trud s vaše strane da zaista, iz časa u čas, počnete da obraćate pažnju na svoje emocije, bez obzira na to koliko ste iskustva imate s vežbama.

Neki ljudi nove vežbe vrlo brzo pretvore u deo svoje svakodnevice. Ako ste jedna od takvih osoba, možete momentalno da uvrstite vežbe za koje smatrate da su najproduktivnije za vas. Drugi još nisu razvili disciplinu korišćenja novih vežbi, čak i ako znaju da su one neophodne za njihovu dobrobit. Ako spadate u ovu grupu, da li biste razmislili o tome da zamolite prijatelja da sa vama izvede jedan eksperiment? Ovaj eksperiment je način da vam pomogne u tome da zapamtite da vežbate ono što verujete da je bitno za vas. Zamolite prijatelja, za koga možete da smatrate da vam je duhovni drugar, da vas svakog dana podseti na vašu nameru u vezi sa vežbanjem. Ovo naročito pomaže kod vežbi kod kojih osećate otpor.

Idite svojim korakom. Možete da odaberete jednu vežbu i radite je jedan dan, potom drugu sledećeg i tako redom. Isto tako, možete odabrati jednu vežbu i raditi je tokom jedne nedelje, ili jednog meseca, ili dok ne budete spremni da nastavite. Koristite vežbe na bilo koji način koji može da vam koristi. Svaki dan se posavetujte sa svojim duhovnim prijateljem. Zapamtite da je vaša odgovornost da ispunite svoju obavezu. Obaveza vašeg duhovnog prijatelja je da se sa vama konsultuje, ne da preuzme odgovornost umesto vas.

Neki ljudi će pročitati ovu knjigu, razumeti je, i nikad neće prestati da rade vežbe, čak i ako misle da su vežbe dobre. Za njih će biti teško da uspore dovoljno da uvide njihovu neizmernu vrednost. Njihovo iskustvo će biti čisto intelektualno, i nepovezano sa njihovim telima. Ne možete postati emocionalno svesni ako o tome samo razmišljate. Dakle, iz ove knjige nećete dobiti tako mnogo ako ne posvetite vreme tome da uradite vežbe, posebno ako je za vas to teško.

Postajanje emocionalno svestan je proces. Stvaranje autentične moći je životni napor. Vežbe autentične moći koje uvrstili u ovu knjigu za nas rade. Kada ih budete radili, dopustite sebi da razmišljate o drugim vežbama autentične moći koje bi mogle da vam pomognu i stvorite svoje sopstvene. Otkrićete ih mnogo. Na kraju će vaš život postati vežba autentične moći.

Informacije u svakom poglavlju ove knjige su deo celine koje su neophodne za razumevanje suštine emocionalne svesnosti. Možda ćete pomisliti da se neka poglavlja ne odnose na vas, ali ćete se, ako se zamislite,

iznenaditi. One će, u najmanju ruku, povećati vašu sposobnost da cenite druge ljude i njihove nedostatke. Kada nedostatke drugih ljudi možete da sagledate nepristrasno, sposobni ste da i svoje bolje sagledate.

Emocionalna svesnost je više od primene tehnika na ovu ili onu okolnost. To je prirodni izraz orijentacije koja vašu pažnju usmerava ka najplemenitijem, ispunjavajućem radosnom i osnažujućem delu vas koji možete da dosegnete. To je vaša duša.

Zajedničko stvaranje je viš od saradnje. Do zajedničkog stvaranja dolazi kada pojedinci zajedničkom naporu pruže sve što mogu da ponude, i u isto vreme se otvore većoj ili višoj ideji koja se predhodno nije rodila ni u jednom od njih. Oni ne teže da nametnu svoja mišljenja, nego da nađu zajednički put do rešenja koje u potpunosti zadovoljava sve njih. Oni se ne zadovoljavaju kompromisom. Oni traže zadovoljstvo zajedničkog stvaranja. Oni neće stati sve dok svaki od njih ne kaže „Da. Ja mislim da je to to. Ovo je savršeno.“

Srce duše se nama oboma čini takvim. Zajedničko stvaranje je za nas bio dar, isto kao što je dar to da ga podelimo.

*S ljubavlju,
Gari Zukav i Linda Frensis*

DEO PRVI

Osnove

Nove vrste

POTREBA DA OSEĆAMO DA SMO BEZBEDNI, cenjeni i voljeni je u samom sedištu ljudskog iskustva. To je potreba koja je jednako duboka kao i potreba za hranom i skloništem. Ona je stvorila lov, poljoprivredu, nacije-države i obrazovanje. Stvorila je nauku, transportne i komunikacione tehnologije, nameštaj i sve predmete koji se ne nalaze u prirodi. To je potreba koja nas je podstakla da pažljivo posmatramo šta se sve nalazi oko nas i da to na najbolji način koristimo.

Potreba da osećamo da smo bezbedni, cenjeni i voljeni je još od nastanka ljudske vrste našu pažnju usmeravala napolje prema onome što je izvan nas.

To je dovelo do toga da proučavamo minerale, biljke i životinjska carstva i da ih koristimo tako da nam služe. Čak je i u kulturama u kojima su ova carstva bila poštovana, kao što su kulture domorodaca, cilj bio harmoničan odnos sa njima koji je povećavao verovatnoću ljudskog opstanka.

Toliko smo naviknuti na to da posežemo ka napolje za zadovoljenjem te potrebe da je jedva i primećujemo. Postala je prirodna, i milenijumima je funkcionisala. Pravljenje skloništa, nalaženje hrane, odgajanje i slanje dece u školu je učinilo da ogroman broj ljudskih bića oseće da su bezbedna, cenjena i voljena.

To više ne funkcioniše. Ostaje ista potreba, ali nas gledanje ili posezanje napolje više ne zadovoljava. To je problem jer je navika gledanja i posezanja napolje još uvek jaka, i većina ljudi to radi bez razmišljanja. Zbog toga mi pišemo ovu knjigu. Potreba da osećamo da smo bezbedni, cenjeni i voljeni više ne može da se zadovolji samo opstankom, ili angažovanjem u aktivnostima koje će povećati verovatnoću za opstanak. Osećanja koja su se ranije rađala sedenjem uz vatru, deljenjem hrane iz lova i provođenjem hladne noći ušuškan ispod toplih krzana nas više ne ispunjavaju kao nekad.

Naše zadovoljenje sada dolazi korišćenjem naših života, domova, prijateljstava i zajednica za veće ciljeve: duhovni rast. Ljudska vrsta zna kako da se nahrani i obuče. Zna kako da se zaštiti i neguje Život. Razvijanje više spoljašnje moći- sposobnosti za manipulisanje i kontrolisanje onih stvari koje se čine spoljašnje- neće rešiti probleme sa kojima se sve snažnije suočavamo. Milijarde ljudi žive u siromaštvu, gladni su, i trpe ugnjetavanje, ponižavanje i surovost. Promena ovih okolnosti zahteva naša srca. Zahteva razvijanje sposobnosti da se oseći bol i radost drugih, i da se njihove potrebe dožive jednako kao i sopstvene.

Crtež str 22

„Promena zahteva naša srca.“

Brži avioni, svemirske kolonije, internet i povećana poljoprivredna efikasnost nemaju moć da nas učine saosećajnim i mudrima. Niti to mogu veće kuće ili više kola. Saosećanje i mudrost su proizvodi duhovnog rasta. Oni se ne mogu centralizovano planirati, masovno proizvoditi ili globalno distribuirati. Ne zavise od ekonomske lestvice, reklama i jeftinog rada. Nisu pitanje politike već lične namere oni su plodovi intenzivnog rada, ali je taj rad unutrašnji.

Ni informaciono doba ni uslužna industrija ne mogu da obezbede saosećanje i mudrost. Čovek ne može da pruži saosećanje i mudrost drugom

čoveku, ali svi pojedinci sada osećaju glad za njima, i ta glad neće prestati. Izgladnele majke i njihova izgladnela deca, beskućnici i nevoljeni, siromašni i bolesni, zatvorenici i njihovi porobljivači, i milijarde drugih koji žive u unutrašnjem bolu su uvek sa nama, jer počinjemo da shvatamo da smo nerazdvojni jedni od drugih. Njihov bol je naš. Njihova radost je naša, i naša radost njihova. Opstanak da bi se iskusio bespotreban bol, brutalno ponašanje i trpljenje brutalnosti, i međusobno tlačenje i iskorištavanje kao i Zemlje ne zadovoljava, koliko god siguran postao naš opstanak.

Crtež str 23

„...neodvojivi smo jedni od drugih.“

Duhovni rast sada zamenjuje opstanak kao osnovni cilj ljudskog iskustva. Duhovni rast postaje privlačan ljudima različitih kultura, rasa, polova, ekonomskog statusa i religija. Čak i dok toliki ljudi pate zbog brutalnosti, siromaštva i gladi, cilj duhovnog rasta nas poziva na postignuća veća od obezbeđivanja zaštite, hrane i novca. Stvara novo i dublje razumevanje toga ko smo i koja je naša svrha.

DALJE OD PREŽIVLJAVANJA

Uradite ovu jednostavnu vežbu gledanja u svoj život da vidite zbog čega radite stvari koje radite i imate stvari koje imate. Zagledajte se duboko. Provedite neko vreme u tišini. Razmislite zašto jedete, vežbate, imate određena kola, imate određenog partnera, dom kakav imate. Zapitajte se „Radim li ovo da bih preživeo? Da bih se osećao bolje u vezi sa sobom? Da bih se osećao sigurnije?“

Duhovni rast-gledanje unutra-zamenjuje jurenje spoljašnje moći-posezanje spolja da bi se manipulisalo i kontrolisalo- kao lek za nesigurnost u sedištu ljudskog iskustva. Umesto preuređenja spoljašnjih okolnosti kako bi se osećali bezbednije, vrednije i voljenije, učimo kako da gledamo unutar sebe da bismo pronašli korene svojih nesigurnosti i izvukli ih.

Sticanje nove žene ili muža, veće kuće ili boljih kola, sve su to načini jurenja spoljašnje moći- pokušaji da se osetite celovitiji i sigurniji manipulišući i kontrolišući spoljašnji svet. Isto je i sa svakom upotrebom

inteligencije, lepote, bogatstva, obrazovanja, mišića i najmodernije frizure. Svaki pokušaj sticanja spoljašnje moći sada stvara samo nasilje i razaranje. Jurenje spoljašnje moći stvara fizičko nasilje i destrukciju među nacijama. To možete videti u svakim vestima. Težnja za spoljašnjom moći stvara emocionalno nasilje i destrukciju među pojedincima. To možete i sami da potvrdite. Pokušajte da uverite prijatelja da urade nešto što on ili ona ne žele, i insistirajte na tome.

Crtež str 25

„....učenje kako da gledamo unutar sebe...“

Nisu veština, talenat, kuće ili kola ono što izaziva destruktivne posledice. Stvara ih namera da se to koristi za manipulisanje i kontrolu drugih kako bi se mi osećali vredni i voljeni. Ne stvara ih razvoj interneta, svemirske kolonije i povećana poljoprivredna efikasnost. Prouzrokuje ih namera ljudske vrste da sebe vidi kao superiornu u odnosu na sve ostalo tako što ih stvara. Dokle god budemo na bilo koji način posezali ka spolja, kako bismo ublažili bol zbog osećaja bezvrednosti, ili strah od nepripadanja, donosimo nasilje i destrukciju u svoje živote, pojedinačno i kolektivno.

URADITE TEST

Razmislite o svakoj aktivnosti koju svakodnevno obavljate. Prođite kroz svoj dan, počevši od buđenja i napravite inventar svojih postupaka i svojine. Za sve što imate ili radite postavite ova pitanja:

„Da li ovo imam ili radim da bih preživeo?“

„Da li ovo imam ili radim da bih se osećao sigurnije?“

„Da li ovo imam ili radim da bih se osećao bolje u vezi sa sobom?“

„Da li ovo imam ili radim da bih se osećao boljim od drugih?“

„Da li ovo imam ili radim da bih bio bezbedniji?“

Za svako Da postavite pitanje „Kako bih mogao na drugačiji način da sagledam stvari koje činim ili imam?“. Na primer, „Umesto da jedem da bih se osećao dobro, ili osećao bezbednije, jedem da bih mogao da se staram o svom telu.“ „Umesto da imam muža ili ženu da

bih se osećala/osećao bolje u vezi sa sobom, ili bezbednije, ja sam sa svojim mužem ili ženom da bi bili u iskrenom partnerskom odnosu.“

Pretvorite ovo u naviku. Pre nego što bilo šta uradite, zapitajte se „S kojom namerom ovo činim?“

Ono što je našoj vrsti omogućilo da preživi toliko dugo je sada gorki lek. U stvari, to je otrov. Trebaju nam kuće, poljoprivreda i tehnologija, ali ne da bismo se osećali superiorno jedni u odnosu na druge i ostali Život. Trebaju nam da bismo ostvarili ciljeve duše, svrha koja nas zbližava umesto danas udaljava. Trebaju nam da bismo stvorili načine za saradnju, a ne za konkurenciju. Trebaju nam da koordiniramo aktivnosti deljenja, a ne zgrtanja. Trebaju nam da podelimo svoj opazaj svetosti.

Sve dok postoje delovi vas koji posežu ka spolja da biste se osećali bezbedno, cenjeno i voljeno, potrebno jedu ih identifikujete i iscelite. To su delovi vas koji traže sigurnost preko negovanja određenog izgleda, nove odeće, veće kuće i svega drugog što čini da se osećate prijatnije u Univerzumu i prihvaćeni od strane drugih duša.

Univerzum je vaš dom, i svaka od duša se suočava sa okolnostima koje su za njih jednako teške i izazovne kao i vaše za vas. Oni su vaše kolege i vi ste njihove. Svako od nas uči u posebnom okruženju u kom se sve što kod određenog pojedinca treba da se ispita i dovede do ozdravljenja osobi otkriva u intimi ličnog iskustva.

To okruženje za učenje je Zemaljska škola. To je veoma velika škola. Sve što pet čula može da registruje je deo nje- od najudaljenijih zvezda do najelementarnijih subatomske čestice. Vi, vaša porodica, vaši prijatelji, i svi drugi ste u Zemaljskoj školi. U prošlosti smo preživeli učeći sve što smo mogli o Zemaljskoj školi. Naučili smo kako da nađemo vodu, uzgajamo hranu, zapalimo vatru i gradimo skloništa. Razvili smo nauku i tehnologiju. Ni jedna od tih stvari nam sada neće pomoći da dalje uznapredujemo.

Smer naše pažnje se menja za sto osamdeset stepeni. Učimo kako da se okrenemo i vidimo ono što nikad ranije nismo primetili- svoj unutrašnji krajolik. Rađa se nova ljudska vrsta. Razlika između nje i stare vrste je u ovome: Nova vrsta zna da je ono što je izvan našeg oka važnije nego ono što je ispred. Nova ljudska vrsta na spoljašnji svet stvari, interakcija i iskustava gleda kao na ogledalo koje odražava unutrašnji svet namera, emocija i misli.

ZEMALJSKA ŠKOLA

Zatvorite oči. Zamislite da ste u najvećoj učionici koju ste ikad videli. Nema zidova ili vrata koja mogu da je obuhvate. Obuhvata sve što možemo da vidimo, čujemo, okusimo, omirišemo i dotaknemo. Sve što ovde uradite je deo vašeg učenja. Nema mesta koje nije bogato mogućnostima za učenje.

Učenje da svoja unutrašnja iskustva vidimo kao primarna, a svoje spoljašnje prilike kao sekundarne je nova granica za ljudsku vrstu. Stara vrsta je istražila fizički svet i stvorila sigurnost manipulišući i kontrolišući ono što jeotkrila.

Nova vrsta sigurnost stvara gledajući ka unutra kako bi našla uzroke nesigurnosti i iscelila ih. To je put do autentične moći.

Autentična moć

AUTENTIČNA MOĆ je uravnotežavanje vaše ličnosti sa vašom dušom. Stvaranje autentične moći se drastično razlikuje od jurenja spoljašnje moći. Dobro znamo kako da lovimo spoljašnju moć jer smo to radili od postanka naše vrste. Zbog toga je veoma izazovno otkriti da nas to više ne vodi tamo gde želimo da idemo. Nekada je to davalo korisne posledice, ali sada stvara samo posledice koje su kontraproduktivne.

Stvaranje autentične moći je nastojanje za čitav život. Zahteva da se postane svestan, iz časa u čas, onoga što osećate i odluka koje donosite. Stvaranje autentične moći vas suočava sa najnezdravijim delovima vaše ličnosti- delovima koji okrivljuju, kritikuju, osuđuju, preziru, zavide i mrze druge i Univerzum. To su delovi koji moraju biti otkriveni, prepoznati i promenjeni. To su isto tako delovi koji najviše žele da promene druge, pre nego da se sami promene.

Ova knjiga je deo kursa o autentičnoj moći. Ovaj kurs vam pruža instrument koji vam je potreban da stvorite autentičnu moć. Da li ćete ih koristiti zavisi od vas. Nećete dosegnuti autentičnu moć samim čitanjem knjiga, pohađanjem seminara ili gledanjem televizijskih programa. Vaš život će se promeniti tek onda kada vi odlučite da ga promenite.

PRIMEĆIVANJE NEZDRAVIH DELOVA

Kako znate da ste naišli na deo sebe koji želi da promeni druge i svet pre nego da promeni samog sebe?

Primitite kada:

Osećate da ste u pravu

Osećate da ste defanzivni

Osećate da ste ljuti

Krivite druge, sebe ili Univerzum

Ste samokritični

Ste uznemireni

Osuđujete druge

Svaki put kada u odnosu na nekoga ili nešto imate bolnu reakciju

Počnite da primećujete kada u toku dana osetite nešto od ovoga. Svaki put kada primetite neku od ovih reakcija, čestitajte sebi!

Menjanje života ne znači nalaženje novog posla, muža ili žene, selidbu od roditelja ili ponovno useljavanje kod njih. To znači nalaženje mesta u granicama vaših impulsa da biste osetili da ste dostojni pokušavajući da kontrolišete druge ili okolnosti oko sebe, i menjate ih.

Kada postanete svoj sopstveni izvor vrednosti, i dalje ćete kupovati odeću, živeti u kući i šišati se. Razlika je u tome što to nećete raditi da biste uticali ili impresionirali druge. O svojim namerama ćete odlučivati svesno, a ne nesvesno. Bićete slobodni da kažete i učinite ono što je najprikladnije, vođeni svojim saosećajnim srcem i svojom mudročću. Živećete bez straha. Daćete sve što ste rođeni da date i primiti sve što vam nudi Univerzum. Živećete u harmoniji sa drugima ostajući iskreni prema sebi.

ŠTA ŽELITE DA PROMENITE?

Napravite spisak onoga što kod sebe želite da promenite. Na primer:

*„Borbe za moć koje vodim sa partnerom.“
„Svoju nelagodu sa osobama od autoriteta.“
„Svoju ogorčenost što je ona dobila posao koji sam ja želela.“*

Autentična moć se u sadašnjem momentu u potpunosti aktivira. Bezgranično je kreativna. Uživa u društvu života. Negujuća je i negovana je. Svesna je svega što osećate, u svakom trenutku. Živi u radosti. Toliko je moćna da ideja o iskazivanju moći kroz primenu sile čak i nije deo vaše svesti.

To je život koji vas sada doziva. Vrednosti, opažaji i ciljevi nove ljudske vrste se ne pojavljuju potpuno razvijene. Svi smo uključeni u proces koji svakog od nas vodi do punijeg, bogatijeg, razumljivijeg opažanja i shvatanja sebe i Univerzuma. Na trenutke počinjemo da vidimo

*Crtež str. 32
„Negujuća je i negovana je.“*

novi način života na Zemlji, koji je ispunjujući i moćniji od onoga kakav je bio za staru ljudsku vrstu. Budimo se za sebe kao stvaraoci svojih iskustava i svoje odgovornosti za ono što stvaramo.

Autentična moć je ljudsko iskustvo bez ograničenja zbog straha, sumnje u sebe i samo-mržnje. Kada pronađete i izuzmete delove sebe koji osuđuju, kritikuju, očajavaju, zavide i mrže, otklanjate one delove sebe koji stoje između vas i autentične moći. Kada otkrijete i negujete delove sebe koji vrednuju sav život, uključujući i vaš sopstveni život, razvijate autentičnu moć.

Prirodno je da čeznete za harmonijom, saradnjom, deljenjem i dubokim poštovanjem za Život. To su namere autentično osnažene jedinke. Kada počnete da uviđate razliku između svog života i života harmonije, saradnje, deljenja i dubokog poštovanja, započinjete proces stvaranja autentične moći. Stvaranje autentične moći je smanjenje tih razlika do nule. Ova knjiga će vam pomoći da to uradite. Ona sadrži vežbe koje možete da koristite da sebe približite svojoj duši. To su vežbe autentične moći. Bez njih nećete moći da stvorite autentičnu moć. Bez autentične moći, vaš život će i dalje biti bolan.

Stvaranje autentične moći je proaktivno, celoživotno stremljenje koje zahteva vašu rešenost i trud. Ako postanete rasejani ili se umorite, shvatite da ova iskustva, isto tako, predstavljaju deo stvaranja autentične moći. Autentična moć je iskustvo ispunjenosti, bez obzira na to šta radite. To je

saznanje da je osoba sa kojom ste osoba sa kojom treba da budete. Sve što uradite i sve što kažete je prikladno. Ne mislite o strahu.

Mnogi ljudi su imali kratkotrajna iskustva autentične moći. Možda ste to osetili dok ste spremali hranu za prijatelja ili negovali nekoga ko je bolestan. Možda ste to osetili ulazeći autobus koji treba da vas odveze negde gde znate da treba da budete. Linda i ja to često doživljavamo na našim radionicama, kada pišemo i kada smo svesni jedno drugog i privilegije toga što smo zajedno. Često to doživljavamo kada smo sa prijateljima, i kada smo sami, svako na svoj način, u lepoti Prirode.

PRISEĆANJE

Sedite u tišini i prisetite se trenutaka u svom životu kada ste imali iskustvo autentične moći. Setite se kako ste se osećali i šta ste mislili. Kakav su uticaj ta iskustva imala na vaš život?

Čežnjivo razmišljanje nije isto što i rešenost. Autentična moć se ne može stvoriti željom. Ne može se stvoriti razumevanjem šta je. Morate otputovati izvan teritorije svog uma. Dobre ideje su jedno. Njihovo sprovođenje u delo je nešto sasvim drugo.

Prvi korak u kreiranju autentične moći zahteva da postanete sveni svega što osećate, u svakom momentu. Nije dovoljno da doživite vrhunac emocija, kao što su bes, ljubomora, očaj i radost. Vaše emocije su polje sile vaše duše. Ne možete uskladiti svoju ličnost sa svojom dušom, a da ne postanete svesni svojih emocija.

Zemaljska škola nije proizvodna linija u kojoj se prave autentično osnažene jedinke. Ona je okruženje za učenje u kom se svaka jedinka susreće sa okolnostima koje su skrojene za njegov ili njen duhovni razvoj. Prepoznavanje potencijala za duhovni rast koji vam se nudi sa svakim trenutkom i kretanje u taj potencijal jeste vaš zadatak.

Autentično osnažena osoba je u partnerstvu sa Univerzumom. I što više on ili ona razvijaju to partnerstvo, toliko autentičniji postaje njegov ili njen život. Ovo je putovanje spiritualnog rasta. Svi smo mi učenici u Zemaljskoj školi i svi pohađamo isti tečaj: autentična moć- šta je to, kako je stvoriti i kako je koristiti.

Emocije

EMOCIJE SU TOKOVI energije koji prolaze kroz vas. One su više od samih posledica hemijskih interakcija, hormona i obilja ili nedostatka neurotransmitera. Postoje petočulna objašnjenja emocionalnih procesa. Ona proizilaze iz opsežnih studija neuralnih, hemijskih i molekularnih struktura. Ona ne uzimaju u obzir dušu, niti svrhu emocija u ljudskoj evoluciji.

Razmišljajte o sebi kao o hodajućem sistemu za obradu. Vazduh ulazi u vas, a potom iz vas izlazi. Dok je u vama, vi ga koristite i menjate pre nego što ga vratite u atmosferu. Hrana, takođe, ulazi u vas i iz vas izlazi. Ona se, isto tako, menja tokom procesa. Krv ulazi u vaša pluća, u vašim plućima se menja, a onda opet ističe iz njih. Vi u svakom trenutku obrađujete vazduh, hranu i krv. One protiču kroz vas i u toku procesa se menjaju.

Isto tako, obrađujete energiju. Svi vaši sistemi koji obrađuju stvari koje pet čula može da detektuje, kao što su vazduh, hrana i krv, odražavaju neki drugi sistem za obradu koji pet čula ne može da detektuje. Taj sistem obrađuje energiju. Energija neprekidno teče u teme vaše glave, kreće se naniže kroz vaš trup, a onda se vraća tamo odakle je došla. Ovaj sistem funkcioniše u svakom trenutku vašeg života, baš kao i vaš respiratorni, digestivni i sistem za cirkulaciju. Vaš život, kao i ti sistemi, zavise od vašeg energetskog sistema. Za razliku od njih, svoj energetski sistem ne možete da posmatrate pod mikroskopom, da ga secirate ili na njega vršite farmakološki uticaj.

Svi respiratorni sistemi imaju pluća i mišiće koji šire i skupljaju pluća. Osim toga, svaki je jedinstven. Ni jedna pluća nisu potpuno ista kao bilo koja druga. Pluća su isuviše složena da bi bilo moguće kopiranje. Svaka su posebna kao i njihov vlasnik. Da li ste ikad videli identične ljude? Ne postoje. Identični blizanci nisu identični, čak i ako tako izgledaju. Oni imaju različite talente, interesovanja, želje i ciljeve. To što se čini da su „identični“ je samo površina.

Isto važi i za sve ljudske sisteme obrade. Vaš digestivni sistem je jedinstven. Vi imate alergije koje drugi nemaju. Vi reagujete na određene vrste hrane na načine na koji drugi ne reaguju. Uslovi u vašem digestivnom sistemu su drugačiji u svakog časa. Proces varenja je sličan u svim digestivnim sistemima, ali je svaki toliko složen da ne postoje dva slična. Kroz neke digestivne sisteme hrana prolazi lako i vari se bez napora. Takvi digestivni sistemi funkcionišu glatko i efikasno. U drugim digestivnim sistemima hrana stoji. Takvi sistemi su bolni i neefikasni.

Vaš energetski sistem je takođe jedinstven. Neki energetski sistemi funkcionišu glatko i bez napora, dok su drugi nestabilni i zamorni. Svaki je jedinstven, iako u osnovi svi imaju određene sličnosti.

Energija ulazi u vaše telo na vrhu vaše glave i obrađuje se na različitim mestima u vašem energetskom sistemu krećući se nadole kroz vaš torzo, baš kao što hrana ulazi u vaše telo kroz usta i obrađuje se na različitim mestima u vašem digestivnom sistemu. Hrana ulazi u vaš želudac, zatim u tanko crevo i potom u debelo crevo. Na svakom mestu se odvijaju drugačiji procesi.

Slična stvar se dešava i sa vašim energetskim sistemom. Kako se energija obrađuje na različitim mestima i na različite načine, javljaju se i različite emocije. Kada se energija obrađuje na jednom mestu na neki način, stvara se jedna vrsta emocija, na primer bes. Kada se obrađuje na drugačiji način na istom mestu, rađa se drug vrsta emocije, kao što je oduševljenje. Vaše emocije vam govore kako se obrađuje energija i na kojim mestima.

Kada svoje emocije shvatite na ovaj način, moći ćete da ih koristite da vidite kako funkcioniše vaš energetski sistem. Na različite emocije, kao što su krivica, tuga, strah i bes, možete gledati kao na rezultat različitih načina na koji se energija obrađuje u vašem energetskom sistemu.

Vi možete da promenite svoj doživljaj hrane, dok ona prolazi kroz vaš digestivni trakt, uzimajući nešto alkalno, kao što je soda bikarbona, ukoliko u želucu imate previše kiseline. Ili, ako se energija iz hrane koju jedete u vašem telu ne apsorbuje kako treba možete da uzmete enzime. U svakom slučaju, soda bikarona neće pomoći u tome da vaša creva apsorbuju energiju iz vaše hrane, a enzimi neće smanjiti količinu kiseline iz vašeg želuca. Svaki put treba da znate šta uzimate kako biste promenili svoj doživljaj, a da biste to uradili treba da razumete svoj digestivni sistem.

Isto važi i za vaš energetski sistem. Možete da promenite iskustva koja je nagomilalo kretanje energije kroz vaš energetski sistem, ali da biste to uradili treba da razumete kako sistem funkcioniše. Ta iskustva su vaše emocije.

Možete da promenite iskustvo koje je izazvano kretanjem hrane kroz vaš digestivni sistem konzumiranjem drugačije hrane. Energija koja teče kroz nju je uvek čista i dobra. Ona ostaje takva dok se kreće kroz vaš energetski sistem, transformiše se, a potom vraća tamo odakle je došla. Vi ne možete da promenite prirodu ove energije, ali možete da promenite to kako je doživljavate promenom načina na koji je obrađujete.

DOBRA ENERGIJA

Recite sebi „Energija koja ulazi u mene je uvek čista i dobra“

Slika str. 38

„Energija koja ulazi u mene je uvek čista i dobra“

Ne možete duhovno narasti a da ne naučite kako da se odvojite od svojih emocija i ne razumete ih kao proizvode načina na koje se energija obrađuje u vašem energetskom sistemu. Ako se naljutite, na primer, i ne možete da se distancirate od svoje ljutnje, vi ćete vikati, emocionalno se povući ili odigrati na jedan od mnogih načina na koje se ljuti ljudi izražavaju. Kada postanete srećni i ne možete da se odvojite od svoje sreće, postajete nekontrolisano podignuti, razdragani ili ekstatični.

PREPOZNAVANJE EMOCIJA

Osetite svoje telo u predelu glave, zatim vrata, grudi, abdomena i karlice. Zapazite da li postoji nekakva napetost, bol ili neka druga senzacija.

Sledeći put kada osetite ljutnju, povređenost, uznemirenost ili ljubomoru, obratite pažnju na te iste delove svog tela i vidite kako ih tada osećate.

Vaše emocije- bilo da je to ljutnja ili sreća- ne zavise od toga šta se dešava izvan vas, već od toga kako vaš energetski sistem obrađuje energiju. Promena druge osobe ili okolnosti može da privremeno da promeni vaše emocije, ali vaš energetski sistem će uvek stvarati drugu emociju. Ukoliko verujete da ova nova emocija zavisi od ljudi ili okolnosti, ponovo ćete morati da promenite nešto ili nekoga drugog.

Prepoznavanje da vaše emocije potiču od vašeg energetskog sistema, a ne od vaše interakcije sa ljudima ili stvarima, je važno. Ne možete uvek menjati ljude ili okolnosti, ali uvek možete da promenite način na koji se energija

obrađuje u vašem energetskom sistemu. Samo treba da znate gde i kako se obrađuje energija, a to je ono što vam govore vaše emocije.

*Vaše emocije
dolaze iz vašeg
ENERGETSKOG SISTEMA
a ne iz vaših
interakcija
sa
ljudima
ili
stvarima.*

Svaka emocija je poruka za vas, signal od vaše duše. Ako ne obratite pažnju na signal, doći će drugi. Poruka je važna i vaša duša neće dozvoliti da zaboravite na nju. Kada na svoje emocije pogledate kao na prepreku, ili iskustva koja biste radije imali ili nemali, promašujete suštinu. Suština je u tome da svaka emocija pruža informacije o vama koje su važne. Kada ignorišete svoje emocije, ignorišete ove informacije.

Prijatelji pružaju podršku jedni drugima u teškim trenucima. Najbolji među prijateljima je onaj koji ostane uz nas kroz najveći broj teških momenata. Vaše emocije su najbolji prijatelji. One vas ne ostavljaju. One stalno dovode u centar vaše pažnje ono što treba da znate. Što vam je ta informacija značajnija, toliko vas jače dozivaju.

SVAKA EMOCIJA JE PORUKA

Setite se trenutka kada ste osećali snažnu emociju, kao što je ljutnja, radost, ljubomora ili ozlojeđenost.

Zatvorite oči i vratite se u to vreme. Dajte sebi nekoliko minuta da osetite kako ste tu emociju osećali u svom telu. Gde ste je osećali? (Na primer, u grudima, stomaku, karlici, vratu, grlu?)

Prisetite se svojih misli u trenutku kada ste doživljavali tu emociju. (Na primer, ako ste bili ljuti, da li ste krivili sebe, nekog drugog, ili situaciju?)

Setite se šta ste rekli kada ste osećali tu emociju. (Na primer, ako ste bili ozlojeđeni, da li ste rekli nešto što povređuje?)

Setite se kako ste se ponašali. (Recimo, ako ste bili srećni, da li ste se smejali ili igrali?)

Da ste znali da je vaša emocija poruka vaše duše, da li biste promenili ono što ste uradili ili rekli dok ste doživljavali tu emociju?

Šta biste uradili drugačije?

Onda kada verujete prijatelju, radujete se svakoj njegovoj poseti. Sa zahvalnošću prihvatate svaki njen poklon. Čuvate ga i cenite. Vaše emocije vam najvrednije darove koje Univerzum može da vam pruži. Oni vam govore kako vaš energetski sistem obrađuje energiju. Bez tog saznanja, vi ne možete da se promenite. Sa njim, vi tačno znate šta treba da se promeni i kako.

*Svaka emocija
je
poruka
od
vaše
duše*

Ne postoji savetnik koji može da vam da tu informaciju. Niti može i jedan učitelj, roditelj ili sveštenik. Vaše emocije su pesma pisana samo za vas. Vaš je posao da slušate.

Zemaljska škola

ZAMISLITE DEČAKA KOJI PRODAJE NOVINE na gradskom trgu, držeći najnovije izdanje iznad glave i izvikuje naslov. To je ono što se dešava kada doživljavate emociju. Što je važniji naslov, toliko je jača emocija. Biti u toku sa vestima je nešto što treba da odlučite da uradite, ali dečko s novinama uvek izvikuje samo najnoviji naslov.

Sledećeg dana, on će čekati na vas sa drugim naslovom. Kada uključite televizor, pokazaće vam isti naslov. Možete da isključite televizor i otkazete svoju pretplatu na novine, ali ne možete da isključite ili otkazete svoje emocije. Čak i ako niste svesni svojih emocija, one se uvek rađaju u vama. Energija koja teče kroz vaš energetski sistem se nikad ne zaustavlja, i vaš energetski sistem nikad ne prestaje da radi.

Svaka emocija ima različite karakteristike. Ljutnja nestaje pre nego ljubomora. Potreba za osvetom je upornija od ljubomore. Neke emocije se javljaju češće od drugih, a neke se zadržavaju duže od drugih. Ovaj tok emocija je kao pljusak. Pljusak vaših emocija se nastavlja sve dok ne napustite zemaljsku školu- dok ne umrete. To je tok koji nikad ne prestaje, bilo da vi na njega obraćate pažnju ili ne. Možete da sanjarite neko vreme, ali pre ili kasnije ćete se probuditi u pljusk.

Isto tako, vratiće se i vaše emocije. Svaki put vam pokažu gde i kako se energija obrađuje u vašem energetskom sistemu. Kada shvatite taj sistem, znaćete zbog čega doživljavate emociju i kako možete da je promenite, ukoliko želite da je promenite.

Vaš emocionalni pejisaž je jedinstven, baš kao što su jedinstveni i vaše telo, sposobnosti i interesovanja. To je kao vaš otisak prsta, osim što je bliskiji jer ga stalno doživljavate. Toliko je poznat da možete pomisliti kako je svačiji emocionalni pejisaž kao vaš. To nije tačno.

Možete se lako naljutiti, druga osoba može lako da se uplaši, dok neka treća može postati ljubomorna. Vi možete da vičete kada ste ljuti. Neki ljudi se povuku i postanu tihi. Neki ljudi se plaše da budu sami. Njima je potrebno da budu u društvu drugih kako bi se osećali bezbedno. Neki ljudi se plaše kada su sa drugima. Da bi se osećali sigurno, njima je potrebno da budu sami. Nekim ljudima je potrebno da pričaju. Oni se uplaše kada ćute. Drugima treba da slušaju. Oni se uplaše kada govore.

Kako postajete svesni svojih emocija, postajete svesni i svog nastavnog programa u Zemaljskoj školi. Drugim rečima, emocije u vašem emocionalnom pejisažu su vaš određeni pravac učenja u Zemaljskoj školi. Svi

u Zemaljskoj školi pohađaju isti tečaj- autentična moć- ali različiti učenici moraju da pohađaju drugačije časove kako bi ga završili.

Svaka bolna emocija je razred. Ako ste ljuti, vi ste u tom razredu. Ako ste ljubomorni, u tom ste razredu. Ako ste i ljuti i ljubomorni, onda ste u oba razreda. Nije svaki razred o ljutnji isti, kao ni svaki razred o ljubomori. Emocionalna povučenost kada ste ljuti je jedan razred. Šefovanje i galama kad ste ljuti e drugi razred. Svaka zdrava emocija, kao što je poštovanje, zahvalnost, zadovoljstvo i radost su isto tako razredi. Postoje različiti načini doživljavanja svake od ovih emocija, i svaka od njih je samo još jedan razred.

Zemaljska škola ima više razreda nego što se može ištampati u popisu. Nije potrebno da ih sve prođete. Vi se automatski upisujete u određene razrede kada uđete u Zemaljsku školu- kada se rodite. Završavate razred kada usvojite ono što treba da znate o toj određenoj emociji. Kada završite svoje određene razrede, daje vam se mogućnost da birate neke druge razrede. Na primer, dozvoljeno vam je da se upišete u razred radosti nakon što završite razrede ljutnje i ljubomore. Možete baciti pogled na razred radosti pre nego što završite razrede ljutnje i ljubomore, ali nećete moći da se u potpunosti posvetite učenju dok ih ne završite. Dozvoljeno vam je da se upišete na razred zahvalnosti nakon što završite razred tuge, i tako dalje.

U Zemaljskoj školi postoje dve vrste časova- časovi o strahu i časovi o ljubavi. Ljutnja, osvetoljubivost, tuga i pohlepa su časovi o strahu. Radost i zahvalnost su časovi o ljubavi. Kada počnete da sagledavate svoje emocije na ovaj način, sve okolnosti sa kojima se u životu susretnete će vam postati značajne. Počinjete da ih gledate kao sve okolnosti koje su idealne da privuku vašu pažnju na unutrašnju dinamiku koju treba da ispitajte i promenite. To su vaše bolne emocije.

NABROJTE SVOJE ČASOVE

Odvojite neko vreme da se zagledate u sebe i vidite na koje časove ste upisani (na primer, ljutnja, žalost, ljubomora, bes, strah, osvetoljubivost, ozlojeđenost, poštovanje, zahvalnost, zadovoljstvo, radost itd.)

Napravite spisak. Obratite pažnju da li su ti časovi o strahu ili o ljubavi. Ako ste dovoljno hrabri, uradite ovo sa prijateljem.

Centar vaše pažnje postaju vaše emocije, a ne ljudi ili okolnosti za koje se čini da uzrokuju vaše emocije. Umesto da budete ljuti na neku osobu ili okolnosti- ili depresivni, ljubomorni, ili uplašeni- budite zahvalni što su vam skrenuli pažnju na određene emocije. Umesto da pokušavate da promenite prilike ili ljude, ispitajte emocije koje osećate.

*Emocije dolaze iz vas, ne izvan vas. One dolaze kao stari prijatelji .
Možete pomisliti da je vaša ljutnja opravdana, ali ako se zagledate u ljutnju, a ne u nepravdu za koju mislite da je izaziva, videćete da je vaša ljutnja vrlo bliska. Isti ste se osećali i u drugim momentima i na drugim mestima sa drugim ljudima i u drugačijim prilikama. Vreme, mesta, ljudi i okolnosti se menjaju, ali ne i vaša ljutnja. Niti vaša žalost, osvetoljubivost ili strah.*

Kada ostvarite tu vezu, u poziciji ste da promenite svoj život. Ne možete da promenite sve ljude koji vas čine ljutima, ljubomornima ili tužnima, ali možete da promenite sebe. Kada znate kako da to uradite, nije vam toliko važno kako drugi ljudi govore ili se ponašaju koliko to kako vi reagujete na njih. Pokušaj da promenite druge kada ste ljuti je isto što i pokušaj da promenite svoj odraz u ogledalu. Možete da besnite na svoj odraz koliko god želite, ali dok ne promenite ono što se ogleda, vaš bes neće nestati.

Gostinska kuća

*Biti ljudsko biće je gostinska kuća.
Svskog jutra novi dolaznik.*

*Radost, depresija, zloba,
pojavljuje se neka trenutna svest
baš kao neočekivani posetilac.*

*Pozdravi ih i zabavi, sve!
Čak i ako su gomila tuge ,
koja nasilno obavija tvoju kuću
praznu, bez svog nameštaja,
ipak, svakog gosta primi s poštovanjem.
Možda će te pročistiti
za neko novo zadovoljstvo.*

*Mračna misao, stid, zloba,
dočekaj ih na vratima smejući se,
i pozovi unutra.*

*Budi zahvalan za svakoga ko dođe,
jer su svi poslali
kao vodiči sa druge strane.*

-Rumi

*The Essential Rumi, Coleman Barks, trans. (New York: HarperCollins, 1995),
p. 109.*

Gledanje unutar sebe umesto usmeravanja na spoljašnje prilike je veoma važan korak u procesu duhovnog razvoja. Kada to usvojite, počinjete proces prebacivanja svog cilja sa jurenja spoljašnje moći- sposobnosti da manipulišete i kontrolišete- na jurenje autentične moći- usklađivanje vaše ličnosti sa vašom dušom.

Zamislite sebe kao učenika. Nalazite se u školi u kojoj uvek traje školska godina.imate posebnog tutora koji obezbeđuje da vas uče upravo ono što treba da naučite. Tutor uzima u obzir šta već znate i šta ste predhodno postigli. Vaš tutor je strpljiv, mudar i saosećajan. Vi birate koliko brzo ili sporo ćete učiti. Vaš tutor blisko saraduje sa vama, i koristi svaku vašu odluku kako bi omogućio iskustva koja vam pružaju najveću mogućnost da napredujete u svom obrazovanju.

BUDITE UČENIK

Svakog jutra kada se probudite, podsetite sebe da ste učenik u Zemaljskoj školi i da je sve što vam se u toku dana dogodi tu da vam pomogne da učite.

Svake večeri prođite sve ono što se desilo u školi. Da li ste zapamtili da ste bili u školi? Koliko često ste se sećali? Koje ste časove pohađali danas? (Ljutnja, radost, ljubomora, žalost, itd.)

Univerzum je vaš tutor. Vaša učionica je vaš život. Sve što se u njoj dešava je deo vašeg uobičajeno izrađenog nastavnog plana. U ovoj školi ne možete da padnete. Pre ili kasnije ćete u njoj diplomirati. Možete da zapostavljate svoje zadatke, i birate iste časove koliko god puta hoćete. Isto tako, možete da se prijavite i ubrzate svoj proces.

Postajući svesni svojih emocija, budite se kao učenik u Zemaljskoj školi. Bili ste učenik u Zemaljskoj školi od kada ste rođeni. Vaše emocije vam pokazuju šta je sledeće na čemu treba da radite. Zadatak vas, kao učenika u Zemaljskoj školi, nije da menjate svoje roditelje, šefa, zaposlenike, ili školske drugove. Zadatak vam je da menjate sebe.

Vaše najbolnije emocije vam pokazuju promeni čega se najviše opirete. To su one emocije koje se najčešće javljaju jer ste zaboravili da uradite domaći zadatak, i vaše napredovanje u Zemaljskoj školi je zaustavljeno iz tog predmeta. Nađete se na drugim časovima, ali je sve više predmeta povezano sa onim kojem vi odbijate da se ozbiljno posvetite. Neki ljudi čak misle da predmet kom ne žele ozbiljno da se posvete, kao što je njihova depresija, bes, ljubomora ili osvetoljubivost, uništava njihov život. U stvari, ti predmeti pogotovo sadrže upravo ono što je potrebno da izleči vrstu bolesti koja je postala i hronična i akutna- koja dugo traje i postala je veoma bolna.

Ozbiljno učenje predmeta ne znači čitanje o njemu, razgovaranje i pisanje radova. To znači gledanje unutar sebe. Počinje kada eksperimentišete sa idejom da ste vi, a ne drugi ljudi, uzrok vaših emocija. Kada prihvatite tu ideju, prestajete da se trudite da objasnite kako ljudi i okolnosti čine da se vi osećate onako kako se osećate.

*Ozbiljno učenje predmeta
je više od
čitanja, razumevanja, diskutovanja i pisanja.
Ako želite da prođete ovaj predmet
treba da
pogledate unutar sebe.
Pretpostavite da ste vi uzrok emocija koje vas muče,
a ne
drugi ljudi ili stvari.*

Ako slomite kost u stopalu, stopalo neće prestati da vas boli sve dok ga ne previjete. Problem nije bol. Bol usmerava vašu pažnju na problem. Bolne emocije rade istu stvar. Privlače vašu pažnju na ono što treba da se isceli kako biste vi dosegli svoj puni potencijal.

Ne možete isceliti polomljenu kost okrivljavanjem kože koja je spala dok ste vi bili na njoj. Isto tako, ne možete zaustaviti bolnu emociju vičući na ljude ili stvari, ili uskraćujući svoju ljubav. Oni nisu uzrok vaših bolnih emocija. Njihov uzrok je način na koji se energija obrađuje i vašem energetskom sistemu.

*Ne možete isceliti uzrok svojih bolnih emocija
tako što ćete
vikati, svetiti se, povući se,
ili
na bilo koji način koji skreće fokus sa vaših osećanja
jer je
uzrok način na koji se energija obrađuje
u vašem energetskom sistemu.*

Usmeravanje pažnje ka vašem energetskom sistemu i dalje od spoljašnjih prilika vam omogućava da započnete proces pravljenja trajnih promena u sebi.

Samo vi možete da napravite trajne promene u sebi.

Obrađivanje energije, Deo 1

VAŠ ENERGETSKI SISTEM IMA SEDAM CENTARA. Kako energija protiče kroz svaki od centara u vašem energetskom sistemu, ona u vama stvara različite doživljaje. Ti doživljaji su vaše emocije.

Da biste mogli da razumete svoje emocije, neophodno je da razumete te različite energetske centre, gde se nalaze i šta rade. Vaš energetski sistem ne može da se registruje rentgenskim zracima ili magnetnom rezonancom. Njegovi centri se ne mogu naći u određenim or-

Slika str. 51

„Vaš energetski sistem ima sedam centara.“

ganima ili ćelijama, ali su jednako stvarni kao vaši organi i ćelije. Oni se ne mogu videti, čuti, dodirnuti, omirisati ili okusiti. Oni se ne mogu primetiti sa

pet čula, ali nisu neprimetna vašim unutrašnjim doživljajima. Oni jesu vaši unutrašnji doživljaji.

Sedmi centar je na temenu vaše glave.

Slika str. 52

Tu energija ulazi u vaš energetski sistem. Ovaj centar vas povezuje sa nefizičkim Univerzumom. Ta veza ostaje aktivna doklegod ste živi. Kada odete kući- vratite se nefizičkoj stvarnosti- vaš energetski sistem prestaje da funkcioniše, i vaša ličnost umire.

Vaša ličnost je vaše telo, vaša intuitivna struktura (kako vi doživljavate intuiciju), i određeni načini na koje opazate, mislite i osećate. Vaša ličnost je rođena određenog datuma i umreće određenog datuma. To je datum kada vaš energetski sistem prestaje da funkcioniše. To je, isto tako, datum kada i vaši ostali sistemi, kao što su digestivni, respiratorni i sistem za cirkulaciju, prestaju da funkcionišu. Sve dok živite, energija se kroz centar na temenu vaše glave uliva u vaš energetski sistem i kreće na dole prema bazi vašeg torza. Onda menja pravac, kreće se na gore, i izlazi iz vašeg energetskog sistema tamo gde je ušla. Izlazi iz vašeg energetskog sistema kroz drugih šest centara u isto vreme.

Energija može da izade iz vašeg energetskog sistema na dva načina: u strahu i sumnji ili u ljubavi i poverenju. Tokom života, vi birate, iz časa u čas, da li ćete učiti kroz strah i sumnju ili kroz ljubav i poverenje. Bez obzira na to koji način odaberete, energija nastavlja da ulazi u vaš energetski sistem na temenu vaše glave i izlazi kroz svaki od centara u vašem energetskom sistemu.

Kada energija izlazi iz centra u strahu i sumnji, ona stvara iskustvo. Kada izlazi u ljubavi i poverenju, stvara neko drugačije iskustvo. Svaki od centara u vašem energetskom sistemu stvara različite doživljaje, u zavisnosti od toga da li emituje energiju u strahu i sumnji ili u ljubavi i poverenju. Bez obzira na to gde ili kako energija napušta vaš energetski sistem, ona stvara neku emociju.

Strah i sumnja izazivaju bolne emocije, kao što su ljutnja, ljubomora, žalost, i osvetoljubivost. Kada energija napušta centar u strahu ili sumnji, ishod je uvek bolan. Ljubav i poverenje stvaraju pozitivne emocije, kao što je zahvalnost, zadovoljstvo i radost. Pozitivne emocije uvek nastaju kada energija izlazi iz centra u ljubavi i poverenju.

Autentično snažna jedinka je ona koja je naučila da oslobađa svoju energiju u ljubavi i poverenju. Da biste postali autentično osnaženi, morate da naučite razliku između oslobađanja svoje energije u ljubavi i poverenju i njenog oslobađanja u strahu i sumnji.

Vaše emocije vam govore kako i kada energija izlazi iz vašeg energetskog sistema. One vam pružaju informacije. Bolne emocije nisu prepreka za srećan život. One su putokazi koji vam pokazuju pravac kojim treba da putujete ako želite da stvorite srećan život. Taj pravac je uvek prema vašim emocijama.

Svaka bolna emocija vam govori da energiju oslobađate u strahu i sumnji.

Ne postoji drugi način da stvorite bolnu emociju. Kada se upoznate sa svojim emocijama i svojim energetskim sistemom, bićete sposobni da vidite kako svaki od vaših centara isijava energiju i da li energija izlazi iz njih u ljubavi i poverenju ili u strahu i sumnji. To je emocionalna svesnost.

*Svaka bolna emocija znači da
Postupate
Govorite
Mislite
u
Strahu i sumnji.*

Vi možete da mislite da vaša ljutnja proizilazi iz interakcije sa neotesanom osobom, ali to nije tačno. Ona nastaje zbog toga što energija izlazi iz vašeg energetskog sistema u strahu i sumnji. Možete da verujete da tuga potiče iz smrti prijatelja, ali nije tako. Ona nastaje zbog toga što energija izlazi iz vašeg energetskog sistema u strahu i sumnji. Može se činiti da je uzrok vaših emocija nedostatak novca, gubitak veze, dobijanje onoga što želite ili dobijanje onoga što ne želite. Ispod tih pojava leže osnovna pitanja koja se vezuju za način na koji vi obrađujete energiju. Doklegod svoju pažnju ne odvratite sa tih pojava na ova pitanja, nastavićete da doživljavate bolne emocije.

Šesti centar je na vašem čelu, između očiju.

Slika str.54

Ovaj centar vam omogućava da vidite više od onoga što vaših pet čula može da vam pokaže. Dozvoljava vam da doznate tuđe namere, čak i ako ih oni ne ispoljavaju. Omogućava vam da prepoznate prilike koje vam nude vaša iskustva za duhovni razvoj. Menja vaš položaj iz položaja žrtve svojih iskustava u položaj stvaraoca svojih iskustava. Ovaj centar vam obezbeđuje

oslonac na okeanu vaših iskustava. Dozvoljava vam da vidite kako funkcioniše Zemaljska škola, i njeno savršenstvo.

Kako se ovaj centar aktivira u jednom po jednom pojedincu, rađa se nova ljudska vrsta. Postaje aktivan unutar vas, u suprotnom ne biste čitali ovu knjigu. Kada ovaj centar postane aktivan, vidite čitav fizički univerzum- zvezde i galaksije, planine i oblake, i stene i okeane- kao deo većeg, nefizičkog Univerzuma. Ništa se ne dešava slučajno.

Kada energija izade iz ovog centra u ljubavi i poverenju, gdegod da pogledate vidite mudrost i samilost Univerzuma. Kada izlazi u strahu i sumnji, ono što vidite se čini hladno i zastrašujuće. U prvom slučaju, staza kroz šumu deluje sunčano i prijateljski. U drugom slučaju, ista staza deluje mračno i sluti na zlo. Kada stazu vidite na jedan način, ona vas poziva da idete dalje. Kada je vidite na drugi način, plaši vas. Kada ovaj centar obrađuje energiju u ljubavi i poverenju, postaje vam jasno. Vidite svrhu svega što se dešava u vašem životu, uključujući i vaše emocije.

Obrađivanje energije, Deo 2

SVAKA EMOCIJA JE FIZIČKI DOŽIVLJAJ. Emocije su fizičke senzacije koje se javljaju u različitim delovima vašeg tela. Kada energija izlazi kroz centar u vašem energetskom sistemu, ona stvara fizičku senzaciju.

Emocionalna svesnost je zapažanje koje toga senzacije osećate u svom telu, i gde. Te senzacije i njihovi položaji su značajni. Oni pokazuju kako obrađujete energiju koja protiče kroz vaš energetski sistem.

Bolne senzacije koje se stvaraju kada energija iz jednog centra izlazi u strahu i sumnji su drugačije od bolnih senzacija koje nastaju kada energija izlazi iz drugog centra u strahu i sumnji. Možete da osetite razliku. Pozitivne fizičke senzacije nastale kada energija izlazi iz jednog centra u ljubavi i poverenju su drugačije od pozitivnih senzacija koje nastaju kada napušta druge centre u ljubavi i poverenju. I te razlike isto tako možete da osetite.

Vaš energetski sistem stalno proizvodi fizičke senzacije u blizini svakog od centara. Te senzacije su vaše emocije. Vaše emocije vam govore kako svaki od centara emituje energiju- u ljubavi i poverenju ili u strahu i sumnji.

Kada energija koja teče na dole kroz centre u vašem energetskom sistemu dospe do petog centra, veoma je lako osetiti senzaciju koju ona stvara. Taj centar je u blizini grla.

Kada energija izlazi iz petog centra u ljubavi i poverenju, izražavate se jasno i lako. Vaš glas je pun i snažan. Ne podrhtava, nije nesiguran. Kada energija izlazi iz ovog centra u strahu i sumnji, vaše izražavanje je uzdržano i ne možete da prenesete šta osećate. Vaše grlo ili vrat postaju ukočeni. Pričanje je kao proterivanje vode kroz cev koja je začepljena. Mlazić koji pravi na putu kroz začepljenje je mali u poređenju sa silom vode koja je zarobljena iza. Vaš glas je slabašan i isprekidan. Često kašljete ili čistite grlo.

Ovi simptomi- jasan, snažan glas ili slab, lomljiv glas; opušteno ili napeto grlo; slobodan tok reči ili nagoni za kašalj ili pročišćavanje grla- govore vam da li energija izlazi iz ovog centra u ljubavi i poverenju ili u strahu i sumnji. Odlazak energije iz vašeg energetskog sistema je stvaran događaj koji izaziva fizičke doživljaje, koji se lako mogu primetiti kada obratite pažnju na svoje telo. Ova fizička iskustva vam govore ne samo gde- kroz koji centar- emitujete energiju, takođe vam govore i kako je emitujete.

Prepoznavanje gde i kako energija napušta vaš energetski sistem je osnova spiritualnog rasta. Ne možete istovremeno biti autentično osnaženi i ignorisati svoje strahove. Ignorisanje emocija je ignorisanje vaših strahova kao i vaše radosti. Sve vaše emocije potiču sa istog mesta- iz vašeg energetskog centra. Svaka emocija privlači vašu pažnju na ovaj sistem. Pre ili kasnije, vi ćete se pomiriti sa tim. Kada se to dogodi, počinje vaše spiritualno putovanje.

SLOBODAN GOVOR

Zamislite da pričate sa prijateljem sa kojim se osećate sigurno. Zapazite kako se osećate u predelu grla i vrata. Primetite kvalitet svog glasa. Osećate li ikakvu prepreku u grlu? Da li osećate da se jasno izražavate?

Zamislite da pričate sa nekim ko vas uzrujava. Kako sada osećate grlo i vrat? Kakav je kvalitet vašeg glasa? Da li osećate nekakvu prepreku u grlu? Osećate li da izražavate ono što želite da izrazite?

Sada vežbajte radeći ove vežbe sledeći put tokom stvarnog razgovora. Zapazite da li su vaše grlo i vrat opušteni ili napeti, da li vam je glas čist i snažan ili slab i hrapav, i da li zaista govorite ono što želite da kažete.

Prva tri centra sačinjavaju grupu. Energija ulazi u vaš sistem kroz ovu grupu, omogućava vam da vidite izvan granica vaših pet čula i osnažuje vas da se izrazite. To je početak njenog putovanja.

Sledeći centar je u vašim grudima. Kada energija napušta ovaj centar u ljubavi i poverenju, vi zračite toplinu i saosećanje. Osećate se povezanim sa kompletnim Životom. Svi postaju vaši srodnici. Biljke, životinje, ptice i insekti takođe postaju vaša srodnici. Osećate bol i radost drugih. Stalo vam je do drugih. Otvoreni ste i prijatni.

Slika str. 59

Kada energija iz ovog centra izlazi u strahu i sumnji, hladni ste i distancirani. Ljudi se pojavljuju kao objekti. Zainteresovani ste za stvari, ne za susede. Vaše veze su površne; analizirate, upoređujete i procenjujete ljude na isti način na koji analizirate, upoređujete i procenjujete misli i teorije. Cenite one koji su vam korisni i odstranjujete one koji nisu. Zatvoreni ste i defanzivni.

Ova iskustva su praćena fizičkim senzacijama. Kada energija napušta ovaj centar i strahu i sumnji, vaše grudi bole. Bol može biti toliko snažan da deluje kao infarkt. Nekada to i jeste infarkt. Ramena i vrat su vam ukočeni. Ako ne obratite pažnju na svoje telo, razvićete bol u gornjem delu leđa.

„Srcobolja“ je više od emocionalnog stanja. To je fizičko stanje. Ako se fokusirate na svoje misli o žalosti za onim što ste izgubili, očaju zbog onoga što ne možete da postignete, ili gorčinu prema drugima, nećete videti izvor svog bola. Nećete biti sposobni ni da ga promenite. Naći ćete nešto što ste izgubili, postići nešto drugo i osvetiti se. Vaš energetski sistem će za vas ostati misterija i nastavićete da patite od srcobolje kada energija izlazi iz ovog centra u strahu i sumnji.

Trajni lek nije promeniti svoje prilike. Treba promeniti način na koji obrađujete energiju. To znači da prepoznate kada energija iz ovog centra izlazi u strahu i sumnji i da naučite da je oslobađate u ljubavi i poverenju. Pre nego što budete mogli da promenite način na koji obrađujete energiju, morate postati svesni toga kako je obrađujete. To je ono što vam govore vaše emocije.

Oslobađanje energije kroz ovaj centar u strahu i sumnji izaziva bol. Plašite se da nećete moći da živite ez onoga što ste izgubili. Sumnjate da to što ste izgubili možete da zamenite. Plašite se da ne možete ponovo da postanete ucelovljeni. Sumnjate da Univerzum mari za vas. Sumnjate da ste vredni pažnje. Kada kroz ovaj centar izađu velike količine energije u strahu i sumnji srcobolja je neminovna.

OTVORITE SVOJE SRCE

Vežbajte otvaranje srca razmišljajući o vremenu kada te osećali ljubav i otvorenost prema nekome- svom detetu, unučetu, partneru, prijatelju ili čak strancu. Zapamtite situaciju i šta ste osećali u predelu srca.

Kada osetite da je vaše srce zatvoreno (bole vas grudi), pustite sebe da osetite bol u grudima, dišite duboko i istovremeno se setite taj poseban trenutak kada ste osećali otvorenost i ljubav. Vratite se u njega u svojoj mašti. Nastavite da razmišljate o njemu duboko dišući, sve dok ne osetite da ste opušteni, makar i samo malo.

Kada energija napušta ovaj centar u ljubavi i poverenju pristupačni ste za druge. Zainteresovani ste za druge. Vaše grudi su opuštene. Ramena i leđa su vam opuštena. Otvoreni ste i široki.

Ove fizičke senzacije je lako prepoznati, ali morate naćiniti napor da ih potražite. Vaš energetski sistem je naroćito efikasan u tome da vas upozori na otpuštanje energije u strahu i sumnji. Kada se to dogodi, telo vas boli. Emotivni bol bilo koje vrste je podsetnik da stanete i pogledate unutra. Kada to uradite, otkrićete da vaše telo boli na odrećenim mestima. Ta mesta vam govore koji centar oslobađa energiju u strahu i sumnji.

Centar u vašim grudima je srce vašeg energetskog sistema. On je u centru. On povezuje centre iznad sebe sa centrima ispod sebe. Kada gledate kroz svoje srce, osećate kroz svoje srce i opažate srcem, idete direktno u jezgro stvari. Kombinujete svoju sposobnost da vidite jasno i izrazite sebe svojim dnevnim aktivnostima. Ispunjeni ste i ispunjavate. Kada naućite da oslobađate energiju kroz ovaj centar u ljubavi i poverenju, otvoreni ste za druge i Univerzum, zahvalni za druge i Univerzum, i snaćni od srca.

(...)