

JEDAN

ŠTO JE DUHOVNO
RJEŠENJE?

Svatko će se složiti da život donosi izazove, ali odmaknite se na tren i zapitajte se dublje pitanje koje glasi *zašto*. Zašto je život težak? Bez obzira na prednosti s kojima ste rođeni – novac, inteligenciju, privlačnu osobnost, sjajnu perspektivu ili dobre društvene veze – ništa od toga ne pruža čarobni ključ za lagodan život. Život nekako uspijeva donijeti teške probleme, uzroke neizrečene patnje i borbe. Način na koji se suočavate s izazovima je ono što čini razliku između očekivanja uspjeha i sablasti neuspjeha. Postoji li razlog za ovo ili je život samo nasumičan slijed događaja koji nas drže izvan ravnoteže i jedva sposobnima za hvatanje u koštac?

Duhovnost započinje s odlučnim odgovorom na ovo pitanje. Ona kaže da život nije nasumičan. Obrazac i svrha nalaze se unutar svakog postojanja. Razlog pojavljivanja izazova je jednostavan: tu su da bi vas učinili svjesnijima vaše unutrašnje svrhe.

Ako je duhovni odgovor istinit, trebalo bi postojati i duhovno rješenje za svaki problem – i postoji. Odgovor ne leži na razini problema, iako većina ljudi usmjerava svu svoju energiju na tu razinu. Duhovno rješenje leži onkraj. Kad ste u stanju pomaknuti svijest izvan mjesta na kojem je borba uvijek prisutna, dvije se stvari događaju isto-

dobno: vaša svijest se širi, a s njom se pojavljuju i novi odgovori. Kad se svijest širi, događaji koji se čine nasumičnima zapravo nisu takvi. Šira svrha se kroz vas pokušava razotkriti. Kad postanete svjesni te svrhe – a ona je za svakoga jedinstvena – postajete poput arhitekta kojemu je predan nacrt. Umjesto da nasumce polaže opeke i spaja cijevi, arhitekt sad može nastaviti raditi sa sigurnošću da zna kako bi zgrada trebala izgledati i kako je sagraditi.

Prvi korak u ovom procesu je prepoznavanje razine svijesti s koje upravo sada djelujete. Kad god vam stigne izazov, bez obzira radi li se o odnosima, poslu, osobnim promjenama ili krizi koja zahtijeva djelovanje, postoje tri razine svijesti. Postanite ih svjesni i učinit ćete ogroman korak prema pronalaženju boljeg odgovora.

PRVA RAZINA: STISNUTA SVIJEST

Ovo je razina problema i zato vam smjesta zgrabi pažnju. Nešto je pošlo krivo. Očekivanja su propala. suočavate se s preprekama koje se ne žele pomaknuti. Dok se otpor nakuplja, vaša se situacija i dalje ne popravlja. Ako proučite razinu problema, najčešće su prisutni ovi elementi:

Vaše su želje osujećene. Nešto što vi želite, sastaje se s protivničkom stranom.

Osjećate se kao da je svaki sljedeći korak borba.

Još više radite ono što od samog početka nije funkcioniralo.

U pozadini su tjeskoba i strah od neuspjeha.

Um vam nije bistar. Prisutni su zbunjenost i unutarnji sukob.

Dok se frustracija nakuplja, vaša se energija prazni. Sve se više osjećate iscrpljeni.

Putem jednostavnog testa možete reći jeste li zapeli na razini stisnute svijesti: što se više borite da biste se oslobodili problema, to ste više zarobljeni u njemu.

DRUGA RAZINA: PROŠIRENA SVIJEST

Ovo je razina na kojoj se počinju pojavljivati rješenja. Vaš se vid proteže dalje od konflikta, pružajući vam veću jasnoću. Većini ljudi ova razina nije odmah na raspolaganju jer se stisnu čim se pojavi kriza. Počinju se braniti i postaju oprezni i plašljivi. Ali ako si dozvolite da se proširite, otkrit ćete da vam sljedeći elementi ulaze u svijest:

Potreba za borbom počinje nestajati.

Počinjete otpuštati.

Više se ljudi povezuje s vama. Dajete im više informacija.

Odlukama pristupate sa samopouzdanjem.

Strahu pristupate realistično, a on se počinje smanjivati.

S jasnijom vizijom više se ne osjećate zbunjeni i u konfliktu.

Kad se više ne osjećate kao da ste zapeli, možete reći da ste stigli na ovu razinu svijesti: proces je otpočeo. S povećanjem širenja u pomoć vam stižu nevidljive sile. Krećete se naprijed u skladu s onim što želite od života.

TREĆA RAZINA: ČISTA SVIJEST

Ovo je razina na kojoj ne postoje problemi. Svaki izazov je prilika za kreativnost. Osjećate se potpuno usklađeni sa silama prirode. Ovo je moguće jer se svijest može širiti bez ograničenja. Iako se čini da je dugo iskustvo duhovnog puta potrebno da bi se dosegla čista svijest, istina je upravo suprotna. Čista svijest je u svakom trenutku u dodiru s vama i šalje vam kreativne impulse. Jedino je važno koliko ste otvoreni za odgovore koji vam se pojavljuju. Kad ste potpuno otvoreni, prisutni su sljedeći elementi:

Nema borbe.

Želje se spontano ispunjavaju.

Sljedeća stvar koju želite je najbolja stvar koja bi se mogla dogoditi. Donosite dobro za sebe i druge.

Vanjski svijet odražava ono što se događa u vašem unutarnjem svijetu.

Osjećate se potpuno sigurni. U svemiru ste kod kuće.

Sebe i svijet gledate sa suosjećanjem i razumijevanjem.

Biti potpuno utvrđen u čistoj svijesti predstavlja prosvjetljenje, stanje jedinstva sa svime što postoji. U konačnici, svaki se život kreće u tom smjeru. Bez ostvarivanja krajnjeg cilja, možete reći da ste u dodiru s čistom sviješću ako se osjećate stvarno svoji, u stanju mira i slobode.

Svaka od ovih razina donosi svoju vrstu iskustva. To se lako može vidjeti kada postoji snažan kontrast ili iznenadna promjena. Ljubav na prvi pogled osobu iz stisnute svijesti bez upozorenja odnosi u proširenu svijest. Umjesto da se povežete na uobičajen društven način, odjednom u drugoj osobi vidite ogromnu privlačnost, čak i savršenstvo. U kreativnom radu postoji "Aha!" iskustvo. Umjesto hrvanja sa zakočenom maštom odjednom se pojavljuje odgovor, svjež i nov. Nitko ne sumnja da takvi iznenadni uvidi postoje. Oni mogu promijeniti život, kao što je slučaj s tzv. vrhunskim iskustvima kad je stvarnost preplavljena svjetlom, a otkrivenje sviće. Ono što ljudi ne vide jest da bi proširena svijest trebala biti naše normalno stanje, a ne izvanredno drukčiji trenutak. Sâm smisao duhovnog života sastoji se u tome da je učinimo normalnom.

Slušajući druge da pričaju o svojim problemima, preprekama, neuspjesima i frustracijama – o postojanju zatočenom u stisnutoj svijesti – možemo vidjeti da je ostvarivanje nove vizije od presudne važnosti. Previše se lako izgubiti u detaljima. Teškoće u suočavanju sa svakim izazovom su često preplavljujuće. Koliko god intenzivno doživljavali svoje okolnosti, koje imaju svoje jedinstvene teškoće, pogledate li na desno i nalijevo vidjet ćete druge koji su jednako tako uhvaćeni u svoje

okolnosti. Kad odbacite detalje, ono što ostaje je opći uzrok patnje: manjak svijesti. Pod *manjkom* ne podrazumijevam osobni neuspjeh. Osim u slučaju da vam se pokaže kako da proširite svoju svijest, nemate izbora nego iskusiti stanje stisnutosti.

Kao što tijelo ustukne kad se suoči s tjelesnom boli, tako i um ima refleks da se povuče kad je suočen s mentalnom boli. I ovdje, također, trenutak iznenadne suprotnosti olakšava nam da doživimo kako je to kad se stisnemo. Zamislite se u nekoj od sljedećih situacija:

Vi ste mlada majka koja je povela svoje dijete na igralište. Na trenutak popričate s drugom majkom i kad se okrenete, više ne možete vidjeti svoje dijete.

Na poslu sjedite za računalom kad vam netko usput spomene da će biti otpuštanja. E, da, i da bi vas šef želio vidjeti.

Otvorite svoj poštanski sandučić i nađete pismo od Porezne uprave.

Vozeći se prilazite raskrižju kad se iza vas niotkuda pojavi automobil, naglo vas zaobiđe i prođe kroz crveno.

Ulazite u restoran i vidite svog bračnog partnera da sjedi s privlačnom osobom. Naginju se jedno prema drugom, govoreći tihim glasom.

Ne treba puno mašte da bi se osjetila iznenadna promjena svijesti koju ove situacije izazivaju. Panika, tjeskoba, bijes i strahovanje preplavljaju vam um; oni su rezultat promjena u mozgu koje se događaju kad niže moždane funkcije preduhitre više moždane funkcije pokrećući tako otpuštanje adrenalina kao dijela čitavog niza tjelesnih reakcija koje zajednički nazivamo stresnom reakcijom. Svaki je osjećaj i mentalni i tjelesni. Mozak daje preciznu predodžbu onoga što um doživljava, koristeći bezbrojne kombinacije elektrokemijskih signala koji putuju kroz stotinu milijardi živčanih stanica. Istraživač mozga može sa sve većom točnošću pokazati upravo ona područja koja dovode do takvih promjena. Ono što se na magnetskoj rezonanci

ne može vidjeti je mentalni događaj koji pokreće sve ove promjene jer um djeluje na nevidljivim razinama svijesti ili svjesnosti. Ove pojmove možemo smatrati istoznačnicama, ali hajdemo ih malo istražiti.

Duhovnost se bavi vašim stanjem svijesti. To nije isto kao u slučaju medicine ili psihoterapije. Medicina se bavi tjelesnim aspektom kod kojeg se pojavljuju tjelesne promjene. Psihoterapija se bavi specifičnim teškoćama, kao što su tjeskoba, depresija ili prava psihička bolest. Duhovnost se suočava izravno sa sviješću; nastoji stvoriti višu svjesnost. U našem se društvu na ovo gleda kao na daleko manje stvarno u odnosu na druge oblike pristupa problemima. Tijekom teških razdoblja ljudi se s vrtložnim komešanjem straha, bijesa, promjena raspoloženja i svakodnevne borbe nose najbolje što mogu. Čak im ne pada na pamet da u istoj rečenici upare ove dvije riječi: *duhovno* i *rješenje*.

Ako vam duhovnost može promijeniti svijest, ništa nije praktičnije od toga.

Svijest nije pasivna. Ona vodi izravno do akcije (ili mirovanja). Način na koji doživljavate problem neizbježno će se stopiti s načinom na koji ga pokušavate riješiti. Svi smo bili u skupinama od kojih se tražilo da ispune neki zadatak, a kad je rasprava započela, svaki je od sudionika izložio aspekte vlastite svijesti. Netko preuzme pozornicu, zahtijevajući pozornost. Netko drugi se tiho drži u pozadini. Neki su glasovi oprezni i pesimistični, dok su drugi suprotni. Ova igra i izlaganje stavova, emocija, igranja uloga i slično svodi se na svijest. Svaka je situacija prilika za proširenje vaše svijesti. Riječ *proširiti* ne znači da svijest eksplodira poput balona. Umjesto toga svijest možemo podijeliti na nekoliko područja. Kad uđete u neku situaciju, reagirate kroz sljedeće aspekte svoje svijesti:

Doživljaje

Uvjerenja

Pretpostavke

Očekivanja

Osjećaje.

Kad promijenite ove aspekte – čak i samo nekoliko njih – dolazi do promjene u svijesti. Kao prvi korak u pronalaženju rješenja, od presudne je važnosti razbijati svaki problem dok ne stignete do onih aspekata svoje svijesti koji hrane taj problem.

Doživljaji: Svaka situacija različitim ljudima izgleda drukčije. Ondje gdje ja vidim propast, vi možete vidjeti priliku. Gdje vi vidite gubitak, ja mogu vidjeti oslobođenje od tereta. Doživljaj nije isti za sve; on je vrlo osoban. Zato kad pristupate razini svijesti, ključno pitanje nije “Kako stvari izgledaju?”, već “Kako stvari *meni* izgledaju?”. Preispitivanje vlastitog doživljaja pruža vam odmak od problema, a s odmakom dolazi objektivnost. Ipak, ne postoji nešto kao što je potpuna objektivnost. Svi mi vidimo svijet kroz obojene naočale i ako pogled zamijenite za stvarnost, to je samo boja koja se pravi da je nema.

Uvjerenja: Budući da se skrivaju ispod površine, čini se da uvjerenja igraju pasivnu ulogu. Svi znamo ljude koji se zaklinju da su bez predrasuda – rasnih, religioznih, političkih ili osobnih – koji se ponašaju kao da je netko izrešetao uvjerenja. Lako je potisnuti svoja uvjerenja, ali ih je jednako tako lako ne prepoznati. Ono što psiholozi nazivaju temeljnim uvjerenjima, može biti ono što je najteže prepoznati u sebi. U prošlim je vremenima, primjerice, temeljno uvjerenje bilo da su muškarci superiorni u odnosu žene. O tome se nije raspravljalo, a kamoli dovodilo u sumnju. Ali kad su žene počele zahtijevati pravo glasa i kad je to preraslo u širi, otvoreni feministički pokret, muškarci su otkrili da je njihovo temeljno uvjerenje izišlo na vidjelo. Kako su reagirali? Kao da su bili osobno napadnuti jer su njihova uvjerenja bila njihov identitet. “Ovo sam ja” u umu sjedi vrlo blizu “ja u ovo vjerujem”. Kad na izazov reagirate shvaćajući ga preosobno, zauzimajući obrambeni stav, izražavajući bijes i slijepu tvrdoglavost, obično se radi o tome da se dirnulo u neko temeljno uvjerenje.

Pretpostavke: S obzirom da se mijenjaju ovisno o situaciji u kojoj se nađete, pretpostavke su prilagodljivije od uvjerenja. Ipak, one su jednako tako neistražene. Ako vam policijski automobil pokaže da

skrenete s ceste, ne pretpostavljate li da ste učinili nešto pogriješno i ne završavate li braneći se? Teško je biti dovoljno otvorena uma da dopustite mogućnost da policajac ponudi nešto pozitivno. To je način na koji djeluju pretpostavke. One uskaču da bi ispunile prazninu uslijed neizvjesnosti. Društveni susreti nikad nisu prazni. Kad se s prijateljem susretnete na večeri, donosite pretpostavke o tome kako će večer teći, a one su drukčije od onih koje donosite na spoj na slijepo. Kao što je slučaj s uvjerenjima, ako nečije pretpostavke dovedete u pitanje, ishod će vjerojatno biti eksplozivan. Iako se pretpostavke stalno mijenjaju, obično ne volimo da nam se govori da ih treba mijenjati.

Očekivanja: Ono što očekujete od drugih ljudi povezano je sa željom ili strahom. Pozitivna su očekivanja vođena željom, pritom želite nešto i očekujete da vam dođe. Očekujemo da nas bračni partneri vole i da brinu za nas. Očekujemo da nam plate za posao koji radimo. Negativna su očekivanja vođena strahom, kao kad ljudi predviđaju najgore moguće ishode. Murphyjev zakon, koji kaže da ako nešto može poći po zlu, da će poći, predstavlja dobar primjer toga. Budući da želja i strah leže blizu površine uma, vaša su očekivanja aktivnija od vaših uvjerenja i pretpostavki. Jedno je što vjerujete o svojem šefu, a nešto drugo kad vam kažu da su vam srezali plaću. Uskraćivati nekome ono što očekuje, izravno dovodi u pitanje njegov način života.

Osjećaji: Koliko god ih pokušavali sakriti, naši osjećaji leže na površini; drugi ih ljudi vide ili osjećaju čim nas susretnu. Stoga mnogo vremena provodimo boreći se protiv osjećaja kojih se sramimo i koje negativno prosuđujemo. Mnogim je ljudima nepoželjno već samo posjedovanje osjećaja. Oni se vide izloženi i ranjivi. Biti emocionalan za njih je jednako nedostatku kontrole (što je samo po sebi nepoželjan osjećaj). Biti svjesni da imate osjećaje, predstavlja korak prema većoj svijesti, dok je sljedeći korak, koji može biti puno teži, prihvaćanje svojih osjećaja. S prihvaćanjem dolazi i odgovornost. Posjedovanje vlastitih osjećaja, umjesto njihovog predbacivanja drugima, znak je da je osoba prešla iz stisnute svijesti u proširenu.

Ako ste sposobni istražiti svoje stanje svijesti, pojavit će se ovih pet elemenata. Kad je netko stvarno svjestan sebe, možete ga izravno pita-

ti kako se osjeća, što pretpostavlja, što očekuje od vas i pod kakvim su utjecajem njegova temeljna uvjerenja. Zauzvrat nećete dobiti obrambenu reakciju. Reći će vam istinu. Koliko god to zdravo zvučalo, zašto je duhovno? Svijest o sebi nije isto što i molitva, vjerovanje u čuda ili traženje usluge od Boga. Vizija koju sam zacrtao je duhovna zbog treće razine svijesti koju sam označio s *čista svijest*.

To je razina koju vjernici poznaju kao duša ili duh. Kad život temeljite na stvarnosti duše, imate duhovna uvjerenja. Kad pođete dalje i uzmete razinu duše za temelj života – samu podlogu postojanja – tada duhovnost postaje aktivno načelo. Duša je probuđena. U stvarnosti duša nikad ne spava jer čista svijest ulijeva svaku misao, svaki osjećaj i svaki postupak. Ovu bismo činjenicu mogli sakriti od sebe samih. Jedan od simptoma stisnute svijesti zapravo je potpuno poricanje “više” svijesti. Ovo se poricanje ne temelji na voljnoj sljepoći, već na nedostatku iskustva. Um koji je zakočen strahom, tjeskobom, bijesom, zamjeranjem ili patnjom bilo kakve vrste nije sposoban doživjeti proširenu svijest, a kamoli čistu svijest.

Kad bi um radio poput stroja, ne bi se bio sposoban oporaviti od stanja patnje. Poput zupčanika istrošenih od trenja, naše bi misli bile sve gore i gore dok jednog dana patnja ne bi ostvarila potpunu pobjedu. Bezbrojnim je ljudima život upravo takav. Ipak, mogućnost iscjeljenja se nikada ne istroši u potpunosti; promjena i preobrazba su vaša prirodna prava koja vam ne jamče Bog, vjera ili spas, već neuništiva osnova života, a to je čista svijest. Biti živ znači biti zahvaćen stalnom promjenom. Kad se osjećamo kao da smo zapeli, naše stanice i dalje neprestano obrađuju temeljne životne tvari. Osjećaji tuposti i depresije mogu dovesti do toga da se čini da se život zaustavio. To isto mogu i iznenadni gubitak i neuspjeh. Ipak bez obzira na snagu šoka ili nepomičnost prepreke, osnovno stanje postojanja nije pomućeno, a kamoli oštećeno.

U sljedećim poglavljima susrest ćete ljude koji se osjećaju zaglavljeno, tupo, frustrirano i onemogućeno. Iz perspektive svakog od njih, njihove se priče čine jedinstvene, ali njihov put naprijed nije jedinstven. Sastoji se u bavljenju njihovim stanjem svijesti. Onom što se odbija pomaknuti, treba pokazati kako da se pomakne. To je još jedan

od razloga zašto su ponuđena rješenja duhovna: ona prvo podrazumijevaju viđenje, buđenje, otvaranje novom načinu doživljavanja. Najpraktičniji način za dolaženje do rješenja je duhovni jer promijeniti možeš samo ono što si najprije sposoban vidjeti. Nijedan neprijatelj nije podmukliji od onog za kojeg ste slijepi.

Živimo u svjetovnom dobu pa je i pogled na život koji sam upravo skicirao daleko od standarda. Zapravo je upravo suprotan jer iako bi se svatko složio da zgrada mora imati nacрте, život ih nema. Na život se gleda kao na niz nepredvidivih događaja s kojima se borimo radi kontrole. Kome će zaplijeniti imovinu ili oduzeti posao? Koje će domaćinstvo pretrpjeti nesreće, ovisnost, razvod? Naizgled nema racionalnog objašnjenja iza ovih događaja. Takve se stvari događaju. Prepreke se javljaju vlastitom voljom ili jednostavno slučajno. Svatko od nas opravdava vlastitu stisnutu svijest prihvaćajući takva uvjerenja, a ona zadiru duboko. Govorimo si da je ljudska priroda puna negativnih poriva kao što su sebičnost, agresija i ljubomora. U najboljem smo slučaju u djelomičnoj vlasti nad tim porivima koji se bude u nama. Nad tuđom negativnošću nemamo nikakvu kontrolu pa nam tako svaki dan donosi borbu protiv slučajnih prilika i ljudi koji pokušavaju doći do onoga što žele, bez obzira što to nama donosi probleme ili čak gubitak. Na početku puta prema proširenoj svijesti morate dovesti u pitanje ovaj svjetonazor, iako se možda radi i o društvenoj normi. Normalno nije isto što i istinito.

Istina je da je svatko od nas zapleten u svijetu koji zovemo stvarnim. Um nije duh. On je ugrađen u situaciju u kojoj se nađete. Da biste vidjeli kako to funkcionira, prvo trebate ukinuti razdvojenost između misli, moždanih stanica koje potiču misao, reakcije tijela dok prima poruku iz mozga i aktivnosti koju ste odlučili provesti. Svi su oni dio jednog stalnog procesa. Čak i među genetičarima, koji su desetljećima propovijedali da geni određuju gotovo svaki aspekt života, postoji nova krilatica: geni nisu imenice, oni su glagoli. Dinamizam je univerzalan.

Osim toga, vi ne lebdite u besmislenom okolišu. Vaša okruženja su pod utjecajem onoga što govorite i radite. Riječi “volim te” ima-

ju potpuno drukčiji utjecaj na druge od riječi “mrzim te”. Čitavo je društvo naelektrizirano riječima “neprijatelj napada”. Na najširoj razini, čitav je planet pod utjecajem globalne razmjene informacija; slanjem e-poruke ili pridruživanjem društvenoj mreži i vi sudjelujete u globalnom umu. Ono što u žurbi pojedete u restoranu brze hrane utječe na čitavu biosferu, kao što nam ekolozi pokušavaju pokazati.

Duhovnost je uvijek započinjala s cjelovitošću. Izgubljeni u svijetu pojedinosti, zaboravljamo da je izolacija mit. U ovom trenutku vaš je život zamršen proces koji uključuje misli, osjećaje, moždane kemikalije, tjelesne reakcije, informacije, društvene interakcije, odnose i ekologiju. Stoga kad govorite i činite nešto, stvarate mrežkanje koje se osjeća u samom toku života. Ipak, duhovnost ide i dalje od opisivanja vas; ona propisuje najblagotvorniji način utjecaja na tok života.

Budući da čista svijest leži u osnovi svega, najmoćniji način na koji možete promijeniti svoj život je da krenete od svoje svijesti. Kad vam se svijest promijeni, i situacija u kojoj se nalazite će se promijeniti. Svaka je situacija i vidljiva i nevidljiva. Vidljiv dio je onaj protiv kojeg se većina ljudi bori jer je on “tamo vani”, dostupan putem pet osjetila. Nespremni su suočiti se s nevidljivim aspektom situacije jer je taj “ovdje unutra” gdje se skrivaju neviđene opasnosti i strahovi. U duhovnom pogledu na život, “ovdje unutra” i “tamo vani” povezani su nebrojenim nitima; iz njih je istkana tkanina života.

Znači da se natječu dvije potpuno suprotne vizije; jedna se temelji na materijalizmu, slučajnosti i vanjskim karakteristikama, a druga na svijesti, svrsi i jedinstvu unutarnjeg i vanjskog. Prije nego nađete rješenje za izazov s kojim se suočavate danas, upravo u ovom trenutku, na dubljoj razini morate odabrati koju viziju života pratite. Duhovni pogled vodi do duhovnih rješenja. Neduhovni pogled vodi do mnoštva drugih rješenja. Ovo je očito presudni izbor jer, bili vi toga svjesni ili ne, vaš se život odvija u skladu s izborima koje ste nesvjesno učinili i koji su određeni razinom vaše svijesti.

S druge strane, ova skica koja pokazuje što duhovno rješenje može postići, mnogim će ljudima zvučati vrlo strano. Većina nas izbjegava suočiti se sa sobom; ne uspijevamo odrediti viziju. Umjesto toga

susrećemo se sa životom onako kako se rastvara, noseći se s njim najbolje što možemo, pouzdajući se u pogrješke iz prošlosti, savjete prijatelja i obitelji te nadu. Na kraju odustajemo kad moramo, noktima se hvatajući za ono što mislimo da želimo. Dakle, što bi se trebalo dogoditi da prihvatite duhovnu viziju svog života? U ovoj knjizi nećemo pratiti put standardne religije. Iako molitva i vjera nisu najvažnije za viziju koja se treba rastvoriti, nisu ni isključene. Ako ste religiozni i nalazite utjehu i pomoć u obraćanju Bogu, imate pravo na svoju verziju duhovnog života. Ipak, ovdje ćemo se posavjetovati s puno opsežnijom tradicijom od one svjetskih religija, tradicijom koja utjelovljuje praktičnu mudrost mudraca i proroka – kako na Istoku, tako i na Zapadu – onih koji su gledali u dubinu ljudskog stanja.

Ako postoji samo jedan komadić praktične mudrosti o kojem govore sljedeća poglavlja, onda je to ovaj: Život se neprestano reciklira, ali istodobno i razvija. Stoga to treba biti istinito i za vaš život. Kad možete vidjeti da su vas sve vaše borbe i frustracije sprječavale u spajanju s tokom razvoja, imate najbolji razlog da se prestanete boriti. Mene nadahnjuje poznati indijski mudrac koji je podučavao da je život rijeka koja teče između dvije obale boli i patnje. Sve savršeno teče dok ostajemo u rijeci, ali mi ustrajemo u tome da se hvatamo za bol i patnju dok prolazimo kraj njih, kao da nam obale nude sigurnost i zaklon.

Život teče iz sebe, a hvatanje za bilo kakvo kruto ili nepomično mjesto suprotno je životu. Što više otpuštate, to vaše pravo jastvo više može izraziti svoju želju za razvojem. Kad proces jednom započne, sve se mijenja. Unutarnji i vanjski svijet zrcale jedan drugoga bez zbuđenosti ili unutarnjeg sukoba. Budući da rješenja sada izvire s razine duše, oni se ne suočavaju s otporom. Sve vaše želje vode do ishoda koji je najbolji za vas i vašu okolinu. U konačnici, sreća se temelji na stvarnosti i ništa nije stvarnije od promjene i razvoja. Ova je knjiga napisana s nadom da će svatko naći način da uskoči u rijeku.

BIT

Za svaki problem postoji duhovno rješenje. Rješenje se pronalazi širenjem svijesti, odlaženjem onkraj ograničenog viđenja problema. Proces započinje prepoznavanjem vrste svijesti iz koje djelujete jer za svaki životni izazov postoje tri razine svijesti.

Prva razina: Stisnuta svijest

Ovo je razina problema, prepreka i borbe. Odgovori su ograničeni. Strah pridonosi osjećaju zbunjenosti i unutarnjeg sukoba. Nastojanja da se pronađe rješenje, nailaze na frustraciju. Radite sve više onoga što od samog početka nije djelovalo. Ostanete li na ovoj razini, bit ćete frustrirani i iscrpljeni.

Druga razina: Proširena svijest

Ovo je razina na kojoj počinju izvirati rješenja. Borbe je manje. Prepreke je lakše prijeći. Vaše se viđenje proteže iza konflikta, pružajući vam jasnoću. S negativnim se energijama suočavate realistično. S većim širenjem, nevidljive sile dolaze vam u pomoć. Naprijed se krećete u skladu s onim što želite od života.

Treća razina: Čista svijest

Na ovoj razini problemi ne postoje. Svaki je izazov prilika za kreativnost. Osjećate potpunu usklađenost sa silama prirode. Unutarnji i vanjski svijet se međusobno zrcale bez zbunjenosti ili unutarnjeg sukoba. Budući da rješenja izviru s razine istinskog jastva, ne nailaze na otpor. Sve vaše želje dovode do rješenja koje je najbolje za vas i vašu okolinu.

Dok se krećete od prve prema trećoj razini, životni izazovi postaju ono što trebaju biti: jedan korak bliže vašem istinskom jastvu.
