

KAKO  
OSEĆATI

RUBEN PAPIAN

Autorska prava © 2017 Ruben Papian

SVA PRAVA ZADRŽANA. Ova knjiga sadrži materijal zaštićen međunarodnim i državnim zakonima i sporazumima o autorskim pravima. Svako neovlašćeno kopiranje i upotrebljavanje materijala je striktno zabranjeno. Nijedan deo ove knjige se ne može reprodukovati ili prenositi na bilo koji način, elektronski ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje, ili skladištenje i preuzimanje preko bilo kakvog sistema bez pisane dozvole autora i vlasnika autorskih prava.

Izdao Ruben Papian

ISBN: 978-1-937504-13-7  
WPP133P

Za više informacija kontaktirajte:  
[office@papien-ezo.com](mailto:office@papien-ezo.com)

# SADRŽAJ

Uvod – Kada bi samo...	IV
Svrha ove knjige	VII
Jezik ove knjige	XIII
Prvi deo: Osnove	1
Ego	1
Emocionalni spektar	2
Bol	5
Drugi deo: Čiste emocije	7
Ljubav	8
Mržnja	16
Zadovoljstvo	20
Tuga	24
Ljubomora	29
Ljutnja	34
Seksualnost	39
Strah	45
Budite vlasnik svojih emocija	51
Vežba za emocionalni rebalans	53

## UVOD - KADA BI SAMO...

Uvek kada se ovo desi, osećam se \_\_\_\_ . Popunite prazno. To ste vi. To su svi. Kada bi samo on ovo uradio, ne bismo imali nikakvih problema. Da samo ona to nije uradila, sve bi bilo savršeno. Svi to kažu. Svačija ravnoteža je poljuljana stalnim nametanjem tog najvećeg emocionalnog destabilizatora, ljudskog kontakta. I svako pokušava da preuredi svoj život kako bi izbegao ili promenio emocionalne provokatore. Kada bi samo...

Ono što tražite, ima savršenog smisla. Prolazili ste kroz to u svojoj glavi mnogo puta. Ono što hoćete je izuzetno opravdano. Dobro promišljeno. Život bi bio mnogo lepši kada bi vam voljena osoba uzvraćala ljubav istom merom. Posao bi se obavljao mnogo bolje i konstruktivnije kada bi vaš šef poštovao svoje zaposlene i kada se ne bi ponašao kao nabusiti tiranin. Kada bi samo...

Zašto ne može da bude tako, kada su bolje odluke očigledne? Izgleda da je svako od nas pametnjaković koji pliva u moru idiota.

A u ovim vremenima, ne možemo a da se ne zapitamo zbog čega ove intenzivne psihičke agonije, koje zovemo emocijama, uopšte treba da postoje. Čemu one služe?

Kada bi drugi ljudi igrali kako mi sviramo, sve bi bilo u redu. Detinjasto sebično, ali važi za sve nas.

Usaglašavanje ostalih sedam milijardi ljudi sa vašim željama se verovatno neće desiti. Iako stalno pokušavate. Probajte da se makar sedmoro ljudi ponaša u skladu sa vašim potrebama.

Koje su opcije?

Naravno, kada umrete, nećete više biti pod uticajem ovih emocionalnih bombi. Dakle, samoubistvo je jedna opcija. Ipak, možda biste probali druga rešenja pre nego što primenite ovo.

Možete, takođe, da nađete neko mesto da se sakrijete, negde tako duboko zakopani u prirodi, gde nijedno ljudsko biće ne može da ukalja vaše savršeno postojanje.

Ali ko kaže da vas na kraju te ptice pevačice i zujanje insekata neće izludeti više od okrutnog bivšeg bračnog druga. I dok se mašinerija društvenog napretka neprekidno razvija i narušava vaše iskonsko

okruženje, otkrićete da je vaš hermetički zatvoren život iznenada napadnut armijom kamiona i bušilica.

Bekstvo je nemoguće. Gde ima života, ima i sukoba. Naša svrha nije da pobegnemo od života, već da učestvujemo u njemu i da uzajamno delujemo sa ostalim oblicima života, obogaćujući sebe i, samim tim, obogaćujući univerzum.

Samo kada ne bismo imali sva ova.....osećanja.

Tako mnogo vremena provedemo baveći se svojim osećanjima pokušavajući da razumemo i kontrolišemo beskrajni nalet emocionalnih talasa koji stalno prete da nas obore.

Kako bi trebalo da osećamo?



## SVRHA OVE KNJIGE

Ovo je druga u seriji od devet knjiga nazvanih „Knjige suštine”. Sve su međusobno povezane i nadovezuju se jedna na drugu, kao muzičke lekcije. To su muzičke lekcije života.

Postoji na hiljade knjiga u vasioni samopomoći, čija je jedina svrha da nam pomognu da se osećamo dobro. Suština ovih učenja je kako da se ne osećamo loše. A to je neizbežno.

Emocionalno, mi delujemo po jednostavnom dvojakom sistemu: nešto nam se sviđa ili nam se ne sviđa. Ako nešto učini da se osećamo dobro, nama se to dopada. Ako nešto učini da se osećamo loše, to nam se ne dopada.

Sve više razumevajući život, spoznajemo da će nas neke neprijatne stvari (koje ne volimo), recimo učenje ili vežbanje, na kraju dovesti do nečega što nam se dopada: sposobnosti obavljanja vrhunskih zadataka i jačanja svoje ličnosti.

Sa tim saznanjem, poštovaćemo vrednost odloženog zadovoljstva i pomisao da će naporan rad dovesti do željenog ishoda. (Bez muke nema nauke.)

Pitajte bilo koga šta želi od života i odgovor je uvek isti: „Želim da budem srećan”. Ali šta je to što nazivamo srećom? Svako bi to opisao malo drugačije. Za većinu, sreća je stanje postignuto gradacijom zadovoljstva od udobnosti do ushićenja. Za druge, sreća je jednostavno odsustvo bola. Ali, da li je to stvarno sreća? Biti ushićen ili biti na nultoj tački?

Bez obzira na ličnu definiciju, izgleda da svi jurimo ovo neuhvatljivo unutrašnje stanje zvano sreća.

Problem je u tome što ne postoji čisto unutrašnje stanje sreće ili emocija sreće. I mi mešamo stanje udobnosti sa pojmom kojim označavamo sreću. Sreća je „osećanje”. A osećanjima je potrebna dodatna aktivnost uma. Mnoge stvari nas čine srećnima. Kada vidimo svoju decu kako napreduju, kada večeramo sa dobrim prijateljima, kada se držimo za ruke sa voljenom osobom, kada dobijemo na lutriji, pešačenje u prirodi... sve su to stvari koje nas čine srećnima. Ali one ne grade unutrašnji temelj sreće.

Neki opisuju sreću kao osećanje zadovoljstva ili mira. Taj osećaj mira je u stvari sastavni deo emocije koja se zove zadovoljstvo. Više ćete saznati o ovom stanju u poglavlju o zadovoljstvu. Mir je neophodno zadovoljstvo u kojem bi trebalo redovno uživati. Ali on ne može da postoji kao stalno unutrašnje stanje. Život je generalno promenljiva dinamika. I ove postojeće energije nikada ne miruju. Ništa u organizmu nikada ne miruje. Unutar nas, ćelije se bore, mutiraju, umiru i rađaju se. Virusi, bakterije i gljivice neprestano vode bitku sa sistemom. To je neprekidno ratno stanje. Možemo reći da se to dešava na suviše mikroskopskom nivou da bismo emocionalno registrovali, ali bismo pogrešili. Svaka vibracija se u sistemu registruje na emocionalnom nivou. Samo zato što ne vidimo, ne znači da ne možemo i da je osetimo.

Čak i u miru, znači biti u ratu. Nastojeći da postignete stalno stanje koje se zove mir, u konfliktu ste sa svojim sistemom i celokupnim organizmom poznatim kao univerzum. Vi pokušavate da stvorite neprirodno stanje. I time nećete ostvariti nikakvu saradnju.

Svakako da možete i trebalo bi da uživete u osećanjima mira i zadovoljstva tokom dana. Jedina zabluda je verovati da to može da bude trajno stanje. Ne može.

Ovo je knjiga o tome kako treba osećati, a ne kako bi trebalo da se osećamo. Ponekad i treba da se osećate loše, a ova knjiga vam može pokazati kako da se osećate loše na način koji neće dopustiti toj emociji da se oteže mimo svog prirodnog vremenskog okvira i da zadaje bol. I to će vas veoma usrećiti.

Ovde je dato istraživanje o tipovima i kvalitetima emocija koje utiču na svakoga od nas. Ispitaćemo celokupan emocionalni spektar i napraviti razliku između emocija, osećanja, instinkta, refleksa i intuicije, kako bismo što bolje razumeli ove unutrašnje sile.

Da bismo ilustrovali čiste emocije, koristiće se poređenja sa životinjama i decom.

Dete instinktivno traži zadovoljstvo. Kao i mladunci u divljini, dete se prirodno igra. Kroz igru, dete/mladunče je izloženo pravilima društvenih odnosa, kao i opasnostima. Kako mladunče postaje zrelo, vreme za igru je sve manje neophodno, jer preovlađuju procesi odrastanja.



Ali, izgleda da ljudi ne odustaju od portage za uživanjem. Ta ljubav prema zadovoljstvu postaje ne samo glavna razonoda, već takođe i dominantna definicija kvaliteta života. Što više vremena provedete u zoni zadovoljstva, svi su izgledi da će vam i kvalitet života biti bolji. To se zove biti srećan. Zašto je to tako? Da li je to zbog toga što jednostavno ne znamo kako da osećamo?

Biti neprestano srećan ne samo da je nemoguće, već može da preraste u zavisnost. Kad postanemo opsednuti time da se dobro osećamo i kad po svaku cenu jurimo prekidač za zadovoljstvo, mi razvijamo nezdrav odnos sa ostalim emocijama, do te mere da one postaju nepodnošljive.

Iako je očigledno da niko ne može stalno da oseća zadovoljstvo, neko bi i polemisao oko toga zašto ne pokušati biti srećan koliko god je to moguće. U zadovoljstvu apsolutno nema ničeg lošeg i svako treba da uživa u njemu koliko god može.

Problem je u opsednutosti zadovoljstvom i nezdravom odnosu sa ostalim komponentama života.

Tuga i žalost moraju da se osećaju. One služe neophodnim funkcijama organizma. Nemoguće je osloboditi se bola i bilo bi glupo da to uradimo kada bismo mogli.

Patnja je isto toliko važna životna komponenta koliko i zadovoljstvo, a uči vas mnogo toga.

Ova knjiga će vam pomoći da shvatite šta je to što osećate i šta da radite sa širokim spektrom emocija koje su deo svakodnevnog života.

Ova knjiga vam neće reći kako bi trebalo da se osećate sve vreme. Kao da postoji jedno savršeno stanje mira gde bi trebalo da ostanete zamrznuti u vremenu celog svog života.

Život mrzi zastoje. On to neće dozvoliti. Vi učestvujete u snažnim procesima promena emocija, mutiranja, umiranja i obnavljanja ćelija i apsolutno ništa ne možete da uradite da to zaustavite. Čak ni samoubistvo neće okončati neprekidno kretanje vaše suštine. Vaše telo će se razgraditi i postati deo drugih organizama, a i vaša unutrašnja energija će se spojiti i pridružiti ostalim energijama u univerzumu. Uvek ste ovde i stalno se menjate. Eto, tako izgleda vaša besmrtnost.

Ovo je knjiga o tome kako treba osećati. Kako osećati svaku od emocija koje su nam neophodne kao vazduh i voda.

Postoji strah da će vas kontrola emocija svesti na to da ne budete ništa više od automata. Robot. Kako nedostatak kontrole pravi od vas ništa drugo osim žrtvenog robota?

Balans je ono što tražimo. Poštovanje i učešće u punom spektru emocija, bez dodatnog kolorita neuroze.

Mi precenjujemo određene emocije, a potcenjujemo ostale, držeći se bespotrebno ideja o emocijama koje nas bolesno vezuju za sebe. Emocije dođu i odu - to im je zadatak. A mi treba da ih osetimo na odgovarajući način i zatim ih se oslobodimo, pošto ispune svoju svrhu. Nema potrebe da budete sentimentalni prema njima. Emocije se uvek vraćaju. Uvek dolaze i nestaju. Bolje je da upravljate njihovim tokom, nego da budete žrtva ovih talasa. Ovo zvuči paradoksalno. Emocije se stalno menjaju, a mi ne možemo da ih kontrolišemo. Ali treba da kontrolišemo njihov tok? Da. I Ne.

Treba da kontrolišemo svoje razmišljanje o njima. Ponovno razmatranje emocija je ropstvo. Osećajte ih. Duboko. Ali se ne vezujte za njih.

Mi živimo sa tim paradoksom shvatajući plimu i oseku emocija i harmonizujući svoje umove sa ovim ritmovima.

Sve emocije moraju da se osete. Svaka od njih obavlja svoj posao, šaljući mnoštvo vibracija kroz sistem. Tako i treba da bude.

Ali mi stalno ometamo tok kada se naš mozak nameće emocijama. Umna aktivnost, koju nazivamo razmišljanje i koju duboko poštujemo jer nas vodi ka višem intelektu, ima ozbiljne mane. Prekomerno razmišljanje. Razmišljanje je odlično. Prekomerno razmišljanje je katastrofa.

Razmišljamo i razmišljamo jer verujemo da ćemo doći do rešenja. A neke od naših sposobnosti u rešavanju složenijih problema zahtevaju pristup razmišljanju iz više uglova. Tako mi mešamo ove zahtevnije moždane funkcije sa neurozom zvanom prekomerno razmišljanje.

Ovde postoji velika razlika koju treba razumeti. Kada se rešava problem, naše razmišljanje treba da angažuje više moždane funkcije. Ispitivanje treba da bude ujednačeno. Ta pitanja podstiču kreativnost. To je visokokvalitetna moždana aktivnost.

Prekomerno razmišljanje je ponavljanje i tu ima veoma malo kreativnosti. Pitanja zapravo, uopšte nisu pitanja, već opsesije. Jedna misao se probija do svesti i bez promene se ponavlja.

Preispitivanjem emocija počinju sve nevolje. Kada osećamo savršeno zdravu emociju tuge, mi se uplićemo u njen prirodni proces do tačke neprirodnog produženja. Ovo umom izazvano produžavanje tuge se pretvara u patnju i ako se patnja nastavi, depresija, u pravom smislu reči, uzima maha.

Mi sada nemamo kontrolu nad tokom emocija. U odsustvu kontrole emocija, nas kontroliše novonastala neuroza koju smo stvorili.

Neverovatno je kako svi mi želimo stalno da budemo srećni, a ipak niko od nas to ne ume; nasuprot tome, niko od nas ne želi da bude tužan sve vreme, ali to svako ume.

Namera ove knjige je da vam da vlasništvo nad vašim emocijama, umesto da one poseduju vas. Biće data jedna specijalna vežba koja obuhvata sve emocije, a koju bi trebalo da radite svakoga dana – magična vežba o tome kako da ne ponavljate svoje emocije.



## JEZIK OVE KNJIGE

Svaka disciplina ima sopstveni jezik, koji je često u suprotnosti sa upotrebom u drugim disciplinama. Antropolozi, biolozi, fizičari, teolozi, akademici, ekonomisti itd. govore svojim jezikom.

Iako na prvi pogled može da izgleda tako, ovo nije knjiga psihologije i, dok upotrebljava dosta istih reči, ona koristi i sopstvena, specifična značenja (vezana za njih). Polje psihologije je oduvek bilo teoretsko i predmet promene pristupa u pogledu brige o mentalnom zdravlju.

Upotrebljavaćemo reči koje su vam sasvim bliske kao što su sreća, zadovoljstvo, emocija, osećanje... i daćemo definiciju koja će se koristiti u okviru parametara ove knjige. To nisu definicije koje koristi vaš terapeut. Njihov način komunikacije je poseban, i namenjen je stručnjacima za mentalno zdravlje.

Ako se bavite drugim disciplinama i navikli ste na drugačija značenja, ostavite po strani prihvaćena poimanja svake reči i izraza i primenite definicije koje su ovde date. One nisu stvorene iz pedagoških razloga, već da vam daju kompas da vas vodi kroz pojmove specifične za ovu knjigu. One su ključ uz koji će razumevanje ove knjige biti mnogo lakše.

Jezik je nesavršen način komunikacije. Svako od nas unosi svoju ličnu nijansu značenju svake reči koju koristimo; obilje suptilnih znakova u svakoj rečenici koju pročitamo ili sastavimo. Važno je razumeti jezik bilo kog polja koje neko proučava, da bi se bolje shvatila namera autora.

Ovo je polje Ezoterije i ono primenjuje sopstvenu terminologiju.

Biće dosta primera u kojima ćemo koristiti svoje prijatelje iz životinjskog carstva koji osećaju iste emocije kao i mi, ali bez mentalne infekcije zvane „razmišljanje“, ili još prikladnije rečeno „prekomerno razmišljanje“.

Sve reči i pojmove iz ove knjige koristimo svakodnevno. I sa ovim rečima dolaze sve konotacije naših unutrašnjih rečnika. Neko će osetiti da je reč zadovoljstvo jače od reči sreća ili bol jača od tuge. Sve ove reči se ovde koriste, ali sa posebnim značenjem i vibracijom

specifičnom za ovu knjigu. To će vam postati jasnije kako dalje budete čitali.

Na primer, kada uvidite razliku između osećanja i emocija, biće potrebno da primenite te definicije da biste shvatili ono što se istražuje. Na ovim stranicama, čiste emocije se razlikuju od „osećanja“. Zbog čega je to tako? Vi svakako osećate emocije. I sve što osetite je osećanje. Ali, ova knjiga će napraviti razliku između „čista emocija“, što je čisto stanje i „osećanje“, što predstavlja čistu emociju začinjenu razmišljanjem koje stvara sasvim drugačije stanje.

Takođe ćete naći reči koje za vas imaju uobičajeno značenje, kao što je „zadovoljstvo“, a koje se razlikuje od senzacija kao što su „zadovoljno, prijatno, srećno, radosno, blaženo, mirno“.

Reč zadovoljstvo se često upotrebljava na mestu gde biste normalno očekivali da vidite reč sreća. Razlog zbog kojeg je ovde napravljena razlika je taj, što postoji prirodna emocija zvana zadovoljstvo koju doživljavaju sve životinje i za kojom instinktivno tragaju. Po ovoj knjizi, sreća se ne smatra čistom emocijom, već umnim doživljajem koji je izazvan brojnim faktorima i uslovima životne sredine.

Unutrašnje stanje sreće se često poistovećuje sa Svetim Gralom duhovnog stremljenja. Ovaj termin je previše ograničen i loše definisan da bi bio opravdan koncept. U ovoj knjizi, sreća dolazi na momente, obično kao rezultat nekog događaja - kada vas nešto učini srećnim. Prirodan, mada refleksni, odgovor za ovu tvrdnju je, da bi trebalo naći sreću unutar sebe. Ovo unutrašnje stanje, opisano kao sreća, bolje je definisati kao stanje spokoja ili mira.

Iako jezik ima svoja ograničenja, reči emituju ogromnu snagu. A jezik ove knjige je osmišljen tako da bolje rasvetli date pojmove

Kada pročitate ovu knjigu, možete da odbacite sve definicije koje vam ne odgovaraju i vratite se svojoj izvornoj upotrebi reči. Ali, da biste izvukli ono najviše iz ovdašnjeg iskustva, primenite terminologiju kako je data.

# PRVI DEO OSNOVE

## EGO

Bilo bi besmisleno drsko pokušati sažeti hiljade teorija o strukturi ljudskog ega u jedno jednostavno poglavlje. Za ovu knjigu važno je razumeti nekoliko osnovnih stvari.

Uobičajena je zabluda među neprofesionalcima da je veliki ego jak ego, što je daleko od istine. Ako jako znači zdravo, onda je ono što se shvata kao veliki ego, zapravo suprotno.

Očigledno je da veliki ego pripada egocentriku. To je slaba, zahtevna ličnost kojoj je stalno potrebno da bude u centru pažnje. Kakvu samo pometnju prave ovi ego slabići, ubeđujući svakog od nas da smo mi taj grandiozni izum koji nikada nećemo biti.

Ima mnogo kategorija egocentričnosti, ali te dijagnoze nisu predmet ove knjige. Kroz ovu knjigu biće predstavljeni jednostavni primeri za prepoznavanje nečije egocentričnosti u oblasti svake emocije.

Zdrav ego se ne hrani drugima. Naprotiv, jak ego hrani druge. Dakle, za potrebe ove knjige, shvatite ovu jednostavnu suštinu. Dok egocentrik uzima, zdrav ego daje. I to je sve!

## EMOCIONALNI SPEKTAR

Ne postoji još uvek reč koja bi adekvatno opisala širok spektar unutrašnjih vibracija koje se emituju unutar svakog ljudskog bića.

Sve što se dešava u nama i oko nas ima emocionalnu oscilaciju na nekom dubokom nivou. Od najosnovnijeg refleksa do najviših intuitivnih procesa, postoji istovremena emocionalna vibracija. Taj širok spektar signala i odgovora, u ovoj knjizi ćemo zvati Emocionalni spektar.

Emocionalni spektar ćemo definisati u pet kategorija ili tačnije stepena: refleksi, instinkti, emocije, osećanja i specijalna oblast zvana intuicija.

Refleks – Refleks je autonomna, biološka funkcija. Svaki refleks ima sopstvenu emocionalnu vibraciju, a većina je suviše suptilna da bismo mogli da ih otkrijemo. Uslovni refleks, kao što je trgnuti se, oslobodiće adrenalin i povisiti stanje svesti. To se dešava trenutno - vrata se zalupe, vi refleksno skočite i pojavi se emocionalni odgovor - strah. Bučan udarac varniči kroz sistem. Ovo stanje traje nekoliko sekundi pošto shvatite da je to samo bio vetar koji je zalupio vrata i ubrzo telo pokušava da se vrati u svoje prethodno stanje. Čak se i najosnovniji refleks beleži na emocionalnom nivou. Mi refleksno zevamo kada smo umorni i čak i to ima sopstvenu emociju veoma duboko u sistemu. Zapravo, različite vrste procesa su u toku dok se zamaramo, uključujući i emocionalne reakcije na umor. Naše biološke mašine registruju sve ove unutrašnje vibracije na emocionalnom nivou.

Instinkt – Sledeći korak posle refleksa. To je povišena svesnost i umna aktivnost bez procesa razmišljanja. Instinkti će podstaći um da se uključi u donošenje odluka, kako bi poslušao njihova uputstva.

Emocije su vibracioni i hormonalni odgovori na nadražaje, naše reakcije na unutrašnji i spoljašnji svet. Svaka emocija otpušta kombinaciju moždanih hemikalija i hormona, kao i frekvencije koje vibriraju na ćelijskom nivou. Razmišljanje se ne vezuje za čiste emocije. Putem emocija osećamo svet. Razmišljanjem menjamo te emocije.



Osećanja – Osećanja su svestan odgovor na emocije. To su misaoni procesi koji se vezuju za emociju (dodaju se emociji). Kada razmišljate o nekoj emociji, vaša subjektivnost je pretvara u „osećanje“. U ovoj knjizi, osećanja će se razlikovati od čistih emocija.

Intuicija – Intuicija nije emocija. To je čulo. Negde duboko iz sistema je poslat signal (nije poznato gde u sistemu tačno nastaje). Ipak, vibracije intuitivnih signala dovode do emocionalnih odgovora. Za većinu ljudi intuitivni signali su veoma slabi, ali ih svi primaju. Nemogućnost prepoznavanja intuitivnih signala stvara nelagodnost. Mi još uvek nemamo tu svest da jasno tumačimo ove signale, tako da, sve što možemo da uradimo, jeste da nagađamo ili da pokušamo da ignorišemo taj mučni osećaj koji traži odgovor koji je van našeg domašaja. Kao i vid, intuicija je čulo. Ali, za razliku od očiju, mi ne znamo gde se čulo intuicije nalazi. Neki smatraju da je čulo intuicije, zvano „treće oko“, smešteno u epifizi i da je nezavisno od svesti. Ali, to je samo metafizička teorija.

Sve ove kategorije se međusobno prepliću. Ipak, neke mogu da izgledaju kontradiktorno. Uzmite zadovoljstvo kao primer.

Zadovoljstvo je ujedno i čista emocija i instinkt. Kada se um uključi u razmišljanje o zadovoljstvu, taj instinkt i emocija postaju osećanje. Previše umovanja i osećanje postaje opsednutost i zavisnost.

Čiste emocije su one koje postoje bez ikakvog umnog uplitanja. One su čiste. Životinje i deca doživljavaju ove emocije u potpunosti, bez uključene samosvesti. Oni nisu spoznali tu opasnu naviku razmišljanja o emocijama koja dovodi do opsesije prekomernog razmišljanja. Životinje i deca svakako osećaju ljubav, ali o njoj ne razmišljaju. Razmišljanje o našim emocijama menja čisto stanje i pretvara ih u „osećanja“.

Kada čovek razmišlja o emociji, stvara se želja koja se hrani mislima. Emocije se sada pretvaraju u osećanja, a ta zatrovana osećanja mogu lako da pređu u zavisnost.

Svaka biološka funkcija ima svoje emocionalno značenje. Telo struji na posebnoj emocionalnoj frekvenciji pri svakom zadatku koji obavljamo, iako nismo svesni većine emocionalnih vibracija. Naime, postajemo ih svesni tek kada vibriraju na višem nivou.

Kada brišete svoju radnu površinu, i taj čin ima svoju emocionalnu frekvenciju. I važno je shvatiti da zadatak ima svoju emociju pre nego što i pomislite na njega.. Ako obavljate zadatak bez razmišljanja, postoji protok i telo šumi na skoro meditativnom nivou. Ako brišete svoje svoje radne površine i razmišljate koliko mrzite da to radite i koliko prezirete svog partnera jer ih ostavlja prljavim, napustili ste blaže emocionalno stanje obavljanja zadatka i pretvorili emociju u „osećanje“ zvano odbojnost. Istovremena vibracija je brža i remeti nervni sistem. Uspešno ste blagu emociju pretvorili u uzrujano osećanje. Ako ste tražili da se nervirate, postigli ste cilj i preuzeli kontrolu nad svojim emocijama.

# BOL

Da li išta može da izazove snažniju emocionalnu reakciju od teme o bolu? Sa mogućim izuzetkom sledbenika Marquis DeSade, niko zaista ne voli bol. Mnogi ljudi planiraju svoje živote tako da izbegnu bol.

Šta je bol? Zašto je toliko jak? Zar sistem ne bi mogao sebe da zaštititi od tako snažnih patnji? Bol nije emocija, već signal, prirodan odgovor. Signal koji pokreće moždane hemikalije i hormone. Bol je vaša najznačajnija lampica upozorenja koja vam tačno kaže gde treba da obratite pažnju. Bol je isto toliko važna životna komponenta koliko i zadovoljstvo, a uči vas mnogo više. Ako trenirate i sledećeg dana ne osetite bol, tada znate da niste dovoljno snažno odvežbali.

Postoje dve vrste bola: telesni i duševni bol.

Od to dvoje, sa telesnim bolom se lakše nosimo. Neki ljudi podnose telesni bol bolje od drugih, ali svako mora da se suoči sa njim na isti način. Stisnete zube i pretrpите. Vi možete da uvežbate da lakše savladate telesni bol. To je kombinacija fizičke i umne sposobnosti. Sportisti borilačkih veština i atletičari naviknu na udarce u svoja tela i razvijaju gotovo ljubav prema telesnom bolu koji ih stavlja u trenutak. Oni takođe nauče da budu tako usredsređeni na svoj zadatak da, u suštini, ostave bol po strani.

Duševni bol je mnogo teže savladati. Zbog toga što je duševni bol samoizazvan, potrebno je snažnije i složenije umno upravljanje da bi se otklonilo brzo ponavljanje misli. Ali, to je moguće izvesti. Možete uvežbati da se izborite sa duševnim bolom. Šta više, možete da uvežbate da ne preispitujete svoj bol u toku patnje. Patnja je subjektivna mera trajanja bola. Ako zamolite dvoje ljudi da ocene slično iskustvo bola, prvi može da kaže: „Oh, užasno sam se napatilo. Bol je trajao najmanje pola sata“. Druga osoba bi mogla da kaže: „Oh, uopšte se nisam namučio. Bol je trajao samo pola sata“.

Strah pojačava bol. Osećamo i fizički i mentalni teror.

Unutrašnji svet je za sistem isto toliko realan koliko i spoljašnji. Sve što zamislimo, naš unutrašnji sistem iskusi, jer ne može da napravi razliku između fantazije i realnosti. Osoba koja se plaši

injekcije će iznutra doživeti osećaj injekcije već u momentu dok joj doktor govori da će morati da primi ubod. Zbog toga se mnogi ljudi onesveste čim ugledaju iglu. Kada je sistem preopterećen bolom, on će sam sebe ugasi - ljudi se jednostavno onesveste. Gubitak svesti je način na koji se sistem štiti.

I sad postaje veoma interesantno. Povećavanje intenziteta bilo koje emocije, na kraju će se pretvoriti u bol. Svako osećanje može da postane bolno. Čak i najveće zadovoljstvo. Kada je intenzitet prejak, kada jačina emocije pređe određeni prag, sistem više ne može da se bori i mora da se ugasi.

Uzmite za primer nešto prijatno, kao što je masaža. Divan osećaj. Ali preterajte i - masaža postaje agonija. Razmislite o snimku svih onih devojaka koje vrište na koncertima Bitlsa. Njihovo zadovoljstvo što su u prisustvu svojih heroja bilo je pojačano do tog intenziteta, da su mogle da se onesveste. Zamislite to. One su se toliko zabavljale da njihov sistem nije mogao više da podnese. Zadovoljstvo se povećalo do te mere da je sistem sada to primao kao intenzivni bol i morao da se isključi. Nervi ukazuju imunom sistemu šta da radi sa bolom.

Mrzite bol? Bol je snažan pokretač promene. Zašto se plašiti neizbežnog? Zar ste toliko sigurni da će svaka promena biti loša?

Ljudsko stanje je jedinstveno. Samo ljudi stvaraju tehnologiju i ti neverovatni pronalasci pomažu da se pokrene nastalo stanje inercije. Savremni izumi nam nisu olakšali nista više nego što je to bilo pre hiljadu godina. Za modernog čoveka, bol je jedan od njegovih najvećih blagoslova. Bol vas pokreće.

Čovek tezak 180 kilograma ima srčani napad i leži na podu sa užasno jakim bolom u grudima. Čudom, nije preminuo. Ali ovo bolno iskustvo ga tera da promeni svoj način života. On počinje da vežba i da se pravilno se hrani. Skida 90 kilograma i izgleda i oseća se odlično. Šta je bio razlog svih ovih promena? Bol i užas koji je osetio pri srčanom napadu.

Bol pokreće. Pokretanje je promena. Promena je život

## DRUGI DEO

# ČISTE EMOCIJE

Čiste emocije postoje bez naše subjektivnosti. One su čiste i neukaljane. O njima ne treba suditi kao o dobrim ili lošim. One su osnova našeg postojanja.

Ovo su osnovne emocije.

- Ljubav
- Mržnja
- Zadovoljstvo
- Tuga
- Ljubomora
- Ljutnja
- Seksualnost
- Strah

# LJUBAV

Ljubav je rok zvezda emocija. Zašto onda da ne citiramo jednu od velikih rok zvezda: "Sve što ti treba je ljubav. Ljubav je sve što ti treba."

Kad bi to bila istina... Ljubav je svuda. Ako bi to zaista bio odgovor, ne bi bilo rata, gladi, pomora, siromaštva.

Ljudi lude zbog ljubavi. Ubijaju i vrše samoubistvo zbog stvarnog ili umišljenog nedostatka ljubavi.

Ali, ljubav je svuda.

Vežite se. Ljubav je trnovit put.

Ako vam kažu da je ljubav divna, nasmešićete se i klimnuti glavom, razdragano. Naravno da jeste. Ako vam kažu da je ljubav više nego divna i mnogo toga što ne možete ni da zamislite, nasmešićete se i ponovo klimnuti glavom, ali ovog puta tu može da se pojavi mrvica nesigurnosti.

Prvi izazov širi vašu definiciju ljubavi.

Ljubav je emocija. Ljubav je osećanje. Ljubav je instinkt. I ljubav je mnogo više. Nema dovoljno reči da se opišu mnogobrojne vrste ljubavi, ali to je jedina reč koju imamo. Slobodno dajte nova imena ovim različitim vrstama ljubavi: prisnost, zaljubljenost, zacopanost, hemija, izgovorite šta god želite, jer toliko je ljubav raznolika.

Postoji instinkt ljubavi koji svaka majka, u svakoj vrsti, ima za svoje dete. Ljubav je emocija koju doživljava svako ljudsko biće bez obzira na okolnosti. Čin rađanja budi ljubav između majke i bebe, bez obzira da li ta žena uopšte želi dete. Ljubav prema detetu je ugrađena u majčin sistem. Čak je i odsutni otac ostavio zrno ljubavi za svoje čedo i duboko u njemu je usađena ljubav prema tom nestalom detetu.

Beba može da umre i pre nego što iskusi mržnju ili bilo koju drugu emociju. Ali duboko unutar svog bića imaće saznanje o ljubavi.

Postoji čista emocija ljubavi. To je neiskvarena ljubav koju oseća životinja ili dete. Tu se svest ne uključuje. Oni ljubav osećaju. Oni o njoj ne razmišljaju.

Opišite ovu ljubav detaljnije. Postoji osećanje ljubavi, jer se um uvek upliće u ljubav i podstiče svest na kreativnost.

Ovo ne bi trebalo mešati sa infekcijama ljubavi. Svest može da uprlja ljubav nesigurnošću. Ali, isto tako, ljubav inspiriše svest i kreativnost nastavlja da teče. Svest stvara dublja osećanja ljubavi, kako pozitivna, tako i negativna. To nisu obična osećanja, već snažni talasi kreativnosti koji stvaraju i oživljavaju.

Postoji duboka, sistemska ljubav ugrađena u organizam univerzuma i ta vrsta ljubavi je neopisiva. Reči je ne bi pravedno opisale. Ova ljubav postoji na ćelijskom nivou. Da, naš biološki sastav ima ugrađenu ljubav u sebi.

Neko bi ljubav opisao kao duboku brižnost prema nekome ili nečemu. Kako može univerzum duboko da brine?

Interesantno je koliko nam je potrebno da vežemo osobu za ljubav. Ako kažemo da Bog veoma brine, takav koncept je lako prihvatiti. Ako kažemo da univerzum veoma brine, čini se pomalo preterano, kao fantazija novog doba. Ali, univerzum ima usađenu ljubav u svakoj ćeliji, što predstavlja duboku, sistemsku brigu za svaki deo organizma. Univerzum ne objavljuje: „Ja vas volim“, već to čini tako što prožima svaku ćeliju kreativnošću. I mi učestvujemo u toj kreativnosti svake sekunde.

Šta je osnovna smernica ljubavi? Reprodukcija. Tačnije, produkcija. Ljubav je najkreativnija emocija. Ta kreativnost stalno produkuje i reprodukuje. To nije samo rađanje drugih ljudi. To je jedan mali deo ove kreativne sile. Ljubav svemu dodaje kreativnost. Dvoje zaljubljenih planiraju zajednički život i njihov izazov je da ga poštuju i stvore dodatnu dinamiku. I ako propuste izazove ove neprekidne kreativnosti pokušavajući da je guše i okivaju svojim ograničenim definicijama ljubavi, onda će emocija nastaviti dalje bez nas i kreirati sve više i više, jer to je ono što ljubav radi. Ljubav kreira.

Svaka kreacija sadrži ljubav - od deteta koje na plaži pravi kolače od blata do Betovena koji komponuje na svom klaviru. Ljubav je u srži njihove kreativnosti. Šta god da napravite, ma koliko malo ili obično bilo, ima iskru ljubavi negde u sebi.

Ljubav pravi umetnike od svih nas.

Romantična ljubav je ljudska tvorevina nastala iz bujice infekcije i ljubavnog nadahnuća. Stvorili su je pesnici romantičari.

Mi romantizujemo ljubav. Verujemo da što je ljubav veća, to je bolja. Ali, da li je veća ljubav bolja? Ljubav je veoma čista, mada promenljiva emocija. I životinje osećaju ljubav. I deca osećaju ljubav. Ona ne znaju kakav je kvalitet njihove ljubavi, jer nisu naučila da je zagađuju mišljenjem. Ljubav je jednostavno ljubav. I kao takva, ona je savršena. Kada um počne da razmišlja o ljubavi, infekcije nadiru u emociju kao klice koje napadaju otvorenu ranu. Svako ko je zaljubljen želi da njegov partner opiše koliko ga voli. „Toliko te volim.... Ne mogu da dišem. Ne mogu da spavam. Ne mogu da jedem. Toliko te volim.... da bih se popeo na najvišu planinu. Pevao bih najlepšu pesmu. Napisao bih najdivnije stihove”.

Romantična ljubav je najopojnija vrsta ljubavi, prepuna hormona i moždanih sokova. Ali je takođe i najograničavajuća. Ko se nije osetio zarobljenim romantičnom ljubavlju? I da li postoji bilo koji deo života koji je ispunjen složenijim emocijama od seksualnog čina koji prati romantičnu ljubav?

Neki svrstavaju seksualni čin u akt požude ili osnovne biološke potrebe. Oni bi više voleli da se akt dešava među ljudima koji se vole, ali sumnjaju da ima previše seksa bez ljubavi.

Romansa je možda proizvod civilizovane svesti, ali zar nije bilo ljubavi i među Neandertalcima i Kromanjoncima?

Odgovor je da je postojala drugačija vrsta ljubavi. Pećinski čovek bi primetio umilnu ženku u šumi i skočio bi na nju zbog seksa. To je bila normalna pojava pre nego što su uvedena društvena pravila. Ali zar nije bilo ljubavi između to dvoje necivilizovanih zveri sa teranjem kao kod životinja u šumi? Da, bilo je ljubavi. U njihovim najdubljim i neartikulisanim dubinama, dešavala se razmena. Njihovi sistemi su međusobno razgovarali.

Svaki put kada se muškarac i žena pare, postoji neki nivo ljubavi. To nije svestan nivo ljubavi, niti je to romantična ljubav. To je duboka, sistemska ljubav. I pećinski čovek koji je zgrabio ženu i bacio se na nju ili par koji se upravo upoznao u noćom klubu i ima neobavezan seks, nesvesni su tog dubljeg nivoa. Jer to nije otvorena vrsta ljubavi.



Uprkos njihovom kratkom i naizgled neljubavnom susretu, na biološkom nivou se dešavala kreativnost. A ljubav je deo svake kreativnosti.

Neprijatelj romantične ljubavi je rutina. Rutina pretvara ljubav u naviku. A navike nisu dinamične. Nigde to nije očiglednije nego u braku dvoje ljudi koji su se jedno drugom zakleli na večnu ljubav i koji su otkrili da se ekstaza udvaranja pretvorila u napornu svakodnevnicu. Razočarenje zamenjuje ljubav koja je jednom parirala žestini zanosa Romea i Julije.

Mi mislimo da nas melje rutina svakodnevnog života. Ali to nije istina. Mi pravimo tu rutinu. Sunce se rađa i svakome daje priliku da napravi šta god hoće od tog novog dana.

Romantičari tragaju za Idealnom Ljubavlju. Ali zašto bi Idealna Ljubav bila rezervisana samo za romantičare? Zar ne bi bilo moguće da njihova verzija Idealne Ljubavi uopšte nije idealna?

Šta je Idealna Ljubav? Jedna romantična definicija bi bila da je to ljubav koja je toliko moćna, da odoleva okrutnostima života i teskobi vremena.

To nije Idealna Ljubav. To je Ljubavna Fantazija iz bajki, gde prelepe princeze sreću zgodne prinčeve koji ih odvođe da žive večno srećni u dvorcu od alabastera usred čarobne šume. Pa, šta se dešava sa tim princem i princezom posle devet ili deset godina zajedničkog života, menjanja ljubavnih poza, prisustvovanja uzajamnim lošim raspoloženjima, prljavštine po kući i odgajanja tri razmažena derišta? Da li je to i dalje Idealna Ljubav? Odgovor je da oni nikada ne moraju da se suoče sa ovim svakodnevnim pitanjima, jer se bajka završava sa „...i živeli su srećno do kraja života“ i knjiga se zatvara, zamrznuta u vremenu, ideal koji nikada ne gubi svoju veličanstvenu sentimentalnost. Ovo su moćne fantazije i takve i ostaju, jer se priča završava u savršenom trenutku blaženstva.

Jedini mogući način da se zamrzne taj momenat kod ljudi od krvi i mesa bio bi da zajedno izvrše samoubistvo u tom savršenom vrhuncu sreće. Neki romantičari upravo to i rade, što je pomalo tužno, jer oni su hteli idealnu ljubav, a sve što su dobili je bila ljubavna fantazija koja je umrla i pre nego što se realizovala bilo koja njena mogućnost.

Ljubav za koju mislite da ostaje savršena i koja zauvek traje je iluzija. Iluzija u kojoj mnogi parovi igraju svoju nepisanu ulogu, ali ono što se zaista odigrava je navika. Nijedno od njih nema ni hrabrosti ni snage da pogleda u prazninu svog odnosa i vidi da li može da ponovo pobudi tu iskru ljubavi. To je zbog toga što ne mogu da zapale istu varnicu. Oni mogu da izazovu nove varnice do kraja života, ako tako odluče. Ali to su vrata kojih se mnogi plaše i ponekad su suviše lenji da ih otvore.

Romantična ljubav povlači za sobom ogromnu količinu sebičnosti. Svakome ko je zaljubljen je potrebno da bude centar ljubavnikovog univerzuma i taj stav ne mogu da promene.

Važno je razumeti razliku između jake ego strukture i egocentričnosti.

Jak ego je stabilan. Njemu nije potrebno da ima sve. Naprotiv, jak ego će velikodušno davati i neće tražiti ništa za uzvrat.

Slabom egu/egocentriku je potrebna konstantna pažnja i potvrda ljubavi. Njemu stalno treba hrana. Sve mora da bude fokusirano na slabom egu, jer je sazdan od grančica.

Ako je ego čvrst, svest ima prostora za rast i ne strahuje od kreativnosti/promene. Ne zaboravite da je kreativnost promena. Nesigurni ljudi mogu da teže ka kreativnosti i biti vrsni umetnici i avanturisti, ali verovatno ne onako kako oni vole. U ljubavi, oni su oskudna, zahtevna deca.

Romantičari tvrde da bi žrtvovali sopstveni život za voljenu osobu. Ali ono što zaista žele je voljena osoba koja bi žrtvovala svoj život za njih. Naravno, Romeo bi dao svoj život za Juliju. Ali ona mora da krene prva.

Ako volite ljubav, odlično. Možete li da shvatite koliko je ljubav kreativna snaga? Ljubav se neće zaustaviti i usaditi tamo gde joj vi kažete. Ona je kao divlji, neposlušni ljubavnik koga ste mislili da možete da ukrotite, a samo ste se nemoćno razočarali.

Zajednički refren svih razočaranih ljubavnika je: „Ne voliš me više kao nekada”. I to je tačno. Ljubav ni za koga nije stalna. Ljubav je ogromna dinamična snaga koja stalno nadahnjuje. To je živo nadahnuće koje prevazilazi granice detinjaste romantike. Ljubav zamara ista pesma. Samo pokušajte da recitujete istu ljubavnu

pesmu svojoj voljenoj osobi svakog dana, tokom tri ili četiri godine...i zamoliće vas da promenite ploču.

Razumevanje večno promenljive dinamike ljubavi je izazov za koji je spremna samo nekolicina. Pogledajmo dvoje zaljubljenih, srećnih i romantičnih. U njihovom svetu sve je inspirisano njihovom ljubavlju. A sada dolazi analogija zakuvavanja. Njihov zajednički život je magičan recept pun poslastica u kojima zajedno uživaju. Kuvaju novo jelo od krompira. On ljušti krompire, ona ih seče, on ih prži, ona ih soli. Ukusno. Divno. Oni ponavljaju ovaj recept jer je fantastičan i uživaju u njemu mnogo puta. On ljušti, ona seče, on prži, ona soli... dani blaženstva ... Onda, jednog dana, prave oni svoj ručak od krompira i ona dodaje biber. Nešto nije u redu. Njemu ne prija ukus. Nastaje preokret u njihovom odnosu.

Uobičajen odgovor na ovu promenu u njihovoj ljubavnoj dinamici može da bude strah ili sumnja. On oseća da ga ona više ne voli kao nekada i - nastupa razočarenje. Nevolja u raju. Ako on postane tužan i jedino želi da se hrani starim krompirima njihove ljubavi, ovaj par je osuđen na propast. Ako on nije u stanju da uvidi da je njihova ljubav bogatija zbog dodavanja novog sastojka, za njihovu ljubav nema izlaza.

Ovo je ključno životno gledište. Plašimo se promene jer mislimo da će to izbrisati ono što smo nekad imali. Ali, promena je neizbežna.

Svest traži da raste sa ljubavlju. Ako ne može da raste, pokušaće da zadrži ljubav u malom džepu. Konačno, ljubav će umreti u tom skućenom prostoru. Svest mora da se širi kako ljubav raste.

Postoje, zapravo, tri izbora u momentu dodavanja bibera, kao nove varijante ljubavi. Jedno od voljenih se oseća odbačenim i tada ljubav koju su nekada imali nestaje. Par može da se rastane. Ili, on se oseća odbačenim ali se potčinjava dominaciji one koju voli i prihvata njen novi recept. Ali, sada se njihova ljubav pretvara u novu dinamiku gospodara i sluga. Ili, on poštuje promenu, čak i ako ne voli biber, ali dodaje i svoju ličnu kreaciju njenoj, te zajedno stvaraju nove recepte. Umesto jednog recepta za krompir, sada imaju dva. I ako nađu način da se zajedno razvijaju, imaće u buduće više recepata.

Na taj način će ljubav rasti, a ne kroz nepromenljivost, jer ljubav je samostalan organizam koji mora stalno da se stvara i obnavlja.

Ljubav donosi sreću kroz razumevanje. Kada svest shvata potpunu veličinu ljubavi, može da se razvija do ogromnih visina, umesto da pokušava da je uklapa u ustaljeni, uski okvir.

To je Idealna Ljubav.

Idealna ljubav je stvaralaštvo. Dvoje ljudi koji stalno rastu, shvataju da je njihova ljubav stvaralačka snaga, ne samo za pravljenje beba, već za oblikovanje sveta oko sebe. Činici svaki dan novim, ne zbog toga što je njihova ljubav tako neverovatna fantazija koja ih je zaključala u trajno stanje euforije, već zbog toga što to dvoje ljudi prepoznaje dinamičku snagu ljubavi, oni žele da zajedno idu na to putovanje. Pa šta bude biće.

Par koji razvije to idealno zajedništvo može da živi romantično i uživa u velikoj romansi, a da ga ne guši bajka zvana Romantična Ljubav.

Dinamika večno promenljive ljubavi nije rezervisana samo za parove. Roditelji i deca se bore za uzajamnu ljubav kroz mnogo životnih faza. Roditelj će uvek voleti svoje dete. Ali, to dete će godinama odrastati u različite osobe, dok će roditelj biti zbunjeni svedok toga, bez daha. Šta se desilo sa slatkom bebom? Za ten oka, to divno odojče je postalo užasan, ljuti adolescent i život više nikada neće biti isti. Roditelj i dalje voli svoje dete, ali to bubuljičavo čudovište će uraditi sve što je moguće da testira tu ljubav. Na razne načine, roditelj će morati da uči kako da voli tu drugačiju osobu.

Ako roditelj ostane zaglavljen u ljupkosti bebe i nije u stanju da vidi pred sobom novu osobu, život će mu biti zagorčan. Ta nova osoba može da bude agresivna i povremeno da izgleda ravnodušna, ali je ovom mladom stvorenju potrebna roditeljska ljubav i potvrda te ljubavi, sada čak i više nego kad je bilo majušno i slatko.

I to dete će morati da nauči da voli roditelje na različite načine. Roditelji su prvi bogovi koje će dete upoznati. Oni obezbeđuju hranu i utočište, negu i utehu kada je dete bolesno i beskrajne zalihe ljubavi i podrške. I oni su za dete model kojem ono teži.

Šta se dešava kada dete odraste i stekne iskustvo i otkrije da ovi roditelji nisu bogovi, već normalni ljudi sa svim manama kao i ostatak sveta? To je kao kad otkrijete da su vaši bogovi lažni. Sada je ovom razočaranom detetu potrebna određena količina mudrosti da bi bilo u stanju da voli ljude koji su ga doneli na svet i čuvali ga, a

sada liče na klovnove. I kako roditelji stare i slabe, postaju sve više zavisni, kao bebe, pa se uloge menjaju.

Rast je promena. A promena je teška.

Kako može nešto tako divno kao što je ljubav da izazove toliko patnje? Zbog toga što ne prihvatamo da je ljubav dinamična. Naši strahovi pokušavaju da zamrznu ljubav jer se mi plašimo da ćemo ostati bez nje. Ali, nemoguće je biti bez ljubavi. Ljubav je ugrađena i izvire iz celokupnog organizma univerzuma. Ona je svuda.

Kažu, ljubav je sve što vam je potrebno. Ali u mnogome, ljubav je sve što imate.

# MRŽNJA

Tanka je linija između ljubavi i mržnje. Tako kaže izreka. Da li je? Pogledajmo šta imaju zajedničko.

Kada nekoga volite okovani ste ljubavnom vezom. Isto važi i kada nekoga mrzite. Ne možete nekoga mrzeti ako ste prema njemu ravnodušni. Nije vredno truda.

Ljubav podstiče kreativnost. Mržnja takođe. Razmišljanja i potrebe za osvetom su stvorene mržnjom. Ali, ovde sličnost prestaje. Ono što zovemo mržnjom nije prava emocija mržnje. To je „osećanje” koje je plod umne aktivnosti. Ovu vrstu mržnje mora da stvori osoba. Ne možete zamrzeti kao što se možete zaljubiti.

Životinje i deca ne osećaju ovakvu mržnju. Dete može da kaže: „Mrzim te”, ali ono što misli je: „Ljut sam na tebe”. Vaš pas juri komšiju koji se žali: Taj pas me mrzi”, ali komšija samo iritira psa. Pošto ga izujeda, više se ne obazire na njega.

Ljubav je čista emocija. Ljubav se dešava prirodno. Mržnja zahteva rad. Nju treba izgraditi. Ljubav traži fizičku prisutnost voljene osobe. Mržnja zahteva fizičko odsustvo onoga koga mrzimo. Kada ste zaljubljeni, vaša kreativnost raste sa idejom da budete blizu voljene osobe. Ako voljeno biće nije blizu, ono vam nedostaje. Vi se hranite njegovom prisutnošću. Kada mrzite, vaša kreativnost čini sve što može da ta osoba nestane. Vaš um radi prekovremeno pokušavajući da smisli kako da je ukloni iz vašeg života. Ljudi koje mrzite vam ne nedostaju, iako ih i dalje mrzite.

Ljubav je veoma nestabilna emocija. Ljudi se stalno zaljubljuju i odljubljuju. Mržnja je veoma stabilna. Jednom kada se mržnja uvuče u sistem, samo se čudom može odagnati.

Šta se dešava kada se ljubav pretvori u mržnju? Izgleda da je ovo česta pojava. Jednom jako zaljubljeni ljudi počinju da se omalovažavaju i ispoljavaju podlu mržnju. Ali ova rasplamsana mržnja je u stvari preostali ljubavni gnev, a retko prava mržnja. To je ljubavna rana. Kada se voljena osoba oseti izneverenom i besni jezikom mržnje, to su samo izrazi boli. To je bes ranjene ljubavi. Tamo gde ima ljubavi, ima i mržnje.

Ljubavne rane mogu da dovedu do ubistva, krajnjeg izraza mržnje. Ali u roku od nekoliko sekundi, ubica će biti preplavljen jednom mišlju: „Šta sam to uradio?“ Ubica ni za trenutak nije prestao da voli, ali je agonija ranjene ljubavi stvorila samozarazni bes koji vodi do nasilja.

Uprkos svemu, ljubav može da se pretvori u mržnju. Ali prava mržnja zahteva lošu nameru. Ne možete stvarno nekoga da mrzite dok se ne uverite da on ima loše namere prema vama.

Kada jedna država ulazi u rat sa drugom državom, njihov prvi zadatak je da se pobrinu da građani mrze neprijatelja. Bez odgovarajućeg nivoa nacionalne mržnje, stvorene propagandom, ljudi neće slati svoje sinove i kćeri da ginu. Neprijatelj mora da bude vredan mržnje. Ovo samo može da opstane uz ubedenje da vaš neprijatelj ima zle namere prema vašem narodu. To važi kako na ličnom, tako i na nacionalnom nivou. Možda vas neko nervira na poslu, ali ga nećete mrzeti dok ne otkrijete njegovu nameru - da budete otpušteni. Mislite da je neko dosadan, ali ga nećete mrzeti dok ne saznate da namerava da vam preotme ženu. Tada je mržnja prava.

Na kraju, kada neko koga volite ima nameru da vas zaista povredi, posledica od šoka zbog izdaje je posađeno seme mržnje. Tako se ljubav pretvara u mržnju.

Mržnja je čista emocija, ali se veoma razlikuje od onoga kako je mi zamišljamo. To je nisko frekventna sistemska mržnja koja je povezana sa intuicijom. Kada upoznate nekoga i osetite trenutnu averziju prema njemu, to je intuitivni proces. Duboko u vašem sistemu postoji veoma niska vibracija mržnje, što je čista emocija želje da budete daleko od te osobe. Ta sistemska mržnja nije povezana sa osećanjem mržnje kome svesno pristupamo. To je čista vibracijska reakcija koja povezuje intuiciju i unutrašnji sistem. Trebalo bi da postoji druga reč za ovaj tip sistemske mržnje, ali je nemamo.

Razlog zbog čega ne obraćamo više pažnje ovom intuitivnom procesu je nada. Nada je kao ponuda pola/pola - može da ide u oba smera. Kada upoznate nekog novog, uvek se nadate dobrom odnosu. Vaša intuicija može da pošalje upozoravajuće signale, ali vaša nada će ih nadvladati. Nada uvek pobeđuje intuiciju.

Mržnja je, kao što to znamo, čista umna konstrukcija. Zaraza. I ona može da pobudi sva ostala destruktivna osećanja: ljutnju, bes, ozlojeđenost, krivicu, agresiju, razdražljivost, srdžbu, takve infekcije koje se nemilosrdno gomilaju jedna na drugu. Jednom kada mržnja krene, teško je zakočiti je.

Može li išta pozitivno proizaći iz mžnje?

Kreativnost. Naličje destrukcije.

Mržnja može da pokrene revoluciju, a revolucija zahteva neverovatnu kreativnost. Revolucionarni mislioci mrze status quo institucije i dogmatska pravila.

Karl Marks mora da je zaista mrzeo kapitalistički sistem da bi ga uvrstio u svoje teorije.

Svakako, osnivački oci Sjedinjenih Američkih Država su mrzeli tlačiteljsko oporezivanje Džordža V.

Mržnja je takođe snažna pomoć mehanizmu opstanka. Kada ste suočeni sa sigurnom smrću u neprijateljskom okruženju, mržnja može da prizove neophodan nagon za preživljavanjem. Ako neko napadne vašu državu ili vašu porodicu, mržnja će vas pokrenuti na odbranu. Ta mržnja kojom se brani lična stvar je moćna snaga.

Vojnik ne može da ubija bez mržnje, osim ako je sociopata. On mora da mrzi svog neprijatelja. Poznato je da vojnici na bojnopolju ostave oružje i nađu svoj lični mir ako uvide humanost na drugoj strani.

Morate mrzeti nekoga da biste ga ubili, ili biti vođeni ljubavnim ludilom.

Ali, za razliku od ciljeva koje ima revolucionar ili vojnik, ako mržnja ne nađe izlaz, ona će ostati zaglavljena u vama, što će vam nauditi više nego osobi koju mrzite.

Ljudi koji mrze, nepekidno uvlače sebe u još veću mržnju. Kao vojnik bez rata, mržnja nema gde da se usmeri. Počinje da hrani samu sebe i na kraju se hrani osobom koja oseća mržnju. Tako, mržnja postaje škorpion koji stalno ubada, uništavajući svog domaćina, a osoba koju proždire mržnja je jalova.

Mi želimo da verujemo da će nas ljubav spasiti od mržnje, ali ljubav ne može da uspeva na tako zatrovanom tlu.

Kako da unesete život u pustinji koju ste sami stvorili? Kako da oporavite svoje tlo i pripremite se za ljubav. Lek morate vi da



napravite. Razmislite. Da li osoba koju mrzite zaslužuje toliku žestinu? Da li ste se zaljubili u svoju mržnju? Da li mržnja preuzima vaš identitet? Da li određujete svoj život prema osobi koju mrzite? Nađite odgovore na ova pitanja, oslobodite ih se i mržnja će nestati.

Koliko je ljudi naletelo na nekoga ko je obrušio takav haos na njihov život da bi mogli da posvete čitav život mržnji prema njemu. Da li to važi i za vas? Kako će vam to pomoći?

Šta se dešava kada ste domaćin tolikoj mržnji? Gde je mesto za ljubav?

## ZADOVOLJSTVO

Ko ne želi zadovoljstvo? Možda monah isposnik koji se zavetovao na odricanje od svih zadovoljstava? On jede samo minimum da bi preživeo, pije samo vodu, ni sa kim ne razgovara, samo se obraća Bogu u molitvama i radi u manastiru od zore do sumraka. Pa ipak, u smiraj letnjeg dana, kada završi rad u vrtu i odmara u hladu uranjajući u mir trenutka, doživeće stanje zadovoljstva. On neće svesno da donese ovu odluku, već će je njegov organizam jednostavno preuzeti.

Šta je zadovoljstvo? Koristimo bezbroj reči i promenljivih termina da bismo opisali šta znači osećati se dobro. Nijedan od njih ne odgovara prikazu čistog, prirodnog stanja zadovoljstva u kojem uživaju sve životinje.

Zamislite da ste lav u afričkoj savani. Sunce zalazi, dok laki povetarac šuška žbunjem. Siti ste. Ležite na leđima grejući se na poslednjim toplim zracima svetla. To je čisto životinjsko stanje zadovoljstva. Nema dodatnih mentalnih komponenti. Ništa ne boji niti ometa ovu emociju. Lav ne pokazuje koliko mu je lepo, već to jednostavno oseća.

Instinkt zadovoljstva postoji kod svih životinja. To je čisto stanje koje treperi na vrlo niskoj frekvenciji. Talasi su uravnoteženi, bez velikih oscilacija. Zadovoljstvo je blagi instinkt. Nema te žestine koja pokreće životinju da traži zadovoljstvo kao kada se sprema u potragu za plenom. Nema ni traga od panične i nasilne energije seksualnog nagona, niti snažnog zahteva da utoli glad. To su oscilacije viših frekvencija sa žarkim biološkim pobudama.

Životinja ne kreće u potragu za zadovoljstvom. Ona instinktivno doživljava taj trenutak, kao deo životnog toka. Misli se ne uključuju, jer kada jednom uključite razmišljanje, zadovoljstvo ili postaje sreća ili iščezava. Ova emocija postoji bez bilo kakvog mentalnog uplitanja. Ona se pojavljuje onda kada se ukažu uslovi u okruženju. Sreća, naprotiv, ima veće vrhunce i struji na višoj frekvenciji uz dodatnu komponentu mentalne aktivnosti.

Emocionalno stanje zvano zadovoljstvo ne traži vaše učešće. Nema ničega na šta treba da se usredsredite. Ne traži od vas da

začinjavate jelo. U ovom stanju nema potreba ni želja. Toga ste oslobođeni. To je muzika jedne savršene note i vaše biće sa njom mirno šumi. Vaš um se možda ne meša, ali vaša svest je u potpunosti prisutna. Ta savršena nota stvara simfoniju mikro-vibracija koje sviraju duboko u vašoj biti.

Čisto emocionalno stanje zadovoljstva ne bi trebalo mešati sa infekcijom zvanom potraga za zadovoljstvom. Često ta „prijatna“ osećanja opisujemo kao zadovoljstvo, ali ove pojačane emocije imaju dodatnu mentalnu obojenost koja vas izvlači iz čistog stanja (zadovoljstva) i odvlači u ekstremnije emocionalne visine.

Termin tragač-zadovoljstva koristimo da opišemo hedonističko ponašanje koje sledi nakon maksimalnog povećanja onoga što zovemo zadovoljstvo. Ovo se veoma razlikuje od čistog stanja koje je zajedničko za sve ljude i njihove rođake sisare. Pohotljivci traže uzbuđenja.

Kada se um uplete u ovu čistu emociju, on teži da je pojača i pretvori u nešto još „prijatnije“. Sada je um preuzeo čistu emociju zadovoljstva i dodao umnu aktivnost gladi. Ne fizičku senzaciju gladi, što je biološka funkcija i deo mehanizma za preživljavanje tela. Ova želja za pojačanjem zadovoljstva je glad slična pohlepi - umna glad.

Nema ničeg lošeg u određenoj umnoj gladi. Ona može da bude ogromna snaga koja nas pokreće da postanemo bolji. Umna glad će vas primorati da se suočite sa neophodnim naporom da postanete bolji slikar, doktor, atleta, itd. Ali, važno je shvatiti da će vas ta umna glad odvući od čistog stanja zadovoljstva.

Taj lav u savani ne razmišlja kako da uveća to zadovoljstvo. On boravi u tom stanju bez mentalnih uplitanja, oslobođen razmišljanja, bez mešanja upozoravajućih signala za opstanak, bez potreba i bez želja. Samo zadovoljstvo.

Sada, zamislite ponovo da ste taj lav koji se odmara na suncu i pored vas prolazi vrlo privlačna lavica, mlada, lepih nogu, vrlo prijatna za oko. Pomislili biste da će vam ovo podići zadovoljstvo. Ne. Zadovoljstvo je nestalo. Isplivali su drugi procesi: privlačnost, želja, glad, izazov, instinkt za lov. Svi ovi procesi su „prijatni“, ali više niste u čistom stanju zadovoljstva. Drugi elementi su promenili uslove i sada gladno jurite sledeću senzaciju. Želite je, potrebna vam

je, žudite za njom. I možda ćete je i dobiti. Ali, iako će nesumnjivo biti prijatna, to nije zadovoljstvo.

Da li postoje drugi načini za postizanje zadovoljstva?

Postoji veštački način koji ljudi koriste da bi postigli ovo emocionalno stanje - lekovi, a naročito sedativi. S obzirom da postaje sve teže i teže da dostignemo zadovoljstvo životinja koje miro leže u savani, mi nastojimo da stvorimo one momente kada je um slobodan od bombardovanja misli. Nažalost, ovo je način koji brzo umanjuje učinak, jer postaje sve teže i teže da lekovi dupliraju vaš afrički zalazak sunca.

Neko može da dostigne ovaj trenutak kroz meditaciju. Uz jaku disciplinu i uključanje mnogih mentalnih vežbi meditativno stanje zahteva naporan rad da bi se uhvatio taj čisti momenat zadovoljstva. Svaki praktikant ima svoje lično očekivanje i jedinstveno iskustvo meditacije. Počinje se sa koncentracijom na disanje. Um mora da se isključi. Ako uspeju da isključe um, neki praktikanti uživaju u stanju tišine. Ovaj odmor od misli je izuzetno vredan i obogaćujući, ali to nije čisto životnjsko stanje zadovoljstva. U stanju zadovoljstva ste mirni, ali potpuno svesni uzajamnog uticaja svog okruženja. Nije nemoguće doživeti čisto zadovoljstvo u toku meditacije, ali je malo verovatno. To je tako rigorozna disciplina da mnogi imaju problema da pristupe mikro-vibracijama čistog emocionalnog stanja zadovoljstva. Ali, moguće je.

Neki mešaju ovaj opis zadovoljstva sa tišinom tokom mirovanja. Ali, dok zadovoljstvo zahteva mirnu atmosferu, vaša suština je sve, samo ne mirna. Vaša čula su potpuno svesna i primaju frekvencije iz vašeg celokupnog okruženja. Ipak, mi stalno pokušavamo da usavršimo svoje zadovoljstvo, a sve što radimo je da ga prljamo.

U svom ste trenutku zadovoljstva i u svetu je sve u redu. Ne ometaju vas brige ni vanjski zahtevi. Osećate se tako dobro da vaš um to primećuje i smišlja predlog. Ovo je tako dobro, pa zašto ne bismo uradili nešto da to uvećamo ili produžimo? Hajde da dobro promenimo u bolje. Počela je infekcija. Kada vaš um postavlja zahteve - hoću još više ovoga, treba mi to ovako, trebalo bi da bude onako - vi tada napuštate čisto stanje zadovoljstva.

Nema ničeg lošeg u promeni. To je deo stvaralaštva životne energije.

Ako želite da eksperimentišete sa svojim stanjem zadovoljstva, uradite to. Samo pokušajte da previše ne mislite o tome šta je pošlo naopako ako izgubite taj trenutak i ne ostvarite onaj koji ste tražili. To može da bude potpuno nov i neočekivan rezultat.

Postoji takođe i tamna strana zadovoljstva. Naše nerazumevanje ove emocije može da utiče na naša verovanja. Mi mešamo „prijatna“ iskustva sa stvarnom emocijom. Mnogi od nas definišu svoj život po tome koliko dugo mogu da ostanu u stanju zadovoljstva. Kažemo da samo želimo da budemo srećni. To je kao da neprekidno spavamo.

Verujući da je dobar život samo onaj koji se stalno hrani zadovoljstvom, mi strmoglavno uranjamo u zavisnost od zadovoljstva. A u zavisnosti nema zadovoljstva.

Zadovoljstvo će vas oživeti i trajaće upravo onoliko koliko je potrebno. Ni sekund više.

Dakle, da li nam je zadovoljstvo zaista potrebno? Zapravo, da. Kada je organizam u stanju zadovoljstva, vibrirajući na umerenoj frekvenciji, u mogućnosti je da apsorbuje sve suptilnije vibracije iz okruženja. Tu se vaš sistem harmonizuje sa svim energijama koje nisu suviše glasne i itekako ste svesni finih nota koje sviraju ispod bučnog krešenda koji postavlja svakodnevni život. To je veoma bogat svet sa svim svojim tihim melodijama. Vašem sistemu su potrebne meke vibracije da bi se obogatio i ispunio.

Zapamtite, vi ste sačinjeni od triliona mikroskopskih ćelija i one se harmonizuju sa univerzumom na slabijoj jačini. I one traže malo zadovoljstva.

# TUGA

Sve emocije grade misteriozan mozaik energija, koje su deo životne sile. Ne može se sve znati o svakoj od ovih misterija. A tuga je izgleda najmisterioznija od svih njih.

Razmislite o suštini tuge. Pokušajte da ne dodajete umnu obojenost ili neurozu. Samo opišite čisto stanje.

Mirno je. Sve je okrenuto ka unutra. Nije vas briga šta se dešava napolju. Ptice na drveću pevaju, sija sunce, deca se igraju, sve se zanemari kada ste tužni. Imuni ste na radost. Ako neko ispriča vic, ne smejete se.

Tuga dolazi svima. Nema načina da se izbegne ova osnovna komponenta postojanja.

Zašto je to tako? Šta je svrha tuge? Kako tuga može da bude od bilo kakve pomoći dinamičnom organizmu koji bi trebalo da ima udela u ogromnom uzbuđljivom univerzumu? Kakva je korist za naš opstanak ako se osećamo tako beživotno i ravnodušno dok samo ležimo i ništa ne stvaramo? Ne družimo se. Ne izvire snažna kreativna energija. Da li nešto nije u redu sa ljudskom mašinom? Neki kvar koji je Bog trebalo da popravi ali nije imao prilike?

Ponovo se pitamo, šta je svrha?

Dok je osećaj tuge bolan, to nije stvarna bol, već čisto emocionalno stanje. Kao i kod boli, veoma je teško shvatiti njenu svrhu.

Tuga znači da je vreme da se okrenemo ka unutra, ka ogromnom univerzumu svesti i duha, vibrirajućih energija i molekula, ćelija koje se razvijaju, mutiraju i umiru. Ne možemo da rastemo bez ovog unutrašnjeg putovanja.

Tuga je verovatno najčistija od svih emocija i može da izdrži neprestane nalete uplitanja uma. Možete da je obaspete svakakvim mislima i predlozima, ona će i dalje sedeti u svom mračnom kutku, bez volje da se pomeri. Za razliku od toga, jedna veoma mala ali uznemirujuća misao može da poremeti čisto stanje zadovoljstva.

Ne postoji formula kako treba da otklonite tugu, ali je važno da imate na umu da se tuga nije pojavila da bi sve upropastila ili vas uništila. Vi možete da naučite da koristite tugu kao celovit holistički proces ograničenog trajanja, umesto što joj dozvoljavate da se oteže

nezdrav period vremena. Tuga je puna lekcija, i to značajnih lekcija. Ali ove lekcije se lako pogrešno protumače i tu počinju problemi.

Tuga zauzima potpuno suprotnu zonu od zadovoljstva. Kada ste zadovoljni, vi savršeno vibrirate sa okruženjem. Sve je okrenuto ka spolja. Njegova svrha je da vas smesti u spoljni svet.

S tugom, sve je okrenuto ka unutra. Vi ste zapravo svesni svake unutrašnje vibracije. Samo kada ste tužni, um može da registruje sve unutrašnje tonove. To nam je potrebno kako bismo se prilagođavali i menjali u svom daljem razvoju kao živi organizmi.

Tuga se pojavi i od vas traži da ispitajte svoju unutrašnju strukturu. Pomalo slično onome kako nadzirete kuću u kojoj živite. Ukoliko postoji otkaćeni prozor koji pravi promaju, imate priliku da to primetite i da ga popravite.

Svrha tuge je da vam da priliku da uvidite i popravite svoju unutrašnju kuću. Ovaj unutrašnji uvid se vrši u miru. To da li znate kako da izvršite popravke je druga priča. Ali, to je vaša prilika i svrha vaše tuge.

To je vreme da isključite svoju mentalnu aktivnost, da razmotrite i pogledate unutra. Vašem organizmu je to potrebno isto koliko vam je potreban odmor kada imate grip. I dok će vaši prijatelji i voljeni pokušavati da vas oraspolože da bi vas izvukli iz toga, njihovi pozitivni saveti postaju uznemiravajući. To je kao kad ležite u krevetu posle visoke temperature i prijatelji vam kažu: „Hej, ne prenemaži se tu po kući. Izađi sa nama da plešemo”.

Nasuprot onome što mislite da bi mogla da bude vaša suštinska priroda, vaš um žudi za aktivnošću i promenom. Kada nastupi tuga, mozak nastavlja da radi, pokušavajući da pronade rešenja. A do sada već znamo koliko nevolje naši divni mozgovi mogu da nam naprave.

Mozak odmah traži uzrok tuge i počinje da bombarduje mislima i predlozima koji su uglavnom kontraproduktivni jer vaš mozak ne može precizno da odgonetne uzrok ili rešenje za tugu. On vam kaže da tačno zna razlog i to može lako da vas prevvari. Tako vi mislite da je to zbog toga što ste se posvađali sa suprugom i ona vas više ne voli, ili vaš šef hoće da vam da otkaz. I nabacate strah povrh tuge i brinete do histerije. I, iznenađenje, ovo izgleda ne pomaže.

Važno je da budete pažljivi sa svojom tugom. Tada nije vreme za opsesivno ili histerično razmišljanje. Vi vibrirate sa svojom

unutrašnjom suštinom, a to je suptilan svet. Morate čvrsto da držite uzde, ali nežno, dok se vaš um rita kao pastuv i pokušava da zbací ovo zastrašujuće stanje.

Pokušajte da ostanete neutralni koliko god je to moguće i pustite da unutrašnji procesi rade bez vašeg mešanja. Kada se oporavljate od bolesti, vaš um se isključuje jer zna da je odmor jedina stvar koja će vam pomoći. On ne može da osmisli oporavak niti može da osmisli izlazak iz tuge. Treba da se skloni s puta.

Tugu mogu da podstaknu neki događaji, ali isto tako lako može i da se pojavi bez vidljivog razloga. Evo vas kako uživete u jednom od boljih perioda svog života, posao ide odlično, ljubavna veza je divna, deca su srećna, a onda se samo probudite tužni i pomislite da nešto nije u redu sa vama. Tuga mora da se pojavi, a vi samo treba da budete mirni i uvidite na šta vam ona skreće pažnju.

Možda vas, u sred divnog života koji vodite, vaša tuga jednostavno moli da stanete i razmotrite koliko je dobro što je takav. Možda uzimate taj neverovatni niz sreće zdravo za gotovo i jednostavno treba da usporite i povratite osećaj za ravnotežu.

Mnogi ljudi nadmeno veruju da su sami stvorili svoju sreću, ili da je to nagrada od Boga jer su tako divni. Ipak, to je samo sreća - može da ode isto tako brzo kako je i došla. Oni koji misle da su odgovorni za svu svoju sreću, takođe su hitri da okrive sebe kada stvari loše krenu. Ali, niste uvek vi krivi.

Tuga možda od vas traži da se jednostavno setite da budete zahvalni za sve dobre stvari koje vam se dešavaju. Zahvalnost će vam pomoći da ne utonete u stanje gorčine kada sreća odleprša drugim putem, kako to neizbežno biva. Veći deo vremena tuga ne traži od vas ništa osim da dopustite blažim vibracijama da talasaju vašim bićem. To je često dovoljno.

Da li su žalost, usamljenost i depresija različita stanja tuge?

Žalost je duboka tuga koja dolazi zbog gubitka voljene osobe. To je proces kroz koji svako mora da prođe. Ona ima svoje trajanje i to vreme mora da se ispoštuje. Ne možete se izvući od te vrste gubitka. Morate da oplakujete i osećate žalost koliko god je potrebno. Suze moraju da se proliju. Bol mora da se oseti. To je težak period kada ste najviše podložni mračnim sugestijama svojih unutrašnjih glasova. Morate da tugujete što potpunije da biste prevazišli svoju žalost.



Ne postoje prečice za ovaj proces. Period tugovanja je kod svakoga različit i nema načina da se skrati. Ali možete da se osigurate da ne produžite bol tako što ćete se štititi od opsesivnog razmišljanja i dozvoliti da čisto, prirodno tugovanje teče svojim tokom.

Depresija je bol koji dolazi od moždane aktivnosti koja je tugu učinila dužom od njenog prirodnog trajanja. Opsesivno razmišljanje produžava tugu i uzrokuje da preraste u depresiju. Mi pokušavamo da osmislimo izlaz i otkrivamo da nismo u stanju. U svojoj srži tuga ostaje nepromenjena i sve što smo uradili jeste da smo se upleli u nju i stvorili dugotrajnu depresiju.

Lako je primetiti kako um može da bude zbunjen. Stigla je tuga i u svom ranjivom stanju usmerili smo misli ka unutra. Uvukao se strah i otpočeo da prisiljava mišljenje o našim unutrašnjim procesima. Ono što je bio samo puki prozor koji propušta vazduh kome je potrebna samo mala masa izolacije, prezaposleni um zamišlja kao veliki ponor u osnovi unutrašnje kuće. I sada, opsesivno razmišljanje odlučuje da cela kuća treba da se sruši da bi se popravio taj raspadnuti temelj. I tako ste suočeni sa činjenicom da ste iznutra beskućnik. Nije ni čudo što ste depresivni.

Depresija je najgora vrsta umnog bola. To je brdo beznađa koje izgleda nesavladivo. Um je ukalupljen samostvorenom i neprestanom agonijom jer sam sebe bombarduje nedelotvornim rešenjima. A u svojoj srži, tuga ostaje nepromenjena jer smo je zatrpali opsesivnim mislima.

Većina depresije nastaje zbog ponavljanja našeg glasa krivice. Počinje okrivljivanjem drugih, ali samo kao predjelo. Glavno jelo je samooptuživanje, razdiranje sebe zbog svojih grešaka, ponekad stvarnih, ponekad umišljenih, ali uvek preterano. Niko ko pati od depresije ne pati od te unutrašnje povratne sprege koja nas kida iznutra. Postoji unutrašnji monolog koji se ponavlja i puni svest avetima. Ako ovaj bol postane suviše nepodnošljiv, moguće je samoubistvo.

Čudno, depresija se razlikuje od tuge u tome što depresija zahteva mentalni rad. Ne možete samo upasti u svoju depresiju i pustiti je da odradi svoje. Dok tuga od vas samo traži smirenost i svesnost da će se u određeno vreme ona sama pobrinuti za sebe, dotle depresija zahteva delotvorna rešenja. Ako ste depresivni, treba da potražite

pomoć. I treba da znate da nije svaki odgovor i pravo rešenje za vas, ali da postoji odgovor koji će biti delotvoran. I treba da ga odlučno tražite.

Usamljenost je bol složenog društvenog sklopa. Okruženi ste sa sedam milijardi ljudi a ipak se osećate usamljeno. Zbog čega je to tako? Kažemo da je razlog taj što, uprkos tome što smo okruženi ljudima, ne možemo da uspostavimo vezu. To je dubok i iscrpljujući bol i veoma je teško prihvatiti da u našoj nevolji postoje socijalni elementi.

Evo nečega što vam se zaista neće dopasti da čujete. Vaša usamljenost potiče od vas i to zbog toga što mislite da niko od tih sedam milijardi ne može da se poveže sa vama onako kako biste vi to želeli. To je sebično i opterećeno samosažaljenjem.

Pokušajte sledeće. Nađite jednog od tih sedam milijardi. Ima ih svugde. I pomozite mu. Stvarno mu pomozite. Nemojte skitnici samo da udelite nešto sitniša. Odvedite tu osobu u zavod za zapošljavanje i pomozite joj da popuni obrasce. Pojedite nešto zajedno. Poslušajte njegovu priču bez osude. Ili idite u susednu siromašnu školu i naučite neku decu da čitaju. Provedite tamo neko vreme. Saznajte njihova imena. Razgovarajte o njihovom životu.

Ako ne osećate povezanost, možda ste već mrtvi. Pa onda, prestanite da brinete.

# LJUBOMORA

Čovek, ljubomoran kao pas. Ovo će biti komplikovano. Ljubomora svakoga čini nervoznim. Da li je to prava emocija, nezrelo, detinjasto ponašanje ili talas ludila?

Ljubomora zauzima mutan prostor između instinkta, emocije i osećanja.

Postoji čisto životinjsko stanje ljubomore koje je veoma blisko posedničkom instinktu. U osnovi postoje tri oblasti koje podstiču životinjsku ljubomoru: hrana, teritorija i njegov par.

Kada životinja ugleda nešto što želi, ona ide za tim i ne brine što drugi gledaju i odmeravaju akciju. Pronašla je nešto što mora da ima i kreće. Životinjska ljubomora je moć. Kada se dva bika međusobno bore za ženku, nema straha, nema samosvesti, nema sumnje u sebe, nema unutrašnjeg komešanja ili brige šta drugi misle.

U životinjskom svetu, ljubomora je veoma produktivna moć koja pomaže čoporu da se zna ko je ko. Da nije ljubomore, dva najjača jelena se ne bi borila za odabranu ženku i vođstvo u krdu.

Kao ljudi, mi mislimo: „Pa šta i ako se dva jelena ne bore za ženku i dominaciju nad krdom? Neka se samo pare bez krvoprolića”. Ali, biologija ima drugačiji osećaj u vezi sa ovim. Naravno, najjače životinje se razmnožavaju, jer što je snažnije potomstvo to je veća šansa za opstanak krda. A krdu je potreban vođa, ne samo dominantan mužjak. Mnoga krda daleko više zavise od dominantne ženke i organizovani su oko nje, dok je alfa mužjak van, sa svojim prijateljima, hvališući se poslednjim ulovom. Ljudi smatraju da su iznad ovog brutalnog ponašanja, ali čine svakodnevne međusobne brutalnosti oko sitne ljubomore.

Postoji velika razlika između čiste životinjske ljubomore i samoproždiruće ljudske ljubomore, pretrpane svojom prljavštinom.

Ljudi retko pristupaju čistoj životinjskoj ljubomori. Ovo čisto stanje je bukvalno nestalo tokom nastajanja ranih civilizacija. Dok je instinkt i dalje pisutan, društvo je nametnulo previše pravila i kompleksa da jedva imamo koristi kada postupamo po nekom instinktu, a i kada to učinimo, umešano je previše neuroze u napitak.

Ljubomora je bila čistija moć dok smo živeli u malim zajednicama i naš opstanak zavisio od fizičke snage. Međutim, savremena civilizacija ne samo da je stvorila potrebu za fizičkom snagom neophodnom za opstanak krda, već je ostala bez sposobnosti da izdrži isticanja dominacije. Ljubomora u složenom društvu je sada u velikoj meri neurotična, destruktivna sila. Društveni poredak je uglavnom poremećen grandioznim predstavama izazvanim prostom ljubomorom. Ako ugledate alfa mužijaka koji se pravi važan raskošem svojih sportskih kola i odlučite da budete sa njim, svalićete na sebe lavinu bede i još mnogo čega. Nismo više u džungli. Ali to nas ne sprečava da žudimo za komšijinim statusom i imetkom.

Pa, kako onda ljubomora može da bude prirodna emocija, a ipak tako razorna? Zar bi univerzum stvorio nešto tako štetno za naše postojanje? Odgovor je da postoje razne vrste ljubomore. Jedna je čisto životinjsko stanje, kao ogromna pokretačka snaga. Ostale su prljavština, inficirane umnom aktivnošću prepune otrova.

Ljudska ljubomora je preplavljena slabostima: strahom, samosažaljenjem, gorčinom, zavišću, društvenom osudom. Sa svim tim pomešanim neurozama, ljudima je veoma teško da čisto pristupe toj osnovnoj i snažnoj emociji. Za ljude, ljubomora je „osećanje”.

Zagledate se u nekoga ko je na višem položaju i osećate ljubomoru. Možda je ta osoba veliki umetnik ili političar ili jednostavno ima bolji posao ili boljeg bračnog druga od vas. Šta da uradimo da nam ova prirodna emocija bude od koristi i da je sačuvamo od trovanja?

Prvo, zapitajte se sledeće. Da li ste ljubomorni na kvalitete koje ima ta osoba ili na njegovu imovinu? Dobro razmislite o ovome, jer će vas jedno od ovoga uzdići, a drugo će vas uvući u dubine pakla. Odgovor je jednostavan. Ako ste ljubomorni na kvalitete te osobe i ništa više, možete iskoristiti tu emociju da usavršite sebe. Ako žudite za statusom ili imetkom te osobe, zaraženi ste kancerom duše.

Razmislite o ljubomori kao o hrani. Čista ljubomora može da vas motiviše da se promenite. To je hranljivo. Kada ste ljubomorni na nečiji imetak, to je pokvareno voće koje jedete. To je trulež zavisti i to vas neće nahraniti niti inspirisati. Naprotiv, vi gutate otrov.

Ako ste umetnik i odete u muzej i gledate Pikasova dela, osetićete ljubomoru. Ako je to zbog njegovog umeća kao umetnika, to u vama

može da izazove glad za poboljšanjem vaše veštine. Nadahnuti ste. I ova inspiracija nije svojstvena samo umetnicima. Možda se bavite nekom vrstom menadžmenta i srećete nekoga ko je uspešan u saradnji sa ljudima, ko na magičan način izvlači ono najbolje iz drugih. To peckanje ljubomore ne umanjuje vaše divljenje prema toj osobi i, u stvari, može da vas motiviše da sledite njen primer. I opet, vi ste inspirisani. Međutim, ako je to isto peckanje ljubomore upereno ka umetnikovom ili menadžerovom položaju, posmatrajte kako se brzo inficira.

Kako inficirate ljubomoru? Samim tim što ste ljudsko biće, već je inficirate. Društveni obrasci nam ne dozvoljavaju da osećamo i postupamo u skladu sa životinjskom ljubomorom. U sekundi kada osetimo to emocionalno komešanje, naš sistem ga trenutno pretvara u složenu mrežu osećanja. Gubimo vezu sa tom čistom snagom koja pokreće životinju i kotrljamo se kroz lavirint zarđalih nesigurnosti.

Uobičajen mehanizam odbrane protiv nepodnošljive ljubomore je mržnja - još jedno ružno osećanje, ali se ponekad sistem njemu okreće zbog opstanka. Kada ne možete da podnesete da vidite nekog drugog u vezi sa svojim poslom, ili svojom kućom, ili svojom voljenom osobom, opredelićete se da u stvari mrzite predmet svoje želje. Očogledno, postoje i bolji načini da se borite protiv ljubomore koja vas je obuzela i hara organizmom. Ali ponekad je mržnja jedina stvar koja će ugušiti sveobuzimajući plamen. Mržnja može da vas odvoji od te strasti. Ali, budite oprezni. Upravo ste opljačkali Petra da biste platili Pavlu. Sada morate da se borite sa zarazom mržnje. A mržnja se lako zarazi.

Čuvajući najbolje za kraj, došli smo do teme o seksualnoj ljubomori. To je onaj čovek sa početka, apsolutno ljubomorani kao pas, u svom najrazornijem vidu. Muž i žena odlaze na zabavu i u izvesnom trenutku muž baca pogled i vidi svoju ženu kako se smeje i uživa u društvu drugog muškarca. Posednički instinkt ga tupo udara, vrata su gurnuta i počinje neprilika.

Mi mislimo da je jednostavno ljubomora ta koja je stvorila sva ružna osećanja koja će prouzrokovati velike probleme kod bračnog para. Ali ne, problem ne dolazi zbog posedničkog instinkta, već zbog slabosti. To blago kljuckanje ljubomore je normalna reakcija. Umna aktivnost je ta koja pretvara strepnju u ludilo. Na šta je

suprug ustvari ljubomoran? Na drugog momka? Ne. On sumnja u svoju ženu. Ako njegova žena iznenada krišom skrene pogled ka njemu i signalizira očima: "Molim te spasi me od ovog idiota", onda će se muž smiriti i osećati savršeno dobro. Ali ako nema nekog odobravajućeg pogleda od strane njegove supruge, muž će dozvoliti da zaraza divlja njegovim organizmom. Može biti da je čovek prišao njegovoj ženi da joj kaže kako je njen muž divan i duhovit, te je žena ponosna i oni se smeju dobrom vicu koji je pretoga njen muž ispričao. Moguće je. Ipak, slabić kipi i ključa u sopstvenoj žuč, ali ne pravi scene, već čeka odlazak, odnosno dolazak kući, da izbljuje svoju nesigurnost. I sada je njegova zaraza obojila njihovu spavaću sobu zelenim sadržajem za koji će biti potrebno mnogo slojeva boje da bi se prekrilo nered.

Zar čovek greši zbog toga što želi da zaštiti ono što vidi kao svoje? Neki bi rekli da je to sirov oblik posesivnosti i da zrela osoba ne bi trebalo da ima tako banalna osećanja. I delimično bi bili u pravu. Ali, zar ljubav nije oblik svojine? Kada posebnoj osobi date svoje srce i ona svoje da vama i izgradite vezu, ta posvećenost jeste vrsta svojine. Zajedno ste stvorili dom i taj dom je vaš. Vaša srca su vlasnici tog doma. Ne do te mere da jedno treba da vlada nad drugim, jer je taj dom zajednička svojina. Ali ljubav je užasno ranjiva. Ljudi mogu da čine sve da je ojačaju, ali opasnost uvek vreba.

„Oh, ali ako je ljubav jaka, trebalo bi da bude izvor snage za dvoje”. Stvarno? Ljubav može da bude veoma jaka, a da ne obezbeđuje snagu. Bol gradi snagu karaktera. Jaka ljubav je plitka posuda za rast nesigurnosti. Mi sebe obmanjujemo time da ljubav sve pobeđuje. Dokaz da nije tako je upravo pred našim očima. Ljubav je svugde. I rat, i okrutnost, i nasilje su svugde oko nas. I sitne ljubomore, i nepoverenje, i nesigurnost prate ljubav gde god da postoji.

Dakle, problem nije ljubomora. Posednički instinkt štiti porodicu. Ako otac ili majka osete da nešto nije u redu, oni ljubomorno brane svoj dom. Tako smo stvoreni. Ali ono što je pogrešno u našem društvu jeste kako se nosimo sa ljubomorom. Mi je prepoznamo kao takvu i pretrpavamo je svojim nesigurnostima.

Pa onda, kako bi trebalo da osećamo ljubomoru? Veoma pažljivo.

Ne postoji način da se ljubomora unapredi. Ali zaista treba da budemo obazrivi sa njom. Morate da se čuvate da ne potcenite

ovu emociju. Trenutak ljubomore je trenutak slabosti. Vi ste na sporednom mestu. Na tom mestu ste ranjivi. Želite nešto što nemate. I sada, šta ćete da uradite povodom toga?

Kada vidite srećan par, nemojte žudeti za supružnikom. Čeznite za kvalitetima u ljudima koji ih krasi u zajedništvu.

Upravo ste videli Pikasova dela i želite da postanete bolji slikar. To je pozitivan poriv i kao takav mora da se očuva. Ne trošite snagu i ne potcenjujte sebe mrzeći Pikasa. Ne zavidite mu na slavi. Samo iskoristite to blago golicanje koje u sebi osećate kao motivaciju da postanete bolji slikar. I nemojte se gnušati tog osećanja, jer je ono prirodno. Zašto ne biste težili da budete isto tako veliki kao i oni kojima se divite?

Ljubomorani pas će gledati sa visine. To nije emocija koju možete suzbiti. Kada se pojavi, ostanite čisti. Šta god da vas pokrene na akciju, može da bude pozitivno. Grabite napred prema svom cilju i ne obazirite se na svoju poziciju u statusnoj igri. Ona nikada nije dovoljno dobra.

# LJUTNJA

Svet je izgleda pun gnevnih ljudi. Stvorite sebi sliku njih sedam milijardi sa isturenim glavama kroz prozore automobila kako viču i mašu pesnicama. Savršeni prikaz kolektivnog besa. Lako je pitati zbog čega nam je ljutnja potrebna.

Ljutnja je čista, osnovna emocija. Neophodna nam je koliko i disanje. Neophodna? Kako može sav taj bes da bude neophodan? Ljutnja ima sopstvenu, čistu teritoriju. Ona od tela traži akciju. To je jednostavno snaga koja nas gura napred. Telo je preplavljeno adrenalinom, kroz mišiće struji krv i eto akcije. Bes vam postavlja metu i kaže da gađate. Ali ovo je prosta emocija koja ne traje više od jednog trenutka. Kada ste ljuti, morate da napravite potez. Bes treba osloboditi i on će da odmagli kao dete čija se pažnja brzo okrenula ka nekoj novoj zabavi.

Životinje osećaju bes. Ali to je savršeni bes. Kad nešto iziritira njihov sistem, one se pokrenu i ceo proces se završi za sekundu. Nema zaraze. Životinja se čak i ne seća šta ju je naljutilo. Ovako bi trebalo da i mi postupamo sa besom.

Možete večno da mrzite. Bes ima za cilj da se širi. On ne zna kako da se zadrži. Bes je eksplozija u telu. Kako možete da zadržite eksploziju u sebi? Šta se dešava sa njom? Bez bilo kakve akcije, bes nema gde da ode. Čista emocija je sada neoslobođeni bes, koji će se lako inficirati i postati mržnja. Kad jednom bes postane mržnja, nije ga lako isterati. Um prevladava i počinje da ponavlja trenutak frustracije. Bes se nadgrađuje i gubi sposobnost da se oslobodi. Sada je eksplozija besa zarobljena unutra, kao dinamit koji čeka šibicu, da bi na kraju eksplodirao i to potpuno nesrazmerno prvobitnom razlogu ljutnje.

Jedan od mnogih problema vezanih za bes je znati koju količinu osloboditi i da li će okolina takvo oslobađanje dopustiti. Društvo ima dosta toga da kaže u vezi sa besom i ne odobrava bilo kakvo javno ispoljavanje. Izliv besa nije prihvaćen u pristojnom društvu. Začudo, jedino javno iskazivanje besa koje društvo odobrava jeste rat. A rat je ogromno ispoljavanje besa.



Društvena ograničenja izliva besa nas primoravaju da zadržimo bes onoliko koliko nas sopstvena neuroza vezuje za ove nestalne emocije. Zašto toliko ljudi odbija da se oslobodi svog besa? Um zadržava bes stalnim ponavljanjem. To je opsesivno ponašanje koje zahteva terapiju. Naučiti kako ga se osloboditi je veština i to takva da zahteva rad.

Agresija je povezana sa besom, ali agresija nije emocija. To je jednostavno subjektivno merilo intenziteta emocije, nivo intenziteta izražavanja. Agresija jedne osobe, za drugu predstavlja smirenost.

Bes može da se izrazi i na miran način, kada je reakcija ljute osobe hladna nezainteresovanost. Neki smatraju da je ovakvo iskazivanje besa veoma agresivan čin, te se može nazvati pasivnom agresijom. Obično će onaj prema kome je upućen ovakav izraz besa agresivno nastupiti kao oblik kontranapada.

Kao članovi složenog društva, veoma retko pristupamo čistom načinu oslobađanja besa. Ima isuviše negodovanja u bilo kakvom ispoljavanju. Štaviše, vidimo nečuvene izlive besa gde god se okrenemo. I vrtimo glavama jer ti ljudi očigledno ne znaju kako da se nose sa svojim besom. Nastala je i društvena podela između onih koji, čini se, znaju kako da uzdrže bes i onih koji su van kontrole. Oba tipa su ekstremna. Bes će izaći na ovaj ili onaj način. Oni koji veruju da kontrolišu svoj bes, mogli bi da se iznenade kada shvate da je njihov navodno kontrolisan bes pronašao male ćoškovice u psihi, da se sakrije i zarazi. U svakom slučaju, oni koji misle da vladaju besom, skloni su eksplozivnim ispadima. Oni veruju da, zbog toga što se drže van očiju javnosti, gaje zdrav način postupanja sa besom. Njihove porodice mogu da posvedoče drugačije.

Ispoljite svoj bes čisto. Pustite ga da izađe u odgovarajućoj srazmeri. Ne mora svaki izraz besa da bude nuklearna bomba. Nekontrolisani izliv besa može da dovede do vrlo opasne navike, a to je – uživanje u besu. Razjarena osoba koja kreće da razbija stvari po kući ili tuče osobu koja ju je naljutila, može lako da podlegne zadovoljstvu u besu. Dok jedni uživaju u razbijanju nameštaja ili prebijanju druge osobe, dotle se drugi se samo naslađuju kujanjem u sopstvenoj žuči. Naboj hormona i naviranje krvi postaje neka vrsta zavisnosti. Uživanje u besu je bolest koja zahteva pažnju. Bes ima svrhe samo kada plane u odgovarajućoj meri, a zatim se zaboravi.

Šta je sa onim ljudima koje razbesni i kapljica na šeširu? Svaka i najmanja sitnica ih poremeti. Nazivamo ih gnevnim ljudima, a to su ranjeni ljudi. Oni izgledaju ljutito, ali problemi zadiru dublje.

Savremeno društvo zahteva da pronađemo drugačije oduške za svoj bes. Zbog toga što su naše prirodne reakcije potisnute, većinu ljudi muči zagnojen bes. Ova zaraza se samo produbljuje. Kako da se neko reši besa kada društvena pravila ne dozvoljavaju akciju? Hajde da pogledamo svu problematiku koja se može dodati običnoj emociji besa.

Zamislite da ste mladi par koji je izašao na sastanak. Dvoje zdravih, normalnih ljudi u kafiću ili restoranu, koji se smeju, uživajući u uzajamnom društvu. Grupa pijanih muškaraca vas primećuje i jedan od njih postaje agresivan i vređa mladića. Bes? Da, ali još ne. Mladićeva prva reakcija će biti zbunjenost. Njegov um će pokušati da dokuči o čemu se radi. Zatim će osetiti nelagodnost jer primećuje da svi gledaju. To može da potraje samo mikrosekundu, ali to je čitav proces pre nego što će mladić osetiti adrenlinski bljesak besa. Zatim, njegovo telo će tražiti akciju.

Kao sledeće, dolazi svesna procena cele (okolne) situacije. On zna da je na javnom mestu gde započinjanje tuče može da ga dovede do hapšenja. Njegov sastanak će prerasti u užas zbog nasilja. A krupniji muškarac će ga sigurno bez milosti prebiti. U tom trenutku, um obrađuje njegov bes i čovek je ispunjen konfliktnim mislima koje uključuju strah, neprijatnost, sumnju, zbunjenost kao i jači bes. Za njega nema lakog rešenja i on će najverovatnije biti paralizovan konfliktnim scenarijem u svom umu. Njegov bes je već zaražen.

A sada, pogledajmo ovu, besom izazvanu situaciju, iz drugog ugla. Porodica sedi u blizini kada nasilnik započinje svoju ružnu scenu. Deca su uplašena i gledaju u svoje roditelje tražeći sigurnost. Supruzi postaje neprijatno. A otac.... sada je on besan. I to je čista emocija besa. Kod njega nema bilo kakvih preduslova ili zaraze. Njegov bes je jasan. Šta će on uraditi u tom trenutku zavisi od njegovog karaktera (sopstveni, svesni proces). Da li će otići do nasilnika i pokušati da smiri stvari? Da li će izvesti svoju porodicu iz restorana? Ili neće uraditi ništa, kao bedna žrtva maltretiranja? Ako ne uradi ništa, njegov bes će takođe biti zaražen. Zamislimo da odlazi do nasilnika lajavca i razgovara sa njim. Potrebno je

malo vičnosti, ali uspeva da postigne da se čovek šali, a zatim mu plaća piće. Situacija se smirila. Može da se vrati ženi i deci i uživa u ostatku večeri.

Ali šta je sa mladićem? On ništa nije uradio, pa čak iako je situacija rešena, nije se oslobodio besa. Verovatno će otići kući, sekirati se i neprestano ponavljati šta je trebalo da uradi tom nasilniku. Sigurno da zbog toga i dalje besni dok odlazi na posao sledećeg jutra, jer je povređen. Sada on ima tri izbora. Može da preduzme mere protiv osobe koja ga je povredila. Može da ne uradi ništa. Ili, može da izleči ranu.

Da bi preduzeo mere protiv prestupnika, moraće da se vrati na mesto zločina i počne da ga vreba. Ako ga konačno nađe i krene u akciju, svi su izgledi da se na tome neće završiti. Sada će se njegov neprijatelj osetiti povređenim i verovatno se osvetiti. To će prouzrokovati rat, a nije poznato da je rat ikada izlečio bes. Ako ne uradi ništa, rana ostaje, kao i bes. Sada će se uplesti um i hraniti bes. A um može da pothrani bes do razjarenosti. Bes sada postaje neurotična opsesija.

Najefikasniji oblik kontrole besa je pronalaženje uzroka rane u sebi i njeno lečenje. Iscelite ranu i bes nestaje. On ne može da opstane u zdravoj sredini. Ali kako on može da izleči tu ranu kad ne može da se vrati i promeni prošlost? Taj trenutak je nestao. U tome i jeste dilema. Bes je jednostavna emocija koja zahteva trenutno delovanje da bi se oslobodila pre nego što se kotao infekcije izlije na nju.

Njegova najbolja opcija je da sada sve zaboravi. Zaboravi? On neće da zaboravi to ponižavanje. Ono je urezano u njegovu svest. Kako može da zaboravi? Mora. Nema drugog izbora. Zaborav je jedan od naših najvećih zaštitnika. Ali šta može da uradi da bi zaboravio? Najvažniji korak koji može da preduzme je da svesno odbija ponavljanje scenarija. To će mu doneti neverovatno olakšanje i pomoći da ova ružna uspomena iscuri u živi pesak vremena i izbledi u izmaglici starih uvreda. Život ih je pun i treba ih na odgovarajući način izbaciti u korpu za otpatke gde im je mesto. Biće mnogo prilika u budućnosti da osetite bes i budete suočeni sa potpuno istim izazovima.

Kako da se nosite s tim ? Preduzimanjem akcije. Zapamtite, bes uvek traži akciju. Ne mora biti nasilna, ali mora postojati. Pasivnost

nije pogodan odgovor na bes. Ako je čovek koji vas vređa krupan i u stanju da vam polomi svaku koščicu u telu, nasilje možda nije najbolje rešenje. Ako ste šefu žrtveni jarac zbog njegove lične nesposobnosti, verovatno nećete skočiti i udariti ga. Ali, da samo sedite i ništa ne uradite takođe nije rešenje. To će samo stvoriti trulež. Suprotstavite se napadu na svoj način. Smislite nešto. Kada bes pozove na akciju, odgovorite na poziv. Možda napadački nagon koji vas zove na akciju ne traži ništa više od smirivanja situacije, ili da napetost pretvorite u opuštajuću šalu. Velika je greška verovati da je bolje da ne uradimo ništa. Pasivnost ne bi trebalo mešati sa mirom. To nisu iste stvari. Ako ste nepokolebljivo mirni, ni običan idiot neće moći da vas naljuti.

Ne možete da se pretvarate da ste mirni kada u sebi ključate od besa. Možete da prevarite one oko sebe, ali nećete prevariti svoj bes, jer on zavija i zahteva ventil. Da li ste propustili momenat da ga oslobodite? U redu, dešava se. Sada imate teži zadatak.

Morate da zaustavite um od ponavljanja. To je ono što možete. To je vežba.

# SEKSUALNOST

Sada dolazimo do teme koja obuhvata svaki aspekt emocionalnog i fizičkog spektra. Refleks, Instikt, Emocija, Osećanja, Intuicija, Hormoni, Moždane hemikalije, Bol, Zadovoljstvo, sve ovo je povezano u tako kompleksan splet da je seksualnost prožeta vlastitom metafizičkom, kao i psihološkom moći. Očigledno je da je seks biološki proces. Pogledajmo časkom taj proces.

Da bismo dublje razumeli šta se dešava sa ovim biološkim procesom zvanim seks, pristupimo mu se sa različitih tačaka gledišta, na makro i mikro nivoima.

Svaka čestica u univerzumu vodi rat za opstanak. Univerzum je kotao večno promenljivih energija gde svaki entitet učestvuje u procesu stvaranja, razaranja i obnavljanja.

Kada se planete sudare, razorna snaga nadmašuje bilo koju eksploziju koju možemo da zamislimo. Naknadno dejstvo ove sile izaziva talasanje na udaljenosti koja se meri svetlosnim godinama. Rezultat ovog sudara je nastanak novih planeta.

Čudno je kakav značaj pridajemo nekim pojavama u zavisnosti od njihove veličine. Kada planeta umire, osetimo nešto u sebi zbog nestanka tog neverovatnog giganta. Ali za univerzum, ta planeta nije ništa veća ni značajnija od sićušnog atoma. Ipak, mi nikada ne žalimo niti tugujemo zbog razaranja atoma.

Sada zamislite majušne spermatozoide koji bezbedno plivaju u svom prostranom, toplom gnezdu testisa, okruženi milionima svoje braće. Jedna jedina ejakulacija sadrži 40 do 600 miliona ćelija sperme.

Seksualnim činom nastaje eksplozija miliona tih spermatozoida u novo i neprijateljsko okruženje. Ako bude uspešno, samo jedan od tih spermatozoida će preživeti. Zamislite rat gde šest stotina miliona umire i samo jedan preživi. To je totalno mikroskopsko uništenje koje vodi do onoga što smatramo najdivnijom kreacijom od svega. Do lepe, nove, ljudske bebe. Pre nego što se ta beba pojavi, žena će osećati promene devet i po meseci, jer se novi oblik života hrani u njoj, kulminirajući u eksploziju bola koji do tada nije doživela, kada dete krene da se rađa.

Ali, da li ikada razmišljamo o tim izuzetno destruktivnim i stvaralačkim silama kao o vidu ratovanja? Teško.

Koje je pravo značenje rata? Zaboravite sve prateće nedaće: smrt, razaranja, genocid, tugu, patnju. Sama svrha rata je promena. Da li je to dobro ili loše, ostaje da se vidi. Dve sile se sudare i iz tog sukoba nastaju nove nacije. Rat stvara novu strukturu moći. I seks je sudar, neka vrsta ratovanja. U sudaru se uvek nešto uništi i uvek nastane nešto novo.

Sad, zamislite taj ljudski sudar. Osim tog naleta spermatozoida u žensku sredinu, sve vrste promena se dešavaju u emocionalnom spektru. Dvoje ljudi se sreću i započinju veoma suptilnu bitku udvaranja. Njihovi biološki sistemi se uzajamno sporazumevaju dok se spoljašnja svest protivi i izvrđava. Oni pokušavaju da utvrde da li njihova tela treba da se sudare.

Vrhunac seksualnog zadovoljstva postoji da podstakne biološke oblike da požele dobrodošlicu tom nasilnom sudaru tela. Bez tog pojačanog zadovoljstva oni ne bi to čak ni razmatrali. I ne bi bile stvorene nove životinje.

Dok na dubokom nivou tela muskarca i žene razgovaraju jedno sa drugim, spolja kao da smo u potrazi za svojim tipom. Ti tipovi su vrlo često nesinhronizovani sa našim unutrašnjim sistemima. Mi želimo ljubavnike koji se uklapaju u određeni šablon. Boja kose, ten, građa tela, određene karakterne osobine. Ali, koliko je od ovih atributa zaista naše, a koliko su jednostavno obrasci koji su nam preneti kulturnim nasleđem?

Pre pet stotina godina, da bi žena bila poželjna, morala je da bude punija. Sada mora da bude mršava, ali da još uvek ima velike grudi. Na taj način, mnogi seksualni zahtevi su za nas unapred programirani.

Ipak, većina ljudi završi sa osobom koja im u osnovi odgovara. Ne zbog toga što su vešti da učine zajednički život dugim i ispunjenim, već zbog toga što su njihova tela dala početni pristanak.

Biološki, muškarci sve primaju očima. Kad ugledaju to što žele, kreću u lov. A programirani su da love što je češće moguće. Žene donose odluke na različitim nivoima. Njihove oči nisu toliko važne koliko uši. One prave brojne suptilne proračune pre nego što odluče da li da prihvate muškarčeve spermatozoide.

Po pitanju biološkog stapanja, žene su nadležne za kontrolu kvaliteta, dok su muškarci jednostavno zaduženi za količinu. Muškarac će uputiti svoju spermu u onoliko prijemčivih okruženja koliko može da nađe. S obzirom na to da će žena morati da se suoči sa posledicama tog posađenog semena u sebi do kraja svog života, najbolje bi bilo da mudro bira.

Ako je taj početni ples između muškarca i žene uspešan, par može da se odluči na sudar. Dvoje ljudi je sada povezano novim odnosom. To možda neće biti dugoročna veza, niti će trajati više od par sati, ali se mnogo toga oslobodilo unutar svakog od njih kroz njihove sisteme.

Ogromni emocionalni konflikti se materijalizuju kada ljudi učestvuju u jednoj od najosnovnijih bioloških funkcija. Zašto? Svežina nove romanse je deo čarolije koja može da pokrene par na doživotnu međusobnu posvećenost. I prvih nekoliko godina, sve je uredi.

Za mnoge parove medeni mesec se završava dolaskom dece. Dobro poznat prigovor muškaraca je da žena gubi interes za seks, što ih često navodi da na drugim mestima traže seksualno olakšanje. Ali, da li je to pravi razlog?

Većina ovih emocionalnih sukoba će proisteći iz kombinacije sebičnosti i tog okrutnog ubice uzbuđenja: navike. Svaki živi organizam traži nešto novo. Tako nastaje kreacija. Imati isti posao, bračnog druga, kuću, decu i bezbroj ostalih obaveza je rutina i to veoma iscrpljujuća. Seksualno uzbuđenje se ne podstiče rutinom. Nešto mora da promeni smesu. Prilično često, ono što se čini da je nezainteresovanost, jednostavno je teskoba navike. Odgovornost je na paru da to prekine. Bilo kako.

Umorni ste od svog ljubavnika? Možda je i vaš ljubavnik umoran od vas. Budite poželjni. Uradite nešto drugačije. Bilo šta. Prošetajte novim delom grada. Planinarite. Zajedno gledajte paučinu. Prefarbajte svoj auto ili razbijte svoje sudove. Promena krši navike i uvek je stimulatívna.

Drugi problem sebičnosti donosi sa sobom obilje zaraze: ljubomoru, nesigurnost, lišavanje, nerazumne zahteve. Ljubomora se pojavljuje onda kada partneri vide jedni druge kao imovinu. Ne možete postati ljubomorni ako se ne plašite da će neko ukrasti

vaše vlasništvo. Uspešna zajednica mora da uključuje poverenje. Ljubomora je rezultat nesigurnosti jednog od partnera i sa tim i nemogućnost da veruje svom paru. To je lični problem koji se provlači kroz bračni odnos. On zahteva preispitivanje i malo zalaganja.

Društvo protiv biologije.

Između biologije i društva uvek postoji sukob. Dok svaki društveni sistem nastoji da kontroliše svoje stanovništvo, dotle biološki sistem teži ka stvaranju. Eksperimentisanje je deo kreativnosti, a kruti društveni sistem mrzi eksperimente. Njega definišu pravila.

Protiv homoseksualnosti se koristi jeftina verzija biološkog argumenta. Ona ističe da su muškarac i žena stvoreni da zajedno naprave novi život i svaka druga praksa je neka vrsta grozote.

Homoseksualnost je oduvek bila deo ljudske istorije i praktikuje se u celom životinjskom carstvu. Seksualnost je višedimenzionalna i nije jedina oblast heteroseksualnosti. Unutrašnji sistem sam odlučuje sa kim će tražiti sudar. Homoseksualnost je postala sporna kada je dominacija verskih institucija zauzela mesto u političkoj hijerarhiji. Homoseksualna populacija je dugo bila žrtva sumnjivih političkih ambicija.

Društvo neprestano nastoji da kontroliše parametre i definicije ljudske seksualnosti. Većina ljudi na razne načine prikriva svoju seksualnu kreativnost. Ljudska seksualnost je prekrivena misterijom tankih linija između kreativnosti i izopačenosti, varijacije i devijacije, pa čak i zabunom između metafizičkog i duhovnog.

Ono što radimo sa svojom seksualnošću je duboko lični izraz naše kreativnosti. Kroz svoju seksualnost možemo da se otvorimo ka jedinstvenosti, ka novim emocijama.

Neki odluče da pomere granice seksualnog izražavanja ka novim vidicima kreativnosti. Drugi su okovani seksualnim sukobima koji se ispoljavaju u mračnim uglovima njihovog bića. Oni koji pomeraju uobičajene granice seksualnog izražavanja će se naći u sukobu sa društvom. I to ponekad sa dobrim razlogom.

Spektar seksualne kreativnosti je neograničen i jedina prepreka bi trebalo da bude povređivanje drugih. Fantazije vašeg seksualnog života su samo vaše i trebalo bi da budu podeljene isključivo voljom učesnika prema uzrastu i sposobnosti o donošenju odluke.



Seksualni čin takođe može da otvori prolaz do drugih stanja bića. Seks je mogućnost da iskoračite sa ove planete. Neki to zovu seksualna magija.

Praktikanti ritualne seks magije traže kontakt sa višim (i ponekad nižim) dušama. Da li zapravo prizivaju demone i anđele, stvar je tumačenja. Ako vaš um veruje da ste u kontaktu, onda na nekom nivou i jeste. Samo ne očekujte da vidite Đavola kako se prikazuje na svakoj Satanističkoj orgiji. On je prezaposlen.

Moguće je da vešti praktikanti imaju pravo metafizičko iskustvo za vreme seksualnog čina. Postoje tehnike koje svest izmeštaju sa planete. To je nešto nalik na astralno putovanje tela.

Postoji trenutak upravo pre vrhunca kada ovaj čisto fizički akt napušta polje fizičkog i više niste svesni svog tela. Odlazite sa planete u alternativni prostor. Ovo je opisivano kao duhovno iskustvo, ali bi ga trebalo preciznije opisati kao metafizičko.

Razlika između duhovnog i metafizičkog iskustva ostaje otvoreno za filozofsku raspravu. U ovom poglavlju o seksualnosti, opišimo duhovno iskustvo kao kontakt sa duhovima, a metafizičko kao iskustvo izvan fizičkog sveta.

Evo male duhovne seks igre.

Ako bi se Zevs pretvorio u Labuda ili neku drugu životinju i imao seks sa smrtnikom, primalac njegove strasti bi doživeo seks i sa božanstvom i sa zveri. Da li bi to bilo duhovno iskustvo? Koje je od toga? I jedno i drugo? Ni jedno?

Ako neka osoba ima seks sa Pegazom, iskusila bi seks sa mitskim bićem. Neko bi to smatrao duhovnim na izvesnom nivou. Da se iskustvo zaista desilo, kako bi društvo to videlo? Da li bi bilo primorano da prizna da je seks sa božanskim stvorenjem opravdano duhovno ili u krajnjem slučaju metafizičko iskustvo? Pretpostavimo da će ova činjenica izazvati neslaganje. Neki bi na to gledali kao na perverziju, dok bi drugi to videli kao iskustvo daleko izvan granica zemaljskog i smatrali bi ga uzvišenim.

Ali šta je Pegaz? Konj sa krilima. Interesantna devijacija. Šta ako bi seksualni čin uzrokovao da Pegazu otpadnu krila i on naprosto ostane neosedlan konj? Da li bi čin tada bio samo sodomija? Istina je da bi seks sa Pegazom bez krila i dalje bilo uzvišeno iskustvo samo

po sebi. Veći deo društava bi smatrao da je malo perverzno imati seks sa božanskim bićem u životinjskom obliku.

Šta se dešava sa anđelima? Ako je Bog poslao anđela da vodi ljubav sa nama, da li bismo se usudili da dovedemo u pitanje ovu vrstu božanske intervencije u odnosu na našu dosadašnju svakodnevnu seksualnost? Teško, jer anđeli su duboko poštovani i nije vam dozvoljeno da okrenete leđa Božijim anđelima.

Šta se dešava sa vanzemalcima? Ili vanzemalcima koji su izgledali isto kao i mi. Da li bi naša kolebljivost bila neka vrsta kosmičke ksenofobije (mržnje prema strancima)? Seksualni sudari sa međugalaktičkim vrstama mogu jednog dana da budu jednako uobičajeni, kao udaja /ženidba za nekoga druge nacionalnosti ili veroispovesti.

Nije svaka seksualnost životinjska. Ljudska svest može da doda ogromnu kreativnost i umešnost seksualnom kontaktu. To je drugi svet. Seks je mogućnost da istupite sa ove planete. Učinite svoju posetu interesantnom. Zamahnite još više. Odbacite emocionalne doslednosti.

Dok vanzemaljci ne dođu da sa njima imamo seks, tu su naši partneri. A održavanje seksualnosti u životu biće, vrlo verovatno, vaš najveći izazov.

# STRAH

Sačuvali smo najbolje za kraj.

Strah. Čista emocija? Bez sumnje! Instikt? Naravno! Osećanje, refleksi, čak i deo intuicije... Strah je Kralj celokupnog emocionalnog spektra. Život bez njega ne može da postoji.

Veliki Frenklin Delano Ruzvelt je rekao: „Nemamo čega da se plašimo osim samog straha“. Ne baš. Nemamo razloga da se plašimo straha.

Strah je jedan od najvažnijih elemenata našeg opstanka. Svaki živi organizam zavisi od njega. Čak i sićušna ćelija ima strah, kao mehanizam opstanka. Ne, to nije svesni nivo straha koji pliva u uzburkanom moru znanom kao um. Ali svesni strah uopšte nije pravi strah, već je infekcija i do toga ćemo doći kasnije. A sada, hajde da pričamo o tome kako je strah divan.

Strah je tu da bi vas zaštitio. Šta može da bude važnije za sistem? Kako dobar, čist strah radi? Strah registruje i reaguje na svaki nepoznat signal i odmah postavlja osnovno pitanje – da li je to bezbedno? To je naš prvi filter opstanka - da li je bezbedno?

Možda ćete da pomislite: “Ja ne želim tako da živim, zapitkujući se da li je sve novo bezbedno ili ne“. Ali, vi zaista nemate izbora, jer vaš sistem to radi automatski i uvek u vašu korist.

Ko želi da živi u strahu? Niko. I vaš autonomni osećaj straha vam uopšte neće smetati. Naprotiv, postoje čak situacije gde element straha može da doprinese (vašem zadovoljstvu) uzbuđenju.

Zamislite ljude koji su po prvi put čuli rokenrol muziku. Možda je to bio Elvis Prisli ili Litl Ričard. To je bilo nešto potpuno novo i zapanjujuće. Niko nije znao šta da misli o tome. Roditelji su bili užasnuti, a deca oduševljena. Bilo je opasno. I u sred svog tog uzbuđenja, zbog nečeg novog i neverovatnog, i taj mali drhtaj straha. Ne bi bilo tako uzbuđljivo da nije bilo tog elementa opasnosti i straha.

I kakva bi to zabava bila u kući straha ili horor film bez pravog užasa?

Strah je ključna komponenta uzbuđenja. Kada napustite sigurnost zemaljskog i zakoračite na nepoznatu teritoriju uzbuđenje raste, a podizanje tog uzbuđenja je strah. Nema uzbuđenja bez straha.

Pogledajmo dva primera. Jednu grupu mladih ljudi koji se upravo spremaju da uđu u „tobogan smrti“ i mladića koji je markirao ženu u baru koja mu se dopada. To su situacije koje obiluju i uzbuđenjem i strahom.

Deca stoje u redu čekajući da se ukrcaju na tobogan. Izvijaju svoje vratove kako bi odmerili najviši deo na putanji. Brdovito je. Ne mogu čak ni vrh da vide.

Kola puna putnika se strmoglavluje stazom pri brzini koja oduzima dah i, dok lete, njihovi krici paraju vazduh. Oni i dalje vrište usled naglog pada. Deca koja čekaju, iznutra pozitivno podrhtavaju, njihova čula su na ivici iščekivanja predstojećih strahota. Dok se ukrcajavu u tobogan smrti, kroz njih kruži adrenalin i oni pucaju od uzbuđenja. Da li se plaše? Naravno. Bez straha nema uzbuđenja. Vožnja počinje i polako se penju na prvu uzvišicu, njihova srca lupaju, ne usuđuju se da dišu, a onda propadaju, vrišteći sa užasnutim ushićenjem.

Vratimo se baru. Mladić primećuje ženu koju je ranije tamo video. Prelepa je. Njegovo telo treperi od uzbuđenja. Zamišlja kakav bi bio život kad bi bio sa njom. Ali oni se nikada nisu sreli. Možda se nasmešila kada je prošao pored nje. Sasvim dovoljno da poveruje da postoji mogućnost. Ali on joj još nije prišao. Zašto? Strah. Čist strah. Ali, da li je to čist strah? Ne. To je koktel strahova. Njegov um se umešao i on pokušava da osmisli pravi način da joj se približi. Šta da kaže? Kako da korača? Da li da se smeška ili da odigra opušteno? Hiljadu različitih scenarija u svim kombinacijama seva kroz njegov um. I svaka misao stvara strah i sumnju u sebe. Mogućnost da bude odbijen. Javna sramota. Stvarno je nervozan. On nema ideju šta će se desiti i to je strahovito uzbuđljivo. Ko zna kako će mu odgovoriti? Ne postoji način da se opusti. Suvise je uzbuđen zbog nje.

Šta ako uspe? Šta ako ona bude predusretljiva, smeje se njegovim šalama, osmehuje se i zuri u njegove oči? Njegov strah će biti otklonjen velikom srećom. Ali, uzbuđenje će i dalje biti prisutno. I uvek taj mali nagoveštaj straha. Bez straha nema uzbuđenja.

Evo kreativnog dela straha. Muzičar koji nastupa na sceni, bez obzira koliko je puta to uradio, oseća to uzbudljivo peckanje i prateći strah. Ovo plahovito osećanje može da podstakne muzičara i inspiracija će postati deo tog trenutka. Istinska kreativnost je istraživanje nepoznatog. Bilo kada da neko stupi u nepoznato, prisutan je strah. On u stvari može da hrani kreativnost. Prema tome, strah pojačava uzbuđenje. Bez prisustva straha, uzbuđenje ne može da postoji, što dokazuje da strah može da bude ponekad zabavan.

Ono što nije zabavno u vezi sa strahom su razne vrste strahova koje stvara um. Skloni smo da smestimo strah u istu negativnu kategoriju kao što je bol. I tu postoje sličnosti, jer niko zaista ne voli ni bol ni strah. Plašimo se bola. A ipak, to su dva najbitnija elementa za naš opstanak.

Pa, zašto onda toliko svog vremena provodimo opsednuti sa svoja dva najveća preimućstva?

Strah može da vas spasi od nepotrebnog bola. A nepotreban bol vam nije prijatelj.

Mi mislimo da treba da kontrolišemo svoj strah, ali u stvarnosti ono što treba da kontrolišemo je kako stvaramo osećanja straha. Prirodan strah je neophodan. Samo-stvoreni strah je opterećenje.

Svi smo svesni preteranog straha koji izgleda da prožima svaki kutak postojanja. Bezbroj neuroza je svrstano pod okrilje straha.

Neki ljudi žive u stalnom stanju straha. Skaču na svaki zvuk. Da li biste rekli da su takvi ljudi obdareni jakim zaštitnim instinktima? Ne, jer žive u neprestanom osećanju straha. Um ih drži u tom večitom osećanju straha, bolje rečeno stalne napetosti.

Ovih dana živimo u svetu straha. Izgleda da je prisutna sveopšta strepnja u vezi sa budućnošću. Mnogi osećaju velike promene koje se dešavaju na planeti i postoji strah da je neizbežna globalna katastrofa. Vlada sveprožimajuća nervoza, jer se ljudi više ne osećaju sigurno kao što su nekada mislili da će biti.

Ova kolektivna anksioznost je potpuno izmišljena. Mediji propagiraju neurotični strah na masovnom nivou. I ljudi tako podstiču svoje unutrašnje strahove.

Ništa od ovog nije neophodno za preživljavanje. To su infekcije, lične i kolektivne.

Šta se dešava sa ljudima koji žive u ratnim zonama? Pod kakvim sve strahovima oni žive? Kada ljudi žive u ratnoj zoni, pucaju puške, padaju bombe; tu stanje straha ne popušta. Ali sve je to čista emocija. Vi ste kao životinja koja živi na visokom stepenu pripravnosti da bi preživela.

Stalno stanje straha povezujemo sa neurozom i depresijom, ali razlika između ljudi koji žive u ratnoj zoni i onih koji zamišljaju da žive u ratnoj zoni, ne može se mnogo razlikovati.

Ljudi koji u suštini žive normalnim životom u stanju status quo i koji pate od neprekidnog straha, doživljavaju neurozu zbog osećanja stvorenih u umu.

U osobi koja mora da pretrči kroz minsko polje da bi uzela svežu vodu, nema mesta za neurozu. Opstanak zahteva akciju i neurotična osećanja su luksuz koji ne mogu sebi da dozvole. Nijedna osoba koja živi pod visokim stepenom opreza za preživljavanje ne sme da se upusti u izmišljanje nepotrebnih problema u umu. Opstanak zahteva jasnu i čistu akciju.

Pročitajte lične iskaze stanovnika Londona koji su živeli pod takozvanim munjevitim ratom (blitzkrieg) u Drugom Svetskom Ratu. Neki ga opisuju kao najsrećnije doba svog života. Kako je to moguće? Sa kakvim su sve strahom morali da žive? Ali ljudi su bili ujedinjeni u svim uzajamnim akcijama za preživljavanje. Dok nisu bili sigurni da li će preživeti ili poginuti, imali su kolektivnu sigurnost jedni od drugih. Osećaj zajedničke svrhe. Rat je stvorio zajedništvo. Ta povezanost je sve ređa i ređa u svetu u kojem živimo.

To ne znači da nije bilo ljudi koji su živeli u ratnim uslovima koji nisu patili od anksioznosti i svih ostalih umno stvorenih strahova; naravno da ih je bilo. Mnogi su slomljeni strahotama rata. Ali su i mnogi slomljeni borbom sa normalnim životom. Nije strah taj koji ih slama, već ih slamaju njihove traume. I, štaviše, retko ih uništava sama trauma, već njeno ponavljanje, iznova i iznova. Moglo bi se reći da oni ne bi imali šta da ponavljaju da nisu pod traumom. I to bi bilo tačno. Ali od beznačajnog životnog trenutka do životne promene, stalno ponavljanje stvara demone. Ponavljanje bilo kog događaja se urezuje u pamćenje prevazilazeći prvobitne razmere. Kakvu

god traumu da neko doživljava, njeno ponavljanje može samo da preraste u prazno maštanje koje nadmašuje izvorni događaj.

Ovo je šamar u lice opštoj teoriji psihologije prema kojoj potisnuti traumatski događaji moraju da se probude i ispituju kroz terapiju. Neki u to veruju. Ali, da li svi zaista imaju koristi od ponavljanja svojih patnji tokom terapije? Često, ljudi ne stignu nigde ponavljanjem svoje traume na terapijskom krevetu. Da li to znači da je za osobu bolje da traume zakopa? To je prilično čest slučaj. Ponavljanje traume može da bude tako snažno da može da preuzme identitet. Ono što je nekada bio bol, sada postaje dominantna karakteristika ličnosti.

Samo će nekolicina doći do stručnog terapeuta koji zaista može da utiče na lečenje kroz ponavljanje traume. Većina jednostavno radi prema udžbeniku, a ta neefikasnost je kao kopanje po rani. Bolje bi im bilo da se ne sećaju. Zaboravljanje je u stvari jedan od naših najvećih mehanizama zaštite. To je način na koji se sistem nosi sa problemima koji nam predstavljaju veliki teret. Baš kao što se sistem gasi kada bol postane suviše jak, tako i um može da se ugasi kada sećanje na traumu preplavi sistem.

Da li uvidate šablon u Emocionalnom Spekturu? Svaka emocija koju osetimo je prednost za sistem kada je um ne ometa. Čim se um umeša u bilo koju emociju i počne da je stalno ponavlja, emocija se pretvara u osećanje koje postaje opsesija koja zatim prelazi u neurozu. Na tako čistu i jednostavnu emociju naslagali smo neograničene komplikacije.

Snažno mišljenje javnosti je da ima previše straha u svetu, kako kolektivnog tako i individualnog i da treba da se lečimo od iscrpljujućih strahova. Ovo se odnosi na osećanja straha. Neurotični strahovi prožimaju društvo.

Ali je važno odvojiti čistu emociju straha od projekcija straha i osećanja nesigurnosti i nestabilnog uma. Um zamišlja opasnu scenu i strah nastaje radi zaštite. Ako su vaše misli stabilne, nećete izmišljati zastrašujuće fantazije da sebe sa njima mučite.

Čist strah je vaš veliki zaštitnik. Osećanja straha će vas razrešiti. Strah je zdrav odgovor. To je vaš ugrađen sigurnosni sistem koji vas upozorava na novu situaciju i ostaje dok ne date znak za prekid uzbune.

Ne lečite svoj strah. Stabilizujte sebe. Strah nije vaš neprijatelj.  
Razmišljanje o strahu jeste.



## BUDITE VLASNIK SVOJIH EMOCIJA

Blagosloveni smo širokom raznolikošću emocija sa kojima doživljavamo svoju ulogu u svemiru. Svaki vibracioni odgovor je sastavni deo ne samo nečijeg opstanka već životno iskustvo. To su vaše emocije. Ne ograničavajte ih. Učestvujte.

Zamislite celokupan spektar svesti i emocija kao klavijaturu sa 88 dirki. Poznate su nam osnovne note, ali sviramo sa samo deset ili dvanaest dirki. Učiti kako da osećamo je nalik učenju kako da koristimo svih 88 dirki svoje klavijature. Što potpunije budete razumeli raspon emocija sa kojima raspolazete, to ćete biti u mogućnosti da svirate divnije kompozicije.

Da bi vam bilo jasnije poređenje sa muzikom, prestanite da zatvarate svaku emociju u ličnu kategoriju koja odgovara vašim strahovima i željama. Sa ovim emocijama može da se svira kao kada improvizuje džez umetnik. Bićete zadivljeni kakvu sve novu muziku možete da izvedete kada prestanete da ograničavate svoje emocije na dogmatska osećanja.

Sada, unapredite ove definicije za jedan korak dalje. Svaki biološki entitet ima sopstveni emocionalni spektar. Naši unutrašnji organi imaju svoje emocije. Biljni svet. Životinje. Svi sa svojim jedinstvenim rasponom emocija. Ali ove emocije nisu iste kao naše emocije. Mi imamo tendenciju da svemu sa čime smo povezani pripisujemo ljudske karakteristike. Mi volimo svoje kućne ljubimce i očekujemo da i oni vole nas na isti način. Vaš pas vas verovatno voli, ali ne istom ljubavlju koju vi osećate. Pas ima svoj emocionalni spektar. Pripisujemo im ljudske osobine jer razumemo samo one emocije koje prolaze kroz naš, ljudski filter. Ne želimo ovim da umanjimo ili degradiramo ljubav ili privrženost životinja, već jednostavno kažemo da različite vrste osećaju emocije na svoj jedinstveni način. Koliko je poznato, životinje osećaju ove emocije čak jačim intenzitetom od nas, ali to će uvek biti u okviru spektra tih stvorenja i kroz njihov filter.

Proširite svoj koncept ljubavi. Vaši unutrašnji organi vas vole. Vaša jetra vas verovatno voli više od vašeg psa. Sa njom ste povezaniji nego sa svojim psom, s tim što ona nema ličnost koju

biste mogli da razumete. Zapravo, vaša jetra ima svoj karakter i to čini da ste svesni nekih njenih potreba. Ali, ona nema ljupku prirodu ili razigran glas. Stanje vaše jetre će više uticati na vas nego raspoloženje vašeg psa. Obratite pažnju. Osećajte sve.

Nije samo životinjsko ili biljno iskustvo emocija drugačije; svako od nas ima sopstveno subjektivno osećanje emocije. Mi možemo da opišemo svoja iskustva na isti način, ljubav, mržnju, ljubomoru, ali ove reči su ograničeni simboli doživljaja. One nam pomažu da se razumemo, ali ako smo svi osetili emocije na isti način, zašto ne bismo svi reagovali na isti način? Svako od nas je, jedinstveni sistem sa sopstvenim unutrašnjim vibracijama i emocionalnim spektrom. Mi smo organizmi koji su deo ogromnog organizma zvanog univerzum. I mi smo sastavni deo univerzuma isto kao što su ćelije i atomi sastavni delovi naših ličnih univerzuma.

Svaka osoba sa osnovnim znanjem iz nauke zna da su najmanje čestice materije, do sada otkrivene, kvarkovi i leptoni, mnogo manji od atoma ili molekula. I sve ove subatomske čestice se kreću velikom brzinom. Sve u univerzumu se neprestano kreće, i menja i proizvodi energiju. Mi smo deo te energije. Unutar univerzuma ljudskog tela, triloni ćelija, sastavljeni od nebrojenih kvadriliona subatomskih čestica, kreću se i emituju vibracije, a svaka vibracija je neimenovana emocija. Velike i male, nisu koncepti po kojima ih univerzum prepoznaje. I ove subatomske emocije ne mogu da se imenuju jer se ne mogu razumeti na svesnom nivou. Ali ih ipak osećamo. Ove neopisive emocije imaju svoje jedinstvene vibracije i energije. A kako osećamo je određeno time kako vibriramo sa celokupnim spektrom ovih energija.

Neka vam bude izazov da se oslobodite ograničenog pojma emocija. Emocija živi u svakoj čestici organizma. Možda je naša planeta jedan emitujući organ emocija u organizmu zvanom Mlečni Put. I možda je Mlečni Put jedan sićušan vibracioni impuls u velikom organizmu zvanom Univerzum.

Sve je ovo vaše. Da učestvujete i da osećate.

Da kontrolišete svoje emocije? Nikako! Ali kontrolišite svoje reakcije na njih.

## VEŽBA ZA EMOCIONALNI REBALANS

Emocije su za nas dosta važne i mi ih volimo, naročito one sladunjave emocije. Činjenica je da – ljudi misle onako kako se osećaju. Osećanja uvek prevladavaju, nije važno koja su. Moć osećanja je toliko velika da same emocije forsiraju mozak da im se prilagođava. I to obično prerasta u formu opsesije, dok ne dođe sledeća jaka emocija koja će pobediti prethodnu. Dakle, postoji konstantan konflikt između emocionalnog sklopa koji uvek dominira telom i razuma koji bi trebalo da odluči da li postoji razlog da se takav emocionalni sklop uopšte pojavi. Emocije stalno forsiraju razum da on nađe razlog za postojanje tih emocija. A trebalo bi da bude obrnuto – tvoj menadžment, tvoj mozak je taj koji bi trebalo da odluči koji emocionalni sklop ili koja emocionalna promena je neophodna u datom momentu.

Ova vežba služi za odvajanje vašeg razuma od bilo koje emocionalne napetosti koja može da se pojavi u vama. Emocionalni rebalans će smiriti napetost kako ona ne bi smetala menadžmentu, razumu. Ovu vežbu možete raditi kada god osetite potrebu za rebalansom.

Vežba za emocionalni rebalans:

1. Stanite i zatvorite oči.
2. Zamislite da ste u nekom prostoru, nije važno kom.
3. Vaša početna pozicija prikazana je na slici, brojem 1.
4. Onda zamislite da se transportujete, prebacujete po dijagonali do tačke sa brojem 2 i stižete tamo vrlo brzo, za 2 sekunde. Ne okrećete telo dijagonalno ka tački. Razdaljina od tačke 1 do 2, 3, 4 i 5 je 10 m.
5. Čim stignete odjednom se vraćate u broj 1, isto ne okrećete telo (samo se repositionirate u prostoru).
6. Isto tako se prebacujete u tačku 3, vraćate se u tačku 1.
7. Isto tako se prebacujete u tačku 4, vraćate se u tačku 1.
8. Sada se prebacujete u tačku 5.
9. Iz te pozicije gledajte sve tačke na kojima ste bili 5 sek.
10. Imaćete doživljaj aktivnih tačaka. Možete se i fizički okrenuti ka svim tačkama.
11. Posle toga, iz tačke 5 se prebacujete do tačke 2.
12. Iz tačke 2 gledate sve tačke na kojima ste bili 5 sek.
13. Isto tako iz tačke 3 i 4.
14. Iz tačke 4 prebacite se na pola puta do tačke 5 i odatle gledate sve tačke na kojima ste bili 5 sek.
15. Nakon toga se prebacite u tačku 1.
16. Otvorite oči.







