

Arthur Jeon

**SEKS,  
LJUBAV,  
I  
DHARMA**

Što se događa ljudima

**Kako naći ljubav i ostati vjieran sebi**

S engleskoga prevela

mr. Mirjana Gračan



Škorpion

# SADRŽAJ

UVOD	15
------	----

## **PRVI DIO**

### **DAVNO PRIJE**

<b>U početku bijaše osamljenost</b>	21
-------------------------------------	----

LJUBAV: Evo je kako te gleda, dijete	23
--------------------------------------	----

LJUBAV PREMA SEBI: Prvo plešite sami, kasnije privucite partnera	27
--	----

UVJETOVANJE: Niste onaj kojim se smatrate	33
---	----

SAMOPROPITIVANJE: Što doista želite?	40
--------------------------------------	----

ISKUSTVO: Pogriješite da biste ispravno postupili	46
---	----

SRODNE DUŠE: Što bi to trebalo značiti?	50
---	----

USPUTNI SEKS: Oksitocinska uzbuna!	56
------------------------------------	----

HOMOSEKSUALNA, HETEROSEKSUALNA ILI BISEKSUALNA: Ljubav je ljubav	64
---	----

IMATE DJECU?: Nova obitelj	69
----------------------------	----

TRAČ: Potražite bolji način da se s nekim zbližite	74
--	----

SAVJET: Davati i primati s oprezom	78
------------------------------------	----

BITI PARTNER SVEMU: Voljeni voli sebe	82
---------------------------------------	----

## **DRUGI DIO**

### **NEPOSREDNO PRED**

<b>Prvi ulasci u vašu orbitu</b>	87
----------------------------------	----

GDJE JE VAŠ PARTNER?: Upoznajte ih bilo gdje, bilo kad	89
PRVI SUSRET: Samo dišite	91
PRVI SPOJ: Bez očekivanja	95
NEVEZANOST: Ljubav se događa samo u ovom trenutku	102
ZAVOĐENJE: Flertovanje nasuprot manipulaciji	107
UZAJAMNOST: Svaka ptica svome jatu leti	113
SAMOOKRIVENJE: Prestanite se skrivati!	118
NOVAC: Simbolički simbol	122
DVOSMISLENOST: Uvijek sigurno	126
STRPLJENJE: Prava osoba u pravo vrijeme	132

## **TREĆI DIO**

### **POČETAK**

<b>Agonija! Ekstaza! Ono između!</b>	137
ZALJUBITI SE: Kad vas pogodi bomba	139
KRAJ JE VEĆ U POČETKU: Stoga brže recite istinu	143
PREDAJA I PRIHVAĆANJE: Bez njih se ne može voljeti	148
SPB: Nije kraj svijeta	153
LJUBOMORA: Zelenooki monstrum	157
GNJEV: Dopustiti da iskre vrcaju?	167
PUNOM PAROM U SVADU: Nema udaranja ispod pojasa	171
TERAPIJA: Slomite li kost, idite liječniku!	176
NTV: "Ne ta veza"	181
DAREŽLJIVOST: Ne davati da biste dobili	187
STRAH: Naći hrabrosti za ljubav	192
KRIVICA: Ignorirati svoje duhovno putovanje	200

BJEŽANJE OD LJUBAVI: Ostati kad sve štima	204
SLUŠAJTE!/: Slušanje u sadašnjem trenutku	208

## **ČETVRTI DIO**

### **SREDINA**

<b>Kraj početka ili početak kraja?</b>	211
PERFEKCIONIZAM I BORBE MOĆI: Ne igrajte tu igru	213
PRELJUB: Kraj ili novi početak?	217
TRAVA JE UVIJEK ZELENIJA: Kako se ponašati kad vas privlače drugi	224
PROMJENA: Dopustite, ne silite na nju	228
OBRAĆANJE PAŽNJE: Zalijevanje cvijeta partnerstva	233
OPROST: Kamen temeljac ljubavi	236
SUĆUTNOST: Najviši oblik ljubavi	241

## **PETI DIO**

### **KRAJ**

<b>Kad je kraj</b>	247
“ODBAČENI”: Odbijanje je zaštita	249
KAD JE STVARNO KRAJ: Kako se nositi s prekidom	255
OPSJEDNUTOST: Iskočite iz toga!	261
RAZVOD BRAKA: Kraj braka ili početak prijateljstva?	266
NESTALNOST: Novo dođe kad staro prođe	271
POVEZANOST: Neka vam svijet bude partner	277

# LJUBAV PREMA SEBI

## Prvo plešite sami, kasnije privucite partnera

Vi sami  
u jednakoj mjeri kao bilo tko drugi  
u cijelom svemiru  
zaslužujete ljubav i naklonost.

BUDDHA

Ne možete naučiti voljeti drugu osobu prije no što naučite voljeti sebe – reći ovo znači upasti u otrcani kliše. Čuli smo to milijun puta od prijatelja i terapeuta. Ali što znači to voljeti sebe? Tko je taj ja koji volite? Kako izgleda? Gdje ćete ga naći?

Što se događa kad se upitate: “Tko sam ja?”

Što vam prvo padne na pamet? Jeste li vi vaše obrazovanje, vaša obitelj, vaš posao, vaša veza, ono što volite i ne volite? Na razini osobnosti vi jeste sve te stvari zajedno. Ali podrazumijeva li voljeti svoju osobnost i “voljeti sebe”? Što je naša istinska priroda na kojoj leže svi vidovi osobnosti?

Da biste pokušali spoznati, kao vježbu, neprestano se pitajte: “Tko sam ja?”

“Pa, ja sam ja,” vjerojatno ćete odgovoriti.

“U redu. A tko je to?”

“No, ja sam sin ili kćer mojih roditelja. Pohađao sam tu školu. Najviše volim crvenu boju. Draža mi je čokolada od vanilije.”

“Ja sam JA!!!!!!”

Ali ispod svega toga, tko je tamo ili što?

Naše društvo uzdiže mit o individualnosti, od prvih kauboja do predsjednika koji se pretvaraju da su kauboji. Sve nas se potiče da budemo jedinstveni pojedinci, da dopustimo našoj individualnosti da se izrazi. Uz to se čvrsto povezuje ideja da sebe moramo voljeti. To je istina na razini osobnosti. Uvažavanje sebe i ljubav prema sebi neophodni su za zdravu vezu. Ali na istinski duhovnoj razini taj se “JA” gubi. Nema nikakvog “JA” kojeg bi se moglo voljeti. Nema ni priče o tom “JA”.

Tamo je samo *postojanje*.

Na primjer moj prijatelj Larry imao je odličan posao u šou biznisu. Pružao mu je veliki prestiž i mnogo novaca pa je začas upao u zamku da se poistovjeti sa svojim položajem i da svoj identitet crpi iz svog posla. U njemu se rodio osjećaj da je on isto što i njegov posao. A tada je kompanija za koju je radio, počela otpuštati zaposlenike i on je ostao bez svog posla. Larry, inače vrlo talentirala osoba, potpuno je izgubio kompas. Sunovratio se u gotovo samoubilački duboku potištenost. Nije mogao ustati iz kreveta. Ta je pojava česta kod muškaraca nakon umirovljenja, a zna se da je i njihova smrtnost upravo u tom periodu povećana. To je to što se događa kad svoj identitet crpate iz onoga što *radite* a ne zbog toga što jednostavno *bivate*.

Osim za posao isto vrijedi i za vaše veze, uvjerenja pa čak i vaše misli. Istinska je sloboda tek onda kad se s ničim ne poistovjećujete.

Upravo sada kad čitate ove riječi, probajte odbaciti svoje poistovjećivanje s onim što vaš um misli. Ne crpate svoj identitet iz svojih misli. Upravo sada dok čitate ove riječi, vi *čitajte*, ali vi niste *čitač*. U razgovoru vi *slušate*, ali niste *slušač*. Kad obavljate neku zadaću, vi

*radite*, ali niste *radnik*. A kad ste u vezi, vi volite ali niste *ljubavnik*. “Vi” nestaje.

U tom jednostavnom postojanju nalazi se sloboda: sloboda od poistovjećivanja s “ja”. A iz tog postojanja niče mogućnost da se povežemo sa svime što jeste. Kad izgubite poistovjećivanje s malim jastvom, sa svime što ono želi i treba, na čistom ste putu bez prepreka prema doživljaju povezanosti sa SOBOM – sa svime što jeste. Što se snažnije poistovjećujete s “ja” pa “ja”, to je snažniji vaš osjećaj izoliranosti i odvojenosti. Tim više osjećate potrebu da “dobijete” ljubav koju zaslužujete. Što se manje poistovjećujete, to ste povezaniji, a iz toga proizlazi ljubav, koja je povezana sa svim stvarima. Ne temelji se na egu, nego je uistinu duhovna ljubav.

Ovo zvuči tako jednostavno, ali kako to ostvariti? Kako otpustiti svoje poistovjećivanje s poslom i novcem i uspjehom i partnerima kako bismo se probudili? Kako da osjećate ljubav ako već kronično niste u vezi? U biti ništa ne trebate poduzimati jer ste već sve postigli. Važno je znati da ste već prosvjetljeno biće, kojem samo treba spoznaja da je to uistinu tako, biće, koje samo treba odbaciti paravan koji mu priječi spoznaju. To je kao da pitate: “Kako da postanem ljudsko biće?” Vi već to *jeste*.

Ali kako da to shvatim? Kako da se prestanem poistovjećivati s mislima?

Jednostavno tako da budete potpuno prisutni u svakom trenutku. Unesete li svoju pažnju u ovaj trenutak, upravo sada, ni o čemu drugom ne možete misliti. Ne može vas opsjedati prošlost ni brige o budućnosti. Poistovjećivanje i misli ispare u živahnosti onoga što je *sada*. Malo ja nestaje sa svim svojim privjescima misli i briga.

To nam omogućava uvid u stvarnost bez filtera želje i uvjetovanja.

Ali kakve veze ima buđenje s izražavanjem ljubavi? Kako na vas utječe? Što duhovna ljubav znači na razini osobnosti, pogotovo ako se ne poistovjećujete s tom osobnosti?

To znači da vama više ne upravljaju vaše želje i potrebe. Vi jednostavno *jeste*.

Erich Fromm u svojoj klasičnoj knjizi *Umijeće ljubavi* govori o

razlikama između zrele i nezrele ljubavi. Nezrela ljubav kaže: “Volim te, jer te trebam”, dok zrela ljubav kaže: “Trebam te jer te volim.” Fromm nastavlja: “Zrela ljubav je stanje produktivnosti, koje podrazumijeva brigu, uvažavanje, odgovornost i poznavanje ...To je djelatno nastojanje da voljena osoba raste i bude sretna, dobro ukorijenjeno u vlastitoj sposobnosti da voli.” Njegova definicija ništa ne govori o pogodbi, uvjetima, traženju ili očekivanjima, nego se isključivo usredotočuje na brigu o drugom.

U *Seksu, ljubavi i dharmi* nastojat ćemo promatrati ljubav iz mnogo različitih kutova.

**Prava ljubav razlikuje se od materijalne ljubavi.** Iskrena ljubav ne podrazumijeva osjećaj zaljublivanja ni slijepu zanesenost. Zaljubiti se preko glave, potpuno se zaluditi – ti osjećaji ukazuju na stanje kad vam tlo izmiče pod nogama, kao da ste silom otrgnuti od zdravog razuma. Sve je to povezano s ljubavnim kemikalijama koje se oslobađaju u mozgu, popraćenima velikim dozama projekcije i želje. Veza, koja počinje našom potrebom za ljubavi druge osobe, unaprijed je osuđena na propast ako ne sazori u duhovnu ljubav, onu koja nadilazi zaludjenost.

**Prava ljubav ne podrazumijeva označiti nekoga kao posebnog.** Učini li se to međutim, postavlja se zamka očekivanja. Ako su “posebni” (tj. vrijedni naše ljubavi), morat će i dalje biti posebni, a ne oni koji ustvari jesu. Čim izgube svoju “posebnost”, nestaje i caklina s veze, a vi postupno postajete nezadovoljni. Razočarani ste što su ljudi sa svim svojim propustima i pogreškama. Prava ljubav pruža ljubav svima na koje naiđe. Lažna je ljubav pruža samo onima koji su “posebni”.

**Prava ljubav je glagol.** Kako ćete znati što je to “hodati” ili “jesti” ako niste obavljali radnju hodanja ili jedenja? Isto vrijedi i za “pravu ljubav”. Većina se ljudi međutim prema ljubavi odnosi kao prema imenici, objektu koji se može opipati, kupiti, zadobiti, trampiti i izgubiti. Umjesto da tražimo način da ljubav dademo bez uzvratnih očekivanja, mi samo gledamo kako da ljubav dobijemo baš kao da je neka dragocjena roba u ograničenim količinama.

**Prava ljubav ne kontrolira.** Kad djelujemo iz ljubavi koja se temelji na egu, stalno strahujemo da će se osoba osamostaliti. Ako



užívaju previše slobode, mogli bi nas napustiti, zar ne? Stoga nastojimo manipulirati i kontrolirati njihove osjećaje i ponašanje. A prava ljubav, obrnuto, ne strahuje da će je netko kontrolirati ili ugušiti – ona ima vjere u osjećaje koji se pojavljuju. Prava ljubav dopušta ljudima da budu ono što jesu. Ona stvara prostor uvjerenju da mogu imati svoj život, prijatelje, zanimanja i poslove, a da pritom i dalje vole što su s nama u vezi.

**Prava ljubav ne traži da vam se druga osoba zalijepi o bok kako biste osjećali ljubav.** Praznina koju osjećamo kad nismo s voljenom osobom proizlazi iz lažnog osjećaja odvojenosti. Djelujete li iz spoznaje da je i ljubav samo jedan zamah ili nalet svijesti, osjećat ćete prisutnost ljubljene osobe i onda kad ona nije u blizini. Osim što su u vašem srcu i vi u njihovom, oboje su povezani s energijom univerzuma (ono što Carl Jung naziva kolektivnim nesvjesnim). Nije to samo apstraktna zamisao. Kvantna fizika počinje dokazivati povezanost svih stvari. Takva ljubav preživjet će sve gubitke, čak i onaj uslijed smrti.

**Pravu ljubav ne opsjedaju brige i strahovi.** Ponekad se brinemo zbog voljene osobe: to je prirodno i ljudski. Ali to se temelji na strahu da ćemo voljenu osobu izgubiti zbog nekoga drugoga, bolesti ili smrti. U pravoj ljubavi nema takvih strahovanja. Prihvaćamo da ništa nije vječno pa ljubav izražavamo bez straha od gubitka.

**Prava se ljubav može najbolje ostvariti kad se ne poistovjećujete sa svojim “malim ja”.** Što više uspijevate biti nevidljiv samom sebi, to više odbacujete poistovjećivanje s pričom o “sebi” i “što ja mislim” pa ste time sposobniji iskusiti pravu ljubav. A to je i stoga što ne povezujete sve samo s onim kako to na vas djeluje. Ne izjeda vas strah od gubitka ljubavi jer, kad se ne poistovjećujete sa svojom predodžbom o samom sebi, “vi” ni niste tamo. Ništa ne očekujete, jer vidite kroz iluziju osobnosti koja se neprestano propitkuje “A što ja time dobivam?” Ispunjava vas samo ljubav, a za drugo nema mjesta.

**U pravoj ljubavi, rješavate se potrebe da sebe usavršavate.**

Može se činiti smiješno što dolazi iz ovakve knjige, koja spada u tzv. knjige duhovne samopomoći, ali ukazuje na našu težnju za neprestanim preuređivanjem naše osobnosti. A što biste to htjeli postići, možda drukčije rasporediti ležaljke na palubi *Titanika*? Želite li se doista

upustiti u beskonačnu igru usavršavanja sebe time što mijenjate pojedine naslage uvjetovanja ili odgoja, dok vam je pravi zadatak nadohvat ruke, a sastoji se u tome da im date priliku da se same rastope? Daleko je učinkovitije mačem rasjeći gordijski čvor svoga "ja" nego ga razmrsivati, nit po nit, dok vam život prolazi.

Sve u svemu, u sebi baš ništa ne trebate poboljšavati. Dobri ste upravo takvi kakvi jeste jer *vi niste vaša osobnost*. Vi ste čista svijest, sastavni dio cjeline. Kad jednom uspješno odbacite poistovjećivanje sa svojim malim ja, ostvarili ste svoju jasnu i prisutnu svjesnost. Slično je skidanju blata s prozora pomoću šmrka, blato je uvjetovana osobnost, a staklo ispod njega, na kojem se taložilo, je vaša prava priroda. Ne razmještajte blato maloga ja, radije ga pustite da samo otpadne. U tom razumijevanju leže sloboda i prilika da se u svakom času može izraziti ljubav.

To bi moglo biti kontraintuitivno. Moglo bi se protiviti svakoj knjizi o tome kako pomoći sebi, koju ste dosad pročitali. Stvar je međutim u tome da taj "sebi" ne postoji. Stoga je to u suprotnosti s pristupom koji iziskuje da "promijenite sebe kako biste dobili ljubav koju zaslužujete". Više je to pristup tipa "odbacite sebe i jednostavno volite". Ironično, iako to nije razlog da slijedite put ispravnog postupanja, taj način postojanja je toliko privlačan drugima da ćete se pretvoriti u magnet mnogim potencijalnim partnerima koji bi se rado našli u blizini takve slobode, suosjećajnosti i velikodušnosti, koje iz tog stava proizlaze.

Jer u takvu svjesnost ulazi mir i sigurnost da čovjek ljubav nikad neće izgubiti. Ona je vaš sastavni dio i s time i dio svega što jeste.