

BIBLIOTEKA



*Urednica:* JASNA RODIĆ

Susan Jeffers  
OKONČAJ BORBU I ZAPLEŠI SA ŽIVOTOM

Copyright © za hrvatsko izdanje:  
V.B.Z., d.o.o., 10 010 ZAGREB, Goranska 12  
Tel.: 01/6235-419 i Faks. 01/6235-418  
e-pošta: info@vbz.hr

*Za nakladnika:* Boško Zatezalo

*Korektorica:* Marija Krakić

*Grafička priprema:* V. B. Z. studio, Zagreb

*Tisak:* Tiskarna Ljubljana d.d., Ljubljana 2001.

CIP-Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 159.913

JEFFERS, Susan

Okončaj borbu i zapleši sa životom :  
kako se uspraviti kada te svijet (s)ruši /  
Susan Jeffers; s engleskoga prevela  
Anamarija Krakić. - Zagreb : V. B. Z., 2001. -  
(Biblioteka MI)

Prijevod djela: End the struggle and dance  
with life.

ISBN 953-201-079-3

410129045

ISBN 953-201-079-3

Susan Jeffers

# OKONČAJ BORBU I ZAPLEŠI SA ŽIVOTOM

*Kako se uspraviti  
kada te svijet (s)ruši*

*S engleskoga prevela  
Anamarija Krakić*



ZAGREB

**Naslov izvornika:**

**SUSAN JEFFERS**

**END THE STRUGGLE AND DANCE WITH LIFE**

**Copyright © 1996. by Susan Jeffers**

**All rights reserved.**

## Pohvale knjizi

# OKONČAJ BORBU I ZAPLEŠI SA ŽIVOTOM

»Izuzetno štivo. Prava injekcija mudrosti iz Susaninog pera u vaš život.«

– Wayne Dyer, autor knjiga  
*Prava magija i Vaše sveto JA*

»Susanina nova knjiga očaravajući je ples duše, gromki »da« životu. Okusit ćete duhovne darove koje vam Susan otkriva i uživati u njima.

– Dr. Harold Bloomfield, autor knjiga  
*Moćni broj pet i Pomiriti se sa sobom*

»Kakvog li dara! Ova knjiga snažno će utjecati na vaš život. To je knjiga koju bi trebalo stalno iznova čitati. Iskreno je preporučujem!«

– Jack Canfield, koautor knjige *Melem za dušu*

»Pun duha i zanosa, ovo je vodič prema prekrasnim i zabavnim stvarima. Susan Jeffers dražesna je i mudra suputnica, koja tjera naše strahove, potiče našu hrabrost, hrabri našu sreću. Volim njezinu zaraznu strast prema bogatom i plodnom životu. Od srca preporučujem ovu knjigu svakome tko traga za dobro proživljenim životom.«

– Wayne Muller, autor knjige *Nasljedstvo srca*

»Susan Jeffers ima iscjeliteljsku viziju otvorena srca. Radosna duha i dojmljivim sredstvima s lakoćom nas uvjerava da je život zaista ples!«

– Chungliang Al Huang, predsjednik Fundacije »Živuci Tao« i autor knjiga *Zagrlj tigre, Povratak planini i Kvantna juha*

# SADRŽAJ

Zahvale .....	11
Uvod: NIŠTA NIJE TAKO LOŠE KAO ŠTO SE ČINI ..	17

## PRVI DIO: UZDIGNITE SE IZNAD OBLAKA

1. NEŠTO ČUDESNO U VAŠEM BIĆU .....	23
-------------------------------------	----

## DRUGI DIO: OSLOBAĐANJE

2. PREPUSTITE SE .....	33
3. SIĐITE S LJESTAVA KOJE VODE PREMA DUŠEVNOJ BOLI .....	39
4. OSJETI STRAH, A IPAK NEMOJ TO UČINITI ...	51
5. ODBACITE TEŠKU PRTLJAGU .....	61
6. VJERUJTE BUDUĆNOSTI .....	73
7. DOPUSTITE DA SE ŽIVOT ODVIJA... SAVRŠENO .....	83
8. OSJEĆAJTE SE SIGURNO U OPASNOM SVLJETU.....	93
9. PRONAĐITE LJEPOTU I U ZEMLJI SUZA .....	99

## TREĆI DIO: PRIHVAĆANJE

10. USREDOTOČITE SE NA BOGATSTVA .....	113
11. GLEDAJTE PAŽLJIVO... GLEDAJTE DUBOKO .....	117
12. UOČITE OBILJE .....	125
13. SLUŠAJTE TIŠINU .....	139
14. RAZGOVARAJTE S VRHOVNIM .....	147
15. PRONAĐITE VLASTITO MJESTO MOĆI .....	155
16. ZAPLEŠITE PLES ŽIVOTA .....	165
17. RAZVEDRITE SE SMIJEHOM I RADOŠĆU .....	175
18. POUZDAJTE SE U VRHOVNI PLAN .....	185

Zaključna poruka: SADA VAS NIŠTA NE MOŽE

ZAUSTAVITI .....	197
Bilješke uz poglavlja.....	201
Bilo bi dobro pročitati i poslušati .....	207

.....

*Život je rijetko onakav kakvim  
se čini, Bogu hvala!*

*Bo Lozoff<sup>1</sup>*

.....

**Ž**IVIMO U SLOŽENOM SVIJETU. U TO NEMA sumnje. A sigurna sam i da ste razmišljali o sljedećim pitanjima kojima se, čini se, svi bave:

Kako uživati u svome životu, u svijetu neprestano obilježenom borbom?

Kako se prestati »truditi« i pronaći vrijednost i užitek u svemu što radimo?

Kako unijeti spokoj u naš svakodnevni život kad se neprestano osjećamo kao da udaramo glavom o zid?

Kako se ne zabrinjavati kad se čini da nam toliko toga prijeti?

Zaista izazovna pitanja! Dok putujem svijetom kao autorica, voditeljica radionica i javna govornica, zapanjuje me bitka sa životom koju, čini se, toliki među nama vode. Čak i u odsutnosti »rata«, *kada je sve u redu*, bitka se nastavlja. Brinemo se, opsjednuti smo i neprestano pokušavamo kontrolirati sve i svakoga oko sebe. Ne samo da nastojimo kontrolirati sadašnjost i budućnost, nego naši umovi uzaludno tragaju za načinima da ožive prošlost!

Žudimo za snažnijim osjećajem smirenosti, za većom kontrolom i oduševljenjem životom, no mogućnost ostvarenja toga čini se kao davno izgubljeni san. Radost življenja nestala je. Naša ljubav prema životu sve je slabija. Nešto ozbiljno nije u redu, ali što?

Promatrajući što se danas događa u svijetu, moglo bi se pretpostaviti da mnogo nemira izvire iz lošeg ekonomskog stanja, neobuzdanog kriminala, strašnih bolesti, ekoloških katastrofa i – na osobnijoj razini – iz problema u vezama, nedostatka novca, nezadovoljstva poslom, obiteljskih odgovornosti i slično. Čini se logičnim da su sve ove loše okolnosti temelj naših briga, ljutnji i frustracija. U svakom slučaju, imamo na što prebaciti krivnju!

No ipak, jesu li te, za dušu potencijalno razorne, okolnosti *pravi* razlog naše neprestane bitke sa životom? Svakako jesu veliki izazov, no valja se zagledati malo dublje. Ne želim potcijeniti stres kojeg izazivaju uništenje doma u orkanu, bolest u obitelji, siromaštvo, privređivanje za

život. Ipak, ako analizirate ljude kao ja, uočit ćete vrlo zagonetnu razliku u načinu na koji ljudi reagiraju na potencijalno razorne situacije. *Neki reagiraju očajem, a neki smirenošću.* Što uzrokuje ovu zagonetnu razliku?

Nakon mnogo istraživanja i osobnog iskustva, došla sam do zaključka da su oni koji prilaze životu sa smirenošću, a ne borbom, pogledali onkraj loših vijesti i ovladali umjetnošću »ples sa životom«. A za mene je...

**Ples sa životom uključenje u tok vlastitih iskustava – dobrih i loših – s osjećajem harmonije, povjerenja, zahvalnosti i ljubavi.**

Možda ste pomislili: pa meni je problem ostati u toku dobrih stvari! Kako li ću ikad naučiti »teći« s lošima? Došli ste na pravo mjesto!

Napisala sam *Osjeti strah, a ipak to učini* da bih vam pomogla da se suočeni sa svojim strahovima osjećate moćnije. Očigledno, nošenje sa strahovima bitni je dio tapiserije dobro življenog života. Knjiga *Okončaj borbu i zapleši sa životom* napisana je da vam pomogne u izradi jednako važnog dijela ove velike tapiserije – u smanjenju pritisaka svakodnevnog života i uvođenju u njega više užitka, uvažavanja i mira.

Vi koji ste upoznati s mojim radom znate da ono što poučavam uvelike proizlazi iz mog vlastitog Putovanja. Ni ova knjiga nije iznimka. Nakon probijanja kroz toliko straha i stvaranja života koji je, objektivno, u svakom pogledu bio uistinu divan, nisam mogla a da ne primijetim snažan osjećaj borbe koji sam i dalje proživljavala. Taj osjećaj unutarnje borbe bio je prisutan *bez obzira jesu li moja vanjska iskustva bila dobra ili loša!* Moja potraga za uzrocima takvog stanja dovela me do mnogih zanimljivih uvida u to što život čini težim, a što lakšim. Nudim vam ovu knjigu kao način da podijelim s vama svoja nova saznanja.

Predlažem vam da najprije jednom pročitate cijelu knjigu *Okončaj borbu i zapleši sa životom*, a zatim se vratite na početak i uključite njene ideje i vježbe – korak po korak – u svoju svakidašnjicu. Uvijek držite knjigu nadohvat ruke. Imam gomilu pisama od ljudi koji su pročitali *Osjeti strah, a ipak to učini*, koji mi pišu da uvijek kad im se stari strah ponovo prišulja otvore bilo koju stranicu knjige i pronađu potrebnu snagu. Isto se događa i s *Okončaj borbu i zapleši sa životom*. Kad se život čini iscrpljujućim i teškim otvorite knjigu na bilo kojoj strani i pronađite potrebnu vedrinu i smirenost koji su vam potrebni. Ponekad i sitni podsjetnik na to što život *zapravo* jest može silno pomoći.

Stigla sam zaista daleko što se tiče plesanja sa životom i zapanjena sam koliko su očiti uzroci naših uzrujavanja u životu – bilo velikih ili malih. Prisjetila sam se drevne izreke:

»Put je ravan. Zašto si bacaš kamenje pod noge?«

Svi mi preda se bacamo kamenje. Jedna stvar u koju sam sigurna jest da je vrlo teško plesati po kamenju. Stoga počnimo uklanjati sve što nam smeta kako bismo načinili mjesta radosnijem, mirnijem i bogatijem životu!



PRVIDIO

---

Uzdignite se iznad  
oblaka

.....

*Uzbuđeno sam se pripremao za odlazak, kao da to putovanje ima neki mističan značaj. Bio sam odlučio promijeniti način života. »Do sada si«, rekao sam sâm sebi, »vidio samo obris i bio sasvim zadovoljan s njime; sada ću te povesti prema bîti.«*

Nikos Kazantzakis, *Grk Zorba*<sup>1</sup>

.....

**N**A MOME STOLU STOJI RUŽIČASTA STATUA Bude koji se smije. Na njegovom licu izraz je ekstaze, kao da se kupava u toplini veličanstvenog sunca. Netko bi mogao pomisliti da je sretan jer je milijuner. Ali milijuner on nije; u jednoj ruci drži svoju posudu za prošnje, a u drugoj vreću, spremnik sve njegove imovine. Netko bi mogao pomisliti da je sretan jer je u odličnoj fizičkoj formi. Ali grčki bog on svakako nije; ima ogroman trbuh i očigledno mu je potrebna dijeta i vježba! Netko bi mogao pomisliti da je sretan jer ima divnu vezu. No, on putuje sam. Pa zašto je onda *toliko* zaljubljen u život?

Legenda kaže da je sretan jer je, za razliku od svih nas u današnjem svijetu, otkrio da istinska radost u životu ne proizlazi iz gomile novca, lijepog tijela, veze ili bilo čega *izvanjskoga*. Otkrio je da istinska radost u životu izvire iz *nečega čudesnog unutar njegovog bića*. Zna da je to »nešto čudesno« uvijek prisutno i uvijek dostupno. Stoga se osjeća slobodno, sigurno, potpuno i uistinu može plesati sa životom.

Moramo li oponašati životni stil Bude koji se smije da bismo živjeli radosno i spokojno? Trebamo li se odreći naših svjetovnih dobara, udebljati se i putovati sami da bismo pronašli smijeh? Ne! Ono što trebamo jest da, kao Buda koji se smije, poduzmemo potrebne korake da bismo otkrili to nešto čudesno u svojem vlastitom biću. Bit umjesto obrisa – to je ono što nam omogućava da postanemo odvjetnici koji se smiju, prodavači koji se smiju, roditelji koji se smiju, znanstvenici koji se smiju, radnici koji se smiju ili bilo tko drugi nasmijan.

Što je to »nešto čudesno« unutar našeg bića? I kako to uvesti u naš svakodnevni život da bismo se i mi mogli osjećati slobodno, sigurno i potpuno i da bismo uistinu mogli plesati sa životom? Odgovor

bismo možda mogli naslutiti iz šaljivih riječi nekog nepoznatog mudraca:

»Orijentalni je čovjek vrlo lagan gore u glavi, težak dolje u trbuhi i osjeća se vrlo sigurno. Zapadni čovjek je lak u trbuhi no vrlo težak gore u glavi, pa se lako prevrne.«

Po mome shvaćanju ovoga malog bisera mudrosti »orijentalni čovjek« odnosi se na one čiji je odgoj bio ispunjen istočnjačkim učenjima o Duhovnosti, koja nam donose ravnotežu i mir. »Zapadni čovjek« odnosi se na one čiji je odgoj bio ispunjen neuravnoteženim zapadnjačkim učenjima o primatu uma nad duhom i borbe nad mirom. Prevrćemo se dok nas naša naučena uvjerenja odvlače od moći i radosti koja se nalazi u nama – onoga nečeg čudesnog u našem biću.

Vjerujem da u svakome od nas postoji izvor svih Božanstvenih kvaliteta poput ljubavi, pažnje, intuicije, snage, uvažavanja, radosti, blaženstva i zahvalnosti. Kada »živimo« na tom čudesnom mjestu, koje ja zovem VIŠE SEBSTVO, ne možemo a da ne preuzmемо u vlastito bivstvovanje mnoge kvalitete Bude koji se smije. Slobodni smo uživati u onome najboljem što život nudi. Mir i smijeh ispunjavaju naša srca. Izlazimo iz sjene i pronalazimo bit dobro življenog života.

Mnogi od nas snažno se opiru istraživanju puta koji vodi prema Višem Sebstvu, našem Duhovnom biću. Opiremo se iz različitih razloga:

Mnogi pogrešno povezuju Duhovnost s organiziranom religijom, a upravo nas organizirana religija ponekad odvlači od našega Duhovnog dijela; kada, naprimjer, od nas zahtijeva da osudimo i odbacimo druge zbog njihovih drugačijih uvjerenja.

Mnogi ne mogu vjerovati da su više nego što misle da jesu. Stoga ostaju zaglibljeni u negativnosti najnižeg dijela svojega bića.

Mnogi jednostavno ne mogu razumjeti da se na svijet može gledati i na druge načine. To je mentalitet »ono što ne mogu vidjeti ne postoji«.

Sve je to vrlo shvatljivo. Odgojem su nam tako isprani mozgovi da na svijet gledamo iz vrlo ograničene perspektive. Postoji stara jidiška poslovice:

»Crvu u hrenu cijeli svijet je hren.«

Na nesreću, mnogi od nas su poput tih crva u hrenu. Vidimo samo očima našeg odgoja. Društvo koje smatra da nas dobro poučava, a ne razumije osnove dobro življenog života, nehotično nas *uvježbava da se brinemo, da se borimo*. I tako mi završavamo brinući se i boreći se. Mnogi idu na terapiju. Iako nas tradicionalna psihoterapija može naučiti da se prilagodimo ovome svijetu, često nas niti ona ne poučava kako se izdići iznad oblaka, kako vidjeti više od hrena!

Sjećam se dana kada je započelo moje putovanje iz hrena prema novom životu. Čini mi se kao da je bilo jučer, iako je bila 1972. godina. Upravo sam okončala svoj dugogodišnji brak i krenula na prvo putovanje bez supruga – izuzetno velik korak! Strah je vladao mojim bićem dok sam pokušavala dobro se provesti u svom izabranom određenju, Španjolskoj. Osjećala sam se daleko od doma, daleko od sigurnosti, prave ili zamišljene, koju sam osjećala tolike godine svoga bračnog života.

Jednog jutra odlučila sam posjetiti Alhambru, prekrasno nacionalno blago Španjolske. Bilo je rano jutro i pomalo hladno. Stajala sam sama u prekrasnom vrtu, gledajući prizor pred sobom. Moja tuga zbog razvoda nije mogla pomutiti zadivljujući pogled na prelijepi grad, udaljene planine i sunčeve zrake koje su se probijale kroz raspršene oblake.

Stajala sam tamo nekoliko trenutaka iskreno se diveći blagu ispred sebe, očarana jutarnjim mirom. I tada se nešto desilo, nešto što me odvelo izvan carstva običnog iskustva i prenijelo u novu dimenziju bivstvovanja. Stapajući se s divotom koja me okruživala, odjednom sam osjetila da se kupam u zrakama veličanstvene svjetlosti. Na dubokoj, staničnoj razini postala sam dijelom svega toga. Bila sam jedno sa čitavim Svemirom. Imala sam osjećaj savršene sigurnosti, spokoja i sklada – uzvišeni osjećaj da je u mom svijetu sve u redu, sada i zauvijek.

No, sve to samo je djelić blaženog stanja bivstvovanja u kojem sam se bila našla. Engleski jezik nema riječi kojima bi se to moglo opisati. Ovo je stanje potrajalo samo nekoliko dragocjenih trenutaka, jer su drugi posjetioci vrta prekinuli moju vezu s uzvišenim, a ja sam se vratila svojem uobičajenom pogledu na svijet. Ipak, sam doživljaj bio je toliko upečatljiv da je zauvijek promijenio moj život.

Prvi put, postala sam svjesna da u meni postoji dimenzija bivstvovanja (bit umjesto sjene) koju prije nisam upoznala, transcendentni dio mene koji je mogao dodirnuti božanstvenu energiju čitavog Univerzuma. Bilo je to mjesto izuzetnog spokoja, spokoja kojeg nije bilo u mom svijetu, u kojem je prevladavala borba. Svi moji osobni problemi vezani uz novac, ljubav, djecu, karijeru, poreze i stanje u svijetu izgledali su poput beznačajnih točkica u svijetu koji je bio toliko **MNOGO** više.

Iako to transcendentno stanje bivstvovanja nisam mogla zadržati više od kratkog trenutka, toliko sam toga naučila.

Naučila sam da je ono što sam smatrala cjelokupnošću svoga bića samo beskrajno maleni dio mnogo veće cjeline.

Naučila sam da postoje dimenzije moga bića koje nikada nisam iskusila niti istražila.

Naučila sam da, ma koliko bila zahvaćena melodramom svakodnevice, postoji drugi način doživljavanja sebe u ovome svijetu.

U biti, naučila sam da postoji mnogo više nego što se čini na prvi pogled... mislim, jednom kad sam se uspjela izvući iz hrena!

Nakon ovoga zapanjujućeg uvoda u drugačiji način bivstvovanja u ovome svijetu, znala sam da je vrijeme da stanem, prikupim snagu i započnem novo Putovanje drugačijim putem – onim koji vodi prema postojanju poput »raja na zemlji« umjesto onog »pati pa umri«. Od toga neobičnoga dana prije više od dvadeset godina ovo je Putovanje postalo srž moga života. Odvelo me na mnoga čudesna (i izazovna!) mjesta, izvan i unutar moga bića.

Mnogo je drugih ljudi osjetilo moć ovih graničnih iskustava koja mijenjaju život (kasnije sam saznala da se tako zovu). Psiholog Abraham Maslow proučavao je šezdesetih godina ovog stoljeća zdrave ljude i otkrio mnoge koji su pričali o takvim mističnim doživljajima, trenucima tako intenzivnog ushićenja i strahopoštovanja u kojima je nestajalo osjećaja svakog straha i podvojenosti. Pričali su o osjećaju ujedinenosti s Univerzumom.

Primijetio je da se granična iskustva ne događaju svakome niti ih se može voljno proizvesti. Čini se da se događaju iznenada. Štoviše, *ako ih pokušamo izazvati gotovo je sigurno da nećemo uspjeti!* Također je primijetio da su ovakva granična iskustva rijetko povezana s religijom. Neka su potaknuta divnim trenucima ljubavi i seksa, neka prekrasnom glazbom, prirodom, trenucima izuzetne kreativnosti, meditacijom, hobijima poput pecanja pa čak i trenucima krize. Otkrio je da su, iako se ne događaju svima (*niti su uvijek prekrasnog života*), puno uobičajenija nego što je očekivao.

Tek odnedavna Duhovna iskustva ove vrste postaju dio normalnih, svakodnevnih razgovora i svijesti. Ljudi su dosad oklijevali pričati o njima, strahujući da će ih smatrati ludima. No, dosegнули smo točku u kojoj ljudska bića većinom žude za saznanjem da doista postoji Duhovni dio njih samih. Riječ »duh« sada je na usnama bankara, učitelja, vojnika, zatvorenika, kućanica, odvjetnika i svih ostalih dijelova našega društva. To je odlična vijest! To znači da se kao društvo iz mulja našeg hrena uspinjemo u ljepši svijet.

Srećom, mi kao pojedinci ne moramo čekati da se promijeni društvo kao cjelina niti da nas granično iskustvo pogurne u svijet Duha. Ovoga trena možemo započeti Putovanje prema onom nećem čudesnom u našem biću, upravo odavde gdje smo sada, i to s pomagalicama koja su nam sada dostupna. Potrebna nam je samo svijest da je život više od tričavog tempa kojim većina nas danas živi. (Ne možete pobjeći iz hrena, ako ne znate da ste u njemu!) Jednom kada je svijest probuđena, putovanje u unutrašnjost, prema Višem Sebstvu, može započeti i život se može proširiti i obuhvatiti svijet koji VRVI mogućnostima.

Da bih vas potakla da ovo Putovanje učinite sastavnim dijelom vašeg života, naglašavam...

**Uvođenje Duhovne dimenzije u sve što radimo od najveće je važnosti da biste okončali borbu i zaplesali**

## sa životom. Naše tijelo i naš um mogu nas voditi do određene granice. Naš Duh nas može dovesti Kući.

Vjerujem da *uvijek* upravo Duhovna otuđenost uzrokuje naš izraženi osjećaj borbe, u dobrim i lošim vremenima. Bez dodira s Duhovnim dijelom bića nema spokoja ili je on u najboljem slučaju kratkotrajan.

Budući da je naše društvo usredotočeno na vanjštinu, nismo naučeni kako uvesti Duh u svakodnevni život. Štoviše, izuzetno malo su nas učili o Duhu. No, to nas ne treba spriječiti da o njemu učimo sami. Sjećam se polijetanja avionom jednog vrlo oblačnog dana. Avion se dugo penjao kroz maglu i gusti oblačni pokrov. Bilo je vrlo mračno i tmurno, a za neke i vrlo zastrašujuće. U jednom trenutku oblaci su počeli postajati svjetliji i, iznenada, avion se probio do veličanstvene sunčeve svjetlosti. Bilo je teško povjerovati da je za dosižanje mjesta izrazite jasnoće i svjetlosti bilo dovoljno jednostavno izdići se iznad oblaka.

Sinulo mi je da je moje iskustvo u avionu odlična metafora za način na koji mnogi od nas žive svoje živote. Većinu vremena urojnjeni smo u maglu i sumornost, ne shvaćajući da samo trebamo naučiti letjeti iznad oblaka. I to je upravo ono što nam uzdizanje na razinu Višeg Sebstva omogućava – nadilaženje nevažnih sitnica i usredotočenost na ono istinski čudesno u življenju.

Mnogo je načina da se dođe u dodir s Višim Sebstvom, duhovnim dijelom našeg bića. Jedna od najzabavnijih priča koja to pokazuje dolazi od Ram Dassa<sup>2</sup>. Ranih sedamdesetih godina ovog stoljeća održao je predavanje u prostoriji punoj »djece cvijeća«, koja su većinom svoje Duhovno buđenje pronašla putem psihodeličnih droga. Kako ih on opisuje, bili su većinom u bijelom, s cvijećem oko vrata i puno su se smijali. Ram Dass se svakako uklapao u taj prizor sa svojom dugom bradom i perlama.

Dok je promatrao svoju publiku pažnju mu je privukla starija žena koja je sjedila u prvom redu. Njezine plitke cipele na vezanje, mali šeširić s lažnim trešnjama i crna lakirana torbica nisu se uklapali u sliku. Govoreći, primijetio je kako kima s očitim znakovima slaganja s onim što čuje. Što je njegovo predavanje postajalo ekstremnije i žešće to je ona više kimala.

Kad je predavanje završilo prišla je i uvelike mu se zahvaljivala na njegovoj mudrosti, davši mu do znanja da sve što je pričao o Univerzumu i ona može potvrditi. Strašno zbunjen upitao ju je: »*Odakle to znate? Čime ste postigli takva »vanzemaljska« iskustva?*« Nagnula se prema njema i urotnički mu šapnula: »Štrikam.«

Tada je shvatio da ima mnogo načina da se stigne do istog odredišta. Njezin put do Duhovnog ili transcendentnog stanja bilo je štrikanje. Klađim se da štrikanje nije vaš put do Duhovnog dijela vašeg bića (niti su to psihodelične droge!), no postoji mnogo jednostavnih i radosnih puteva koji će vam promijeniti život i odvesti vas do Višeg Sebstva, a

velik broj njih naveden je u ovoj knjizi. Gdjegod se nalazili na svom životnom Putovanju, uvijek će u vama ostati još toliko toga za istražiti. Imamo doživotnu priliku otkrivati sve više o onom nečem čudnom u našem biću.

Kad sam još bila djevojčica, otac mi je govorio da je život »hrpa dosade, prošarana s nekoliko prekrasnih trenutaka«. Jadni tata! Nije znao da život može biti i drugačiji. A ja sam mu dugi niz godina i vjerovala. Ali više ne vjerujem. Željela bih da je još živ pa da mu mogu reći da je bio u krivu, da život ustvari, čak i sa suzama, koje su normalni dio življenja, *može biti hrpa prekrasnih trenutaka prošarana s nekoliko trenutaka dosade*. I s mnogo ljubavi bih mu pokazala kako da u svoj život unese više prekrasnih trenutaka. Eto, on više nije živ. Ali vi jeste! I svako od sljedećih poglavlja oblikovala sam tako da u vaš život uvedu što više prekrasnih trenutaka.

Sljedeći odjeljak (drugi dio) pokazuje vam kako da se OSLOBODITE – riješite mnogih postupaka i uvjerenja koji vas primoravaju da se i dalje utapate u borbi. Posljednji odjeljak (treći dio) pokazuje vam kako da PRIGRLITE – da upijete nevjerojatnu ljepotu i bogatstvo vašeg života koje vam je dosad promicalo, zapravo, neprimijećeno. Kad savladate umjetnost oslobađanja od tame i prihvatite svjetlost, naučili ste sve što trebate znati o okončavanju borbe i plesu sa životom.

Kada se to desi, primjećujete vrlo čudnu pojavu: svaki put kada se pogledate u ogledalo u odbljesku svojih očiju možete vidjeti ekstatično lice Bude koji se smije. Otkrili ste ono nešto čudesno u vašem biću, što je, kada se sve zbroji, jedina stvar koju ste ikada tražili!

To se neće zbiti preko noći, no sa svakim malim korakom, vidjet ćete da vam život postaje sve bolji i bolji i bolji i bolji i bolji. Jednom je neki tibetanski lama pješke prešao Himalaje za vrijeme kineske okupacije njegove zemlje. Kad su ga upitali kako mu je tako teško putovanje pošlo za rukom, odgovorio je: »To je jednostavno. Korak po korak.« To je sve što morate činiti – ići korak po korak. Budite dobri prema sebi. Započnite *Putovanje – sada*.

.....

*Kada su staricu upitali zašto je  
uvijek vesela odgovorila je: »No-  
sim ovaj svijet samo kao komot-  
nu odjeću.«*

*Nepoznati autor*

.....

**K**RASNE LI SLIKE – NOSITI OVAJ SVIJET POPUT  
komotne odjeće. Prvo što mi je palo na pamet kad sam pročitala ovaj  
navod bile su riječi...

SLOBODNO  
LAGANO  
UDOBNO  
MEKANO  
PODATNO  
LEPRŠAVO  
RASPLESANO

Da, tako bismo *svi* mi trebali nositi život. Većina nas ipak ga nosi  
poput steznika – čvrstog, tvrdog, krutog, neudobnog i sputavajućeg.  
O, kako žudimo za time da skinemo taj steznik i udišemo duboko i  
slobodno! O, kako žudimo da se oslobodimo stvari koje nas drže uro-  
njenima u borbu umjesto da letimo iznad oblaka!

Nositi svijet poput komotne odjeće znači...

- prepustiti se i presjeći uže koje nas drži zarobljenima
- ne držati se tako grčevito onoga »kako bi trebalo biti«
- vjerovati da je sve u redu, da se život odvija savršeno
- prepoznati mogućnost za ljubav i rast, koja postoji u svim  
iskustvima, bilo dobrim ili lošim
- shvatiti da se s plimom i osekom života može suočiti i s  
mjesta sklada, a ne samo borbe

Što nas sprečava da svijet nosimo poput komotne odjeće? Što  
nas drži sputanima i ukočenima? Kada tražimo odgovor na ova pita-  
nja, skloni smo osvrtni se naokolo i krivnju prebacivati na ono »lo-  
še« u našim životima i u našem svijetu. A obično se nađe dosta lošeg.  
»Kad se barem ovo ne bi događalo«. »Da je bar ono drugačije«.

Srećom, naša se svijest počinje mijenjati. Piše se (i čita!) sve više  
knjiga u kojima se tvrdi da naša nemogućnost da se opustimo i



uživamo u životu nije povezana s nečim *izvanjskim*. Radi se o onome što se događa *unutra*. Postajemo svjesni činjenice da ne valja li nešto u našem izvanjskom svijetu, zapravo nešto nije u redu u dubini našeg bića.

Pogledavši unutra, primjetit ćemo nešto u našoj nemogućnosti da se opustimo, što upozorava na *ovisnost o kontroli*. Priznati autor i voditelj radionica Ken Keyes Jr. opisuje simptome ovisnosti:

1. Stvara napetost u tijelu;
2. Potiče osjećaje podvojenosti, poput ogorčenja, ljutnje i straha, umjesto osjećaja jedinstva koji nam donose iskustva prihvaćanja, ljubavi i radosti;
3. Um vam govori da se stvari moraju promijeniti da biste mogli uživati u životu ovdje i sada;
4. Um vas nagoni da mislite da se u ovoj situaciji nešto doista važno može dobiti ili izgubiti;
5. Osjećate da u životu imate »probleme« – umjesto da život doživljavate kao zabavnu »igru« koju biste trebali zaigrati!

Zvuči li vam ovo i suviše poznato? Je li moguće da ste – kao i mi ostali – ovisni o kontroli?

Dobra je vijest da se ovisnost može pobijediti. *Ne trebamo živjeti život vođen našom potrebom za kontrolom!* Možemo naučiti prepustiti se i tako život doživljavati ugodnije, mekše, podatnije i lepršavije – kao da svijet nosimo tek kao komotnu odjeću.

Kako početi? Ja vjerujem da su *sve* ovisnosti povezane s NIŽIM SEBSTVOM. Dozvolite da vam predstavim Niže Sebstvo:

Niže Sebstvo onaj je dio naše osobnosti koji je naučen misliti, vrlo ružno, da je jedini način da se preživi – otupiti prema tuđim osjećajima.

Niže Sebstvo dio je nas koji upija naučavanja našeg društva – uhvaćeno, kao rezultat toga, u žrvanj više-bolje-najbolje.

Niže Sebstvo čulo je sva upozorenja i vjeruje da nas svijet pokušava uništiti.

Niže Sebstvo ponaša se kao uplašeni roditelj koji ne vjeruje u našu sposobnost da se nosimo sa svim opasnostima u našem životu.

Niže Sebstvo nema vizije i ne razumije da se sve situacije u našem životu, i dobre i loše, mogu iskoristiti kao pouka za naše najviše dobro.

Zbog svega ovoga na svaki znak, bilo prave ili umišljene vanjske prijetnje, Niže Sebstvo automatski potiče našu potrebu za kontrolom.

Da bismo, dakle, ukrotili našu ovisnost o kontroli potrebno je otrgnuti se od »taktike straha« našeg Nižeg Sebstva i izdići se do razine