

# Dobro došli u svoj život (umesto uvoda)

**K**o smo, odakle smo, kako smo i zbog čega smo došli na ovaj svet? Ovo su pitanja na koja mnoga učenja pokušavaju da daju odgovor, uglavnom bezuspešno. Međutim, u jednom se manje-više svi slažu: ovde smo da kroz životna iskustva stičemo mudrost i gradimo svoj karakter i da na taj način unapredimo svoje biće. I to je upravo ono na šta ćemo se fokusirati i što je zaista jedino bitno. Jer, da li će vam život biti bolji ukoliko saznate „odakle dolazite”? Da li ćete imati više „sreće”, zdravlja i ljubavi ukoliko saznate kako je nastao univerzum, ko nas je stvorio i gde odlazimo nakon smrti? Naravno da nećete, ali hoćete ukoliko konačno uzmete sudbinu u svoje ruke, a to ćete postići onda kada naučite kako se rukovodi životom i kako se biraju, odnosno stvaraju iskustva koja ćemo doživeti.

Bez obzira na to šta ste do sada znali, u šta ste verovali i koje metode duhovnog razvoja ste primenjivali, istina je samo jedna i što je pre prihvatite, to ćete brže doživeti one promene koje priželjkujete i vaš život će postati odraz vaših

želja umesto posledica tuđih ideja i postupaka. A ta istina glasi: vi ste kreator sopstvene sudbine.

Evolucija uma trajala je milionima godina, posmatrano iz ugla našeg materijalnog sveta. Počev od prostih molekula koji su leteli univerzumom nošeni kosmičkim vetrovima, kamenitih asteroida i planeta, potom preko najpre jednostavnih, a zatim i sve složenijih oblika života, pa sve do najsavršenijeg oblika uma: sposobnog da sam bira iskustva koja će proživeti, slobodnog da se razvija u pravcu koji sam izabere, snažnog, moćnog i neograničenog.

Taj um posedujemo mi ljudi i to je jedino suštinsko po čemu se razlikujemo od ostalih živih i neživih bića: mi smo sposobni da tokom života biramo iskustva koja ćemo proživeti i koja će nam pomoći da izgradimo svoj karakter u nešto još uzvišenije, mudrije i inteligentnije.

Istina je samo jedna i nema razloga da za nju ne znate. Zato vas pozivam da dobro proučite ovu knjigu, u kojoj ćemo pokušati da razmrsimo zamršeno i ponovo pronađemo zaboravljeno.

Tačna formula ili ispravan postupak za postizanje uspeha bilo koje vrste ne postoji, postoje samo principi i prirodni zakoni i ukoliko ih dobro upoznate i postupate u skladu sa njima, uspeh bilo koje vrste vam je zagarantovan. Iako ćete u ovoj knjizi pronaći i neke vežbe koje vam toplo preporučujem, zbog njihove jednostavnosti i efikasnosti, one ipak nisu tema knjige, samo zbog toga što zaista nije bitno koje vežbe praktikujete. Izaberite bilo koju iz mora

postojeće literature, izaberite one koje vam najviše odgovaraju i u čiju efikasnost ćete najlakše poverovati. Međutim, gotovo sve knjige na temu uspeha, boljeg života, unapređenja karaktera ili zakona privlačenja uglavnom propuštaju da nam skrenu pažnju na greške koje ćemo praviti, poteškoće na koje možemo naići i što je najbitnije, preterano komplikuju ove jednostavne principe raznim nepotrebnim činjenicama. I na kraju ovog uvoda, ukoliko vam je ova oblast potpuno nova ili niste sasvim sigurni u to šta je zakon privlačenja, odnosno u čemu se sastoji i kako deluje snaga naših misli, toplo vam preporučujem da pročitate moju knjigu „Snaga je u nama: razotkrivanje tajne uspeha”.



# Um, na delove

## Sinopsis

Kako bismo razumeli na koji način se razvija navika koja će nam pomoći da drugim ljudima prenesemo svoje ideje i očekivanja, kao i načini na koje se te informacije prenose, moramo se najpre upoznati sa osnovnim karakteristikama ljudskog uma i uloga koje imaju različita stanja svesti.

Kada ovo budemo razumeli, istog momenta će nam biti jasno zbog čega moramo da se fokusiramo na stvari koje priželjkujemo, umesto na trenutne probleme i strahove.

Postoje mnoge, manje-više slične teorije o tome kako je izdijeljen ljudski um: u smislu funkcija, osobina, načina rada i slično. Međutim, suština je veoma prosta i potrebno ju je razumeti na samom početku, jer upravo od shvatanja ove istine zavisi da li ćemo zaista razumeti da se sva snaga i moć nalaze u nama i da naš život zavisi samo od onog što sami izaberemo. Jer kada ovo razumemo, tek tada smo spremni da pokrenemo tu snagu i iskoristimo je na najbolji mogući način.

Um ćemo podeliti na svest i podsvest i to nam je sasvim dovoljno, jer svaka druga podela potpuno nam je nepotrebna sa stanovišta teme kojom se ova knjiga bavi. Svest, kao onaj deo uma kojim se koristite u toku budnog stanja i pomoću kog mislite, razmišljate, razgovarate i ovo čitate i potom podsvest, kao onaj deo uma za koji nikada niste primetili da postoji, ali znate da je tu.

Svest ima veoma mali kapacitet i zbog toga se sva naša stalna memorija nalazi u podsvesti. Svest ima taman toliko prostora da se u nju smeste neophodne činjenice i podaci koji su nam potrebni da bismo uspešno obavljali osnovne dnevne aktivnosti. S obzirom na to da se sva memorija nalazi u podsvesti, to znači da će naša svest veoma često od podsvesti tražiti neke podatke tokom čitavog dana. Kako je podsvest milionima puta brža od svesti, ona će tražene informacije predavati toliko brzo da će nama to delovati kao trenutno. I upravo je ta brzina podsvesti glavni razlog zbog kojeg nikada nismo niti možemo primetiti da imamo

podsvest i da se u njoj nešto događa. Komunikacija između svesti i podsvesti je unutrašnja komunikacija, odvija se uz pomoć električnih impulsa i svodi se na prostu razmenu informacija.

Memorija nije jedina funkcija podsvesnog uma. Upravo zbog malog kapaciteta svesti, podsvest na sebe preuzima sve naše definitivne, nepromenljive, ustaljeni misli, odnosno razmišljanja. Sve ono što uvek radimo na isti način i sve one misli koje nepromenljivo ponavljamo i u njih verujemo, u jednom momentu postaju naši definitivni stavovi i radnje i tada brigu o njima preuzima podsvest, ostavljajući svesti dovoljno prostora da se bavi drugim stvarima.

Objasniću ovo na sledećem primeru. Vi znate da je uključena ringla na šporetu vrela i opasna, da ćete ozbiljno opeći prste ukoliko je dodirnete. I kada nešto kuvate, vi ste toga potpuno svesni, ali ne morate to sebi da ponavljate, već će vaše (svesne) misli biti zaokupljene nečim sasvim drugim – na primer pripremom ručka. Međutim, vaša podsvest će tu informaciju ponavljati, ona će davati informacije vašem umu i vašem telu da je ringla vrela, da je opasno dodirnuti je i da je zbog toga treba izbegavati. Ta misao je definitivna, nepromenljiva i nema potrebe da se svesni deo uma njome bavi. Ovakve misli nazivamo našim definitivnim mislima ili generalnim stavovima, a radnje koje su posledica razmišljanja podsvesnog dela uma obično nazivamo automatskim ili refleksnim i one ne predstavljaju ništa drugo do ono što nazivamo navikom.

Ova funkcija, odnosno osobina podsvesti da na sebe preuzima generalne misli i stavove, od izuzetne je važnosti i uskoro ću objasniti zbog čega. Pre toga još jedna činjenica. Pored unutrašnje komunikacije između svesti i podsvesti, mi posedujemo i sposobnost spoljašnje komunikacije, koja se odvija putem elektromagnetnih talasa između umova svih ljudi. Svako od nas odašilje, a ujedno i prima informacije od drugih ljudi. To ne mora da znači da imamo sposobnost „čitanja misli” jedni drugima, ali se nešto slično tome upravo događa na podsvesnom nivou. Mi odašiljemo informacije o našim stavovima i očekivanjima i na taj način prezentujemo svetu sebe, svoje ideje i svoje želje.

Sve ovo do sada može se smatrati biološkim funkcijama i sigurno se pitate kakve to ima veze sa našim životima, u smislu svrhe, smisla ili ciljeva. Ubrzo ćemo doći do toga, samo da objasnim još jednu činjenicu, a to su frekvencije moždanih talasa. Električna aktivnost koju emituje mozak iskazuje se, odnosno može se izmeriti u vidu moždanih talasa. Nauka je ovu aktivnost podelila u četiri kategorije, u zavisnosti od frekvencije talasa.

Beta stanje uma, odnosno beta talasi, emituju se onda kada smo budni i kada smo mentalno aktivni, dakle kada nam je angažovan svesni deo uma. Frekvencija ovih talasa iznosi između 15 i 40 oscilacija u sekundi. Beta stanje obično se smatra budnim stanjem, ali to nije najtačnija definicija, zato ćemo reći da je ovo stanje jake angažovanosti uma: kada razgovarate, učestvujete u nekoj debati, fokusirani ste



na rešenje nekog ozbiljnog zadatka ili ste koncentrisani na neki posao koji obavljate.

Sledeće stanje uma je alfa stanje, odnosno um tada odašilje takozvane alfa talase. Ovo su sporiji talasi, sa frekvencijama od devet do 14 oscilacija u sekundi. Alfa stanje takođe doživljavamo kada smo budni i to onda kada um nije značajno angažovan. Primer bi bila neka osoba koja je upravo završila sa nekim poslom i zatim sela da se malo odmori ili na primer neko ko je napravio pauzu u dnevnim aktivnostima, da se na trenutak mentalno relaksira ili meditira. Ovo stanje smatra se stanjem lake opuštenosti uma.

Zatim slede teta talasi, odnosno teta stanje. Frekvencije se kreću između pet i osam oscilacija u sekundi i ovo stanje se obično nalazi na granici budnog i uspavanog, tačnije može da se dogodi u oba slučaja. Neko ko je za trenutak prekinuo sa poslom i se toliko opustio da su mu misli potpuno „nekud odlutale” ili neko ko budan sanjari, obično se nalazi u teta stanju. Oni koji voze automobil sigurno znaju za takozvanu vozačku hipnotisanost, odnosno situaciju kada toliko odlutaju mislima za vreme duge i monotone vožnje da se u jednom momentu iznenade kada shvate da su prešli veliki broj kilometara, iako im je delovalo da je prošao samo trenutak. Veoma često će nas u teta stanje uvući i dosadan posao na kojem uporno ponavljamo jednu te istu radnju pa čak i ustaljeno jutarnje džogiranje. Drugim rečima, onda kada obavljamo neku radnju koja nam je postala toliko automatska da mentalno možemo da se potpuno od nje odvojimo,

tada lako ulazimo u teta stanje. Još jednu stvar treba ovde napomenuti. Ovo je stanje u kojem najčešće nadolaze ideje! Mnogi ljudi u trenucima zamišljenosti za vreme duge vožnje ili recimo džogiranja u nekom parku dolaze do ideja kojima bi rešili neke probleme ili unapredili nešto u svom poslu ili životu. Ovo duboko meditativno stanje javlja se i u drugim ustaljenim situacijama, recimo prilikom tuširanja, a vrlo često i na nekim monotonim predavanjima.

U teta stanju možemo biti i kada smo poluuspavani ili neposredno nakon buđenja, dok još uvek „dremuckamo” i veoma je značajno upamtiti da smo tada ponovo podložni bujici ideja, bilo da pri tom analiziramo jučerašnje događaje ili razmišljamo o onome što nas danas čeka. U svakom slučaju, ovo je period značajnih i pre svega kreativnih mentalnih aktivnosti.

I na kraju imamo delta stanje, sa frekvencijama između jedne I po i četiri oscilacije u sekundi. To je stanje duboke opuštenosti, sna bez snova, a u hipnozi se naziva dubokim hipnotičkim transom. Delta stanje uma karakteristično je isključivo za san, ali uglavnom san bez snova, jer kada sanjamo, tada smo obično u teta stanju.

Iako se ova podela mentalnih aktivnosti uvek i u svim udžbenicima nabraja upravo ovako kako sam ja to uradio, dakle od najviših do najnižih frekvencija, pozivam vas da ih vi poredate potpuno drugačije i to po redosledu u grčkom alfabetu i da od ovog momenta samo taj redosled pamтите: alfa, beta, delta i teta. U ovome se krije istina onog što bi se

nazivalo našom prirodom, kao i odgovori na pitanja o načinu rukovođenja životom u ovom svetu i u ovoj dimenziji. Ova istina nam objašnjava na koji način bi trebalo da se ponašamo i živimo, a da to bude u skladu s prirodnim, jer trenutno stanje, preraspodela dobara i društveni poredak u kojem se nalazimo jesu sve, samo ne prirodni.

Dve krajnje vrednosti – alfa i teta, jesu osnovna prirodna stanja koja smo dobili dolaskom na ovaj svet, da uz pomoć njih kreiramo iskustva kroz koja ćemo se učiti i izgrađivati svoj karakter. To su duhovna i kreativna stanja uma, dok su srednja dva reproduktivna stanja i služe za fizički opstanak – beta za potragu za hranom ili za situacije kada nam se učini da nam preti neka opasnost, dakle onda kada je potrebno da nam puna pažnja i koncentracija budu usmerene u svesni deo uma, a delta za počinak, odnosno odmor fizičkog tela.

Alfa i teta su duhovna i kreativna stanja uma. Alfa je bliže svesnom delu uma i ovo stanje podrazumeva da opušteni, bez stresova bilo koje vrste, u miru i lagano provodimo veći deo dana, razmišljajući i smišljajući ono što bismo želeli da doživimo ili uradimo i birajući iskustva za koja mislimo da će nas obogatiti i unaprediti. Teta stanje je bliže podsvesti, u kojem ćemo detaljno razrađivati ideju, smišljati puteve i načine za njeno ostvarenje, razmišljati o načinu prevazilaženja prepreka i osmišljavati benefite koji iz naše ideje proizilaze za našu dobrobit i dobrobit ljudi oko nas.

Sva duhovna učenja, bilo da su u pitanju religijske molitve, meditacije, vežbe joge i slično, uvode sledbenika ili učenika u neko od ova dva stanja, najčešće alfa, učeći ga da se u ovom stanju treba moliti, spajati sa svojim istinskim „ja“, dolaziti na izvor svega što postoji i tome slično, upravo zbog toga što su ova stanja uma ne samo kreativna, već i energetski nabijena i što tada zaista kreiramo svoju budućnost.

U alfa stanju ćemo svesno izabrati ono što želimo da nam se dogodi, a potom ćemo u beta stanju, ponovo svesno, dati tom događaju smisao i oblik. Nakon što to uradimo, podsvesni deo uma će započeti sa svojom osnovnom funkcijom i učiniće ono zbog čega nam je i dat: počće da odašilje signale drugim ljudima o onome što želimo, tragajući za kompatibilnim osobama, odnosno onima čije su želje i ideje u skladu sa našima. I onda ćemo se međusobno privući.

Iako obavlja razne poslove za nas, svrha podsvesnog uma je upravo u tome da omogući da nam se ostvari ono što iskreno priželjkujemo. Da budem još precizniji, ono na šta se fokusiramo i o čemu intezivno mislimo u duhovnim stanjima uma. Nemojte zaboraviti na činjenicu da ne postoji dobro i loše, već da su to samo dve krajnosti jednog istog događaja i ne samo to: nekada će nešto što mi smatramo lošim za nekog drugog biti dobro i obrnuto. I bez obzira na to što će neko možda prokomentarisati kako je to posledica pogrešnih shvatanja ili nedostatka morala i pravih vrednosti, to nije tačno. Da li je nešto dobro ili loše, pitanje je samo subjektivne percepcije svesnog uma pojedinca, a

uslovljeno je njegovim prethodnim iskustvima, obrazovanjem, vaspitanjem i uticajem okruženja. Ponavljam: subjektivna percepcija svesnog uma. Međutim, kada se podsvest pita, za nju ne postoji ni dobro ni loše, za nju je sve samo još jedno iskustvo i ništa drugo. Često se dešava da neki ljudi kažu kako oni „sigurno nisu želeli da sebi privuku neželjeni događaj” i ja se s tim slažem: normalna i mentalno zdrava osoba nikada neće sebi poželeti nešto loše. Međutim, mi ćemo se vrlo često fokusirati na nešto što „ne želimo da nam se dogodi” i to uglavnom onda kada smo zadubljeni u svoje misli, dakle u dubokom alfa, pa neretko i teta stanju. I to će onda biti jasna komanda za podsvest, koja ne razlikuje „dobro” i „loše”: ono na šta se svest fokusira, za podsvest je komanda da joj omogućiti da to doživi u svom životu.

Ideja ovog poglavlja bila je da vas nauči dvema osnovnim stvarima: kako funkcioniše naš um i koja je njegova uloga, odnosno uloga njegovih delova u kreiranju događaja u našim životima. Zaključak koji se nameće veoma je prost: ukoliko želite da budete aktivni kreator svoje sudbine, onda morate da se fokusirate samo na ono što želite da postignete. Ali nemojte to činiti tako što ćete pred prijateljima „razmišljati pozitivno”, a potom se kod kuće duboko zamišljeni brinuti o problemima u kojima se trenutno nalazite, jer to će vas samo još dublje vući ka dnu. Ne, vi treba da preokrenete situaciju i kad god ste u mogućnosti da se opustite i fokusirate na sve one divne stvari koje želite da doživite. Izbacite iz sebe svaku negativnu misao i brigu, iskorenite

ih i ne dajte im da se ponovo prime. Ova promena je nešto najteže što ćete morati da uradite na putu ka preuzimanju sudbine u svoje ruke, zato što smo evolucijom u pogrešnom smeru razvili jednu lošu osobinu koja nam ne dopušta da se promenimo i koja će nas na sve moguće načine ometati i zavaravati lažnim opravdanjima i zaključcima. To je osobina zvana ego.

I na kraju poglavlja zaključak: pred sobom imate samo dva izbora. Prvi je da prihvatite da ste vi tvorci sopstvene sudbine i da, bez obzira na to u kom se stanju trenutno nalazite i bez obzira na to šta će vam se u budućnosti dogoditi, vi treba da uporno i tvrdoglavo radite i vežbate, sve do momenta dok u vama ne dođe do promene. Drugi izbor je da sve ono o čemu ova knjiga govori shvatite površno, kao utehu ili čak kao nerazumnu glupost. Ukoliko niste spremni da prihvatite prvi izbor, onda ovog momenta zatvorite knjigu i bacite je kroz prozor.