

ZDRAV EMOTIVNI ŽIVOT
Pretvorite strah, bes i ljubomoru
u kreativnu energiju

OSHO

Biblioteka
BUĐENJE

OSHO

ZDRAV EMOTIVNI ŽIVOT

Pretvorite strah, bes i ljubomoru
u kreativnu energiju

Leo commerce
Beograd, 2008

Naziv originala:
The Emotional wellnes
Transforming fear, anger, and jelaousy into creative energy
OSHO

Naziv knjige:
Zdrav emotivni život
Pretvorite strah, bes i ljubomoru u kreativnu energiju
OSHO

Copyright © 2007 by Osho International Foundation, Switzerland
Copyright © 2008 za Srbiju ID Leo commerce, Beograd

OSHO je registrovani zaštitni znak Osho Međunarodne organizacije,
koji se koristi uz dozvolu/licencu. Sva prava su rezervisana.

Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati
i prenositi (elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem,
skeniranjem, osim kratkih citata u kritičkim recenzijama ili člancima)
bez prethodno pisane dozvole izdavača.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ivana Danilović

Lektor i korektor:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Pintor Project

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd
Plasman:

ID Leo commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2
011/227-2077
011/2166-712
011/2166-714
063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leo.rs

Štampa:
Kultura - Bački Petrovac

Tiraž:
1000

ISBN: 978-86-7950-051-9

SADRŽAJ

DEO I Razumevanje prirode emocija	7
<i>Prva stvar: Mehanizam uma</i>	9
<i>Potiskivanje i kontrola: Poreklo emotivnog uslovljavanja</i>	19
<i>Veliki dečaci ne plaču, fine devojčice ne viču: Različiti načini ispoljavanja emocija</i>	43
<i>Emocije i telo</i>	
<i>Od glave preko srca do bića: Povratak centru</i>	73
DEO II Zdrav emotivni život: povratite unutrašnju harmoniju	89
<i>Počnite od prihvatanja</i>	91
<i>Bes, tuga i depresija: Grane jednog istog drveta</i>	113
<i>Razumevanje porekla ljubomore</i>	135
<i>Od straha do ljubavi</i>	153
DEO III Opreznost: ključ transformacije	167
<i>Napravite malu distancu</i>	169
<i>Sputavanje ili transformacija: Biti ljudsko biće i sloboda koja dolazi sa tim</i>	181
<i>Misao, osećanje, postupak: Upoznajte svoj „tip“</i>	195
<i>Posmatranje oblaka: Posmatrač i posmatrano</i>	215
<i>Meditacija i vežbe transformacije</i>	229
<i>O autoru</i>	253
<i>OSHO Međunarodni centar za meditaciju</i>	255

DEO I

Razumevanje
prirode
emocija

Emocije ne mogu biti trajne. Zato se i zovu „emocije“ – reč potiče od reči „motio“, pokret. One se kreću; stoga se zovu „emocije“. Od jedne do druge, vi se stalno menjate. U ovom trenutku ste tužni, u onom ste srećni; ovog trenutka ste ljuti, a već sledećeg saosećajni. U ovom trenutku nekog volite, već sledećeg ste ispunjeni mržnjom; jutro je bilo divno, a noć je grozna. I tako se to nastavlja. Ovo ne može biti vaša priroda, jer potrebno je da iza svih ovih promena stoji nešto poput niti koja će ih držati na okupu.

U vencu vi vidite cveće, ali ne vidite nit. Emocije su kao cveće u vencu. Ponekad procveta bes, ponekad tuga, nekad sreća, nekad bol, a neki put procveta patnja. Ove emocije predstavljaju samo cveće, dok je vaš ceo život venac. Nit mora da postoji; u suprotnom biste se odavno rasuli na delove. Vi trajete kao celina – šta je, dakle, ta nit, ta zvezda vodilja? Šta je to što je trajno u vama?

PRVA STVAR

Mehanizam uma

Vašim emocijama, osećanjima, mislima – čitavom paletom alatki uma – manipuliše spoljašnjost. Sa naučne strane to je sada postalo mnogo jasnije, ali mistici čak i bez naučnih istraživanja već hiljadama godina govore istu stvar – da sve ono što ispunjava vaš um nije vaše; vi ste izvan toga. Jedini problem je što se identifikujete sa tim stvarima.

Neko vas, na primer, uvredi i vi pobesnite. Vi mislite da *vi* postajete besni, ali naučno govoreći uvreda te osobe funkcioniše kao daljinski upravljač. Osoba koja vas je uvredila upravlja vašim ponašanjem. Vaš bes je u njenim rukama; vi se ponašate kao marioneta.

Zvuči skoro neverovatno, ali naučnici danas mogu uz pomoć elektroda da ispituju različite centre mozga. Mistici o tome govore već hi-

ljadama godina, ali naučnici su tek skoro otkrili da u mozgu postoji stotine centara koji potpuno kontrolišu naše ponašanje. Elektroda se može staviti na određeni centar – na centar za bes, na primer. Niko vas ne vređa, niko vas ne ponižava, niko vam ništa ne govori; vi sedite u tišini, srećni, a onda neko pritisne dugme na daljinskom i vi pobesnite! Osećaj je veoma čudan, jer nigde ne vidite razlog zbog čega ste pobesnili. Možda ćete ga nekako racionalizovati. Vidite čoveka koji prolazi hodnikom i setite se da vas je uvredio – naći ćete neki razlog za racionalizaciju samo da biste se utešili i ubedili sebe da ne ludite. Sedite u tišini... i iznenada, bez ikakve provokacije, osetite bes?

Isti taj daljinski upravljač može vas učiniti srećnima. Sedeći u stolici vi počinjete da se kikoćete, onda pogledate oko sebe – ako vas neko gleda, pomisliće da ste poludeli! Niko ništa nije rekao, ništa se nije dogodilo, niko se nije okliznuo na koru od banane, pa zašto se onda kikoćete? Racionalizovaćete to, pokušaćete da nađete neki racionalni osnov za svoje kikotanje. Najčudnije je što ćete i sledeći put kada se pritisne isto dugme i počnete da se kikoćete ponovo početi da mislite na isti racionalan razlog, na istu stvar koja vas je umirila, na isto objašnjenje – a čak ni ta racionalizacija nije vaša! To skoro da podseća na gramofonsku ploču.

Dok sam čitao o naučnim istraživanjima ovih centara, setio sam se svojih studentskih dana. Učestvovao sam na debati između univerziteta; svi univerziteti u zemlji su učestvovali. Sanskrit univerzitet iz Varanasija je takođe učestvovao, ali studenti sa Sanskrit univerziteta su se, naravno, osećali pomalo inferiornije u poređenju sa takmičarima sa ostalih univerziteta. Oni su poznavali stare zapise, znali su poeziju napisanu na sanskritu, dramu, ali nisu bili upoznati sa savremenom umetnošću, književnošću, filozofijom ili logikom. A kompleks inferiornosti deluje na čudan način...

Pošto sam ja završio izlaganje, posle mene je bio predstavnik Sanskrit univerziteta. I samo da bi impresionirao publiku i prikrio svoj osećaj inferiornosti, započeo je govor citatom Bertrana Rasela koji je zapamtio – studenti Sanskrit univerziteta su više od bilo koga sposobni da pamte. Ali njegov strah od nastupa... on nije znao ništa o Bertranu Raselu, nije znao ništa o onome što je citirao. Bolje bi bilo da je citirao nešto iz sanskrita, jer bi mu bilo lakše.