

Tomislav Tomić: **Zaboravljeno iskustvo**

Biblioteka

Infinitus

Nakladnik

Tomić Coaching d.o.o.

Urednik

Ivan Blažević

Lektura

Lidija Vesligaj

Grafička priprema

Alan Čaplar, Urednik d.o.o.

© 2014 Tomislav Tomić

Web: <http://tomislavtomic.net>

E-mail: info@tomislavtomic.net

ISBN 978-953-58034-0-9

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 889870.

1. izdanje, Jelsa, Hrvatska

Tomić Coaching d.o.o., prosinac 2014.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti vlasnika autorskih prava.

Tomislav Tomić

Zaboravljeno iskustvo

Kako osvijestiti svoju životnu svrhu i
preпустiti se vodstvu svoje unutarnje mudrosti

Priručnik za duhovni razvoj

Napomena

Ova knjiga rezultat je autorova istraživanja i dugogodišnjeg iskustva na području osobnog i duhovnog razvoja, rada s različitim profilima klijenata te osobnog uvida. Knjiga ne može biti zamjena za bilo kakav oblik terapije ili profesionalnog savjetovanja niti jamči ikakve specifične rezultate. Čitatelji trebaju preuzeti odgovornost za vlastitu primjenu sugestija ili metoda navedenih u knjizi.

Sadržaj

TAJNA ČOVJEKOVA POSTOJANJA	11
I. dio. Zašto želimo biti sretni	15
ČAROBNA IGRA	16
Vaše najdublje želje	16
Slučajnost ne postoji!	20
PRAVA ISTINA O SREĆI	22
Najveća prepreka na putu našoj sreći	22
II. dio. Prepuštanje vodstvu svoje unutarnje mudrosti ...	27
STRAHOVI I UVJERENJA KOJA NAM ONEMOGUĆUJU PREPUŠTANJE I USKLAĐIVANJE S VLASTITOM BITI ..	28
Strah od gubitka identiteta	29
Strah od gubitka kontrole	33
Pasivnost i odbacivanje odgovornosti za svoj život	38
Nedostatak povjerenja	42
TEMELJNA NAČELA PREPUŠTANJA	47
Četiri načela prepuštanja	47
Namjera prepuštanja (prvo načelo)	50
Istraživanje vlastite duhovnosti	54
Što ako niste sigurni jeste li dobro razumjeli primljene smjernice?	57
U svakom trenutku... ..	58
Nije tema za razgovor s Bogom?	59
Od apstrakcije do jasnoće	60
Ako su smjernice dvosmislene	62

Ništa se ne događa preko noći	63
Ako osjećate strah ili otpor... ..	65
Meditacija prepuštanja (drugo načelo).....	66
Izražavanje namjere (prvi korak)	67
Stanje dopuštanja (drugi korak)	67
Otpuštanje ograničavajućih misli i emocija (treće načelo)	71
Afirmativna molitva (četvrto načelo)	79
Četiri načela prepuštanja u svakodnevnom životu	84
III. dio. Život koji ste došli živjeti	89
ŽIVOTNA SVRHA	90
Otkrijte svrhu svojega života	90
Dvije osnovne faze	92
Prva faza (smjernice za prepoznavanje).....	93
Druga faza (smjernice za prepoznavanje)	95
VJEŽBE ZA ISTRAŽIVANJE ŽIVOTNE SVRHE	97
Proces idealizacije	98
1. korak	98
2. korak	98
3. korak	99
4. korak	99
Za čime ljudi žale na kraju životnoga puta	101
Osvijestite svoje svakodnevne uloge	102
Igra obrnute logike	105
Poruka iz budućnosti	107
Otkrijte svoje prirodne talente i sposobnosti	108
Vaš život kao knjiga	111
Djelujte kao da je nemoguće doživjeti neuspjeh!	112
Ljudi kojima se divite	114
Puni pouzdanja iz dana u dan	115
Iz vašega životopisa	116
Vrednovanje vježbi	117

KAKO ODREDITI SVOJU ŽIVOTNU SVRHU	118
Određivanje životne svrhe	118
Izrecite svoju životnu svrhu vlastitim riječima	120
Tri elementa važna za izricanje svrhe	123
Utjecaj na ljude i svijet oko sebe (prvi element definicije)	123
Korištenje prirodnih sposobnosti (drugi element definicije)	123
Korištenje prirodnih talenata (treći element definicije)	124
Primjer 1.	125
Primjer 2.	126
Od frustrirane majke do vrhunske organizatorice i menadžerice	126
ČESTE ZABLUDE O ŽIVOTNOJ SVRSI	129
Za mene je već prekasno	129
Rođen sam na krivom mjestu u krivo vrijeme	131
Znam što me veseli, ali od toga se ne može živjeti	134
Kada osvijestim svoju životnu svrhu, sve će se odvijati s lakoćom	138
Nemam potrebne kvalifikacije da bih se mogao baviti onime što želim	139
Životna svrha nešto je veličanstveno i nedostižno	141
PORUKA ZA KRAJ	143
O AUTORU	145



*Postoje dva velika dana u životu –
dan kada se rodimo i dan kada
shvatimo zašto smo se rodili.*

(William Barclay)



Tajna čovjekova postojanja

Postoji jedno pitanje koje tisućama godina zaokuplja čovječanstvo. Mnogi ga smatraju jednim od najdubljih i fundamentalnih pitanja koje su ljudi ikada sebi postavili. Spominju ga brojne duhovne tradicije, a sve je veći broj uspješnih poslovnih ljudi koji otkrivanje odgovora na navedeno pitanje smatraju prvim i nužnim korakom na putu trajnog i ispunjujućeg poslovnog uspjeha.

Iako zvuči jednostavno, u osnovi, pitanje je vrlo slojevito, a odgovor na njega krajnje je individualan. Drugi vam mogu dati pojedine smjernice i savjete kako biste mogli istražiti različita gledišta i tako proširiti svoje vidike, ali na vama je da zavirite dovoljno duboko u svoje srce i otkrijete pravi odgovor.

PITANJE GLASI ZAŠTO STE DOŠLI NA OVAJ SVIJET.

Što vam prvo pada na pamet kad pomislite na to pitanje?

Jeste li razmišljali o tome zašto ste stvoreni?

Što daje najveći smisao vašem životu?

Jednostavno rečeno, koja je vaša životna svrha?

* * *

Ova knjiga prikazuje moja stajališta o navedenom fenomenu te nudi praktične i učinkovite metode i sugestije. Zahvaljujući njima, moći ćete osvijestiti svoju životnu svrhu i oblikovati život u skladu sa željama koje leže duboko u vašem srcu i čekaju da slijedite njihov glas.

NAPOMENA PRIJE ČITANJA

Ovu sam knjigu nastojao pisati u razgovornom stilu, jednostavnim rječnikom, tako da je možete čitati kao da razgovarate sa mnom. Premda se na nekim mjestima može činiti da vas u nešto želim uvjeriti, to nije bila moja namjera. Jedino što ovom knjigom želim jest ponuditi drukčije gledište na pojedine, po mojem mišljenju, vrlo bitne životne fenomene. Hoćete li se sa mnom složiti ili nećete, ovisi o vama i vašim iskustvima.

* * *

Najprije, radi lakšega praćenja teksta u nastavku, slijede objašnjenja pojmova kojima ću se često koristiti.

UNUTARNJA MUDROST, DUH

Temeljno načelo ove knjige kaže da je naša prava priroda duhovna. Zahvaljujući njoj, u sebi nosimo sve odgovore potrebne za život koji će biti u skladu s našom višom svrhom. Sukladno tomu, pojam unutarnje mudrosti ili Duha u kontekstu ove knjige odnosi se na jedan viši dio nas samih koji je potpuno svjestan svoje duhovne prirode i svoje neprekidne povezanosti s božanskom mudrošću te ima potpuno jasan uvid u naš život i svrhu našega dolaska na ovaj svijet.

BOŽANSKA MUDROST, BOG, IZVOR

U nastavku ću se često služiti riječima božanska mudrost, Bog, Izvor, no ova se knjiga ne bavi stvaranjem novog ili promoviranjem nekog postojećeg religijskog učenja. Namijenjena je onima koji žele osvijestiti svoju životnu svrhu i naučiti kako se prepustiti vodstvu svoje unutarne mudrosti, neovisno o čijoj vjeroispovijesti i religijskoj pripadnosti. Božanska mudrost, Bog ili Izvor označuje stvoritelja materijalnog i duhovnog svijeta, inteligenciju koja je stvorila nas i sve što vidimo oko sebe.

SREĆA

Iako je teško riječima opisati što je sreća, ovdje ću je odrediti kao glavni sastojak naše prave prirode koju doživljavamo kao iskustvo ispunjeno ljubavlju, radošću i mirom uz istodobno postojanje snažnog osjećaja smisla i svrhe.

PREPUŠTANJE

Pod pojmom prepuštanja podrazumijevam svjesno stvaranje slobodnog prostora u našem srcu i umu kako bi se naša prava priroda – koja je u osnovi čista ljubav, radost i mir – mogla što slobodnije izražavati kroz naš život i to na način koji nam donosi najviše radosti i ispunjenja. Nije u pitanju prepuštanje nekom stranom biću, entitetu ili sili koja je izvan čovjeka. To smo i dalje mi, samo na jednoj višoj razini – razini koju smo, uglavnom, zaboravili.



I. dio

Zašto želimo biti sretni

Prvo poglavlje

ČAROBNA IGRA

Vaše najdublje želje

Iako se vjerojatno osobno ne poznajemo, uvjeren sam da poznajem vaše najdublje želje.

Međutim, ovdje ne govorim o onome što želite ostvariti s namjerom da steknete bolji status u društvu i drugima dokažete svoju vrijednost.

Ne govorim o partneru kakva želite, kući u kojoj želite živjeti ili automobilu koji želite voziti.

Ne govorim o mjestima koja želite posjetiti, poslu kojim se želite baviti ili stranim jezicima koje želite naučiti.

Govorim o željama koje se skrivaju iza svake uloge koju igrate te iza svakoga cilja koji želite ostvariti.

U dubini sebe želite iskusiti ljubav, radost i mir.

Želite biti istinski sretni.

I u tome nema iznimke. Što god da želite, vi to želite jer očekujete da će vaš život, nakon što budete dobili to što priželjkujete, na

neki način biti bolji – vjerujete da će ljubav, radost i mir tada biti prisutniji u vašim iskustvima.

Zastanite i razmislite. Primjerice, novi luksuzni automobil ne priželjkujete samo zato što ima kožna sjedala, vrhunski dizajn i ostale moderne karakteristike. Takav automobil kupujete da biste u svoj život unijeli više zadovoljstva i sreće te se osjećali ispunjeno. Pritom su svi ostali razlozi sporedni.

Najnoviji proizvod iz svijeta tehnologije ne želite zato što ima neke nove, svemirske funkcije, već mislite da će vaš život s tim novim proizvodom biti jednostavniji i ugodniji.

Najnovije hitove iz svijeta mode ne želite u prvom redu zato da biste bili „in“ i dobili veću pozornost, već smatrate da ćete se s njima osjećati življe i ispunjeno – a time istodobno i sretnije.

Putovati po svijetu ne želite samo da biste upoznali nova mjesta, ljude i kulture, već zato što ćete upoznajući nova mjesta, ljude i kulture, svoj život obogatiti novim iskustvima i biti sretniji.

Naravno, nije mi ni na kraj pameti da tvrdim kako je glupo i nepotrebno željeti novi luksuzni auto ili putovanje po svijetu, već samo nastojim *osvijestiti činjenicu da su ljubav, radost i mir čovjekova glavna i jedina stvarna motivacija koja se skriva u pozadini svih njegovih izbora, odluka, planova i ciljeva.*

U svakom trenutku svojega života, u dubini sebe, želite iskusiti višu razinu sreće i ispunjenja – bili toga svjesni ili ne. Želite se osjećati bolje. Želite život ispunjen smislom. To je vaša jedina stvarna motivacija za sve što radite.

Nikada ne biste napravili nešto znajući da ćete time smanjiti razinu svoje sreće i ispunjenja. Jednostavno nije predviđeno da čovjek bude takav. Čak i ako, iz različitih razloga, svjesno sebe za nešto zakidate, negdje duboko u sebi ipak vjerujete da je ono što ćete u konačnici time dobiti vrijednije za vas od onoga čega se odričete.

* * *

Ako vam navedene prethodne tvrdnje zvuče smisleno, vjerovatno ćete se zapitati zašto je tomu tako.

Zašto se želja za iskustvom ljubavi, radosti i mira skriva iza svih naših planova i ciljeva? Ili, ukratko, zašto toliko silno želimo biti sretni?

Mi to želimo stoga jer su ljubav, radost i mir naša prava priroda. To nisu samo emocije već su dio nas samih. Mi smo duhovna bića koja su došla iskusiti izražavanje na fizičkoj razini, a s obzirom da su ljubav, radost i mir glavna obilježja našega „duhovnog dizajna“, mi stalno težimo tomu da se osjećamo „kao doma“ dok boravimo na Zemlji. Tek kad je ljubav, radost i mir u našim iskustvima, osjećamo se istinski živima, a to svi želimo.

U skladu s time, jedino kad u sebi osjećamo ljubav, radost i mir, mi se osjećamo istinski živima! Budući da smo na ovaj svijet prije svega došli živjeti, sve dok u našim iskustvima nedostaje ljubavi, radosti i mira, neminovno nas prati osjećaj kao da ne živimo, već

se život koji silno želimo i o kojem već dugo sanjamo odvija negdje izvan nas, a ne u našoj stvarnosti.

Postoji velika razlika između življenja i egzistiranja. Sama činjenica našega biološkog postojanja ne znači da istodobno i živimo. Življenje započinje onda kada se usudimo suočiti sa svojim najvećim strahovima, napustimo zonu udobnosti te, unatoč svojim sumnjama i strahovima, nastavimo dalje stvarati život u skladu sa svojom višom svrhom. Norman Cousins rekao je: „Smrt nije najveći gubitak u životu; najveći gubitak je ono što umre u nama dok smo još živi.“

U potpunosti se slažem s njim.

Stoga, ako još niste donijeli odluku želite li zakoračiti stazom svoje životne svrhe, neovisno o tome što u ovom trenutku možda i nemate predodžbu o svojoj višoj svrsi, upitajte se želite li živjeti sukladno željama svojega srca ili se, pak, želite kompromitirati s najvažnijim stvarima u životu?

Vaš iskreni odgovor na pitanje o životnoj svrsi bit će temelj svih vaših izbora i odluka.

Prvi i nužni korak na putu stvaranja života u skladu sa svojom životnom svrhom jest vaša jasna odluka. Tek nakon što donesete jasnu odluku o tome da želite osvijestiti svoju životnu svrhu te nakon što dovoljno dugo ustrajete u toj odluci, započet ćete dobivati konkretne smjernice za daljnje djelovanje.

Slučajnost ne postoji!

*Postoje samo dva načina
kako možete živjeti svoj život.
Jedan je kao da čuda ne postoje;
drugi je kao da je sve čudo.*
(Albert Einstein)

Na ovaj predivni planet niste došli slučajno. Došli ste s namjerom da doživite iskustva koja ste silno željeli iskusiti. Vaša jedinstvenost nije slučajna. Vaši talenti, temeljne vrijednosti, sposobnosti i najdublje želje i snovi nisu se slučajno pojavili u vašem životu. Ono što vas naročito ljuti, rastužuje ili frustrira nije nastalo slučajno. Sklonost prema pojedinim aktivnostima i tipovima ljudi nije slučajna. Sve to potrebno vam je kako biste mogli što potpunije sudjelovati u čarobnoj igri života.

Niste se slučajno rodili u svojoj obitelji, podneblju i vremenu u kojem ste rođeni. Upravo takvo podneblje i vremenski period omogućuje vam najviši stupanj izražavanja onoga što ste došli izraziti i pritom iskusiti.

Nažalost, većina ljudi jednostavno je zaboravila o kojim se to iskustvima radi.

Zaboravili su doživljavati i uvažavati sebe kao duhovno biće te su prihvatili općenito uvriježenu iluziju sebe kao fizičkoga bića koje ponekad može imati i duhovna iskustva.

Zaboravili su na svoju jedinstvenost te se svakodnevno pokušavaju što bolje uklopiti u postojeće društvene strukture i što više ispuniti različite standarde koje nam društvo nameće od najranije dobi.

Zaboravili su da je ljubav, radost i mir naša prava priroda.

Stoga nije svrha ove knjige naučiti vas nešto novo, već vas samo podsjetiti na nešto što u dubini sebe već znate.

* * *

Bez obzira na vašu naobrazbu, godine života ili mjesto življenja nikada nije kasno uputiti se stazom svoje životne svrhe. U pitanju je samo vaša odluka i ono što u dotičnom trenutku smatrate mogućim i smislenim. U svakom trenutku platno svojega života možete početi oslikavati iskustvima koja ste došli iskusiti. Svemir vam nikada ne zatvara vrata sreće, no vaša ograničavajuća percepcija sebe i svemira može vas dovesti do drukčijih iskustava.

Drugo poglavlje

PRAVA ISTINA O SREĆI

Najveća prepreka na putu našoj sreći

U prijašnjem poglavlju zaključili smo da je naša želja za iskustvom istinske sreće glavna motivacija za sve što radimo. Međutim, jedna od naših najvećih prepreka na putu stvaranja sretnog i ispunjenog života naš je svjesni ili nesvjesni zaključak da znamo što nam treba da bismo bili istinski sretni.

Jedna od naših najvećih prepreka na putu stvaranja sretnog i ispunjenog života naš je svjesni ili nesvjesni zaključak da znamo što nam treba da bismo bili istinski sretni.

Budimo realni – mi to jednostavno ne znamo!

Kako god da okrenete, činjenica je da vas ta dugoočekivana sreća stalno zaobilazi, a ako se i pojavi, traje vrlo kratko. Neovisno o kojem se području života radilo, ne znamo kako bi trebao izgledati konačan ishod koji bi nam donio najviše ljubavi, radosti i mira.

Naš um, uobličen neprekidnim dugogodišnjim programiranjem od strane okoline u kojoj, u načelu, dominira kultura straha, jednostavno nije sposoban dokučiti što nas uistinu može učiniti sretnima. Često vjerujemo da će nas ostvarenje pojedinih ciljeva ili promjena vanjskih okolnosti učiniti sretnima i tako se, čekajući na vanjsku promjenu, samo vrtimo u začaranom krugu iz kojega nema izlaza. Svaki naš pokušaj traženja sreće u vanjskom svijetu samo nas još više udaljava od sreće.

Svaki naš pokušaj traženja sreće u vanjskom svijetu samo nas još više udaljava od sreće.

No, nemojte me krivo shvatiti. Imati jasne i konkretne ciljeve zdravo je i vrlo poželjno, naročito ako su u skladu s našom životnom svrhom. Željati sebi osigurati pojedine materijalne stvari, dobro zdravlje, kvalitetno obrazovanje, poslovni uspjeh, skladne i ispunjujuće odnose i bolju budućnost za svoju djecu posve je prirodno. Predivno je živjeti s osjećajem postignuća i ostvarenja. Ipak, čemu sve ako naš životni standard nije takav da nam omogućuje izraziti se onako kako to istinski želimo.

Premda se radi o važnim aspektima života koje nikako ne bi trebalo zanemarivati, istinsku sreću koju u dubini sebe silno želite nećete iskusiti samim time što ćete na vrijeme otplatiti svoje kredite, kupiti novi auto, stan ili kuću, upoznati srodnu dušu, vjenčati se, podići djecu, diplomirati, pronaći posao, promijeniti posao, dobiti povišicu, smršaviti, udebljati se, prestati pušiti i započeti vježbati...

Želite li zaista napraviti prvi korak prema osvještavanju istinske sreće u sebi, samo privremeno, odustanite od tvrdnje da znate što vas može učiniti sretnima. Vi to ne znate, a ne znate – ne zato što niste dovoljno inteligentni ili zato što vam nedostaje volje, zdravog razuma, snage, mašte ili kreativnosti – već zato što nije predviđeno da to bude vaš zadatak.

Svjestan sam da navedeno, na prvi pogled, može zvučati besmisleno, nelogično, neutemeljeno i potpuno u suprotnosti s većinom programa i učenja na temu psihologije i osobnoga razvoja, no nastavite čitati i dopustite mi da vam izložim svoj način gledanja, a nakon toga sami donesite odluku.

* * *

Živimo s temeljnim uvjerenjem da smo svoj um dobili kako bismo ga koristili za donošenje odluka koje se tiču apsolutno svih područja života.

Naravno, naš um definitivno ima veliku ulogu u našem životu. To uopće nije sporno. On nam je nužno potreban za obavljanje tekućih poslova, komuniciranje, pregovaranje, pisanje poslovnih planova i strategija, proučavanje literature i neograničen broj drugih stvari.

No, um je potpuno nemoćan donijeti smislene odluke kad su u pitanju naša sreća i ispunjenje. To jednostavno nije njegova specijalnost!

Međutim, postoji još nešto u nama. Nije u pitanju neko strano biće, već aspekt nas samih koji smo zaboravili i rijetko ga kad uzimamo u obzir kad upotrebljavamo riječ *ja* ili *mene*.

Radi se o našem Duhu, unutarnjoj mudrosti ili višem Ja. Nazovite taj aspekt sebe kako god smatrate prikladnim.

Ključ za iskustvo istinske sreće, a istodobno i iskustvo ljubavi, radosti i mira je u prepustanju svojem Duhu da vas vodi kroz život.

Prepustite li se svojem Duhu da vas vodi kroz život, postat ćete instrument kroz koji se vaša prava priroda – ljubav, radost i mir – može slobodnije izražavati. Prepustanjem vodstvu svojeg Duha, stvarate prostor za čuda u vašem životu. I dalje se koristite svojim umom za sve ono gdje je on potreban, no um je vođen od strane neograničenog izvora mudrosti i kreativnosti.

Prepustite li se vodstvu svojega Duha, vaša potraga za srećom postupno prestaje. Umjesto traženja sreće vi razmišljate o tome kako izraziti sreću koju već osjećate u sebi. Vaš um, umjesto da pokušava dokučiti što bi vas moglo učiniti sretnima, postaje moćno sredstvo u službi sreće koja je već u vama. Umjesto da tražite od drugih da vam daju ono za što smatrate da će vas učiniti sretnima, usredotočit ćete se na to da drugima dajete ono što već osjećate u sebi – sreću. Što više dijelite sreću, neovisno o oblicima i načinu izražavanja, ona postaje još prisutnijom u vašem životu i u stanju ste je još više i skladnije izražavati.

I dalje imate i ostvarujete svoje ciljeve (privatne i poslovne), i dalje ste aktivni i poduzetni, *ali ne zato da biste pronašli sreću, već zato da biste izrazili sreću koju već osjećate u sebi.*

* * *

Vaš Duh vidi daleko širu sliku vašega života u odnosu na gledište vašeg uma. On je potpuno svjestan svojega jedinstva i neprekidne povezanosti s božanskim izvorom. Taj dio vas temeljito poznaje vašu prošlost, sadašnjost, izazove s kojima se suočavate i brojne potencijalne situacije koje vas čekaju u budućnosti. Zna vaše sposobnosti, talente i razlog vašega dolaska na Zemlju.

Najviša vizija vašeg života koju je vaš um sposoban stvoriti samo je djelić vizije koju vaš Duh ima za vaš život.

Tek onda kada se prepustimo vodstvu svojega Duha, dovodimo sebe u poziciju upoznati ili, možda bolje reći, osvijestiti istinsku ljubav, radost i mir – a to je upravo ono što želimo daleko iznad svega drugog.

* * *

Prije negoli krenemo dalje s praktičnim dijelom, u nastavku navodim nekoliko strahova koji često izađu na površinu našeg uma pri samoj pomisli o prepuštanju Duhu da nas vodi kroz život te nas koče u samom prepuštanju.

II. dio

**Prepuštanje
vodstvu svoje
unutarnje
mudrosti**

Treće poglavlje

STRAHOVI I UVJERENJA KOJA NAM ONEMOGUĆUJU PREPUŠTANJE I USKLAĐIVANJE S VLASTITOM BITI

PREPUŠTANJE

Pod pojmom prepuštanja u ovoj knjizi podrazumijevam prepuštanje vodstvu jednoga višeg dijela nas samih – Duhu (ili unutar-njoj mudrosti) – koji je potpuno svjestan svoje božanske prirode i svoje neprekidne povezanosti s Bogom/Izvorom te ima potpuno jasan uvid u naš život i svrhu našega dolaska na ovaj svijet.

Radi se o svjesnom stvaranju slobodnoga prostora u našem srcu i umu kako bi se naša prava priroda – koja je u osnovi čista ljubav, radost i mir – mogla što slobodnije izražavati kroz naš život i to na način koji nam donosi najviše radosti i ispunjenja.

Nije u pitanju prepuštanje nekom stranom biću, entitetu ili sili koja je izvan nas. To smo i dalje mi, samo na jednoj višoj razini – razini koju smo uglavnom zaboravili.

Strah od gubitka identiteta

Osnovni razlog koji često stvara strah od gubitka identiteta pri samoj pomisli o prepuštanju Duhu da nas vodi kroz život *gledanje je na život isključivo kroz prizmu našeg ega*.

Glavna je svrha ega omogućiti nam da sebe možemo doživjeti kao biće koje je odvojeno od drugih. Zahvaljujući svojem egu sposobni smo doživjeti da se pojedino iskustvo događa nama – u našoj stvarnosti – obojeno emocijama koje su rezultat naše osobne percepcije. Bez ega takvo bi iskustvo bilo apstrakcija koja se naprosto zbiva. Bez ega ne biste mogli doživjeti svoje osobno iskustvo čitanja ove knjige. Bez ega knjiga bi jednostavno bila čitana (poput apstraktnog događaja koji se zbiva u svemiru). Sunce bi i dalje izlazilo i zalazilo, a mi ne bismo mogli doživjeti vlastito iskustvo izlaska i zalaska sunca.

Međutim, ego nije nešto s čim se rađamo, već se radi isključivo o aspektu našeg uma koji se razvija sukladno našem osobnom razvoju i očituje se na različite načine u pojedinim životnim fazama. Dakle, kada se rodimo, on postoji kao potencijal.

* * *

U svojim najranijim fazama života, mi još nemamo definiranu sliku sebe te temeljna uvjerenja o sebi često gradimo na temelju onoga kako nas drugi percipiraju. Novorođena djeca nemaju ego. Njihov um tek se počinje razvijati. Ona nemaju osjećaj za *ja*. Nemaju svijest o sebi kao osobi koja je odvojena od drugih osoba. Čak bi se moglo za njih reći da nemaju svijest o svojem postojanju kao osobe. Ako novorođenče gleda sebe u ogledalo, ono nije u stanju shvatiti da gleda sebe.

* * *

Igra života kakva nam je sada poznata bez ega ne bi bila moguća. Sve bi bilo apstraktno. Naša slobodna volja ne bi mogla doći do izražaja. Ne bismo mogli postaviti jasne granice između sebe i drugih. Ne bismo mogli slobodno razmišljati. Naša osobnost i individualnost ne bi postojali. Bez njega svaki bi oblik slobodnog izražavanja u fizičkoj dimenziji za nas bio nemoguć.

* * *

Glavni problem s egom nastaje *kad mu dopustimo da se razvije na način i do razine da započne upravljati našim životom*. S obzirom da je kreativnost našeg uma doslovce neograničena, načini na koji se naš ego – aspekt našeg uma – može razvijati i izražavati također su neograničeni.

Dopuštajući svojem egu da upravlja našim životom – našim izborima i odlukama – on postaje poput umjetne mentalne inteligencije koja je, kako kaže autorica Marianne Williamson, poput naše mentalne snage koja je usmjerena protiv nas samih. Umjesto sredstva koje nam služi kako bismo se mogli izražavati na fizičkoj razini i doživjeti je na jedinstven način, on postaje glavni faktor koji koči naš put prema ljubavi, radosti i miru. Metaforički rečeno, umjesto da nam služi, on tada postaje našim gospodarom.

* * *

Gledajući isključivo kroz prizmu ega, vidimo samo malen dio cjelokupne slike. Gubimo svijest o sebi kao Duhu koji se došao izraziti u fizičkoj dimenziji te se počinjemo poistovjećivati sa svojim stavovima, tijelom, poslom, emocijama, postignućima, kulturološ-

kim postavkama, nacionalnošću, navikama te ostalim aspektima naše osobnosti i raznim ulogama koje igramo u društvu.

* * *

Sve dok ego upravlja našim životom, živimo u jednoj vrsti mentalne halucinacije koja potpuno iskrivljuje naš pogled na život. Ideja o prepuštanju svojem Duhu da nas vodi kroz život ne djeluje nam nimalo zanimljivo. Dapače, takvu ideju često doživljavamo vrlo rizičnom i prati nas osjećaj kao da se kockamo sa svime što smo do sada postigli. U strahu od gubitka kontrole nad svojim životom nalazimo kreativna opravdanja i izlike za svoju trenutnu situaciju i odluke koje donosimo unatoč tome što smo svjesni da nas takvi izbori ne čine istinski sretnima.

* * *

Dok ego upravlja našim životom, smatramo kako ljubav, radost i mir nisu prisutni u našim iskustvima isključivo zato što nismo postigli određene ciljeve ili stekli željeno priznanje ili status u društvu. Neovisno o našim postignućima i dalje se ne osjećamo dovoljno dobrima i stalno nas prati osjećaj da nam nešto nedostaje. Živimo u jednoj vrsti kronične neispunjenosti i „tihom očajanju“ družeći se svakodnevno sa svojim omiljenim sumnjama i strahovima. Čekamo neki poseban dan kada će naši životi prestati sličiti valovitom oceanu te ćemo se konačno moći opustiti i živjeti po svome. Pritom često zaboravljamo da je svaki običan dan zapravo poseban te nam nudi mogućnost biranja iskustava koja će naš život učiniti posebnim. Zaboravljamo da su naše vanjske okolnosti samo odraz našega trenutnog stanja svijesti i bez promjene iznutra nema stvarne promjene izvana.

Ego voli dramu i to dramu punu intriga i napetosti, a sve dok mu dopuštate da upravlja vašim životom i uvjetuje način na koji gledate na sebe i ljude oko sebe, vi ste i dalje glavni glumac u toj drami.

Jedini je način izlaska iz takve mentalne halucinacije osvještavanje svoje prave prirode te prepuštanje Duhu da nas vodi kroz život.

* * *

Tko ste vi? Jeste li vi svoj um? Svoje tijelo? Svoje navike? Svoje emocije? Zbroj sjećanja iz svoje prošlosti? Ili možda sve to skupa?

Tko ste vi u svojoj srži? Kad biste na trenutak ostali bez svojega tijela, uma i emocija, tko biste onda bili?

Što je to uopće vaš identitet?

Tko biste bili bez svojih temeljnih uvjerenja o životu? Biste li možda prestali postojati bez njih?

Tko biste bili bez raznih uloga koje često igrate samo zato da biste bili bolje prihvaćeni od strane okoline?

Tko biste bili kada bi netko izbrisao vaše sjećanje na prošlost?

Kad mislite neku misao, tko je taj koji misli tu misao? Tko je taj koji uopće donosi odluku o čemu ćete razmišljati?

* * *

Vi ste duhovno biće koje je došlo na Zemlju iskusiti pojedina iskustva, a ne obrnuto. Vaš je izvorni identitet duhovne prirode, a ono što često smatramo svojim identitetom samo su mentalni programi nastali – posredno ili neposredno – dugogodišnjim programiranjem našeg uma od strane okoline. Mogli bismo ga

slobodno nazvati umjetnim identitetom. Radi se o zbroju naših stavova, navika, sjećanja i sl. Vi možete promijeniti pojedine postavke u svojem umu te će se i vaš umjetni identitet promijeniti. No, vaš se izvorni identitet ne mijenja! On je stalan i potpuno neovisan o umjetnom identitetu koji ste stvarali godinama.

* * *

Kod prepuštanja vodstvu svoje unutarnje mudrosti ne radi se o gubitku našeg umjetnog identiteta. Nužno nam je potreban jer bez njega se na Zemlji ne bismo mogli izražavati.

Međutim, ono što se postupno započinje događati kao posljedica procesa prepuštanja jest da svoj umjetni identitet – svoju osobnost – sve više usklađujemo sa svojim izvornim identitetom – svojom pravom prirodom – i time dovodimo sebe u poziciju stvaranja života i iskustava koja su u sve većem skladu s našom životnom svrhom, a ljubav, radost i mir postaju prisutniji u svim našim iskustvima.

Što više svoj umjetni identitet usklađujemo sa svojim izvornim identitetom, naš se Duh može slobodnije izražavati kroz nas.

Strah od gubitka kontrole

Postoji još jedan strah koji se često javlja u našoj svijesti, a zbog kojega nerado razmišljamo o prepuštanju svojem Duhu da nas vodi kroz život. Možda bi ga se također moglo svrstati pod strah od gubitka identiteta u nekom širem smislu, no zbog njegove specifičnosti izdvajam ga kao zaseban oblik straha.

Radi se o strahu od gubitka kontrole.

Volimo stvari držati odnosno imati pod kontrolom. To nam stvara osjećaj sigurnosti. Drugim riječima, mislimo da ćemo se osjećati sigurnije ako budemo imali veću kontrolu nad svojim životom. No pitanje je može li se ikad igdje pronaći stvarna sigurnost. Postoji li potpuna sigurnost?

* * *

Čim pomislimo na prepuštanje Duhu da nas vodi, u nama se automatski javlja strah od gubitka kontrole. Pred sobom vidimo put koji nam djeluje nepoznato te ne znamo kamo nas sve to skupa može odvesti. Htjeli bismo neku vrstu jamstva – i to, po mogućnosti, u pismenom obliku. Htjeli bismo da nam naš Duh pošalje autorizirani pismeni izvještaj o tome kako će se naš život odvijati u budućnosti pa bismo se tek tada odlučili hoćemo li se prepustiti njegovom vodstvu ili nećemo.

Često se ponašamo poput investitora koji želi stvoriti ogromnu dobit ulažući u nešto, no ipak nije voljan riskirati svoj novac, već traži apsolutno jamstvo za povrat svake uložene kune. Ponašamo se poput osobe koja traži srodnu dušu s kojom će imati sretan i ispunjujući odnos, a svoje srce držimo zatvorenim i spremni smo ga otvoriti tek onda kada upoznamo tu osobu i uvjerimo se da je to ona prava.

* * *

Volimo koračati stazama koje su već stvorene. To nam daje osjećaj sigurnosti. Ne želimo riskirati. Međutim, rijetko kada shvaćamo da je traženje sigurnosti najveći rizik. Zašto? Zato što ona ne postoji, a tražeći nešto što ne postoji mi samo gubimo svoje dragocjeno vrijeme – i za to vrijeme ne živimo život koji smo došli živjeti. Sigurnost je samo projekcija našeg uma ili, bolje rečeno, našeg ega. Ona

nije ništa drugo nego iluzija, a naša potreba za sigurnošću posljedica je naše percepcije stvorene pod utjecajem raznih strahova.

Što više težimo sigurnosti, naša potreba za sigurnošću postaje većom, a strah od gubitka kontrole snažniji.

Nema sigurnosti u dimenziji u kojoj živimo! Tko vam može jamčiti sigurnost? Prodavači osiguranja? Bankari? Država? Policija? Novac u banci? Nekretnine u vašem vlasništvu? Najnoviji model luksuznog auta? Tko vam može jamčiti da uskoro nećete stradati u prometnoj nezgodi? Tko vam može jamčiti da vas neće zadesiti neka prirodna nepogoda te će vaš život ili život vama bliskih i dragih osoba biti ugrožen? Razmislite o tome.

* * *

Koliko god to silno pokušavali, ne možemo sve imati pod kontrolom. Život je nepredvidiv i to je nesporna činjenica. Jednostavno ne znamo što nas čeka sutra. Naš um jako malo toga zna.

Naravno, nije mi namjera širiti zabrinutost, već osvijestiti vam činjenicu da se iza vaše potrebe za kontrolom i sigurnošću skrivaju razni strahovi i ništa drugo.

Otpustite te strahove. Oni vam više ne trebaju. Niste ih stekli rođenjem već su takvi strahovi nastali tijekom života – uglavnom u najranijoj dobi. Takvi su strahovi mane i nemojte od njih činiti vrline. Nemojte ih zamjenjivati s odgovornošću. Radi se samo o

naučenom obrascu razmišljanja i gledanja na život, a ne o nečem što je zadano i nepromjenjivo. Strahovi koji uzrokuju potrebu za kontrolom i dalje su u vama prisutni samo zato što ih svakodnevno hranite svojom pozornošću i udovoljavate njihovim prohtjevima.

Otpustite potrebu za sigurnošću i dopustite svojem Duhu da vas vodi kroz život. Vaš Duh zna puno više od vašeg uma i ega što vam sve treba da biste bili istinski sretni i ostvarili svoj puni potencijal na Zemlji. Vaš Duh zna zašto ste rođeni. Dopustite mu da vas vodi. Prihvatite mudrost neizvjesnosti. Neizvjesnost je veliki učitelj. Prestanite je izbjegavati i boriti se s njom. Istražite je. Stvorite odnos s njom. Dopustite joj da vam pokaže što ona uistinu jest.

Jedino nam neizvjesnost, koliko god se ponekad čini nelagodnom, donosi nove mogućnosti. Jedino u neizvjesnosti svojem Duhu možemo dopustiti da se izrazi kroz nas. Sve dok težimo sigurnosti, odgađamo živjeti život koji smo došli živjeti i igramo uloge koje nas ne čine sretnima. Naš um postaje krut i nije u stanju slijediti ritam našega Duha. Sve dok težimo sigurnosti, mi živimo živote drugih.

Sve dok težimo sigurnosti, zapravo dopuštamo svojim strahovima da upravljaju kormilom našeg života. Dok naši strahovi upravljaju našim životom, mi nismo u stanju živjeti u skladu sa svojom višom svrhom i slijediti svoje srce. Često kažemo: „Oče, neka bude volja Tvoja...“; ali u sebi dodajemo: „Sve dok je to u skladu s mojom voljom“. „Brod je siguran u luci, ali to nije ono zbog čega su brodovi napravljeni!“ – rekao je William Shedd.

* * *

Sve dok se krećemo kroz život unutar okvira sigurnosti, uvjetovani smo svojom prošlošću i nismo u mogućnosti iskusiti trajne promjene. Naše navike i uobičajeni načini razmišljanja ne dopuštaju nam da vidimo nešto novo i stalno iznova stvaramo stvarnost koju, u biti, želimo promijeniti.

Prihvaćanjem neizvjesnosti sebi dajete mogućnost da razmišljate i djelujete na nov način. Postupno prestajete biti robom svojih navika i ograničavajućih uvjerenja i stvarate novi prostor za kreativno izražavanje. Drugim riječima, stvarate novi prostor za stvaranje sa svojim Duhom.

* * *

Pokušajte se prisjetiti trenutaka kada ste dobili neku novu nadahnjuću ideju o nečem što biste mogli i željeli napraviti – neovisno o kojem se cilju radilo. Na trenutak ste mogli vidjeti jasnu viziju svojega cilja, osjetiti je i doživjeti potpuno stvarnom. Prisjetite se poleta i uzbuđenja koje ste osjećali zamišljajući kako bi vaš život izgledao nakon što takva ideja ugleda svjetlost dana. Međutim, ubrzo nakon toga, čim ste se vratili natrag u stvarnost, strahovi i sumnje počinju izvirati na površinu. Vidite brojne prepreke i ne osjećate se dovoljno sigurno pri samoj pomisli da krenete u realizaciju takve ideje. Jasan vam je prvi korak koji biste trebali napraviti da budete bliži željenom cilju, ali vas to sve skupa plaši. Nakon pustog analiziranja, zaključili ste da još nije vrijeme za djelovanje i odlučili ste pričekati dok se vaša situacija (s novcem, poslom, obavezama) ne promijeni.

Je li se vaša situacija promijenila nekoliko mjeseci ili godina kasnije? Jeste li dočekali trenutak gdje se potpuno sigurno, bez imalo neizvjesnosti, možete uputiti prema ostvarenju svojih snova?

Pretpostavljam da je vaš odgovor negativan.

Vaša se situacija nikada neće promijeniti na način da ćete moći krenuti putem svojega srca, a da ćete pritom moći izbjeći osjećaj neizvjesnosti. Što duže čekate, manje vam vremena ostaje na raspolaganju.

Koliko god paradoksalno zvučalo, jedina je izvjesnost u prihvaćanju neizvjesnosti!

Pasivnost i odbacivanje odgovornosti za svoj život

Neki ljudi osjećaju otpor i bojazan prema ideji prepuštanja jer smatraju da time, na neki način, odustaju od odgovornosti za svoj život. Prepuštanje također doživljavaju poput predaje i odbacivanja svega što su do tada napravili i naučili. Kao da je dovoljno samo jednom donijeti odluku o prepuštanju svojem Duhu da ih vodi kroz život i time je stvar gotova, a odgovornost prebačena na drugoga.

Naravno, u pitanju je nešto sasvim suprotno od navedenog.

U svakom trenutku vašeg života, bili vi svjesni toga ili ne, vi donosite nove izbore koji određuju daljnji tijek vašeg života. Svaki trenutak vašeg života istodobno je i čin stvaranja vaše stvarnosti. Čitanje ove knjige također je jedan od vaših izbora. Sve dok ste živi, vaš život teče i vi ne možete činiti ništa, a da pritom ne birate. Čak i onda kada vam se čini da se u vašem životu ne događa ništa nova, to samo znači da stalno iznova izabirete isto – i time istodobno i stvarate isto.

Kao i kod svakog drugog izbora, prepuštanje svojem Duhu da vas vodi kroz život nije čin koji se jednom napravi i time je igra svršena. Dapače, prepuštanje je vaš svjesni izbor koji činite iz dana u dan, u svakom trenutku svojega života.

Ako svakodnevno ne radite na prepuštanju i usklađivanju sa svojim Duhom, nemojte očekivati da ćete osjećati njegovu prisutnost, podršku i vodstvo. Čak i ako imate silnu želju prepustiti se svojem Duhu da vas vodi, računajte na to da će vam trebati puno upornosti i vremena za prilagodbu novom životnom stilu. Nije u pitanju samo vaša želja i odluka, već i spremnost na promjenu starih navika, djelovanja i pogleda na život uz istodobno suočavanje sa svojim najdubljim strahovima i stjecanje više razine povjerenja u vodstvo svojega Duha.

* * *

Uz to, neke ljude, pri samoj pomisli na prepuštanje često prati strah od toga da će postati pasivni. Kao da će izgubiti sposobnost racionalnoga razmišljanja te će netko drugi započeti upravljati njihovim životom. Međutim, što se više prepuštamo Duhu da nas vodi, u sebi osjećamo sve veće nadahnuće te naše djelovanje prirodno proizlazi iz toga nadahnuća¹. Umjesto da sami sebe, na neki način, „prisiljavamo“ nešto napraviti, naše djelovanje sve više postaje poput *reakcije* na inspiraciju koju u sebi osjećamo. Tko može ostati pasivan pod snažnim utjecajem inspiracije? Tko može ostati pasivan osjećajući silan entuzijazam za realizacijom neke ideje? Tko može ostati pasivan kada shvati da njegove najdublje želje su istodobno i želje koje njegov Duh želi iskusiti na Zemlji te, pritom, ima podršku cijelog svemira?

1 Želite li saznati više o nadahnuću i djelovanju, pročitajte mogu knjigu *Zaboravljena vještina; umijeće svjesnog stvaranja željenih iskustava*.

* * *

Ako nešto činimo samo zbog osjećaja odgovornosti i obaveze, u pozadini se gotovo uvijek skriva strah od posljedica koje se mogu dogoditi ako propustimo djelovati. Naravno, time ne želim reći da je takvo djelovanje uzrokovano isključivo strahom, no određeni udio straha i dalje postoji.

No, ako je naše djelovanje proizašlo iz našega nadahnuća, naša se odluka za djelovanjem temelji na radosti i entuzijazmu. Takvo djelovanje popraćeno energijom radosti i entuzijazma privlači okolnosti koje su u skladu s tom energijom, dobrom vibracijom u kojoj djelujemo.

* * *

Mnogi ljudi za sebe misle da su pasivni, nepoduzetni i lijeni, no u pozadini takvoga stava uvijek se skriva nepostojanje jasne vizije. Kad bi imali viziju, jednostavno ne bi mogli ostati ravnodušni. Što više radim s ljudima na području osobnoga razvoja, sve više vidim istinitost prethodne tvrdnje. Zaista nema te osobe koja će ostati pasivna onda kada, barem djelomično, osvijesti razlog radi kojega je došla na Zemlju.

* * *

Društvo u kojem živimo kronično pati od nedostatka jasne vizije za svoje živote. Ovdje govorim o viziji našega Duha, za razliku od naše osobne vizije koju nam uglavnom nameće društvo. S obzirom na to da sebe percipiraju isključivo kao fizičko biće i vjeruju samo u svoju osobnu snagu i ono što su u dotičnom trenutku sposobni percipirati, ljudi često prerano odustanu od pokušaja

stvaranja života kakav u dubini sebe žele. No, to nije kraj priče. S vremenom jednostavno zaborave što to uopće žele.

Prepuštanjem vodstvu svoje unutarnje mudrosti postajemo vještiji i sposobniji unositi ljubav, radost i mir u sve što radimo. Naš se pogled na svijet mijenja. Naša vizija života sve se više usklađuje s vizijom našega Duha. Naša duhovna strana postaje sve konkretnija i opipljivija. Naša intuicija postaje jasnija i glasnija, a komunikacija s božanskim izvorom profinjenija. Vidimo sve više ljubavi i radosti oko sebe, a energije straha imaju sve manje utjecaja na nas.

Naša osobnost postaje pozitivnija i sve nas je teže izbaciti iz takta. Ljubav, radost i mir postaju prisutniji u našem životu neovisno o vanjskim okolnostima. Postaje nam jasnije da smo sustvaratelji s najvećom silom u svemiru i da je najbolji potez koji možemo napraviti upravo dopustiti toj sili da slobodno djeluje kroz nas.

Sve više postajemo svjesniji svojih temeljnih uvjerenja koja ograničavaju naš Duh i nimalo se ne ustručavamo odbaciti ih ako uočimo da nam ne služe. Svi takozvani autoriteti prestaju igrati važnu ulogu u našem životu. Bog ili Izvor postaje naš jedini autoritet, ako bi ga se uopće moglo tako nazvati.

Više nemamo potrebu igrati lažne uloge koje često igramo samo zato da bismo bili bolje prihvaćeni od strane drugih te dopuštamo sebi biti autentičnima. Dopuštamo sebi biti onakvima kakvi jesmo – božanska bića čija je prava priroda ljubav, radost i mir.

* * *

Najviša je razina preuzimanja odgovornosti za svoj život i sudbinu prepuštanje svojem Duhu da nas vodi kroz život.

Nedostatak povjerenja

Postoji virus koji je toliko prisutan u modernom društvu da je ušao u gotovo sve aspekte naših života. Radi se o nedostatku povjerenja – povjerenja u ljude, institucije, državu, bliske osobe, sebe samoga, u Boga/Izvor.

Obilje informacija koje su nam svakodnevno dostupne, koliko god nam s jedne strane olakšavaju život, s druge nam strane stvaraju mnogo toga neželjenog.

Jednostavno ne znamo više čije savjete slušati i kome vjerovati.

Brojne ugledne institucije s vremenom su pokazale svoju trulost te je svima postala očita izrazito visoka razina korupcije koja se odvijala unutar njih.

Manipulacija iskrivljenim informacijama dosegla je svoj vrhunac. Vlade vodećih svjetskih velesila uvjetuju informacije koje se smiju plasirati u javnosti stvarajući nam iskrivljenu sliku događanja na raznim područjima života.

Pojedine međunarodne korporacije i financijske institucije postale su toliko utjecajne i snažne da doslovce mogu ucjenjivati vlade brojnih država i utjecati na državnu politiku tako da se donose zakoni koji samo njima pogoduju.

Stvaranje ratova i oružanih sukoba nužna je aktivnost grupacija koje se bave proizvodnjom oružja, ne razmišljajući pritom o

posljedicama koje takvi ratovi ostavljaju na sudbine ljudi i njihovih potomaka. Takve grupacije ne žele ništa loše ljudima na ratom zahvaćenim prostorima niti osobno nemaju ništa protiv njih. No, oni moraju pronaći način kako prodati svo to oružje. Kako bi inače mogli profitirati bez oružanih sukoba?

Naravno, to nije ništa novo. Tijekom povijesti ponavljali su se slični scenariji samo na nešto drukčiji način.

Danas smo ipak informiraniji, no premda većina ljudi jasno osjeća da u osnovi nešto nije u redu, malotko zna jasno opisati što se to točno događa.

* * *

Sve to skupa stvara jedno golemo nepovjerenje u zraku koje se poput virusa svakim danom sve više širi. Virus nepovjerenja sve više ulazi u naš um i stvara nam iskrivljenu percepciju svega što vidimo oko sebe. Nepovjerenje je toliko ušlo u našu svijest da smo rijetko kada u stanju promatrati svijet oko sebe slobodni od toga nepovjerenja.

* * *

U razgovoru sa svojim klijentima često nailazim na fenomen nepovjerenja kada je u pitanju prepuštanje božanskom vodstvu – vodstvu svojeg Duha. Kao da smatraju da Bog/Izvor ima neke skrivene namjere te ih samo čeka kada će napraviti neki krivi potez.

Što vi o tome mislite?

Gledate li na to kroz prizmu povjerenja ili prizmu nepovjerenja?

Ako ste i dalje sumnjičavi prema posljedicama prepuštanja božanskom vodstvu, dopustite mi da vas nešto pitam.

Jeste li ikada razmišljali o tome kako funkcionira vaš probavni sustav? Jeste li ikada razmišljali o tome što je sve potrebno da bi hrana koju unesete u svoje tijelo postala hranjivom za vaš organizam?

Kako raste povrće kojim se hranite? Što je sve potrebno da bi jedna mala sjemenka postala biljka ili veliko stablo?

Što je s godišnjim dobima, kretanjem planeta oko sunca i ostalim bezbrojnim čudima prirode?

Zar bi se sve to moglo odvijati da u pozadini takvih pojava ne stoji savršena inteligencija koja jako dobro zna što radi?

Ako se takva inteligencija pažljivo brine o dobrobiti čitavoga svemira, zašto biste vi bili iznimka?

Zašto i vi ne biste dali priliku toj savršenoj inteligenciji da vas vodi kroz život?

Osobno vjerujem da Bog želi da budemo sretni. Vjerujem da želi da živimo ispunjenim životom. Vjerujem da želi da ljubav, radost i mir budu naši glavni pratioci kroz život. Vjerujem da želi potpunu prisutnost ljubavi, radosti i mira na Zemlji. Vjerujem da želi da svjesno postanemo vodiči kroz koji ljubav, radost i mir mogu slobodno teći. Vjerujem da želi da se svakodnevno družimo s njim kroz molitvu i meditaciju i zajedno stvaramo čudesna iskustva. Vjerujem da Bog to želi, ali istodobno poštuje našu slobodnu volju.

Vjerujem da nas Bog nikada ne stavlja na kušnju te nas nikada ne kažnjava zbog naših takozvanih pogrešaka ili grijeha. Takve ideje su čista ljudska tvorevina i pokušaj čovjeka da stvori Boga na svoju sliku i priliku.

Samo naša poistovjećenost s egom te umovi pod dominacijom ega, stvorili su iskrivljenu sliku Boga – onoga kojeg se treba bojati, živčanoga, neurotičnog i mazohističkog Boga koji nas je stvorio da bi se, radi razbibrige valjda, mogao izživjavati nad nama. Stvorili su sliku Boga koji pati od bipolarnog poremećaja te nas čas bezuvjetno i apsolutno voli, a ubrzo zatim nas je spreman vječno kazniti jer smo ga razljutili i pokvarili mu dan. Nametnuli su nam i sliku Boga koji je seksualno frustriran i ljubomorani na našu seksualnost.

Nemojte dopustiti da takve iskrivljene predodžbe naruše vaš najdragocjeniji odnos koji imate – odnos s vašim Izvorom. Bog je apsolutna ljubav, radost i mir, a mi smo nerazdvojni dio te predivne priče.

Boga ne možemo spoznati svojim umom, već samo srcem. Što više otvorimo svoje srce, ljubav, radost i mir slobodnije će teći kroz naš život. Svaka vaša istinska želja nadahnuta je od strane vašega Duha. Drugim riječima, svaka vaša istinska želja istodobno je i želja vašega Duha. Na Zemlju ste došli da biste ostvarili viziju svojega Duha i sukladno tome doživjeli iskustva koja ste željeli iskusiti. To je vaša životna svrha.

Svakodnevnim prepuštanjem božanskom vodstvu, vi postupno dopuštate i omogućujete svojem Duhu da ostvari predivni plan koji ima za vaš život.

Zar postoji važniji razlog za življenjem?

Zar postoji bolji i uzvišeniji način pridavanja smisla vašem životu?

Četvrto poglavlje

TEMELJNA NAČELA PREPUŠTANJA

Četiri načela prepuštanja

U prijašnjim poglavljima naveo sam kako je naša najdublja želja iskusiti ljubav, radost i mir ili, drugim riječima, biti istinski sretan.

Također sam naveo sljedeće:

- *na razini svjesnoga uma mi zapravo ne znamo što nam treba da bismo bili istinski sretni – neovisno o kojem se području života radi*
- *Bog/Izvor želi da budemo sretni i da naš život bude ispunjen ljubavlju, radošću i mirom*
- *najviša vizija koju je naš um sposoban stvoriti predstavlja samo djelić vizije koju naš Duh ima za naš život*
- *prepuštanjem božanskom vodstvu postajemo instrument preko kojega se naš Duh može slobodnije izražavati na Zemlji*
- *prepuštanjem božanskom vodstvu ne gubimo svoj identitet, već se upravo tada spajamo i usklađujemo sa svojim pravim i izvornim identitetom i dovodimo sebe u stanje u kojem možemo izraziti svoj puni potencijal*

- *prepuštanjem ne postajemo pasivne i neodgovorne osobe, već dovodimo sebe u poziciju svjesnog sustvaratelja života zajedno sa svojim Duhom, vođeni inspiracijom i entuzijazmom*
- *iluzorna ideja o sigurnosti postoji samo u našem umu, a ono što smatramo da ćemo dobiti sa sigurnošću, dobit ćemo samo ako se svjesno povežemo i uskladimo sa svojim Duhom – svojom pravom prirodom.*

* * *

No, kako ideju prepuštanja provesti u svakodnevnom životu?

Za početak, stalno imajte na umu da je u pitanju proces koji se postupno razvija. Radi se o jednoj vrsti ponovnog upoznavanja samoga sebe.

Prepuštanje je vrlo dinamičan proces. Ponekad će vam se činiti da brzo napredujete, a ponekad će vam proces djelovati kao da se ne događa apsolutno ništa. Sve su to normalne faze procesa u kojem je najvažnije nastaviti dalje i biti uporan i redovito posvećen prepuštanju.

Prepuštanje vodstvu svojega Duha proces je koji se uz vježbu postupno razvija. Radi se o izrazito dinamičnom procesu ponovnog upoznavanja samoga sebe. Obuhvaća nekoliko različitih faza koje se često izmjenjuju bez nekog posebnog reda.

Najvažnija stavka uspjeha u procesu prepuštanja jest redovita primjena metoda prepuštanja (o kojima ćemo govoriti u nastavku). Metode prepuštanja treba primjenjivati osobito u trenucima kad

vam se čini da se ništa ne događa ili kad se proces odvija na način koji nije u skladu s onim što ste očekivali.

Svaki vaš pokušaj predviđanja načina na koji bi se proces prepuštanja trebao odvijati samo će kočiti i usporiti taj proces.

Svoju sposobnost prepuštanja smatrajte vještinom koju svakodnevnom vježbom razvijate sve više. Ona je poput mentalnoga mišića koji se svakodnevnim vježbanjem sve više razvija i oblikuje.

* * *

Sustav nazvan „četiri načela prepuštanja“ obuhvaća četiri osnovne metode koje čine sastavni dio mojega *life coaching* programa ².

Sve su četiri metode prepuštanja podjednako važne te na različite načine utječu na našu svijest i percepciju sebe i svijeta u kojem živimo.

Za navedene metode u nastavku knjige služiti ću se sljedećim nazivima:

- namjera prepuštanja (prvo načelo)
- meditacija prepuštanja (drugo načelo)
- otpuštanje ograničavajućih misli i emocija (treće načelo)
- afirmativna molitva (četvrto načelo).

² U knjizi će biti opisan osnovni model programa „Četiri načela prepuštanja“. Za više informacija o naprednijim verzijama programa, posjetite moju web stranicu: <http://tomislavtomiccoaching.com>

Namjera prepuštanja (prvo načelo)

Svaki čovjek može svjesno izraziti svoju namjeru. Riječ je o našoj prirodnoj sposobnosti koja nam može služiti kao učinkovit alat za postizanje promjena koje želimo iskusiti. Naša sposobnost svjesnog izražavanja namjere razvija se vježbom. Što više vježbamo svjesno izražavanje svoje namjere, postajemo vještiji u procesu svjesnoga stvaranja iskustava koja želimo iskusiti.

Prvi korak na putu prepuštanja vodstvu svojega Duha jest svjesno izražavanje namjere za prepuštanjem – i to na svakodnevnoj razini!

Kako to učiniti?

Krenut ćemo s osnovnom metodom izražavanja namjere za prepuštanjem, a kasnije ćemo, korak po korak, ići u detaljniju razradu, kao i objašnjenje ostalih metoda prepuštanja.

* * *

Za početak savjetujem vam da izaberete naziv kojim želite oslovljavati silu ili inteligenciju koja je stvorila vas i sve što vidite oko sebe.

Nemojte previše mozgati, nema točnog ili netočnog odgovora, već jednostavno izaberite onaj naziv koji u svojem srcu osjećate najbližim. Neka vas vodi poticaj: „Ime koje u svojem srcu osjećam najbližim glasi...“

Izvor, Bog, kreativna inteligencija, viša svijest, božanska mudrost, više Ja ili viši um samo su neki od mogućih imena koja se najčešće koriste u literaturi. Ako vam ne odgovara ni jedno od navedenih, slobodno se koristite nekim drugim nazivom ili izmislite novi. Samo ime nije bitno. Važno je jedino značenje koje mu pridajete.

U primjerima u nastavku služit ću se nazivima Bog, Izvor, Bog/Izvog ili jednostavno „Ti“ – napisano velikim početnim slovom.

Pronađite nekoliko minuta svaki dan kada ćete podsjetiti sami sebe na sljedeće tvrdnje ³:

- *Moja prava priroda (moje pravo Ja) duhovna je i ja sam, u osnovi, Duh (duhovno biće) koji se došao izraziti na Zemlji.*
- *Moja je osobnost predivno sredstvo koje služi mojem Duhu kako bi se mogao izražavati u fizičkoj dimenziji.*
- *Moj Duh zna što mi je potrebno da bih iskusio istinsku sreću i poznaje razlog mojeg dolaska na Zemlju – moju životnu svrhu – te ima jasan uvid u moju cjelokupnu životnu situaciju, uključujući i moje trenutne izazove, strahove i dvojbe.*

³ Navedeno možete zapisati i držati na vidljivome mjestu kako bi se poruke što bolje usadile u vašoj svijesti. Što više razmišljate o navedenim tvrdnjama, doživljavat ćete ih bliskijima svojem prirodnom načinu razmišljanja i bit će vam lakše doživjeti ih stvarnima.

- *Svaka želja koju istinski osjećam duboko u svojem srcu istodobno je i želja mogega Duha te imam podršku cijeloga svemira za ostvarenje takve želje.*
- *Neprekidno sam povezan s božanskim izvorom i jedino moj ograničavajući način gledanja na život može mi stvoriti iskustvo odvojenosti od svojeg izvora.*
- *Bog je ljubav, radost i mir i što više svoj um uskladim s božanskim umom, a svoju volju s božanskom voljom, ljubav, radost i mir bit će prisutniji u mojem životu.*

* * *

Zatim, zatvorenih očiju, s namjerom prepuštanja svojem Duhu da vas vodi kroz život, mentalno izgovorite sljedeće rečenice (možete ih izreći i naglas ako ste sami i to vam više odgovara):

Bože (ili neki drugi naziv koji osjećate prikladnim), prepuštam se Tvojem vodstvu. Prepuštam Ti svoje planove, želje, odluke i ciljeve. Prepuštam Ti svoje dvojbe i strahove. Neka Tvoja mudrost upravlja mojim mislima i umom i neka ljubav, radost i mir budu moji stalni pratioci kroz život.

* * *

Namjeru prepuštanja izgovarajte sve dok intuitivno ne osjetite da ste se na emocionalnoj razini uskladili s njezinim sadržajem.

Savjetujem namjeru prepuštanja izgovarati nekoliko puta tijekom dana, a naročito ujutro odmah nakon buđenja i navečer prije spavanja – poput jutarnje i večernje molitve.

Namjeru prepuštanja ponajprije izrazite iz svojega srca, a ne samo iz uma. Neka vaš um samo potakne proces izražavanja namjere. Osjetite je u svojem srcu – to je ono što je najvažnije. Pronađite svaki put novu dubinu u sebi iz koje ćete izražavati namjeru prepuštanja.

Svakodnevnim izražavanjem namjere prepuštanja vaša svijest sve se više širi i usklađuje s vibracijom vašega Duha. U svojem umu i srcu postupno se otvarate za primanje božanskoga vodstva i upoznajete novu energiju koja postaje svakodnevno prisutna u vašem iskustvu. Jedna moja klijentica tu predivnu energiju je nazvala *čarobna prisutnost* i mislim da navedeni naziv najvjernije odražava njezinu bit.

* * *

Već smo spomenuli da prepuštanje nije čin koji se jednom izvede, već se radi o našem svakodnevnom izboru. Upravo je zato i važno svakodnevno izražavati namjeru prepuštanja. Što više svjesno sudjelujete u procesu prepuštanja, vaša sposobnost prepuštanja postaje veća, a razni strahovi i sumnje postupno nestaju.

* * *

Razvoj vaše sposobnosti prepuštanja prvenstveno ovisi o vašem trudu i stvaranju nove razine povjerenja u sebe i svoju pravu prirodu. Što više razvijete povjerenje prema svojoj pravoj prirodi, bit će vam lakše otpustiti razne mentalne kočnice te se istodobno sve više prepuštati vodstvu svojega Duha. To je glavna svrha četiriju načela prepuštanja.

Istraživanje vlastite duhovnosti

„...imaj hrabrosti slijediti srce i intuiciju. Oni nekako već znaju što ti zbilja želiš postati. Sve ostalo je sporedno.”
(Steve Jobs)

Svakodnevnom primjenom metoda prepuštanja opisanih u ovoj knjizi, ulazite u svjesnu suradnju (su-stvaranje) s inteligencijom koja poznaje vašu cjelokupnu situaciju toliko dobro i temeljito da vaš um to uopće ne može pojmiti.

Primjenom metoda prepuštanja u svakodnevnom životu, vaš Duh početak će vam slati smjernice o poduzimanju praktičnih koraka na putu ljubavi, radosti i mira – vaše više svrhe. Bolje rečeno, vaš Duh stalno vam šalje takve smjernice, no redovitom primjenom metoda prepuštanja vi se otvarate u svojem umu i srcu i stvarate dodatni prostor za aktivnu interakciju sa svojim Duhom.

* * *

Vaš Duh vidi širu sliku vašeg života u odnosu na vaš um i zato smjernice koje primete ne moraju uvijek nužno biti u skladu s vašom logikom i uobičajenim načinom razmišljanja. Vaš je zadatak redovito primjenjivati metode prepuštanja navedene u knjizi, a zatim dopustiti božanskoj mudrosti da vas usmjerava putem vaše više svrhe.

* * *

Nakon što započnete s metodama prepuštanja, postoji mogućnost da vam neki ciljevi koje trenutno imate više neće djelovati naročito privlačnima te ćete ih željeti promijeniti. Naravno, to ne znači da ćete samo tako odustati od tih ciljeva, već ćete u svojem umu ostaviti slobodnog prostora za neke nove mogućnosti i dopustiti situaciji da se započne odvijati na način koji možda i nije u skladu s onim što ste očekivali. Stoga se nemojte grčevito držati svojih očekivanja o načinu i smjeru u kojem bi se trebao odvijati vaš život jer je u pitanju samo pokušaj vašeg uma da upravlja situacijom. Prisjetite se da vaš um nije u stanju dokučiti što vam zaista treba da biste bili istinski sretni.

* * *

Smjernice vašega Duha mogu se očitovati na različite načine, a vježbajući pronaći ćete razumljiv i jasan način koji će vam najviše odgovarati. Smjernice možete primiti kroz osjećaje, uvid, snove, simbole, vizije, savjet neke osobe koja se pojavi u pravom trenutku, riječi pjesme koje privuku vašu pozornost, scena iz filma koja zati tra s vama i sl. Ponekad možete osjetiti neku ideju vrlo aktivnom u svom umu, a da uopće ne znate kako je i odakle takva ideja došla. Važno je imati na umu da je svatko od nas potpuno jedinstven i načini naše komunikacije s duhovnom stranom doslovce su neograničeni.

* * *

Smjernice mogu po svojoj prirodi biti aktivnije ili pasivnije. Primjerice, možete jasno osjetiti potrebu za provođenjem vremena

u samoći i tišini ili potrebu za stalnim razmišljanjem o pojedinim uvjerenjima koja vam smetaju u izražavanju ljubavi, radosti i mira. Iako živimo u društvu koje nam na neki način stalno nameće imperativ poduzimanja akcije, ponekad je bolje ne poduzimati ništa dok ne dobijemo jasnu viziju smjera u kojem želimo ići te osvijestiti načine razmišljanja koji bi nas pritom mogli kočiti i bespotrebno nam otežavati život.

Smjernice mogu biti i nešto aktivnije prirode, poput snažnoga poriva za poduzimanjem određene akcije, primjerice, registriranje web domene, odlaska na put, kontaktiranje određene osobe ili upisivanje tečaja za učenje stranoga jezika.

Glavni pokazatelj da se radi o smjernici vašega Duha osjećaj je olakšanja, radosti i entuzijazma pri samoj pomisli na ideju. Kao da u dubini sebe jasno osjećate da je nešto za vas ispravno iako možda na svjesnoj razini na prvi pogled i ne shvaćate zašto bi to bilo tako.

Smjernica vašega Duha uvijek unosi neku vrstu topline u vaše tijelo. Riječ je o osjećaju topline, a ne tjelesnom osjetu.

* * *

Postoji još nešto što je važno imati na umu. Smjernice vašega Duha ne osciliraju. One su stalne. Nisu hirovite u smislu da se u jednom trenutku zagrijete za nešto, a kasnije vas to prođe. Primjerice, zagrijali ste se za pokretanje novoga posla, a već nakon prvih

prepreka gubite motivaciju i razmišljate o nečem drugom. One su uvijek, bez iznimke, pozitivne i nadahnjujuće.

Vaš Duh nikada ne koristi strah i osjećaj krivnje kako bi vas usmjeravao. Vaš Duh nikada ne prosuđuje nešto ili nekoga, uključujući i vas same, niti vam nameće što biste trebali napraviti.

Radije vam nježno sugerira izbore i mogućnosti koji najviše podržavaju ljubav, radost i mir u vašem životu. On nikada ne kaže: „Moraš napraviti to i to jer inače neće biti dobro!“ Njegova smjernica više djeluje poput sugestije: „Zar ne bi bilo divno napraviti to i to?“ Predlaže vam da se uputite u određenom smjeru, započnete s nečim novim i sl. On nikada previše ne razglaba o problemu, već vas usmjerava prema kreativnim rješenjima. Vaš duh nikada vam ne nameće da pokušate mijenjati druge i miješate se u tuđe živote, osim ako to nije izričito od vas zatraženo. Vaš duh uvijek dopušta drugima da budu onakvi kakvi jesu bez pokušaja nametanja svojih viđenja o tome kakvi bi oni trebali biti i kako bi trebali živjeti.

Osjećaj straha, krivnje, srama te želja i potreba za pametovanjem, kritiziranjem i prosuđivanjem sebe i drugih nastaje isključivo kada na život gledamo očima ega.

Što ako niste sigurni jeste li dobro razumjeli primljene smjernice?

Ako niste sigurni jeste li dobro razumjeli smjernice, jednostavno zatražite potvrdu da ste ih ispravno shvatili.

Primjerice:

Bože, sve u meni govori mi da je za mene najbolje napraviti to i to... ili uputiti se tamo i tamo... promijeniti to i to..., ali i dalje me prati sumnja glede toga. Molim za jasnu potvrdu da sam ispravno shvatio Tvoje smjernice. Otvaram svoje srce i sve kanale u svojem umu za primanje jasne poruke.

U svakom trenutku...

U svakom trenutku možete kontaktirati božansku mudrost i zatražiti bilo koji savjet. Sve što vam za to treba jest vaša namjera i otvorenost za primanje odgovora. Nije potrebna nikakva posebna forma, preduvjet, snaga volje i sl. Ponašajte se kao da tražite savjete od sebi bliskih i dragih osoba – opušteno, neformalno i s očekivanjem da ćete dobiti odgovor. Isti stav i pristup zauzmite i prema primanju odgovora svojega Duha koje možete primiti na razne načine.

Nemojte se ustručavati u izboru pitanja i otvoreno izrazite svoje dvojbe, strahove i sve ostalo što vam je na umu i u srcu. Ne postoji nešto što je zabranjeno pitati. Ne postoji nešto što je zabranjeno osjećati. Ne postoje bitna i nebitna pitanja. Ne postoje duhovna i neduhovna pitanja. Što god vam je na umu i zaista želite dobiti odgovor, jednostavno pitajte.

Vaš Duh zna sve odgovore koji su važni za vaš život i želi ih podijeliti s vama! Stoga, iskreno pitajte i nemojte se ustručavati. Svaki put kad iskreno pitate i otvoreni ste za primanje odgovora, budite sigurni da će vam biti odgovoreno i to u najbolje vrijeme i na najbolji način!

Pitajte ako vam nije jasno koja je vaša životna svrha. Pitajte ako vam nije jasan sljedeći korak na putu stvaranja života u skladu s vašom višom svrhom. Pitajte za uzrok radi kojega vam se određene neželjene situacije često ponavljaju. Pitajte za razlog zašto ne možete doći do cilja koji žarko želite i što biste trebali napraviti u tu svrhu. Pitajte ako vam nedostaje kreativnih ideja. Pitajte za razlog zašto stalno odgađate poduzeti nešto što znate i osjećate da je za vas bitno. Pitajte ako ne uspijevate pronaći osobu s kojom možete imati skladan i ispunjen odnos. Pitajte kada ste u nedoumici i trebate donijeti odluku.

Pitajte i u svojem srcu i umu budite otvoreni za primanje odgovora na različite načine – poznate, nepoznate, očekivane i neočekivane!

* * *

„Bogu smo bliži onda kada pitamo pitanja negoli onda kada mislimo da imamo odgovore.“

(Abraham Heschel)

Nije tema za razgovor s Bogom?

Jednom prilikom, razgovarao sam s kolegicom s faksa o duhovnosti te smo u razgovoru nekako došli do teme posla i financija. Iako je bila prilično religiozna osoba i katolkinja koja je pridavala veliku važnost svojoj vjeri, u svojim molitvama ustručavala se tražiti savjete i odgovore na pitanja vezana za posao i financije. Smatrala je kako to nije duhovno te Boga ne bi trebalo gnjaviti s takvim pitanjima. Njoj to jednostavno nije bila tema za razgovor s Bogom!

Zbog svoje prilične nesređenosti oko posla i financija, uslijed velikih briga i strahova koje je svakodnevno osjećala, u njezinom

životu nije bilo mjesta za igru i radost. Aktivnosti koje su je istinski veselile odgađala je za bolje dane kada joj se životna situacija malo popravi. Potajno se nadala da će se njezini poslovni i financijski problemi s vremenom sami po sebi riješiti.

Nekoliko godina nakon toga, opet sam je sreo te smo nakratko popričali. Već nakon kratkog razgovora bilo mi je jasno da nije promijenila svoj pogled na posao i financije te je i dalje živjela s istim problemima.

* * *

Mislim da vam je jasno da podjela na duhovna i neduhovna pitanja, kakvu je ona imala, postoji samo u njezinom umu. Njoj je, očito, bilo duhovnije biti očajna i frustrirana nego zatražiti smjernice svojega Duha o praktičnim koracima koje bi mogla poduzeti u rješavanju svojih problema.

Zar ne bi bilo smislenije da je zatražila osvješćivanje uvjerenja i načina razmišljanja koji je ometaju u sređivanju poslovne i financijske situacije?

Zar je imalo duhovno vrtjeti se u začaranom krugu nejasnoće, dopuštati da nam dani uzaludno teku i svakim danom doživljavati sve veću razinu frustracije?

Zar Bog, naš izvor, želi da budete frustrirani zbog bilo čega?

Od apstrakcije do jasnoće

Na samome početku pokušaja svjesnoga komuniciranja sa svojom duhovnom stranom, znajte da će vam sve to skupa djelovati prilično apstraktno. Sumnjat ćete je li odgovor koji primete zaista smjernica vašega Duha ili ste to samo umislili te je u pitanju vaša mašta. Pone-

kad će vam se činiti da se ne događa ništa. Stoga, budite uporni i strpljivi te dajte sebi dovoljno vremena i imajte povjerenja u sebe. Stalno imajte na umu da se radi o procesu i razvijanju nove vještine. Svaka nova vještina, među ostalim, traži ulaganje vremena.

Povjerenje u smjernice i vodstvo Duha razvija se na isti način kao i povjerenje u sve drugo, dakle iskustvom i vježbom. Što više ustrajete u primjeni metoda prepuštanja, osjećat ćete sve veću razinu unutarnjega mira i lakše ćete čuti ili osjetiti tihi glas u sebi.

U proces svjesnog razvijanja komunikacije sa svojim Duhom mogu se umiješati brojni faktori, pogotovo na samome početku. Ponekad će vaša želja za određenim ishodom stvarati privid da se radi o smjernici Duha. Često čujemo i vidimo ono što želimo čuti i vidjeti te nam ponekad čvrsta projekcija našeg uma o tome kako bi naš život trebao izgledati da bismo bili sretni i ispunjeni, stvara vrstu privremene duhovne sljepoće. U takvim situacijama, uglavnom na nesvjesnoj razini, često nismo spremni ni razmotriti neku novu ideju koja nije u skladu s našim trajno zacrtanim idejama. Ponekad će se umiješati i vaši strahovi. Oni također izranjaju iz našega podsvjesnog uma pa nam mogu stvoriti privid da se radi o smjernici koju smo primili iznutra. Zato se nemojte prebrzo zanositi pod utjecajem raznih emocija i biti previše sigurni u to da ste primili ispravne smjernice. Nemojte donositi nagle odluke.

* * *

Sve dok ne osjetite da ste stekli visoku razinu jasnoće u komunikaciji s Duhom, dobrim se dijelom i dalje oslanjajte na svoj razum te logično i objektivno razmišljanje. Određena mjera opreza uvijek je dobrodošla. Međutim, što više sudjelujete u komunikaciji sa svojim Duhom, spoznat ćete svoj omiljeni i najučinkovitiji način primanja odgovora, a odgovori koje primete postajat će jasniji. S vremenom, vaša će komunikacija postati življa i konkretnija.

Ako su smjernice dvosmislene

Ako vam se čini da primete previše dvosmislene odgovore, nemojte zbog toga stvarati sebi dodatni pritisak. Budite strpljivi i blagi prema sebi te smanjite svoja očekivanja. Radije zatražite od svojega Duha dodatno pojašnjenje, usmjerite pozornost na svoje srce i oslušajte. Pokušajte postaviti pitanje na drugačiji način. Možda je vaš um previše uzburkan podražajima i informacijama koje svakodnevno prima i time ometa proces primanja jasnih odgovora.

Pokušajte nešto više vremena provoditi na osami i u tišini te, barem nakratko, prestanite čitati novine i gledati televiziju. Mediji nam često stvaraju privid kaosa koji se događa svuda oko nas, a ako svjesno ne stvorimo dovoljan odmak od svega toga, lako nam se uhvatiti na takve vibracije. Agresivni naslovi dnevnih novina često usmjeravaju našu pozornost na veličanstvenu dramu u nastavcima koja se stalno odvija u vanjskom svijetu.

Kao da nam vanjski svijet može dati ono što u dubini sebe želimo iskusiti?!

Ako ja nešto nemam, to što nemam ne mogu vam dati, čak i da to silno želim. Ako vi nešto nemate, to što nemate ne možete mi dati jer to nemate. Vanjski svijet ne može vam dati ono što u dubini sebe silno želite iskusiti jer on to jednostavno nema. Sve dok

ljubav, radost i mir tražite u vanjskom svijetu⁴, vi se samo vrtite u začaranom krugu iz kojeg nema izlaza. Drugi vam to ne mogu dati. Materijalne stvari to vam ne mogu dati. Novac, utjecaj, veze i moć to vam ne mogu dati. Ono što u dubini sebe želite iskusiti, nalazi se u vama i jedino vam je vaš Duh u stanju to pružiti.

Povezanost sa svojim Duhom nužno je staviti na prvo mjesto jer time šaljete poruku svemiru da ste spremni za življenje života koji ste došli iskusiti – života koji je u skladu s vašom životnom svrhom!

Neka vaša povezanost s Duhom i prepuštanje božanskom vodstvu postane prioritet BROJ JEDAN u vašem životu!

Naravno, to ne znači da ćete započeti živjeti poput nekog pustinjača ili da ćete prestati s raznim aktivnostima i posvetiti se samo molitvi i meditaciji, već samo znači stvaranje novih prioriteta u životu te razvijanje nove razine iskrenosti sa samim sobom.

Ništa se ne događa preko noći

Jasna komunikacija s Duhom rijetko se kada postiže preko noći. Niti je to lako, a niti jednostavno. Ne radi se samo o tome da naučimo jednu novu neuobičajenu vještinu komunikacije, već je potrebno i otpustiti mnoštvo uvjerenja i načina razmišljanja koji nam smetaju da svoje srce i um otvorimo i držimo otvorenim za komunikaciju s Duhom.

4 Prisjetite se odlomka *Prava istina o sreći* s početka ove knjige.

Još od najranijih dana uči nas se slušati vanjske autoritete. Poštovanje tradicije i udovoljavanje kulturnim normama smatralo se daleko važnijim od oslušivanja svoje intuicije. O intuiciji se uopće nije raspravljalo. Tijekom naše povijesti mnogi su gorjeli na lomači zbog intuicije. Iako je intuicija nešto što je potpuno prirodno i nama prirođeno, društveno uvjetovanje otuđilo nas je od vlastite intuicije.

Da bismo se bolje uklopili u okolinu te ispunili različita očekivanja u odnosima s ljudima, neovisno o tome je li u pitanju naš privatni ili poslovni život, u svojem smo životu naučili igrati svakojake uloge i skrivati se iza različitih maski. Naravno, samo po sebi, to ne znači ništa loše jer drugačije ne bismo ni mogli funkcionirati.

Problem nastaje kada u jednom trenutku života jednostavno zaboravimo tko je taj koji se skriva iza svih maski i uloga, što ta osoba zaista želi u svojem srcu te što stvarno misli i osjeća.

Drugim riječima, s vremenom se toliko poistovjetimo sa svojim ulogama i maskama da zaboravimo gdje je jasna granica između nas (naše prave prirode) i naših uloga.

Promislite kada ste zadnji put, barem sedam dana uzastopce, mogli sasvim iskreno izražavati ono što stvarno mislite i osjećate u interakciji s raznim ljudima oko sebe, a da pritom niste morali igrati svakojake uloge koje uopće nemaju veze s vama te smišljati razne diplomatske odgovore i izraze.

Naravno, jasno mi je da se radi o nemogućoj misiji s obzirom na trenutni stadij razvoja društva u kojem živimo.

Međutim, činjenica da vas interesira ova knjiga jasno pokazuje da je vrijeme da započnete biti iskreni prema samome sebi. DOPUSTITE SEBI UPOZNATI SAMOGA SEBE! Ne mora nitko biti upoznat s vašom namjerom, ali važno je da vi započnete uvažavati sami sebe te svoje istinske misli i osjećaje.

Dopustite sebi misliti i osjećati ono što zaista mislite i osjećate za razliku od onoga što smatrate da biste trebali misliti i osjećati! To ponekad može biti vrlo bolno i nelagodno, ali jedino takvim pristupom prema sebi stvarate pogodno tlo za susret sa samim sobom i komunikaciju sa svojim Duhom, a to je nešto predivno!

Ako osjećate strah ili otpor...

Radeći s klijentima primijetio sam da postoji određeni broj ljudi koji su vrlo zainteresirani za temu o kojoj razgovaramo, međutim stalno odgađaju poduzeti praktične korake, prvenstveno zato što osjećaju strah ili otpor prema ideji bilo kakvog oblika komunikacije te interakcije sa svojim Duhom. Neke ljude ne muči strah ili otpor prema ideji aktivne komunikacije sa svojim Duhom, već ih prati bojazan na koji bi se način to novo iskustvo moglo odraziti na ostale aspekte njihova života.

Ako nešto slično i vi osjećate, znajte da se to prije svega događa zbog vaših (uglavnom nesvjesnih) stavova i pogleda na vlastitu duhovnu stranu. Međutim, kada biste samo nakratko iskusili što vaš Duh uistinu jest – neograničena ljubav, radost i mir – navedeni otpor i strahovi trenutno bi nestali. U tom slučaju, savjetujem vam

da prvo započnete s meditacijom prepuštanja. Onda kada, redovito primjenjujući meditaciju prepuštanja, osjetite da se vaš otpor prema ideji komunikacije i interakcije s Duhom smanjio, nastavite s primjenom ostalih metoda prepuštanja.

Meditacija prepuštanja (drugo načelo)

U nastavku ću vam opisati iznimno važnu i učinkovitu vježbu meditacije koja će vam poslužiti kao popratna metoda gotovo svemu o čemu govorimo u ovoj knjizi. Navedena metoda također predstavlja i jedan od četiri osnovna načela prepuštanja. Ipak, ova je knjiga prije svega namijenjena da bude praktičan priručnik i njezina snaga može doći do izražaja jedino onda kada primjenjujete ideje i sugestije koje su u njoj napisane. Što više vježbate opisanu metodu meditacije, vaša povezanost s duhovnom stranom postajat će boljom i lakše ćete prepoznati smjernice koje vam šalje vaš Duh.

Za početak, vježbu je dovoljno izvoditi u trajanju od pet minuta, a možete ju izvesti i više puta dnevno ako želite. S vremenom možete produžiti vrijeme koje provodite u meditaciji prepuštanja, no sami osjetite kada je pravi trenutak za to.

Ako nemate iskustva s meditativnim tehnikama, vježba može djelovati dosta zbunjujuće te vas može pratiti osjećaj da nešto radite krivo. No, samo vodite računa da ispravno slijedite upute, a o ostalom se ne brinite. Najvažnije je da metodu meditacije vježbate redovito.

* * *

Radi lakšega praćenja meditaciju prepuštanja podijelit ćemo u dva koraka: izražavanje namjere i stanje dopuštanja. Svaki je korak podjednako važan.

Vježbu izvodite u udobnom položaju zatvorenih očiju.

Izražavanje namjere (prvi korak)

Položite svoje dlanove na područje srčane čakre (u sredini prsiju na razini srca) i usmjerite svoju pozornost na područje gdje svojim dlanovima dodirujete prsa (desetak sekundi). Neka navedeno predstavlja simbol ili ritual kojim svojem Duhu šaljete poruku da se želite povezati s njim.

Zatim u sebi recite:

*„Bože (ili neki drugi naziv koji osjećate sebi bližim),
otvaram svoje srce i sve kanale u svojem umu za prima-
nje Tvoje ljubavi i svjetla.“*

Stanje dopuštanja (drugi korak)

Sljedećih pet minuta (ili duže ako želite) samo dopuštajte situaciji da se odvija na način kako se odvija. Ne pokušavajte na bilo koji način utjecati na to što se događa u vašem tijelu, ne razmišljajte i ne donosite zaključke o tome što se događa.

Kako to učiniti?

Imajte na umu tri temeljne stavke meditacije prepuštanja:

- *nepristrano osjećajte što se događa u vašem tijelu*
- *ne pokušavajte na bilo koji način utjecati na to što se događa*
- *nemojte pridavati značenja tome što se događa.*

Ukratko, zauzmite ulogu potpuno nepristrane osobe koja samo osjeća ono što se događa u njezinom tijelu. Pratite disanje, kuda zrak ulazi i izlazi iz tijela, osjete po tijelu te razne druge emocije koje se pojavljuju. Nemojte se ni na koji način uplitati u to što se događa niti ne pokušavajte utjecati na sam tijek i način meditacije.

Nemojte pokušavati ubrzavati proces disanja ako osjetite da se disanje usporava, a niti obrnuto. Nemojte očekivati da se išta mora dogoditi za vrijeme meditacije. Nemojte se boriti s mislima i emocijama niti ih se pokušavajte riješiti. Samo osjećajte.

Ako doživite kakvo ugodno iskustvo, nemojte tražiti načine kako to ponoviti jer to znači pokušaj utjecanja na način odvijanja procesa meditacije. Imajte na umu da je glavna svrha meditacije prepuštanja spajanje sa svojim Duhom, a ne opuštanje ili stvaranje osjećaja ugone.

Imajte na umu da je glavna svrha meditacije prepuštanja spajanje sa svojim Duhom, a ne opuštanje ili stvaranje osjećaja ugone.

Ako misli započnu snažno navirati na površinu vašeg uma, samo dopustite da se to događa. To ne znači da nešto radite krivo.

Ako vam se učini da se ne događa ništa, samo dopustite da sve ide svojim tijekom. To, isto tako, ne znači da nešto ne činite dobro.

No, ako osjećate da vam je dosadno za vrijeme meditacije prepuštanja, to znači da ste ipak pridali neko značenje tome što promatrate i osjećate – značenje dosade. Dakle, vaš se um umiješao u proces i etiketirao ga dosadnim. Imajte to na umu, otpustite ideju da vam je dosadno i nastavite dalje s osjećanjem bez pridavanja ikakva značenja i pokušaja uplitanja u proces.

Što učiniti ako ste tijekom meditacije započeli razmišljati o nečem ili je vašu pozornost privukao neki zvuk iz okoline. Općenito pravilo koje bi se moglo primijeniti u takvim i sličnim situacijama za vrijeme vježbe glasi: čim shvatite da ste se udaljili od osnovne metode, neka vam to samo bude znak da se vratite natrag.

Osnovna metoda meditacije prepuštanja ima tri temeljne stavke kojih se pridržavajte:

- *nepristrano osjećajte što se događa u vašem tijelu*
- *ne pokušavajte na bilo koji način utjecati na to što se događa*
- *nemojte pridavati značenja tome što se događa.*

* * *

Iako opisana metoda meditacije, na prvi pogled, djeluje vrlo lako i jednostavno, u osnovi, ona to nije. Očekujte da će vam ipak trebati neko vrijeme da se na nju priviknete.

Naš je um naučen etiketirati, prosuđivati i analizirati sve s čime ulazi u interakciju. Ili, drugim riječima, sve ono što uđe u radijus naše pozornosti. Stanje dopuštanja kao stanje u kojem samo osjećamo te smo svjesni svega što osjećamo, a da tome ne pridajemo značenja nama je gotovo nepoznato. O svemu moramo imati svoje mišljenje i izraziti svoj stav. Živimo s osjećajem kontrole. Tako smo naučili funkcionirati i gledati na život. I upravo takav pristup često nas umara, zatupljuje, iritira i frustrira.

Stanje dopuštanja kao stanje u kojem samo osjećamo te smo svjesni svega što osjećamo, a da tome ne pridajemo značenja nama je gotovo nepoznato. O svemu moramo imati svoje mišljenje i izraziti svoj stav. Živimo s osjećajem kontrole. Tako smo naučili funkcionirati i gledati na život. I upravo takav pristup često nas umara, zatupljuje, iritira i frustrira.

* * *

Redovitom primjenom meditacije prepuštanja postupno stvaramo nove kanale u svojoj svijesti koji nam omogućuju jasniju i kvalitetniju interakciju s našim Duhom.

Otpuštanje ograničavajućih misli i emocija (treće načelo)

Svi mi u sebi imamo brojna uvjerenja koja nam na različite i vrlo inovativne načine često zagorčavaju život. Naš je um vrlo kreativan, kako u dobrom, tako i u lošem smjeru.

Kada započnemo s procesom i metodama prepuštanja, naša se svijest počinje širiti i kao posljedica toga postajemo svjesniji ograničavajućih misli, emocija i uvjerenja koja nam često zagorčavaju život i ometaju nas da svoja iskustva ispunimo ljubavlju, radošću i mirom.

Glavni uzrok svih naših dobrih i loših iskustava nije izvan nas, već se nalazi u nama. Prije negoli uslijedi promjena vani, nužno je da dođe do promjene iznutra. Primjenjujući metode prepuštanja, počinjemo osvješčivati sve one prepreke u sebi koje nam smetaju da ljubav, radost i mir slobodno teku kroz nas. Kao da svjetlost Izvora započinje osvjetljavati sva područja našega srca i uma kojima je potrebno iscjeljenje.

Primjenjujući metode prepuštanja počinjemo osvješčivati sve one prepreke u sebi koje nam smetaju da ljubav, radost i mir slobodno teku kroz nas. Kao da svjetlost Izvora započinje osvjetljavati sva područja našeg srca i uma kojima je potrebno iscjeljenje.

* * *

Proces osvještavanja naših ograničavajućih uvjerenja, emocija i načina razmišljanja nije uvijek ugodan. Ponekad to može djelovati

izrazito bolno jer se u trenucima osvješćivanja izravno suočavamo sa svojim najvećim strahovima i ograničenjima.

Međutim, sve dok su takvi strahovi i ograničenja prisutni u nama, mi nismo u stanju uskladiti se s vibracijom svojega Duha jer oni stalno usmjeravanju naš um na stari način razmišljanja i gledanja na život.

Upravo zbog toga, kada započnete s metodama prepuštanja, može vam se privremeno učiniti da situacija u vašem životu umjesto na bolje, ide na gore.

U takvim trenucima budite svjesni da su vam upravo metode prepuštanja pomogle da konačno osvijestite brojne strahove i nesusjetna uvjerenja koja su upravljala vašim životom i uzrokovala iskustva koja nisu podržavala vašu želju za sretnim i ispunjenim životom.

Koliko god takva iskustva bila nelagodna, gledajte na njih s pozitivne strane. **TO JE SAMO ZNAK DA NAPREDUJETE!** Takva ograničavajuća uvjerenja, misli i strahovi ionako su cijelo vrijeme bili prisutni u vašoj svijesti i sada je došlo vrijeme da ih otpustite. **ČESTITAJTE SEBI NA USPJEHU I NASTAVITE DALJE!**

No, da biste mogli započeti postupno otpuštati ograničavajuća uvjerenja, misli i emocije koji su se pojavili kao posljedica procesa primjene metoda prepuštanja, nije dovoljno samo postati svjestan njihove prisutnosti i načina na koji se javljaju u vaš život. Nužno ih je prepustiti božanskom izvoru. Svaka misao, uvjerenje ili emocija koju svjesno prepustimo preobražava se u višu razinu vibracije – onu koja je u frekvencijskom skladu s vibracijom ljubavi, radosti i mira.

U tu svrhu koristimo se trećim načelom prepuštanja, oslobađajući se ograničavajućih misli i emocija, koje primjenjujemo samo u trenutku kada jasno osjetimo da je u nama prisutna bilo kakva misao ili emocija koja nije u skladu s energijom ljubavi, radosti i mira. Dakle, za razliku od ostalih metoda prepuštanja koje se primjenjuju svakodnevno, treće načelo primjenjujemo samo po potrebi.

Treće načelo prepuštanja primjenjujemo samo u trenutku kada jasno osjetimo da je u nama prisutna bilo kakva misao ili emocija koja nije u skladu s energijom ljubavi, radosti i mira.

Primjerice, trećim se načelom poslužite ako osjećate strah, zabrinutost ili bilo koju drugu neželjenu emociju te misli kojima na bilo koji način ograničavate sami sebe ili ste svjesni da takav način razmišljanja usmjerava vašu pozornost prema nečemu što ne želite.

U takvim trenucima zastanite kratko, pokušajte što jasnije osjetiti neželjenu emociju koju osjećate ili osvijestiti neželjene misli koje su aktivne u vašem umu te ih svjesno prepustite božanskom izvoru kako bi se preobrazile u višu razinu vibracije.

U srži trećega načela prepuštanja vaša je namjera da neželjene i ograničavajuće misli ili emocije koje u pojedinom trenutku mislite ili osjećate prepustite božanskom izvoru, a zatim zatražite da se zamijene energijom koju želite u svojem iskustvu odnosno zatražite iscjeljenje.

Način na koji ćete izraziti svoju namjeru sasvim je nebitan, no u nastavku navodim nekoliko primjera.

Recimo da šetate gradom te odjednom osjećate zabrinutost zbog mogućega gubitka posla. U svakom slučaju, zabrinutost je nešto što ne želite u svojem iskustvu te znate da vam ona sama za sebe ništa neće pomoći, već vam može samo naštetiti jer vam rasipa energiju, a vaša pozornost usmjerena je u smjeru kojem ne želite. Čim ste primijetili da ste zabrinuti zbog mogućnosti gubitka posla, to znači da je pravi trenutak za primjenu trećega načela prepuštanja.

U navedenom primjeru, prvi korak bio bi što jasnije osjetiti zabrinutost koju osjećate. Zapamtite da nam nije cilj negirati, opirati se ili se boriti s emocijom koju ne želimo, već je transformirati odnosno iscijeliti. Negirajući, opirući se ili boreći se s neželjenim emocijama, samo ih potiskujemo u svoj podsvjesni um. Na takav način one su i dalje prisutne u našem životu i utječu na naše svakodnevne izbore i odluke.

Nakon što ste dopustili sebi *što jasnije osjetiti zabrinutost* koja se pojavila u vama dok ste šetali gradom (prvi korak), drugi korak bio bi svjesno izraziti svoju namjeru za prepuštanjem neželjene emocije božanskom izvoru kako bi se transformirala u višu vibraciju i zatražiti da se zamijeni energijom koju želite u svojem iskustvu. Jedan od mogućih načina izražavanja namjere (drugi korak) bio bi da u tom trenutku u sebi izgovorite sljedeće:

Bože, otpuštam i prepuštam Ti zabrinutost koju osjećam vezano za gubitak posla. Zamijeni je svojom ljubavlju i svjetlom.

Zatim nešto dublje udahnite i prilikom izdisaja osjetite olakšanje u svojem tijelu. Ako vam prilike dopuštaju, navedeno možete ponoviti i nekoliko puta – sve dok ne osjetite da je emocija zabrinutosti izgubila svoju snagu.

Primjenjujući treće načelo prepuštanja u praksi, vrlo je vjerojatno da ćete ponekad imati potrebu nekoliko puta ponoviti opisani proces – sve dok neželjene emocije ili misli ne izgube svoju snagu. Kako biste sebi olakšali i pojednostavnili opisani postupak, umjesto da ponavljate cijelu izreku, sasvim je dovoljno da, nakon što prvi put izgovorite namjeru otpuštanja kao u primjeru, nastavite izgovarati riječi:

„Otpuštam, prepuštam Ti, molim za iscjeljenje“

Navedeno možete izgovarati sve dok ne osjetite da su neželjene misli ili emocije koje su u vama bile aktivne izgubile svoju snagu. Na taj način moći ćete se bolje uključiti u proces iscjeljenja.

* * *

Obradimo još jedan primjer u kojem želite otpustiti misli koje odvlače vašu pozornost u neželjenom smjeru.

Recimo da ste odlučili pokrenuti privatni posao te ste već poduzeli velik broj potrebnih koraka. Međutim, za vrijeme vožnje na posao, primijetili ste da je vaš um prepun misli o potencijalnom neuspjehu i, kao posljedica toga, vaša pozornost usmjerena je na ono najgore. Čim ste uočili takve misli, pravi je trenutak za primjenu trećega načela prepuštanja.

U ovom slučaju prvi bi korak bio *što jasnije osvijestiti* o kojim se mislima radi. Primjerice, *Što ako ne uspijem?*, *Što ako me poslovni partneri iznevjere?*, *Što ako se klijentima ne sviđa moj proizvod ili usluga?*, *Što ako...?*. Jasno vam je da se ne radi o mislima koje potiču vašu produktivnost i kreativnost, već vas samo zamaraju i opterećuju.

Nakon što ste osvijestili o kojim se mislima radi (prvi korak), drugi bi korak bio izraziti svoju namjeru za prepuštanjem neželjenih misli božanskom izvoru kako bi se transformirale u višu razinu vibracije i zatražiti da se zamijene energijom koju želite u svojem iskustvu. Jedan od mogućih načina izražavanja namjere (drugi korak) bio bi da u tom trenutku u mislima izgovorite sljedeće:

Bože, otpuštam i prepuštam Ti misli koje me trenutno zamaraju i zamijeni ih mislima koje potiču moju poduzetnost i kreativnost te podržavaju moj poslovni uspjeh.

Nakon toga samo nešto dublje udahnite i prilikom izdisaja osjetite olakšanje u svojem tijelu. Ako vam prilike dopuštaju, navedeno možete ponoviti i nekoliko puta – sve dok ne osjetite da su neželjene misli izgubile svoju snagu.

* * *

Da ne bi došlo do zabune, želim istaknuti nešto...

U prethodnom primjeru spomenuo sam da osoba pokreće svoj privatni posao te je opterećuju misli o neuspjehu. Takve misli, same po sebi, ne moraju nužno biti loše i ograničavajuće. One su štetne tek ako osjećamo da nas opterećuju, zamaraju i krađu nam energiju. Misao kao što je *Što ako se klijentima ne sviđa moj proizvod ili usluga?* poželjna je kad želimo unaprijediti svoje proizvode ili usluge te istraživati različite mogućnosti. Međutim, velika je razlika kada razmišljamo o nečemu iz razloga jer želimo istražiti sve detalje i opcije, a nešto sasvim drugo jest kada se navedene ili slične misli neprekidno vrte u našem umu te nas onemogućavaju u razvoju i širenju našeg poslovanja.

Ako nas prilikom pokretanja novog posla ili stvaranja novog proizvoda ili usluge prati sumnja ili strah da se proizvod ili usluga možda neće svidjeti potencijalnim kupcima ili klijentima, sasvim je poželjno detaljnije razmotriti opisanu mogućnost i testirati proizvod ili uslugu na manjem broju ljudi ili poduzeti nešto drugo kako bismo smanjili poslovne rizike. U takvim slučajevima razmišljanje o tome što učiniti ako se klijentima ne sviđa proizvod ili usluga nije negativno. Ono postaje negativno tek onda kada nas počinje zamarati i gušiti našu kreativnost, produktivnost i motivaciju. Tek u posljednjem slučaju primjenjujemo treće načelo prepuštanja.

* * *

Pozitivno razmišljanje i pozitivan pristup životu ne znači da ćemo izbjegavati suočavanje sa stvarnom situacijom i hinjenje da ne vidimo ono što se događa oko nas. Pozitivan pristup životu znači svjesno izabiranje onih misli koje podržavaju stvarnost kakvu želimo iskusiti te svjesno otpuštanje misli i obrazaca razmišljanja koji nas koče na putu stvaranja željene stvarnosti. Izabiranje pozi-

tivnoga pristupa životu također je znak visoke razine duhovne, emocionalne i socijalne inteligencije.

Misao poput one *Što ako mi ne uspije projekt koji sam započeo?* nije negativna, nego čak i poželjna kako bismo mogli stvoriti „plan B“ jer u svakom je pothvatu rizik od mogućega neuspjeha uvijek prisutan. Ona postaje negativnom, odnosno bolje reći neželjenom, tek onda kada, nakon što smo detaljno razmislili o potencijalnim rizicima te odlučili krenuti dalje, takva misao ostane prisutna u našem umu i koči nas da odlučno nastavimo dalje.

Stoga, imajte navedeno na umu prilikom primjene trećega načela prepuštanja i primjenjujte ga samo onda kada vas misao ili emocija koju snažno osjećate u svojem tijelu i umu samo zamara, opterećuje, frustrira, demotivira i koči da idete željenim smjerom.

* * *

Opisujući treće načelo prepuštanja radi transformacije neželjenih emocija, spomenuo sam primjer u kojem osjećate zabrinutost zbog mogućega gubitka posla. Pozitivno razmišljanje i pozitivan pristup u navedenom primjeru također ne znači izbjegavanje razmišljanja o mogućnosti gubitka posla te sagledavanje realnih mogućnosti koje nam stoje na raspolaganju. Trenutak za primjenu trećega načela u navedenom primjeru bio bi onda kada jasno osjećate da vas zabrinutost zbog gubitka posla opterećuje i zamara te vas koči da napravite ono što je potrebno kako biste zadržali postojeći posao ili na vrijeme započeli tražiti novi.

* * *

Misliti pozitivno te biti pozitivan u svojem pristupu ne znači biti slijep i neodgovoran. Ono samo podrazumijeva razmišljanje i pristup koji podržava smjer u kojem želite ići.

Afirmativna molitva (četvrto načelo)

Afirmativna molitva predstavlja četvrto načelo prepuštanja. Radi se o izrazito učinkovitoj i praktičnoj metodi koja se zbog svoje jednostavnosti može primjenjivati bilo gdje i gotovo bilo kada.

U osnovi, metoda se svodi na afirmiranje iskustva koje želimo na način kao da se to upravo odvija u našem iskustvu – kao da se to već događa ili se već dogodilo. Međutim, za razliku od klasičnih afirmacija i autosugestije, afirmativna molitva sadržajno uvijek uključuje Boga/Izvor kao aktivnog sudionika u stvaranju onoga što želimo iskusiti.

Za razliku od klasičnih afirmacija i autosugestije, afirmativna molitva sadržajno uvijek uključuje Boga/Izvor kao aktivnog sudionika u stvaranju onoga što želimo iskusiti.

Postoje brojne metode i načini primjene afirmativne molitve⁵. No, s obzirom na to da je glavna tema ove knjige prepuštanje vodstvu naše unutarnje mudrosti te osvještavanje naše životne

⁵ Sugerirajući vam afirmativan pristup molitvi, to ni na koji način ne znači da time isključujem ili umanjujem važnost klasične molitve. Radi se samo o drugačijoj mogućnosti.

svrhe, u nastavku navodim način primjene afirmativne molitve koji je u skladu s ciljevima ove knjige.

* * *

Rijetki su oni koji u današnje doba još nisu čuli tvrdnju kako svojim mislima stvaramo svoju stvarnost. Iako se radi o ideji koja je zapisana prije nekoliko tisuća godina, u današnje doba postoje tisuće znanstvenih eksperimenata koji jasno potvrđuju snažan utjecaj misli koje nam često prolaze glavom na naš život.

Osobno vjerujem da su misli koje nam se često javljaju u umu presudan čimbenik koji utječe na kvalitetu našega života. Način našega razmišljanja uvjetuje našu osobnu definiciju onoga što smatramo smislenim, mogućim i ostvarivim, a sva naša aktivnost uvjetovana je mentalnim okvirima koje sami sebi postavljamo. Sami sebi stvaramo svoj osobni raj ili pakao i to ponajviše mislima koje su često prisutne u našoj svijesti ⁶.

Drugim riječima, način na koji gledamo na svijet oko sebe uvjetuje ono što vidimo i doživljavamo, a temeljem toga mi donosimo svakodnevne izbore i odluke. Sva naša iskustva samo su posljedica izbora i odluka koje smo donosili u prošlosti.

6 Iako to smatram izrazito bitnim, u ovoj knjizi nemam namjeru pisati o utjecaju misli o kojima često razmišljamo na naš život. Za više informacija o navedenoj temi zavirite u moje knjige *Drevni ključevi radosti* i *Zaboravljena vještina*. Za detalje posjetite moju web stranicu: www.tomislavtomic.net.

Način na koji gledamo na svijet oko sebe uvjetuje ono što vidimo i doživljavamo, a temeljem toga mi donosimo svakodnevne izbore i odluke. Sva naša iskustva samo su posljedica izbora i odluka koje smo donosili u prošlosti.

Primjenjujući svakodnevno metode prepuštanja o kojima smo do sada govorili osjetit ćete pozitivnu promjenu u svojem životu. Međutim, njihova snaga dolazi do pravog izražaja tek kada svoj um ispunitе mislima koje podržavaju ono što želite iskusiti, uključujući svoj Duh odnosno Boga/Izvor kao aktivnog sudionika u svom životu. Upravo tu stupa na snagu četvrto načelo prepuštanja – afirmativna molitva. Ona na predivan način upotpunjuje ostale metode prepuštanja i zaokružuje čin prepuštanja vodstvu vlastite unutarnje mudrosti i življenja života u skladu s vlastitom višom svrhom.

U osnovi, četvrto načelo svodi se na mentalno afirmiranje naše želje za prepuštanjem Bogu/Izvoru da nas vodi kroz život.

* * *

U nastavku ću navesti nekoliko primjera afirmativnih molitvi koje slobodno preoblikujte po svojoj želji.

Božanska mudrost upravlja mojim mislima i umom i vodi me putem moje više svrhe.

Božanska mudrost upravlja mojim mislima i umom i vodi me putem ljubavi, radosti i mira.

Bog/Izvor upravlja mojim mislima i umom i vodi me putem moje više svrhe.

Bog/Izvor upravlja mojim mislima i umom i vodi me putem ljubavi, radosti i mira.

Božanska Svjetlost / Svjetlost Izvora prožima moje srce i um. Ja sam jedno sa svojim Izvorom. Moje misli, emocije i djelovanje u skladu su s božanskom vibracijom u meni...

* * *

Nakon što odaberete svoju afirmativnu molitvu, pridržavajte je se barem nekoliko mjeseci. Na taj način vaša molitva dobiva sve veću snagu i razmjerno tome snažnije utječe na vaš život. S vremenom ona postaje poput vjernog pratioca koji je neprekidno s vama i usmjerava vaš um u smjeru koji podržava iskustvo ljubavi, radosti i mira u vašem životu. Ona postaje vaš prirodni način razmišljanja i gledanja na život. Što je više primjenjujete, postajete vještiji u prepuštanju svojem Duhu da upravlja vašim umom i mislima i zajedno sustvarate život za koji ste rođeni.

* * *

Afirmativnu molitvu izgovarajte u sebi. Svaki put kada je izgovarate, osjećajte njezinu poruku i pokušajte na svim razinama biti što prijemčiviji za primanje božanskog vodstva.

Vodite računa o tome da se molitva ne pretvori u mehaničko ponavljanje jer tada nema smisla. Nije u pitanju koliko, već na koji način molite.

Imajte stalno na umu da izgovarajući afirmativnu molitvu svojem Duhu dopuštate da bude aktivan čimbenik u stvaranju vaše stvarnosti.

Redovitom primjenom afirmativne molitve svojem Duhu dopuštate da bude aktivan čimbenik u stvaranju vaše stvarnosti.

S obzirom na to da se radi o metodi koja je isključivo mentalna te je možete prakticirati otvorenih očiju, zaista nema ograničenja za njezinu primjenu.

* * *

Klijenticu koja je sudjelovala na mojoj radionici pod nazivom *Buđenje unutarnjeg svjetla* osobito se dojmila ideja afirmativne molitve. Već nakon nekoliko dana primjene osjetila je pozitivan utjecaj afirmativne molitve na svoj život te je uočila da se puno lakše nosi s različitim poslovnim izazovima koje svakodnevno doživljava. U početku bi izgovarala molitvu dok bi vozila ili obavljala tekuće poslove koji ne zahtijevaju neki poseban misaoni angažman, a nakon što se uvjerala u njezinu snagu, odlučila je jednom dnevno sama sa sobom popiti kavu u svojem omiljenom kafiću i u sebi izgovarati afirmativnu molitvu. Nedugo nakon toga poslala mi je e-mail u kojem je opisala svoja iskustva i posebno mi naglasila kako već ne može zamisliti dan bez svoje, kako je to nazvala, „duhovne kave“.

* * *

Postoji još jedan interesantan e-mail koji sam primio od klijenta koji je sudjelovao na istoj radionici te mi je opisao pozitivne učinke koje je redovita primjena afirmativne molitve imala na njegov život. Po njegovim riječima, najdraže mu je bilo koristiti molitvu za vrijeme trčanja te bi mu, uza sve drugo, molitva učinila trening interesantnijim i kao posljedica toga postao je i redovitiji u vježbanju. Osobno sam pokušao raditi isto kako bih sam sebe natjerao da više i redovitije vježbam, ali mi eksperiment baš i nije upalio. Kao Bodulu i Dalmatincu, više mi je odgovarala ideja „duhovne kave“ ☺

Naravno, ovo su bili samo primjeri iz kojih je vidljivo kako zaista ne postoje granice u načinu primjene afirmativne molitve u svakodnevnom životu.

Na vama je da budete dovoljno kreativni i izaberete svoj omiljeni način.

Četiri načela prepuštanja u svakodnevnom životu

Primjenjujući četiri načela prepuštanja u svakodnevnom životu (metode prepuštanja), u svojem srcu i umu vi se postupno otvarate za primanje višega vodstva. Međutim, nemojte očekivati da se proces prepuštanja mora odvijati onako kako ste zamislili. Imajte stalno da umu da je gledište našeg uma – a time istodobno i naša logika – vrlo ograničena u odnosu na gledište našega Duha.

Onda kada započnete primjenjivati metode prepuštanja, imajte stalno na umu da je gledište našeg uma – a time istodobno i naša logika – vrlo ograničena u odnosu na gledište našega Duha.

Stoga, ako vam se učini da se vaš proces prepuštanja ne odvija onako kako ste očekivali – a budite sigurni da se neće odvijati na način na koji očekujete – nemojte pomisliti da nešto radite pogrešno. Samo nastavite dalje sa svakodnevnom primjenom četiriju načela prepuštanja i *podsjecajte sami sebe da vaš Duh zna što radi.*

* * *

Ponekad ćete osjetiti snažne emocije dok primjenjujete pojedina načela, no ponekad nećete osjetiti baš ništa. U tim trenucima također nemojte misliti da nešto radite pogrešno, već podsjetite sami sebe da se radi o normalnim fazama procesa. Kao što sam već naveo, da bi metode prepuštanja proizvele optimalan učinak u vašem životu, nužno ih je primjenjivati redovito, a naročito u razdobljima kada vam se čini da se ne događa ništa.

Da bi metode prepuštanja proizvele optimalan učinak u vašem životu, nužno ih je primjenjivati redovito, a naročito u razdobljima kada vam se čini da se ne događa ništa.

Iako je to sve relativno i ovisi od osobe do osobe, u praksi, prvih desetak dana nakon što započnu primjenjivati metode prepuštanja, a naročito tijekom primjene meditacije prepuštanja te afirmativne molitve, ljudi često dožive promjenu u načinu kako se osjećaju. Osjećaju se bolje negoli su se osjećali prije primjene metoda prepuštanja. Međutim, nakon toga razdoblja mnogima se učini kao da su metode prepuštanja popustile u svom učinku ili su jednostavno prestale djelovati – kao da su izgubile svoju snagu.

Ako se i vama nešto slično dogodi, prvo sami sebe prisjetite da su metode prepuštanja očito djelovale na vas. Ako nakon nekoliko dana primjene ne osjećate snagu koju ste osjećali na samome početku, to ne znači da metode prepuštanja više na vas ne djeluju. One započinju djelovati na vas na drugi način i na drugoj razini! Nastavite ih dalje redovito primjenjivati i podsjećajte sami sebe da vaš um ne mora nužno uvijek imati razumno objašnjenje za to što se događa dok primjenjujete metode prepuštanja. *U pitanju je razvijanje povjerenja u vodstvo svojega Duha, a ne razvijanje novih načina na koji će vaš um i ego imati kontrolu nad procesom prepuštanja.*

* * *

S obzirom na to da naš ego, kako bi očuvao našu individualnost, voli kontrolu, on će stalno pokušavati pronaći nove zanimljive razloge zašto bismo ipak trebali odustati od ideje prepuštanja višem vodstvu. Našem ego nikako se ne sviđa ideja o prepuštanju višem vodstvu – on nas želi sačuvati od nepoznatoga. Utjecaj ega osjetit ćemo posebno u fazama kada nam se čini da metode prepuštanja ne ostavljaju na nas nikakav učinak. Sjetite se da smo već spomenuli da je naš um neograničeno kreativan te kako je ego sastavni dio našeg uma, on je također neograničeno kreativan.

* * *

Kad se navedeno sve skupa zbroji, moj savjet je da sebi zadate jasan cilj da ćete, primjerice, tri mjeseca svakodnevno primjenjivati metode prepuštanja te nećete obraćati previše pozornosti na način na koji se sve to skupa odvija, već ćete stalno iznova tražiti novu razinu povjerenja u vodstvo svojega Duha i jačati svoju komunikaciju s njime.



III. dio

Život koji ste došli živjeti

Napomena

Ovaj dio knjige nadovezuje se na prethodni dio te je oblikovan s pretpostavkom da ste dobro proučili prvi dio knjige te redovito primjenjujete metode prepuštanja.

Peto poglavlje

ŽIVOTNA SVRHA

Otkrijte svrhu svojega života

*Tvoja vizija postat će jasna
tek kada pogledaš u svoje srce.
Tko gleda izvan svog srca – sanja.
Tko gleda unutar svog srca – budi se.*
(Carl Gustav Jung)

Vaša životna svrha predstavlja osnovni razlog vašega dolaska na ovaj svijet. Radi se o iskustvima koja ste vi, kao Duh, došli iskusiti na Zemlji.

U svojem srcu vi ste svjesni svoje životne svrhe. Vi znate što ste došli iskusiti. Nije u pitanju nešto novo što trebate otkriti, već se radi o otpuštanju svega onoga što vam smeta da se vaš Duh (vaša prava priroda) može slobodno izražavati na Zemlji.

U svojem srcu, vi ste svjesni svoje životne svrhe. Vi znate što ste došli iskusiti. Vi znate zašto ste došli na ovaj svijet. Nije u pitanju nešto novo što trebate otkriti, već se radi o otpuštanju svega onoga što vam smeta da se vaš Duh može slobodno izražavati na Zemlji.

Kada osvijestite svoju životnu svrhu, shvatit ćete da se radi o nečem što vam je već poznato. Navedeno je važno imati na umu svaki put kada razmišljate o svojoj životnoj svrsi.

Svojim umom vi ne možete osvijestiti svoju višu svrhu. To, uostalom, nije ni predviđeno da bude zadaća vašeg uma. Jedino je vaše srce sposobno za to. Tek onda kada svoju životnu svrhu spoznate svojim srcem, na scenu stupaju vaš um i intelekt koji vam mogu biti od velike pomoći u razradi praktičnih koraka koje je potrebno napraviti kako biste započeli s izražavanjem svoje svrhe.

* * *

Naše je izražavanje neminovno. U svakom trenutku izražavamo sebe – bez obzira na to što radimo, pa čak i kada ne radimo ništa. Biti potpuno pasivan također je način izražavanja. Svaka naša misao, riječ, djelo te bilo koja odluka koju donesemo (svjesno ili nesvjesno) istodobno znači i izražavanje. Ne možemo biti budni i pritom se ne izražavati!

Međutim, gledano s aspekta životne svrhe zapravo postoje samo dva načina izražavanja – izražavanje naše prave prirode te izražavanje nečeg što nije naša prava priroda.

U trenucima kada izražavamo svoju pravu prirodu ili, možda bolje rečeno, kada dopuštamo svojem Duhu da se slobodno izražava kroz nas, mi koračamo stazom svoje više svrhe – mi živimo svoju višu svrhu. U skladu s time, životna je svrha prije svega proces, a ne neko krajnje odredište. Životna svrha naš je jedinstveni put kroz život, a ne pojedini cilj koji nastojimo postići.

* * *

Kada koračamo stazom svoje svrhe, naš život postaje jednostavniji. Prati nas snažan osjećaj smisla. Ljubav, radost i mir postaju naši česti pratiloci. Osjećamo se povezaniji sa samim sobom i svojim božanskim izvorom. U stanju smo jasno procijeniti koje su aktivnosti u skladu s našom višom svrhom, a koje nisu te tako skratiti vrijeme provedeno u dvojbi i neodlučnosti. Postaje nam lakše usmjeriti se na ono što nam je zaista bitno. Osjećamo se stabilnijima i odlučnijima. Naša motivacija na visokoj je razini. Osjećamo silnu snagu i nadahnuće u sebi te to želimo izraziti prema van.

Dvije osnovne faze

Proces osvještavanja i življenja svoje svrhe uglavnom se svodi na dvije osnovne faze. Svaka je podjednako važna i ne postoji jasna granica između njih već se radi o fazama koje se često isprepliću. U nastavku ću ih ukratko opisati kako biste stekli jasniju predodžbu u kojoj se fazi u pojedinom trenutku nalazite.

Važno je znati da se navedene faze uglavnom ne odvijaju u linearnom smjeru, već se često izmjenjuju i tako čine dinamičnim proces osvještavanja i življenja svoje više svrhe koji je sam po sebi vrlo slojevit.

Prva faza (smjernice za prepoznavanje)⁷

Prva faza svodi se na osvještavanje odgovora na pitanje zašto ste došli na ovaj svijet. Uglavnom započinje kada osoba napravi prvi i nužni korak na putu življenja svoje više svrhe – kad svjesno donese jasnu odluku da želi spoznati svoju životnu svrhu.

Prva faza započinje onda kada osoba svjesno donese jasnu odluku da želi saznati odgovor na pitanje zašto je došla na ovaj svijet kako bi mogla svoje daljnje odluke i ciljeve uskladiti sa svojom svrhom.

U ovoj fazi jasno osjećate kako u vama titra snažna namjera za upoznavanjem samoga sebe na jednoj dubljoj razini. Želite osvi-

⁷ Metode prepuštanja koje sam opisao u prvom dijelu ove knjige idealan su alat za korištenje u ovoj fazi. Vježbajte ih svakodnevno i oslušajte poruke koje vam srce šalje. Budite svjesni nove energije koja će se u vama probuditi.

jestiti želje koje se skrivaju duboko u vašem srcu, svoje temeljne vrijednosti, stvarne potrebe (za razliku od nametnutih) i pozitivne osobine. Pokušavate povući jasniju crtu između pravog sebe – kao duhovnoga bića – te raznih uloga koje svakodnevno igrate na razini svoje osobnosti.

Tražite jasniju granicu između onoga što vi istinski mislite i osjećate u svojem srcu za razliku od onoga što smatrate da biste trebali misliti i osjećati kako biste bili prihvaćeniji u društvu te se bolje uklopili u okolinu u kojoj živite. Razmišljate o aktivnostima koje vas istinski vesele i raduju te pokušavate osvijestiti *što se skriva u srži takvih aktivnosti*. Razmišljate o svojim prirođenim talentima i sposobnostima. Razmišljate o ljudima koji vas najviše poštuju te u čijoj prisutnosti vaše temeljne vrijednosti najviše dolaze do izražaja i pokušavate pronaći glavne poveznice među njima.

Kao posljedica procesa istraživanja samoga sebe, na površinu vaše svijesti počinju izlaziti razni strahovi koji su uvelike utjecali na vašu percepciju života i kočili vas da se usudite izraziti onakvim kakvi uistinu jeste.

Upoznajte različita područja svoje svijesti koja su vam prije bila nepoznata. Započinjete osjećati jednu novu energiju koja se u vama budi. To je energija vaše životne svrhe! Ona vam u početku djeluje dosta apstraktno i nedefinirano, no s vremenom postaje jasnija i određenija.

Svijet duha postaje vam bliži. Imate potrebu, barem jedan dio dana, provoditi u tišini, molitvi i meditaciji. Počinjete upoznavati istinsku ljubav, radost i mir. Postaje vam sve jasnije da su ljubav, radost i mir uvijek u vama prisutni, i to u izobilju, a glavni razlog zašto ih niste mogli iskusiti je isključivo u vašoj percepciji – uzrokovanoj strahovima i ograničavajućim mislima.

Ideja o prepuštanju svojem Duhu da vas vodi kroz život postaje vam sve zanimljivija.

Počinjete osvježivati svoju neprekidnu povezanost te jedinstvo s božanskim izvorom i cijelim svemirom. Počinjete shvaćati da ste, koristeći analogiju s valom, gledano izvana, potpuno jedinstveni, no u osnovi ipak ste dio oceana s kojim ste neprekidno povezani – kao i svi drugi valovi u oceanu.

Ako je božanski izvor poput sunca, vi ste njegova zraka, jedinstveni no ipak nerazdvojni dio cjeline. Imate njegovu punu i bezuvjetnu podršku u stvaranju života koji je u skladu s vašom svrhom i to svaki put kada vam zatreba.

Postaje vam jasnije da niste puki sadržaj svojih misli, već ste Duh koji ima mogućnost svjesno birati misli koje će misliti i sukladno tome stvarati željena iskustva.

Druga faza (smjernice za prepoznavanje)

Druga faza, u najkraćim crtama, svodi se na vaše izražavanje na fizičkoj razini – kroz misli, riječi i djelovanje. Ona uglavnom započinje onda kada u sebi stvorite određenu razinu jasnoće koja je vaša životna svrha, uspijete je pretočiti u riječi jasnom i kratkom definicijom te u svojem svjesnom umu stvorite jasniju viziju koja je u skladu s vašom višom svrhom.

Druga faza započinje onda kada u sebi stvorite određenu razinu jasnoće koja je vaša životna svrha, uspijete je pretočiti u riječi jasnom i kratkom definicijom te u svojem svjesnom umu stvorite jasniju viziju koja je u skladu s vašom višom svrhom.

Prepoznat ćete je po silnoj potrebi za razmišljanjem o novim pristupima prema svemu što radite i načinima kako novu energiju koju u sebi osjećate sve više unijeti u svoj svakodnevni život.

U ovoj fazi zaokupljeni ste nastojanjem da sve svoje ciljeve i aktivnosti uskladite sa svojom svrhom. Započinjete eksperimentirati s različitim načinima izražavanja svoje više svrhe. Vaša je motivacija na visokoj razini te želite ići dalje u smjeru svoje svrhe, neovisno o tome što na samome početku baš i nemate jasnu predodžbu kamo vas to sve skupa vodi. S obzirom da ste svjesniji sebe kao Duha koji je neprekidno povezan sa svojim božanski izvorom, put u nepoznato više vam ne djeluje zastrašujuće.

Negdje duboko u sebi jasno osjećate da će sve ono što vam je potrebno doći u vaš život onda kada bude pravi trenutak za to. Vi znate da nije nužno imati ispred sebe jasnu kartu vašega životnog puta, već je dovoljno znati koji je vaš sljedeći korak – *svjesni ste da je tajna u prepuštanju, a ne u predviđanju.*

ŠESTO POGLAVLJE

VJEŽBE ZA ISTRAŽIVANJE ŽIVOTNE SVRHE

*Nije normalno da znamo što želimo.
Znati što želimo rijetko je i naporno
psihičko postignuće.
(Abraham Maslow)*

U nastavku ću opisati nekoliko praktičnih vježbi koje će vam biti od velike pomoći tijekom osvještavanja životne svrhe i stvaranja jasnije slike života kakvim istinski želite živjeti. Svaka od njih na različite načine utječe na vaš način gledanja i razmišljanja. Odgovori do kojih budete došli provodeći predložene vježbe, bit će vam od velike pomoći u određivanju vlastite životne svrhe, što predstavlja nužan korak za prelazak u drugu fazu procesa – izražavanje svoje svrhe.

Vježbe su, u osnovi, jednostavne, no nisu lake. Iskreno rečeno, nisu nimalo lake. Iako na prvi pogled tako ne djeluju, vrlo su zahtjevne i traže puno promišljanja i mentalnog angažmana. Ipak se, prije svega, radi o istraživanju samoga sebe, a to doista nije lagan zadatak.

Moj je savjet da svaku vježbu izvedete barem pet puta u razdoblju od trideset dana.

Obavezno zapisujte rezultate vježbi kako biste ih kasnije mogli analizirati i promotriti s drugačijega gledišta.

Proces idealizacije

U nastavku ću vam opisati vrlo učinkovit proces koji se u *life coachingu* često koristi. Odgovori do kojih ćete doći ako predano i temeljito pristupite procesu, pomoći će vam u osvještavanju životne svrhe.

Riječ je o procesu idealizacije koji se sastoji od četiri koraka.

1. korak

Zamislite da na svojem bankovnom računu imate, primjerice, 10 milijardi eura i da više NIKADA ne morate raditi niti išta poduzimati s ciljem zarade novca. Vi ste potpuno zbrinuti u materijalnom i financijskom smislu. I ne samo to. Zamislite također da imate neku vrstu jamstva od nekoliko najsigurnijih svjetskih banaka koje vam jamče da je vaš novac uvijek siguran – neovisno o situaciji u državi.

2. korak

Nakon toga, barem tridesetak sekundi budite usmjereni isključivo na to kako se osjećate zamišljajući sebe sa 10 milijardi eura na navedenom bankovnom računu. Samo osjećajte i doživite takvu stvarnost što stvarnijom.

3. korak

Nakon toga nastavite dalje zamišljati sebe s 10 milijardi eura na svojem bankovnom računu koji je apsolutno osiguran, no sada zamislite da ste sebi priskrbili sve što ste ikada željeli (kuće, auto-

mobile, odjeću, obuću i sl.), proputovali ste svijet nekoliko puta, posjetili Mars, odsjedali u najluksuznijim hotelima, donirali ste ogromne iznose novca dobrotvornim ustanovama u koje vjerujete i čiji rad podržavate, okružili ste se ljudima koje cijenite i mnogo vam znače, upoznali ste se s brojnim čudima prirode, upoznali ste svoju srodnu dušu, u najboljoj ste tjelesnoj kondiciji te i dalje imate isti iznos na svom računu jer ste sve svoje troškove mogli pokriti samo s kamatom koju ste dobivali za svoj novac.

4. korak

Nakon što ste temeljito obavili tri prethodna koraka, dobro promislite o sljedećem pitanju jer ono predstavlja srž procesa idealizacije.

Kakvim biste aktivnostima ispunjavali svoje dane nakon toga?

Dakle, i dalje imate iznos od 10 milijardi eura na vašem računu koji, zahvaljujući kamati još više raste, proputovali ste svijet nekoliko puta uzduž i poprijeko i posjetili doslovce sva mjesta koja ste ikada željeli posjetiti, kupili ste apsolutno sve što ste željeli te znate da ubuduće ne morate razmišljati o cijenama jer imate za apsolutno sve što želite, donirali ste mnogo novaca ljudima i institucijama do kojih vam je stalo, vratili ste se u svoju kuću koja je potpuno izgrađena po vašem ukusu, sjeli ste na svoj omiljeni naslonjač i upitali sami sebe: „Od sada pa nadalje, kakvim aktivnostima želim ispunjavati svoje dane?“

* * *

Što češće budete prolazili kroz proces idealizacije, vrlo brzo uvidjet ćete da se radi o vrlo slojevitom procesu otkrivanja svojih istinskih želja, potreba i temeljnih vrijednosti. Vaš odgovor često će se mijenjati. Zapisujte sve svoje odgovore kako biste ih kasnije mogli lakše i učinkovitije analizirati. Obuhvatite sve aktivnosti za koje smatrate da bi vas istinski ispunjavale i davale vam osjećaj živosti. Nije nužno da to bude samo jedna aktivnost, već ih može biti nekoliko. Samo zapisujte dok ste pod dojmom zamišljene stvarnosti, a kasnije ćete analizirati detalje.

Svako novo sudjelovanje u navedenom procesu pomoći će vam osvijestiti sve one želje, potrebe i vrijednosti za koje mislite da su vaše, no radi se o željama, potrebama i vrijednostima koje su vam drugi nametnuli. Otpuštajući nametnute želje, vrijednosti i potrebe, u svojem umu i srcu stvarate dodatni prostor kroz koji se vaše istinske želje, potrebe i vrijednosti mogu lakše izraziti i ući područje vašega svjesnog uma.

* * *

Kada sa svojim klijentima prolazim kroz proces idealizacije radi stvaranja jasnijih privatnih ili poslovnih ciljeva, uglavnom se na samome početku razgovora pojavi sličan fenomen. Pitanje im na prvi pogled djeluje previše banalno te im se čini da jasno znaju što bi radili i kakve bi ciljeve imali kada im novac uopće ne bi bio upitan. Uglavnom, čvrsto su uvjereni da upravo zbog nedostatka novaca ne uspijevaju svoje dane ispunjavati aktivnostima u kojima bi istinski željeli sudjelovati. Međutim, što više raspravljamo o temi, osim u iznimnim slučajevima, postaje im jasnije da odgovor i nije tako jednostavan već traži dublje promišljanje i temeljit pristup.

Za čime ljudi žale na kraju životnoga puta

Nakon dugogodišnje karijere u banci, Australka Bronnie Ware odlučila se posvetiti radu s umirućim ljudima (u palijativnoj njezi) i njihovim obiteljima. Provedeći mnoštvo vremena u njihovu društvu i slušajući njihove strahove, tegobe, ljutnju, sumnje te konačno prihvaćanje trenutne situacije, odlučila je napisati knjigu u kojoj je opisala je nekoliko najčešćih stvari za kojima su ljudi žalili na kraju svoga života⁸.

Svrha je ove vježbe dobro razmisliti o svemu o čemu ljudi na kraju života najčešće žale i nakon toga iskoristiti dobivene spoznaje za *preispitivanje sebe samoga te odluka koje ste do sada donijeli, kao i onih koje još niste donijeli, a htjeli ste ih donijeti.*

U nastavku ih citiram:

„Da sam barem imao hrabrosti živjeti onako kako sam to istinski želio, a ne onako kako su to drugi očekivali od mene.“

„Da barem nisam toliko puno radio.“

„Da sam barem imao hrabrosti izraziti svoje osjećaje.“

„Da sam barem ostao u kontaktu sa svojim prijateljima.“

„Da sam barem dopustio sebi biti sretniji.“

⁸ Naslov knjige u izvorniku glasi *Five Regrets of the Dying – A Life Transformed by the Dearly Departing*

Osvijestite svoje svakodnevne uloge

Glavna je svrha ove vježbe osvijestiti što više uloga koje svakodnevno igramo, a zatim izabrati samo one uloge koje podržavaju ljubav, radost i mir u našem životu.

Već sam u nekoliko navrata u ovoj knjizi spomenuo kako svi mi igramo svakojake uloge u različitim aspektima života kako bismo se bolje uklopili u okolinu te brže i lakše ostvarili pojedine ciljeve. Neke od naših uloga podržavaju život u skladu s našom višom svrhom, a neke nas pritom samo koče. Neke od uloga koje igramo uvelike nas ograničavaju u tome da živimo punim plućima, koristeći sve svoje potencijale, te su vrlo štetne za naš osobni i duhovni razvoj. Primjerice, uloga žrtve jedna je od štetnih uloga. Neke su od njih samo zastarjele odnosno bile su nam možda potrebne u prošlosti, no sada više nemamo nikakve koristi od njih te ih igramo zbog navike.

Isto tako, postoje uloge koje trenutno ne igramo, a namjeravamo ih započeti igrati u bliskoj ili daljnjoj budućnosti. Primjerice, planiramo se naći u ulozi supruga/supruge, ako još nismo u braku. Neke od uloga igramo neprekidno (primjerice, ulogu roditelja), dok neke igramo samo povremeno ili po potrebi (primjerice, zabrinuti ste za trenutno stanje u tvrtki kako biste svima, bez imalo sumnje, dali do znanja da vam je stalo do poslovnih rezultata).

Uloge koje svakodnevno igramo i uloge koje možemo igrati neograničene su kao i njihove različite varijacije. U jednom širem kontekstu, svaki mogući način izražavanja vaše osobnosti može biti pojedina uloga.

Da biste jasnije osvijestili koje sve uloge igrate, vježbajte promatrati samoga sebe u različita doba dana s gledišta nepristranoga promatrača. Kao da iz daljine nepristrano promatrate samoga sebe u datom trenutku. Ključna je riječ nepristrano.

Poput promatrača koji je potpuno nepristran promatrajte koje sve uloge igrate (primjerice, na putu do posla). Nepristrano promatrajte uloge koje igrate dok razgovarate sa svojim šefom ili atraktivnom osobom suprotna spola. Nepristrano promatrajte koje sve uloge igrate kada vam nešto krene u krivom smjeru, kada ljudi ne ispune vaša očekivanja, kada shvatite da niste ispunili tuđa očekivanja, kada želite reći NE, ali ipak to ne napravite jer se ne želite zamjeriti nekoj osobi ili želite izbjeći konflikt unatoč tome što znate da ste u pravu, kada znate da ste pogriješili i pokušavate opravdati svoju situaciju i postupke, kada vam konobar u kafiću donese kavu s mlijekom, a vi ste naručili kavu bez mlijeka, kada ste pod velikim opterećenjem, kada osjećate da se vaše vrijeme ne cijeni dovoljno, kada klijenti ili poslovni partneri kasne na sastanak s vama, kada ste pod stresom, kada vi kasnite na sastanak, kada želite priopćiti nekome dobru vijest, kada nekome želite priopćiti lošu vijest...

Kakve uloge igrate u navedenim i sličnim situacijama?

Igrate li možda ulogu žrtve, ulogu heroja, ulogu perfekcionista, vođe, sljedbenika, obiteljskog čovjeka, ulogu ljubavnika, ekstroverta, introverta, profesionalca, nihilista, agresivca, sramežljivca, buntovnika ili šarlatana?

Igrate li možda ulogu osobe koja se uvijek ispričava neovisno o tome tko je kriv, glumite li kraljicu drame, igrate li ulogu politički

korektno osobe, ulogu podobne osobe, ulogu osobe koja uvijek direktno kaže ono što misli, ulogu osobe koja često popušta jer se ne želi nikome zamjeriti, ulogu moralista ili propovjednika?

Igrate li ulogu mirnoga, strpljivog i tolerantnog poslovnog čovjeka, a svoj stres i frustraciju s posla iskaljujete na svojoj obitelji ili prijateljima?

Igrate li možda ulogu osobe koja sluša bez pogovora, osobe koja se uvijek buni, osobe koja se stalno žali, osoba koja često ogovara druge, osobe koja stalno pronalazi razloge za kritiziranjem, ulogu osobe koja je stalno zabrinuta jer misli da tako izražava svoju odgovornost?

Igrate li možda ulogu roditelja koji je redovito zabrinut za svoju djecu, projicirate li ulogu svojih roditelja na svoj odnos sa svojom djecom?

Igrate li možda ulogu osobe koja često kritizira te se žali na „neposlušne“ mlade generacije?

Igrate li možda ulogu tradicionalista, konzervativca, liberala, religiozne osobe ili osobe koja stalno krši pravila?

Igrate li možda ulogu osobe koja smatra da sve sama mora napraviti te se ne može ni na koga osloniti, ulogu osobe koja pristaje biti u nesretnom braku, no izbjegava rastavu zbog straha od samoće, ulogu patnice koja vjeruje da je Bog više voli i cijeni razmjerno količini podnesene patnje, ulogu osobe koja se uvijek žuri i smatra da nikada nema dovoljno vremena za ono što želi ili ulogu osobe koja izbjegava započeti živjeti po svome jer se boji da bi time mogla razočarati svoje roditelje?

* * *

Igrajte se i eksperimentirajte s odgovorima. Što više osvještavate svoje uobičajene uloge, bit će vam lakše dobiti jasniji uvid u uloge koje podržavaju ljubav, radost i mir u vašem životu te ih svjesno želite nastaviti igrati, za razliku od onih koje želite odbaciti. I ne samo to. *Kako postajete svjesni svojih uloga, lakše vam je osviještiti granicu između sebe kao Duha i uloga koje samo igrate, a nisu sastavni dio vaše prave prirode već su dio vaše osobnosti.* Tek onda kada postanete svjesniji granice između sebe kao Duha i uloga koje svakodnevno igrate, možete svjesno izabrati uloge koje podržavaju vašu životnu svrhu, a otpustiti one koje vas nikada nisu činile sretnima već su vam samo stvarale lažan osjećaj sigurnosti.

Igra obrnute logike

Igra obrnute logike sastoji se od dva dijela.

Prvi dio svodi se na razmišljanje o osobinama ljudi s kojima se često susrećete, a koje vam se apsolutno ne sviđaju, primjerice: agresivan pristup, okrivljavanje, neuvažavanje, omalovažavanje.

Drugi dio vježbe svodi se na razmišljanje o pozitivnim osobinama pojedinih ljudi s kojima se često susrećete, primjerice: suosjećanje, povjerenje, upornost, usmjerenost na pozitivno.

* * *

Uzmite bilježnicu ili notes i zapišite osobine (dobre i loše) koje ste primijetili nakon što ste analizirali određeni broj ljudi. Prvo započnite zapisivati loše osobine, a zatim osobine koje vam se sviđaju.

Nakon toga promislite o dvije najlošije osobine koje ste primijetili i zapisali te upitajte sami sebe hipotetsko pitanje:

„Što ako takve loše osobine (kod nekih ljudi koje poznajem) samo odražavaju aspekte mene s kojima se ne želim suočiti ili ih ne želim prihvatiti?“

Promislite što biste napravili kada bi to stvarno bilo tako, odnosno koje biste korake odmah poduzeli kako biste to promijenili.

Kada ste gotovi s prvim dijelom vježbe, izaberite dvije najpozitivnije osobine koje ste primijetili kod ljudi s kojima se redovito susrećete te postavite sebi pitanje:

„Što ako takve pozitivne osobine predstavljaju kvalitete koje već imam u sebi, samo ih još nisam osvijestio ili ih se bojim osvijestiti?“

Zatim, promislite što biste napravili kada bi to stvarno bilo tako, odnosno koje biste korake odmah poduzeli kako biste osvijestili navedene osobine i učinili ih sastavnim dijelom svoje osobnosti.

* * *

Nadam se da ste i sami uočili kako navedena vježba zahtijeva dosta drugačiju logiku razmišljanja u odnosu na naš uobičajeni način razmišljanja. Kada uočimo neke loše osobine kod ljudi koje često ili povremeno susrećemo, skloni smo vidjeti samo njih i njihove loše osobine, a da pritom ne razmišljamo o mogućnosti da nam njihove loše osobine smetaju ponajviše zato što ih i sami imamo, a da toga nismo ni svjesni.

Isto vrijedi i za pozitivne osobine ljudi s kojima se susrećemo. Često smo skloni pohvaliti ili cijeniti dobre osobine kod drugih na način da smo skloni vidjeti samo njih i njihove dobre osobine, ne razmišljajući o tome da upravo te kvalitete mi već imamo u sebi samo im još, iz raznih razloga, ne dopuštamo da izađu na površinu i postanu sastavnim dijelom naše osobnosti.

Poruka iz budućnosti

Zamislite da ste barem trideset godina stariji te vam je liječnik upravo rekao kako vam je preostalo još samo nekoliko dana života. Da biste bili sigurni, zatražili ste i drugo liječničko mišljenje te ste dobili identičan odgovor. Sada zastanite nekoliko trenutaka i pokušajte osjetiti kako biste se osjećali u navedenoj situaciji.

Zamislite da ste nakon toga susreli samoga sebe u sadašnjem trenutku i sjeli sa sobom na kratku kavu. Koja je najvažnija poruka koju biste u tom trenutku poručili samome sebi?

* * *

Moj je savjet da navedenu vježbu izvodite kada ste sami i to na mjestu gdje vas petnaestak minuta nitko neće ometati. Savjet koji biste dali samome sebi možete i zapisati kako biste mogli kasnije dodatno razmisliti o njemu. Učinkovitost ove vježbe najviše ovisi o tome koliko se uspijete „ubaciti“ u emocionalno stanje osobe koja zna da joj je ostalo svega nekoliko dana života.

Samo zapisujte savjete koji vam padaju na pamet i nemojte ih previše analizirati. To ćete napraviti kasnije. Čuvajte zapisane savjete kako biste ih kasnije mogli uspoređivati.

* * *

„Podsjećanje na to da ću uskoro biti mrtav najvažnija je stvar na koju sam ikad mogao računati da će mi pomoći da napravim velike izbore u životu, jer skoro sve, sva vanjska očekivanja, sav ponos, sav strah od poniženja ili neuspjeha, sve ove stvari samo se raspu pred licem smrti, ostavljajući samo ono što je stvarno bitno. Pomisao da ćeš umrijeti najbolji je način za koji znam da izbjegnute zamku razmišljanja o tome da imate što izgubiti. Već ste goli. Nema razloga da ne pratite svoje srce.“

(Steve Jobs)

Otkrijte svoje prirodne talente i sposobnosti

Odavno sam prestao vjerovati u slučajnost. U ovako složenom i interaktivnom svemiru nastao bi potpuni kaos da se u pozadini svega ne skriva savršena inteligencija koja dobro zna što radi. Sve što postoji, postoji s valjanim razlogom neovisno o tome vidimo li ili razumijemo taj razlog.

Ništa nije nastalo slučajno pa tako ni vaši prirodni talenti i sposobnosti. Vaši talenti i sposobnosti potrebni su vam da biste mogli živjeti u skladu sa svojom životnom svrhom. Radi se o nužnoj „opremi“ potrebnoj za putovanje na putu života. Vaši talenti i sposobnosti usko su povezani s vašom životnom svrhom te vam upravo njihova primjena stvara najveću radost. Vaši prirodni

talenti i sposobnosti toliko su utkani u vašu osobnost da ih često shvaćate zdravo za gotovo. Neki od njih već su vam poznati, dok neki čekaju da ih otkrijete. Kada izražavate svoje prirodene talente i sposobnosti, ne samo da se osjećate izrazito živima, nego time najviše doprinosite ljudima oko sebe jer upravo tako dajete svoju jedinstvenost i ono najbolje od sebe.

Razmislite o svojim najvećim talentima.

Koja bi bila dva vaša najveća talenta?

Jeste li inovativni, kreativni, suosjećajni, ljubazni, precizni, analitični, inspirativni, smireni u najtežim situacijama, zabavni, duhoviti, komunikativni, darežljivi, uvjerljivi, hrabri i odvažni, uporni, taktični, organizirani, intuitivni, pouzdani, odani, posvećeni, praktični, energični, tolerantni, otvoreni, dostupni, disciplinirani, fleksibilni, diskretni, obazrivi, čvrsti, spontani, neopterećeni predrasudama, asertivni, radišni, produhovljeni, suradnički raspoloženi?

A sada razmislite o svojim najvećim sposobnostima.

Koje bi bile dvije vaše najveće sposobnosti?

Je li u pitanju istraživanje, informiranje, planiranje, slušanje, razumijevanje, pregovaranje, eksperimentiranje, uvjeravanje, poticanje, popravljanje, plesanje, iscjeljivanje, educiranje, treniranje, pisanje, objašnjavanje, skladanje, motiviranje, kuhanje, pjevanje, analiziranje, organiziranje, građenje, planiranje, sviranje, stvaranje novog, povezivanje ljudi, vođenje, dizajniranje, zaštita, savjetovanje, podrška, upravljanje, razumijevanje životinjskog svijeta, razumijevanje biljnog svijeta, ohrabrivanje, skrb za druge, dekoriranje, razvijanje ideje ili projekta?

* * *

Vaše prirodene sposobnosti i talenti već su u vama. Stekli ste ih rođenjem. Vaš je zadatak osvijestiti ih i svakodnevno ih razvijati. Razvijajući, poštujući i njegujući svoje prirodene talente i sposobnosti, oni postaju vaše snage i oblikuju vaš karakter.

Imajte na umu da sama činjenica da ste u nečemu dobri, istodobno ne znači da se radi o vašem prirođenom talentu ili sposobnosti. Mi smo priučeni u mnogim stvarima, ali to ne znači da sposobnosti kojima smo priučeni zaista odražavaju našu životnu svrhu i stvaraju nam osjećaj živosti.

Neka vam osjećaj radosti i živosti bude glavni kriterij raspoznavanja svojih prirodnih talenata i sposobnosti.

* * *

Društvo u kojem živimo kronično pati od iluzije uspješnosti po kojoj se uspjeh određuje kao postignuće određenih standarda koji su unaprijed definirani kao uspjeh. Rijetko se kada tko zapita tko je uopće postavio takve standarde te zašto ih je postavio. Mnogi uspiju udovoljiti navedenim standardima, no to ne znači da će samim time iskusiti istinsku sreću – stanje kojem svi težimo i osnovni razlog koji se skriva iza svega što radimo. Pod dojmom iluzije uspješnosti koja najviše utječe na nas u formativnom razdoblju, nesvjesno odbacujemo neke svoje prirodene sposobnosti i talente kao posljedicu svjesnog ili nesvjesnog zaključka da od njih ionako nemamo nikakve koristi. Prisiljavajući sebe da razvijemo neke sposobnosti koje smatramo korisnijima i društveno prihvatljivijima, počinjemo se udaljavati od sebe i svoje duhovne biti. Bez povezanosti sa svojim Duhom, postajemo ovisni o mišljenju okoline u kojoj živimo i tako se sve više otuđujemo od sebe i podvrgavamo kontroli drugih.

Stoga odvojite dovoljno vremena te razmislite o izražavanju talenata i sposobnosti koje vas istinski vesele i čine živima jer upravo ste te talente i sposobnosti došli razvijati i njegovati na ovaj svijet. Jedino svojim prirođenim talentima i sposobnostima možete u potpunosti izraziti svoju jedinstvenost, ostvariti svoj puni potencijal, dati svoj najveći doprinos ovom svijetu i time ga istodobno učiniti ljepšim mjestom za življenje.

Vaš život kao knjiga

Pretpostavljam da svoj život niste nikada uspoređivali s pojedinom knjigom, zar ne? Osim ako se niste posve poistovjetili s likom iz nekog romana, nema ni razloga zašto biste to činili. No, da biste stekli nešto drugačiju perspektivu samoga sebe i svojih istinskih želja, pokušajte samo hipotetski zamisliti da je vaš život poput knjige čiji ste vi autor. Način na koji ćete to sebi dočarati sasvim je nebitan. Važno je samo da o tome pokušate razmisliti.

Razmislite o sljedećim pitanjima.

- *Kada bi vaš život bio poput knjige, a vi njezin autor, kakav biste joj naslov dali?*
- *Kakav bi bio podnaslov?*
- *Kojoj bi vrsti knjige pripadala vaša knjiga?*
- *Na koji biste način uveli čitatelja u temu, a kako biste dovršili knjigu?*

- *Pod kakvim bi dojmom bio čitatelj koji bi vašu knjigu pročitao u dahu?*
- *Koja bi bila najvažnija poruka koju bi dobila osoba koja je pročitala vašu knjigu?*
- *Što biste željeli da čitatelj poduzme nakon što pročita vašu knjigu?*

* * *

Iako navedena vježba, na prvi pogled, može djelovati dosta apstraktnom, meni osobno predstavlja jedan od dražih pristupa osvještavanju svoje životne svrhe.

Kada malo bolje razmislite, vaš život i jest poruka – neovisno o tome zamišljate li ga poput knjige ili nekog drugog medija. Vaše misli, riječi i ponašanje poruke su koje neminovno šaljete ljudima oko sebe.

Pitanje je samo kakvu poruku želite odaslati!

Djelujte kao da je nemoguće doživjeti neuspjeh!

Poznata američka autorica Dorothea Brande, poznata po svojoj predivnoj knjizi *Probudi se i živi! 9* napisala je:

„Djeluj hrabro i nevidljive snage pristići će ti u pomoć!“

9 Naslov knjige u izvorniku glasi *Wake Up and Live!*.

Taj nas predivni citat podsjeća da nikada nismo sami na putu stvaranja života u skladu sa svojom višom svrhom. Svi imamo trenutke kada nam se čini da sami nećemo moći ostvariti zadane ciljeve i da je uzaludno sve što radimo. No, kada unatoč svojim dvojabama i strahovima nastavimo dalje i svjesno se prepustimo svojem Duhu da nas vodi, možemo računati da će nam nevidljive snage priteći u pomoć.

Osim navedenoga citata, a i brojnih drugih, postoji još jedna predivna izreka iste autorice, a glasi:

„Djeluj kao da je nemoguće doživjeti neuspjeh!“

Svrha je ove vježbe da, u duhu prethodnoga citata, promislite o sljedećem:

Zamislite da živite u stvarnosti u kojoj je apsolutno nemoguće doživjeti neuspjeh te je svakom vašem pothvatu ili projektu bezuvjetno zajamčen uspjeh. U kojem biste se smjeru pokrenuli kada biste znali da je apsolutno nemoguće doživjeti neuspjeh i na koji bi način, u idealnim okolnostima, to utjecalo na svijet oko vas?

Ljudi kojima se divite

Vjerujem da u životima svakoga od nas postoje ljudi kojima se divimo te ih posebno cijenimo zbog nekih njihovih osobina i kvaliteta. Ovdje ne govorim o uzorima ili idolima, već samo o određenim karakteristikama pojedinih ljudi koji u vama izazivaju osjećaj divljenja i posebnog poštovanja.

Primjerice, jedna od osoba koju osobito cijenim je John Lennon. Premda je imao puno pozitivnih osobina, divim se njegovoj odvažnosti i ustrajnosti u promicanju ideja o ljubavi i miru (osobine i kvalitete). Unatoč tome što su ga pritom pratile brojne i katkad na prvi pogled nepremostive prepreke, sve do zadnjega dana svojega života Lennon je ustrajao na svojem putu i ostao dosljedan sebi i svojim temeljnim vrijednostima.

Razmislite o sljedećem.

Tko su ljudi kojima se divite te ih posebno cijenite te zašto im se divite i zbog čega ih posebno cijenite?

Ta osoba ne treba nužno biti neka javna osoba. To može biti vaš prijatelj, poznanik, roditelj, lik iz romana ili filmski junak. Najvažnije je kao što je to već rečeno, da se radi o ljudima kojima se istinski divimo te ih posebno cijenimo zbog nekih njihovih osobina i kvaliteta.

Uzmite papir i olovku i razmislite.

S lijeve strane papira zapišite imena ljudi kojima se divite, a s desne strane zapišite i opišite razlog ili razloge zašto im se divite i posebno ih cijenite te navedite njihove osobine i kvalitete. Za pojedinu osobu možete navesti jednu osobinu ili više njih.

Nakon što dovršite vježbu, spremite svoj popis i povremeno ga iznova pročitajte i analizirajte ili, po potrebi, ispravite ili dopunite.

Velika je vjerojatnost da su osobine i kvalitete koje ste zapisali upravo one koje biste i sami trebali usvojiti ili ih dodatno razviti jer predstavljaju bitnu sastavnicu na putu vaše životne svrhe. Smatrajte ih nužnom opremom na svom životnom putu jer one to uistinu i jesu.

Razmislite o sljedećem.

Nije slučajno da ste od brojnih ljudi izabrali samo nekoliko njih kojima se divite i koje posebno cijenite. Nije slučajno da ste, ono što je bit ove vježbe, od svih osobina i kvaliteta tih ljudi izabrali upravo one koje ste izabrali i s kojima ste se, na neki način, osjećali povezanima.

Puni pouzdanja iz dana u dan

U svojem srcu znamo odgovor zašto smo došli na ovaj svijet. Naše srce zna što je naša životna svrha. Po metafizičkim učenjima, naše je srce¹⁰ glavni kanal za komunikaciju s božanskim izvorom. Istina koja već postoji u našem srcu u svakom je trenutku spremna izroniti na površinu naše svijesti. Međutim, da bi se to dogodilo, potrebno je da na razini svojeg uma stvorimo potrebne pretpostavke kako bi informacija iz našega srca mogla ne samo izroniti na površinu naše svijesti, već da bi se tu mogla trajno i zadržati.

Ovu vježbu izvodite tako što ćete u određenom vremenskom razdoblju, primjerice u sedam dana, živjeti sa stavom kao da vam je

¹⁰ Misli se na srčani energetski centar koji je smješten na sredini prsnoga koša u razini naših pluća (srčana čakra).

potpuno jasno koja je vaša životna svrha. U tom vremenu svoj stav nećete dovoditi u pitanje ni na koji način. Budući da se na to treba dobro usredotočiti, savjetujem vam da vremenski period koji ćete izabrati ne bude duži od sedam dana.

U navedenom vremenu živite sa stavom kao da znate koja je vaša životna svrha te ste u svakom trenutku na pravome mjestu s pravim ljudima unutar pravih okolnosti. Stvorite osjećaj povjerenja u svojem tijelu tako što ćete se čvrsto držati predloženoga stava i odbijati razmišljati misli koje ne podržavaju navedeni stav. Za trajanja vježbe radite sve ono što biste inače radili u privatnom i poslovnom životu, no *s tom razlikom što ćete unositi najveću moguću količinu ljubavi, radosti i mira u sve što radite kao i u ljude s kojima dolazite u interakciju* – vi izražavate svoju pravu prirodu. Tijekom vježbe redovito prepuštajte svoj um božanskom vodstvu te afirmirajte u sebi kako božanska mudrost upravlja vašim mislima i umom te ćete u svakom trenutku znati što reći i napraviti kako biste maksimalno mogli izraziti svoju višu svrhu.

Iz vašega životopisa

Zamislite da ste već otišli s ovoga svijeta te da je objavljen članak o vama.

Nakon toga, razmislite o sljedećem pitanjima:

Po čemu biste voljeli da vas najviše pamte? Zašto bi vam to bilo najvažnije? Što biste voljeli da bude navedeno kao najveći doprinos koji ste dali budućim naraštajima? Koju biste poruku htjeli poslati svojim držanjem i izrazom lica na fotografiji uz članak? Što biste voljeli da o vama pomisli osoba kad vas prvi put vidi na slici?

Vrednovanje vježbi

Vježbajući opisane vježbe, steći ćete jasniju sliku o sebi, onome što istinski cijenite, aktivnostima koje vas najviše raduju te svojim prirodnim talentima i sposobnostima. Vježbe će vam također omogućiti istražiti samoga sebe s različitih gledišta te osvijestiti neke aspekte sebe koje ste zanemarili jer niste našli načina na koji biste ih mogli uklopiti u svoj svakodnevni život.

Nadam se da shvaćate da nije dovoljno samo mislima proći kroz vježbe, već za njih treba izdvojiti više vremena i zapisivati sve ono što otkrijete o sebi i smatrate bitnim. Stoga za vrijeme izvođenja vježbi obavezno imajte papir i olovku. Što se više družite sa svojim bilješkama te ih po potrebi nadopunjavate, postat će vam sve jasniji odgovor na pitanje što vašem životu daje najveći smisao i bit će vam lakše stvoriti jasnu definiciju vaše životne svrhe.¹¹

Velika je vjerojatnost da će vam bilješke koje zapisujete, na samome početku, djelovati dosta apstraktno i međusobno nepovezano. No, što više budete o njima razmišljali kao i o ostalim idejama izloženim u ovoj knjizi, počat će vas pratiti sve veći osjećaj jasnoće. Kao kada učite neki novi predmet. U početku skupljate nove informacije, no među njima ne vidite poveznicu. Što više proučavate taj predmet, sve više postaje vam jasnije o čemu se radi.

11 O definiciji životne svrhe govorit ćemo u idućem poglavlju.

SEDMO POGLAVLJE

KAKO ODREDITI SVOJU ŽIVOTNU SVRHU

Određivanje životne svrhe

Vaša životna svrha predstavlja osnovni razlog zašto ste došli na ovaj svijet. Radi se o vašoj osobnoj misiji na Zemlji. Vaši prirodni talenti, sposobnosti, temeljne vrijednosti, želje vašega srca i brojne druge vještine i znanja, alati su kojima ste opremljeni kako biste se mogli na jedinstven način izraziti na Zemlji te pritom doživjeti iskustva koja ste došli iskusiti.

Međutim, vaša životna svrha nije određena aktivnost, profesija ili neka druga društvena uloga. Ona predstavlja srž onoga što se skriva u pozadini svih aktivnosti i načina izražavanja koji vam stvaraju radost, život i ispunjenje. Predstavlja ono što vašem životu daje najveći smisao. I još nešto. Vaša životna svrha uvijek se svodi na služenje drugima – ljudima ili biljnom te životinjskom svijetu.

Vaša životna svrha nije određena aktivnost, profesija ili neka druga društvena uloga. Vaša svrha predstavlja srž onoga što se skriva u pozadini svih aktivnosti i načina izražavanja koji vam stvaraju radost, život i ispunjenje. Predstavlja ono što vašem

životu daje najveći smisao. I još nešto. Vaša životna svrha uvijek se svodi na služenje drugima.

Primjerice, evo mogega slučaja.

Obožavam istraživati literaturu i pisati knjige i članke na temu osobnog i duhovnog razvoja. To me osobito veseli, inspirira i stvara u meni osjećaj živosti. Isto tako, bavim se *life coachingom* i najčešće radim s poslovnim ljudima koji žele naučiti kako smanjiti stres, uskladiti poslovni i privatni život, stvoriti više vremena za aktivnosti i ljude do kojih im je istinski stalo te se općenito osjećati sretnije i ispunjeno. S ljudima radim *online*, uživo, individualno ili grupno. Održavam radionice, predavanja i seminare.

Međutim, unatoč tome moja životna svrha nije biti predavač, pisac ili *life coach*. Isto tako, pisanje i *coaching* ne bi bili dijelom moje životne svrhe.

Pisanje je vrsta aktivnosti kojom izražavam svoju životnu svrhu koristeći određeni medij – knjigu u digitalnom ili papirnatom formatu. *Life coaching* je moj posao/profesija kroz koji u ovom razdoblju života osjećam da mogu najpotpunije izraziti svoju životnu svrhu. Dakle, u navedenom se primjeru radi o izražavanju moje svrhe putem određene aktivnosti i određenoga posla odnosno profesije – u pitanju su načini izražavanja.

Možda ću se još dugo vremena baviti održavanjem radionica i seminara, pisanjem i *life coachingom* i na takve načine izražavati svoju svrhu, a možda ću, s vremenom, pronaći neke nove načine kroz koje ću se moći još više i bolje izraziti.

Ako se vratimo na određivanje životne svrhe, moja bi trenutna definicija izgledala ovako:

Koristeći svoju kreativnost, komunikativnost i upornost, educirati, izazivati i poticati ljude kako bi stvorili sretan i ispunjen život i maksimalno iskoristili svoje unutarnje resurse.

Možda vam moja definicija zvuči smislenom i jasnom, a možda vam uopće nije jasno o čemu se radi. No, to je sasvim nebitno. Ono što je bitno jest da je meni potpuno jasno o čemu se radi. Nastala je kao rezultat mogega dugog promišljanja i upoznavanja sebe samoga.

Onda kada svoje aktivnosti, planove i ciljeve držim usklađenima sa svojom svrhom, osjećam veliki polet, entuzijazam i veliku količinu energije koju imam na raspolaganju. Osjećam se kao da koračam stazom života koji sam došao živjeti. Onda kada moje aktivnosti nisu u skladu s definicijom moje svrhe, osjećam se kao da koračam nekom drugom stazom života koja me nimalo ne ispunjava.

Izrecite svoju životnu svrhu vlastitim riječima

Iako svaka definicija ograničava pojam koji definira, kada je u pitanju životna svrha ipak smatram vrlo poželjnim definirati je. U protivnom, ona ostaje previše apstraktnim fenomenom bez jasnih smjernica za praktičnu primjenu, a to je ono što je najvažnije.

Da biste stvorili definiciju svoje životne svrhe, uzmite u obzir svoje talente, osobine i sposobnosti kao i ostale odgovore do kojih ste došli izvodeći vježbe iz prijašnjega poglavlja. Uzmite u obzir aktivnosti koje vas najviše vesele i ispunjavaju te što se skriva u

pozadini takvih aktivnosti (ono što izražavate baveći se takvim aktivnostima).

Zapisujte sve ideje koje vam dolaze, a kasnije ih analizirajte. Eksperimentirajte i igrajte se. Budite potpuno iskreni sa sobom. Neka vaša definicija bude kratka i jasna – najviše do četiri kratke rečenice. Izbacite svaku suvišnu riječ.

Neka vaša definicija bude potpuno autentična. Nebitno je kako će ona djelovati nekome drugome i što bi netko drugi zaključio čitajući je. To je vaša jedinstvena definicija i služi samo vama.

Nemojte postavljati sebi rok do kada morate pronaći pravu definiciju svoje svrhe jer time ćete sebi samo stvoriti dodatan pritisak. Neka proces traje koliko god bude potrebno.

Ako vam se učini da proces traženja definicije vaše svrhe traje previše dugo, a bez nekih konkretnih rezultata, to samo znači da je potrebno pozabaviti se sobom nešto više. Prođite iznova kroz vježbe iz prethodnoga poglavlja. Vježbajte svakodnevno metode prepuštanja i zatražite od svojega Duha da vam pomogne izabrati pravu definiciju vaše svrhe.

* * *

Zapišite nekoliko inačica svoje definicije, odložite ih na stranu nekoliko dana, a onda opet o njima razmislite. Možda ćete izabrati jednu od zapisanih, možda ćete stvoriti novu definiciju uzimajući u obzir pojedine aspekte zapisanih definicija, a možda nećete biti zadovoljni ni s jednom od njih. U zadnjem slučaju samo nastavite dalje pisati nove inačice svoje definicije.

* * *

U svakom slučaju, onda kada ispred sebe imate jasnu definiciju svoje svrhe te vam svaka riječ u njoj ima smisla i prati vas isti osjećaj nakon što tu definiciju pročitate nakon nekoliko dana, to uglavnom znači da ste došli do prave definicije. Zapišite je i držite na mjestu gdje ćete je često moći vidjeti te sukladno toj definiciji započeti organizirati svoj život.

Onda kada ispred sebe imate zapisanu jasnu definiciju svoje svrhe te vam svaka riječ u njoj ima smisla i prati vas isti osjećaj kada tu definiciju pročitate nakon nekoliko dana, to znači da ste došli do prave definicije. Zapišite je i držite na mjestu gdje ćete je često moći vidjeti te sukladno toj definiciji započeti organizirati svoj život.

* * *

Činjenica da ste došli do jasne definicije svoje životne svrhe označava početak druge faze procesa. Tek sada slijedi izbor aktivnosti i načina izražavanja koji najviše podržavaju vašu svrhu u dotičnom trenutku života ¹².

12 „Prva faza započinje onda kada osoba svjesno donese jasnu odluku da želi saznati odgovor na pitanje zašto je došla na ovaj svijet.“

„Druga faza započinje onda kada u sebi stvorite određenu razinu jasnoće što je vaša životna svrha, uspijete je verbalno izraziti jasnom i kratkom definicijom te u svojem svjesnom umu dobijete jasniju viziju koja je u skladu s vašom višom svrhom.“

Tri elementa važna za izricanje svrhe

Definicija vaše životne svrhe predstavlja nešto što je potpuno individualno te, u osnovi, ne postoje neka posebna pravila kako je stvoriti.

No, da bih vam olakšao navedeni proces, u nastavku ću vam objasniti učinkovitu formulu kojom biste mogli doći barem do određene razine jasnoće svoje definicije.

Po navedenoj formuli, definicija vaše životne svrhe sastoji se od tri elementa – utjecaj na ljude i svijet oko sebe, korištenje prirodnih sposobnosti te korištenje prirodnih talenata.

Utjecaj na ljude i svijet oko sebe (prvi element definicije)

Htjeli vi to ili ne, što god da radite, to na neki način utječe na ljude i svijet oko vas – neovisno o razini vašega utjecaja, gledajući lokalno ili globalno. Što biste htjeli da bude posljedica vašeg izražavanja u idealnom slučaju? Po čemu biste, u idealnom slučaju, voljeli biti zapamćeni? Pokušajte to uključiti u svojoj definiciji.

Korištenje prirodnih sposobnosti (drugi element definicije)

U prošlom poglavlju opisana je vježba pronalaženja svojih prirodnih sposobnosti. Svaki način vašeg izražavanja uključuje korištenje pojedinih sposobnosti. Jeste li otkrili svoje prirodne sposobnosti? Pokušajte dvije do tri svoje prirodne sposobnosti uključiti u svoju definiciju. Zapišite ih u obliku glagola: *uvjeravati*, *skrbiti*, *skladati*, *poučavati*...

Evo samo nekoliko primjera sposobnosti:

<i>istraživati</i>	<i>educirati</i>	<i>povezivati ljude</i>
<i>planirati</i>	<i>trenirati</i>	<i>voditi</i>
<i>slušati</i>	<i>pisati</i>	<i>dizajnirati</i>
<i>informirati</i>	<i>objašnjavati</i>	<i>štiti</i>
<i>izazivati</i>	<i>skladati</i>	<i>savjetovati</i>
<i>pripremati</i>	<i>motivirati</i>	<i>podržavati</i>
<i>pregovarati</i>	<i>kuhati</i>	<i>upravljati</i>
<i>promovirati</i>	<i>pjevati</i>	<i>ohrabrivati</i>
<i>eksperimentirati</i>	<i>analizirati</i>	<i>skrbiti</i>
<i>uvjeravati</i>	<i>organizirati</i>	<i>dekorirati</i>
<i>poticati</i>	<i>graditi</i>	<i>razvijati ideje/</i>
<i>popravlјati</i>	<i>planirati</i>	<i>projekte</i>
<i>plesati</i>	<i>svirati</i>	<i>itd.</i>
<i>iscjelјivati</i>	<i>stvarati novo</i>	

Korištenje prirodnih talenata (treći element definicije)

U prošlom poglavlju također je opisana vježba pronalaženja svojih prirodnih talenata. Jeste li otkrili svoje talente? Uključite dva do tri svoja talenta u svoju definiciju.

Primjera radi, navodim kratak popis talenata.

<i>inovativnost</i>	<i>analitičnost</i>	<i>zabavan</i>
<i>kreativnost</i>	<i>suosjećanje</i>	<i>humorističnost</i>
<i>preciznost</i>	<i>inspirativnost</i>	<i>komunikativnost</i>
<i>ljubaznost</i>	<i>smirenost u naj- težim situacijama</i>	<i>darežljivost</i>

<i>uvjerljivost</i>	<i>odanost</i>	<i>diskretnost</i>
<i>hrabrost</i>	<i>posvećenost</i>	<i>obazrivost</i>
<i>odvažnost</i>	<i>praktičnost</i>	<i>spontanost</i>
<i>upornost</i>	<i>energičnost</i>	<i>asertivnost</i>
<i>taktičnost</i>	<i>tolerantnost</i>	<i>produktivnost</i>
<i>organiziranje</i>	<i>otvorenost</i>	<i>spremnost na</i>
<i>intuitivnost</i>	<i>dostupnost</i>	<i>suradnju</i>
<i>pouzdanost</i>	<i>discipliniranost</i>	itd.
	<i>fleksibilnost</i>	

* * *

Vježbe radi, koristeći ispod navedenu formulu, pokušajte stvoriti barem tri različite inačice svoje definicije koristeći sva tri navedena elementa – prirođeni talenti, sposobnosti te utjecaj na ljude i svijet oko sebe.

Moja svrha je koristeći svoju (1)_____
(dva do tri prirođena talenta) (2)_____
(dvije do tri sposobnosti u obliku glagola), kako bi / da bi
(3)_____ (idealna posljedica vašeg izražavanja
/ idealan utjecaj na svijet oko sebe).

Primjer 1.

Moja svrha je koristeći svoju hrabrost i energičnost (prirođeni talenti) štititi i očuvati (prirođene sposobnosti) nezagađena

područja kako bi se mogla koristiti za proizvodnju zdrave hrane koja će maksimalno podržavati zdravlje ljudi (idealna posljedica vašeg izražavanja / idealan utjecaj na svijet oko sebe).

Primjer 2.

Moja svrha je koristeći svoju kreativnost, uvjerljivost i komunikativnost (prirođeni talenti), pripremati i motivirati (prirodne sposobnosti) liječene ovisnike kako bi što uspješnije započeli novi život (idealna posljedica vašeg izražavanja / idealan utjecaj na svijet oko sebe).

Od frustrirane majke do vrhunske organizatorice i menadžerice

Jednom sam čitao predivan inspirativni članak o samohranj majci s dvoje djece koja je angažirala *life coacha* kako bi joj pomogao stvoriti jasnu definiciju njezine životne svrhe. Upoznajući sebe osvještavanjem svojih istinskih želja i svojih prirodnih sposobnosti, osobina i talenata, s vremenom je stvorila jasnu definiciju svoje životne svrhe koja je, među ostalim elementima, uključivala „organiziranje i upravljanje ljudima“ te „motiviranje ljudi da daju najbolje od sebe“, koristeći svoju „strpljivost, taktičnost i komunikativnost“.

S obzirom da je radila kao prodavačica u trgovačkom centru, baš i nije imala previše mogućnosti i prostora za „organizaciju i upravljanje ljudima“ te „motiviranje ljudi da daju najbolje od sebe“. Bila je frustrirana svojim poslom i osjećala se kao da doslovce propada u tom centru, no životna situacija prisilila ju je na grčevitu borbu kako bi preživjela jer nije imala boljih mogućnosti na vidiku.

Unatoč svemu, definiciju svoje svrhe dala je ispisati na ukrašeni papir te ju je uokvirila i držala na zidu u sobi. Iako je negdje duboko

u sebi osjećala da je pronašla pravu definiciju, često bi se osjećala bespomoćnom jer nije znala što napraviti kako bi učinila korak dalje na putu svoje svrhe. Redovito se molila i od Boga tražila jasne odgovore i svu potrebnu pomoć.

Jednu večer dok je sjedila na naslonjaču sa svojom djecom i gledala televiziju, odjednom joj je sinulo da svoju definiciju životne svrhe može odmah početi ostvarivati sa svojom djecom – „organiziranje i upravljanje“ te „motiviranje ljudi da daju najbolje od sebe“ koristeći svoju „strpljivost, taktičnost i komunikativnost“. Istu večer odlučila je cijelim svojim srcem posvetiti se svojoj životnoj svrsi. Započela je čitati knjige o organizaciji, strateškom planiranju, vodstvu, utjecanju, upravljanju vremenom, motivaciji ljudi i ostalim međuljudskim vještinama. Sve ideje koje je smatrala praktičnima i zanimljivima odmah bi primjenjivala na svojoj djeci.

Atmosfera u njezinu domu postajala je svjetlija i zabavnija. Njezina djeca su bila motiviranija za ostvarivanje što boljih rezultata u školi te su bila sretnija jer je njihova majka djelovala puno zadovoljnije i ispunjeno.

S vremenom, ljudi s kojima je radila, kao i njezin šef, primijetili su promjene u njoj te joj je ponuđena funkcija koja joj je omogućavala znatno veći utjecaj na ljude kojima je upravljala. Odmah ju je prihvatila. Nedugo nakon toga dobila je ponudu za još bolju funkciju u jednoj drugoj tvrtki i srž njezina posla svodio se na „organiziranje i upravljanje“ te „motiviranje ljudi da daju najbolje od sebe“ koristeći svoju „strpljivost, taktičnost i komunikativnost“. Briljirala je u svojem poslu i postala je vrlo cijenjena i tražena menadžerica.

Na kraju članka, dodala je: „Najinteresantnija stvar u toj cijeloj priči jest da je to sve počelo na temelju moje jasne i neupitne odluke da započnem živjeti život radi kojeg sam došla na ovaj svijet.“

* * *

Razmišljajući o navedenoj priči, u mojem umu jasno je zatitrao predivan citat koji je izrekao Jim Rohn:

„Ako nešto zaista želite, pronaći ćete put. Ako ne želite, pronaći ćete izliku.“

Svaki je daljnji komentar suvišan, zar ne?

OSMO POGLAVLJE

ČESTE ZABLUDE O ŽIVOTNOJ SVRSI

Postoje brojne zablude i ograničavajući načini razmišljanja koji nas koče da preuzmemo kormilo svojega života i da svoje dane započnemo ispunjavati aktivnostima koje su u skladu s našom životnom svrhom.

U ovom poglavlju obradit ću one koje smatram najučestalijima te vam pružiti dodatna pojašnjenja o tome što je životna svrha.

Za mene je već prekasno

Jedan od razloga zašto ljudi često odustanu od pokušaja osvještavanja i življenja svoje više svrhe način je razmišljanja zbog kojega smatraju da je njihovo vrijeme već prošlo te su svoju priliku propustili. Naravno, radi se samo o načinu razmišljanja koji nema stvarnih temelja – osim u umu osobe koja na takav način razmišlja.

Ako smatrate da vas je vrijeme pregazilo i da je već prekasno za stvaranje života u skladu s vašom višom svrhom, onda znajte

da na takav način razmišljate samo zato što još niste dovoljno upoznati što životna svrha uopće jest. Umjesto da se pouzdate u mudrost svojega srca i prepustite vodstvu svojega Duha, vi se oslanjate na projekcije i koncepte svog uma. Svojim umom vi ne možete osvijestiti svoju životnu svrhu! Pokušavati svojim umom osvijestiti svoju životnu svrhu znači tražiti svoju svrhu izvan sebe. Što više tražimo svoju svrhu izvan sebe, to postajemo umorniji od traženja i u konačnici odustanemo.

Vaša životna svrha nije biti odvjetnik, liječnik, vatrogasac, *life coach*, otac, majka, suprug, vjernik, ateist, volonter u javnoj kuhinji ili nešto slično pa da biste prema tome mogli zaključiti da je za vas već prekasno nešto napraviti.

Pojedina društvena uloga, vještina, profesija ili posao kojim se bavite može biti jedan od načina izražavanja vaše više svrhe. Međutim, načini izražavanja vaše više svrhe, u privatnom i poslovnom aspektu života, doslovce su neograničeni i često variraju ovisno o dobi i cjelokupnoj situaciji u kojoj se nalazi pojedina osoba.

Stoga, barem nakratko, zaboravite na sve društvene uloge i funkcije, redovito vježbajte metode prepuštanja te vježbe koje sam opisao u prethodnim poglavljima i usmjerite se na srž onoga što uistinu želite iskusiti izražavajući se kroz pojedine aktivnosti, društvene uloge ili funkcije. Prvo stvorite svoju jedinstvenu definiciju životne svrhe, a tek onda razmišljajte o pojedinim načinima izražavanja. Svako životno doba nudi vam različite mogućnosti izražavanja vaše više svrhe. Ako ih ne prepoznajete, to ne znači da one ne postoje.

Sve dok ne dobijete jasan osjećaj i viziju svoje životne svrhe, otpustite potrebu za razmišljanjem o različitim društvenim ulogama i funkcijama koje biste mogli izvršavati te se usmjerite na srž onoga što biste željeli izraziti kroz razne društvene uloge i funkcije. Na takav način brže ćete zaobići ograničavajuće mehanizme u svojem umu i lakše se spojiti sa svojim srcem.

Rođen sam na krivom mjestu u krivo vrijeme

Još jedan ograničavajući način razmišljanja koji često koči ljude da krenu stazom svoje životne svrhe i budu dovoljno ustrajni na tom putu jest vjerovanje da su rođeni u podneblju ili državi u kojoj je, zbog različitih razloga, nemoguće baviti se onime čime bi se istinski željeli baviti.

U osnovi ovakvoga razmišljanja skriva se zabluda zbog koje smatramo da znamo kako bi trebao izgledati život u skladu sa našom višom svrhom te na koji bi se način naš životni put trebao odvijati i kako bi se naše idealne okolnosti trebale posložiti.

Zamka navedenoga načina razmišljanja krije se u tome što vi ne možete znati niti predvidjeti kako bi trebale izgledati vaše vanjske okolnosti da biste mogli živjeti život u skladu sa svojom višom svrhom.

Tek onda kada odgovorite sebi na pitanje zašto ste došli na ovaj svijet, smisleno je razmišljati o ostalim detaljima. No ako započnete razmišljati o tim detaljima prije negoli osvijestite koja je vaša životna svrha, što god da poduzeli samo će vas više udaljiti od vaše svrhe.

* * *

Već sam spomenuo da postoje dvije osnovne faze kada je u pitanju življenje životne svrhe. Prva i ujedno nezaobilazna faza svodi se na osvještavanje vaše životne svrhe. Sve dok zaobilazite prvu fazu te svojim umom pokušavate dokučiti kako bi trebala izgledati najviša vizija vašega života te vaše idealne okolnosti, vi se ponašate poput ribe koja pokušava dokučiti kako izgleda život na kopnu. Ponašate se poput osobe koja sklapa ugovor o zakupu za skupi poslovni prostor, a uopće nema pojma kojim će se djelatnostima baviti.

* * *

Čak i da ste najveći genijalac na svijetu, vaš um nije u mogućnosti dokučiti razlog radi kojeg ste došli na ovaj svijet. Vaš um vam može i hoće biti od velike koristi na putu više svrhe, no on tek kasnije stupa na scenu.

* * *

Što se životne svrhe tiče, moglo bi se slobodno reći da ne postoji nešto poput „krivog“ mjesta ili vremena. Postoji jedino „kriva“ percepcija. Sve dok imate želju ispuniti svoj život smislom te iskusiti istinsku ljubav, radost i mir, vi imate mogućnost započeti stvarati život u skladu sa svojom višom svrhom – neovisno o podneblju u kojem živite.

* * *

Odustanite od potrebe definiranja idealnih okolnosti i radije pokušajte dokučiti što se skriva u srži onoga što vas istinski veseli. U biti, nemojte ni pokušavati nego jednostavno, po svaku cijenu, odlučite da ćete to napraviti i to zato što ste zbog toga došli na ovaj svijet. Vježbajte vježbe opisane u ovoj knjizi sve dok ne doznate koja je vaša životna svrha, a kada navedeno osvijestite do određene razine, praktični koraci koje ćete moći napraviti sami će se pojaviti.

Naravno, to ne znači da onda kada osvijestite svoju višu svrhu nećete osjetiti potrebu za preseljenjem u neku drugu državu ili grad. No započnite s procesom osvještavanja svoje više svrhe upravo tu gdje ste sada.

Imajte stalno na umu da je vaša prava priroda duhovna te ste vi, u osnovi, Duh koji se svjesno došao izraziti u fizičkoj dimenziji. Vi ste neprekidno povezani sa svojim božanskim izvorom. Zar mislite da Bog ne zna gdje živite? Zar mislite da niste s razlogom rođeni u podneblju u kojem ste rođeni? Zar mislite da se Bog poigrava s vašom sudbinom iz neznanja ili puke rasonode? Stoga, umjesto da ste usmjereni na „krivo“ podneblje, radije njegujte svoj odnos sa dijelom sebe koji zna zašto ste rođeni tamo gdje ste rođeni i zna koji se sve blagoslovi skrivaju u pozadini vaše priče. Učinite svoj odnos s Bogom najvažnijim odnosom u svom životu i, kao što kaže spisatelj i mitolog Joseph Campbell, „vrata će se otvoriti tamo gdje vrata bilo nije“.¹³

13 „Slijedite svoje blaženstvo i vrata će se otvoriti tamo gdje vrata bilo nije.” (Joseph Campbell)

Znam što me veseli, ali od toga se ne može živjeti

U zadnje vrijeme, u knjigama i člancima na temu osobnog i duhovnog razvoja često se naglašava koliko je važno raditi ono što volimo. Aksiom poput ovoga *Radi ono što voliš i novac će doći!* redovito se spominje u knjigama, predavanjima te seminarima na temu životne svrhe.

Uzimajući u obzir razdoblje povijesti koje nam je poznato, činjenica je da se ljudska kreativnost i individualnost počinju cijeniti kao nikada do sada. Svake godine doslovce se stvaraju deseci novih zanimanja koja ljudima omogućuju nove načine izražavanja.

S jedne strane, predivno je što živimo u vremenu u kojem čovječanstvo započinje osvještavati važnost zarađivanja za život baveći se djelatnostima koje istinski volimo. Međutim, s obzirom na to da se radi o prilično novom konceptu, bez pomnoga razmišljanja, lako je skrenuti u jednu novu krajnost.

Razmišljajući o navedenom, ljudi često pomisle na svoje hobije ili omiljene aktivnosti i, *gledajući iz trenutne situacije*, uglavnom zaključuju da se od takvih aktivnosti ne može živjeti.

Međutim, opisani način razmišljanja sadrži uvjerenje po kojem se životna svrha definira kao posao od kojeg biste, među ostalim, odmah morali započeti primati prihode koji mogu podržavati vaš željeni životni stil.

Možda u ovom trenutku zaista i nemate realnih mogućnosti zarađivati baveći se onime što stvarno volite, no to ne znači da se jednoga dana situacija neće promijeniti u vašu korist – ako vam, nakon što osvijestite svoju životnu svrhu, i dalje bude želja baviti se time.

Tko kaže da ono što vas istinski veseli i ispunjava neće u nekoj bliskoj budućnosti biti nešto što se traži i od čega se može profitirati? Sjećam se priče osobe koja je 1964. bila na koncertu grupe *The Beatles*. Kao predgrupa svirali su *Rolling Stones*. Međutim, publika je Stonese svojim negodovanjem doslovce potjerala s pozornice jer njihov stil sviranja još u to doba očito nije bio „in“. Što bi bilo s *Rolling Stonesima* da su tada zaključili da od njihove glazbe nema kruha te se okrenuli nekom komercijalnijem stilu ili tipu posla?

Ako vas nešto istinski veseli i raduje, znajte da to nije slučajno. Vaši snovi nisu nastali uzalud. Bog se ne poigrava s vašim istinskim željama. Nemojte dopustiti svojim ograničavajućim uvjerenjima i nepotpunim načinima razmišljanja da pokopaju vaše snove. Nemojte odustajati samo zato jer u ovom trenutku nemate jasnu viziju načina kako ostvariti svoje snove. Odustajanje od svojih snova znači negiranje i izdaju samoga sebe. Zar to zaista želite?

Svaki korak koji poduzmete na putu osvješćavanja i življenja svoje više svrhe, vodi vas u područja vaše svijesti u koja do sada niste kročili. Promjena u vašoj svijesti uvijek se odražava na vaše životne okolnosti. Ponekad je dovoljna samo mala promjena u načinu gledanja i razmišljanja da bi se vaša cjelokupna životna perspektiva promijenila. Ponekad je dovoljno sresti samo jednu osobu koja vam može otvoriti vrata u neki novi svijet – svijet koji već postoji, no vi niste znali za njega. Ponekad je dovoljna samo jedna inovativna ideja koja vaš život može preokrenuti u nekom potpuno novom smjeru.

U svakom slučaju, na vama je da napravite prvi korak. „*Kada je učenik spreman, učitelj je već tu!*“ kaže jedna predivna drevna istočnjačka izreka. Nemojte čekati „pravo vrijeme“ jer čak i da se to dogodi, ništa vam neće značiti. Vi ste onaj koji mora biti spreman kada dođe pravo vrijeme. Nije dovoljno biti u pravo vrijeme na pravome mjestu, već biti prava osoba koja je u pravo vrijeme na pravome mjestu. Međutim, pravom se osobom postaje, to nije pitanje rođenja pod sretnom zvijezdom.

Napravite prvi korak. „Kada je učenik spreman, učitelj je već tu!“ kaže jedna predivna drevna istočnjačka izreka. Nemojte čekati „pravo vrijeme“ jer čak i da se to dogodi, ništa vam neće značiti. Vi ste onaj koji mora biti spreman kada dođe pravo vrijeme. Nije dovoljno biti u pravo vrijeme na pravome mjestu, već biti prava osoba koja je u pravo vrijeme na pravome mjestu. Međutim, pravom se osobom postaje, to nije pitanje rođenja pod sretnom zvijezdom.

Vi ste kreator svoje stvarnosti i ako se ne pokrenete, ništa se neće promijeniti. Vi ste Duh koji je sa svrhom došao na Zemlju i cijeli svemir će vas podržati u stvaranju života koji je u skladu s vašom životnom svrhom. Nemojte se ustručavati igrati igru koju ste došli igrati. Nemojte pristajati na lažne kompromise uvjetovane potrebom za sigurnošću jer time nikome ne činite dobro.

„Ziheraški“ način razmišljanja dugoročno nije donio nikome ništa dobra. Sve što vam takav pristup može dati jest isprazan život put monotonije, dosade, strahova i frustracije. Na takav način, nažalost, većina ljudi i živi.

* * *

Put više svrhe put je prepuštanja vodstvu svojega Duha da vas vodi kroz život. Vaš cilj neka bude postati instrumentom kroz koji se vaša duhovna bit može slobodno izražavati. To je i glavna svrha metoda prepuštanja o kojima smo govorili u prvom dijelu knjige. Tajna je u prepuštanju, a ne predviđanju! Napravite prvi korak i nakon toga će vam postati jasnije što dalje.

Kada osvijestim svoju životnu svrhu, sve će se odvijati s lakoćom

Hoće li nam nešto biti lako ili teško napraviti, ne ovisi o onome što radimo, već o našoj motivaciji. Samo po sebi, ništa nije ni lako niti teško. To ponajviše ovisi o vama.

Ako je vaša motivacija glede nečega na vrlo visokoj razini, onda vam ništa neće biti teško. Vaš um biti će usmjeren na traženje rješenja, a ne na poteškoće.

Ako znate da vas, primjerice, čeka godina dana napornoga rada na projektu koji vam nimalo nije zanimljiv, jasno je da ćete to doživjeti teškim. Međutim, ako vas projekt veseli, vjerojatno je da ćete u njega uložiti barem dvostruko više energije i angažmana te istodobno uživati u procesu.

Znači li to istodobno da će vas, na putu vaše više svrhe, problemi i životni izazovi zaobići?

Naravno da neće!

Problemi i izazovi sastavni su dio života neovisno o putu koji ste izabrali. Svemir nam stalno šalje vrijedne lekcije koje često

zapakira u ambalažu koju uglavnom nazivamo problemom. Međutim, učenje i usvajanje vrijednih lekcija koje se skrivaju iza raznih problema i izazova opet ovisi o vama, vašoj motiviranosti i spremnosti da reagirate bez odgađanja čim osjetite da je vrijeme za učenje nove lekcije.

Kad je u pitanju osvještavanje svoje životne svrhe, prije svega, radi se o osvještavanju svoje prave prirode. Radi se o osvještavanju sebe kao Duha koji se došao izraziti u fizičkoj dimenziji. Što više osvjestite sebe kao biće koje je u osnovi ništa drugo nego ljubav, radost i mir, vaša motivacija za izražavanjem vaše jedinstvenosti bit će sve veća. Život u skladu sa svojom višom svrhom, u osnovi, ne znači ništa drugo nego svjesno izražavanje pravoga sebe (svoje duhovne prirode) i svoje jedinstvenosti na Zemlji.

Nemam potrebne kvalifikacije da bih se mogao baviti onime što želim

Postoji još jedna zabluda koju često čujem u razgovoru s klijentima koji žele postići veću jasnoću svojih važnih životnih ciljeva te stvoriti život u skladu sa svojom višom svrhom.

Iako postoji nekoliko varijacija iste zablude, ona glasi otprilike ovako: „Nemam potrebne kvalifikacije da bih se mogao baviti onime što istinski želim!“

U pozadini navedenoga gledišta skriva se nekoliko ograničavajućih uvjerenja i načina razmišljanja. Jedno je od njih da postoji samo jedan jedini način kojim se možete izraziti onako kako to želite. Međutim, uvijek postoje načini koji su za vas lakši, brži i jednostavniji, ali vaš um nije ih u stanju percipirati u dotičnom trenutku.

Kako je već rečeno, vaš um nije u stanju voditi vas putem vaše više svrhe. Tek onda kada se u svojem srcu spojite sa svojom svrhom (prva faza), započet ćete, korak po korak, dobivati uvide po kojima možete započeti poduzimati praktične korake i doživljavati vidljive i opipljive rezultate (druga faza). Postoje neograničeni načini za izražavanje vaše životne svrhe i to što trenutno možda ne vidite konkretan način kako biste mogli doći do onoga što želite, to ne znači da biste trebali odustati.

Još nešto...

Razmišljanje na način da nemate potrebne kvalifikacije za nešto čime se istinski želite baviti, opet u svojoj podlozi sadrži ideju po kojoj svoju višu svrhu poistovjećujete s pojedinom profesijom ili zanimanjem (način izražavanja). Primjerice, misao poput: „Jedino što bi me stvarno veselilo jest biti liječnik, no s obzirom da nisam završio medicinski fakultet, nema smisla išta drugo pokušavati.“

Međutim, u navedenom primjeru, vi samo mislite da ono što želite izraziti, možete izraziti jedino u zvanju liječnika. Postoje brojni načini na koje možete izraziti srž onoga što mislite da biste izražavali kao liječnik, no navedeni način razmišljanja samo pokazuje da na pojam životne svrhe gledate isključivo kroz prizmu svojeg uma, a ne svojim srcem.

Dobro promislite o srži onoga što biste željeli izraziti kroz funkciju za koju nemate potrebne kvalifikacije i shvatit ćete da pred vama

stoje neograničene mogućnosti¹⁴. Pitanje je samo jeste li donijeli jasnu i neupitnu odluku o tome da želite osvijestiti i započeti živjeti život u skladu sa svojom višom svrhom.

Onda kada razmišljate o važnim životnim ciljevima, a čini vam se da se nalazite u bezizlaznoj situaciji, znajte da je to stoga jer u tom trenutku dopuštate da vama upravljaju uvjerenja koja ne podržavaju ono što vi uistinu jeste – ljubav, radost i mir. Upitajte sebe čije savjete želite slušati. Želite li da vas kroz život vodi vaš Duh ili ograničavajuća uvjerenja za koja ni sami ne znate kada ste ih i gdje stekli?

Životna svrha nešto je veličanstveno i nedostižno

U društvu u kojem živimo često se smatra da životna svrha mora predstavljati nešto veliko i veličanstveno te da su samo pojedini „velikani“ došli sa svrhom. Takav način razmišljanja još je jedan ograničavajući faktor na putu osvještavanja naše više svrhe.

Sama činjenica da ste živi, znači da vaš život ima svrhu. Nije nužno dobiti nagradu za životno djelo da biste mogli reći da ste živjeli u skladu sa svojom višom svrhom. Vi ne morate postati „netko i nešto“ koga će se pamtit i tko će izazivati divljenje u očima društva, već samo dopustiti sebi da budete ono što jeste. Ne postoji

¹⁴ Primjerice, ako smatrate da bi vam liječnička profesija omogućila da „pomognete ljudima smanjiti ili ublažiti bol ili patnju“, sasvim je jasno da isti cilj možete postići kroz brojne druge načine izražavanja.

veći velikan od osobe koja sebi dopušta izražavati se onakvom kakva jest!

* * *

Vi ste jedinstvena osoba. Vaša je vrijednost neograničena. Ne postoji nitko tko bi bio isti kao vi. Nitko nije „bolji“ od vas. Nitko nije „veći“ od vas. Vaša jedinstvenost, vaše najdublje želje i snovi nisu nastali slučajno. Oni su tu s razlogom i čekaju da im se odazovete. Vaša je prava priroda duhovna i u svojem srcu vi znate zašto ste došli. Vi niste došli samo egzistirati. Došli ste živjeti i to živjeti ispunjenim životom.

Pružite sebi priliku!



PORUKA ZA KRAJ

Postoji stara kineska poslovice koja kaže:

„Najbolji trenutak za posaditi stablo bilo je prije dvadeset godina. Drugi najbolji trenutak je sada.“

Stoga, ako postoji nešto što istinski želite napraviti, a već dugo vremena odgađate poduzeti praktične korake, znajte da je SADA pravi trenutak za to.

Odakle to znam?

Znam zato što sigurno ne biste pročitali ovu knjigu do kraja ako zaista niste spremni osvijestiti svoju životnu svrhu i započeti stvarati slobodan prostor u svojem srcu i umu kako biste se prepustili vodstvu svojega Duha.

Za početak, dovoljno je da donesete jasnu odluku da ćete to učiniti i da tu odluku više nikada nećete preispitivati. NIKADA! Usadite je duboko u svoju svijest i učinite ju neupitnom. Održite obećanje dano samome sebi.

To je stav koji će vas dovesti do vaše svrhe.

To je stav koji će vam omogućiti život ispunjen smislom.

To je stav koji će sve vaše misli usmjeravati na pitanje što možete učiniti da budete korak bliže svojoj svrsi.

To je stav koji će vas usmjeriti prema pozitivnom razmišljanju i omogućiti vam da nastavite dalje unatoč mogućim sumnjama i strahovima.

To je stav koji će vam omogućiti živjeti život kakav ste došli živjeti.

Sretno! 😊

Tomislav Tomić

<http://tomislavtomiccoaching.com>

<https://www.facebook.com/dobrevibre>

O AUTORU

Od svoje osamnaeste godine Tomislav Tomić bavi se istraživanjem različitih metoda koje utječu na razvoj i širenje svijesti. Više od deset godina posvećen je edukaciji na području *life coachinga* u čemu se i dalje svakodnevno usavršava.

Diplomirao je na Pravnom fakultetu u Zagrebu te je osam godina radio kao odvjetnik (od toga pet godina kao samostalni odvjetnik). Uz to vodio je, a i dalje vodi, agenciju za promet nekretnina.

Također je diplomirao na Sveučilištu metafizike u Sedoni (SAD) gdje trenutno pohađa postdiplomski studij.

Uz knjigu *Zaboravljeno iskustvo*, autor je knjiga *Drevni ključevi radosti; osvijestite izvornu sreću u sebi*¹⁵ i *Zaboravljena vještina; umijeće svjesnog kreiranja željenih iskustava*¹⁶.

Knjige su mu objavljene u Hrvatskoj, Sjedinjenim Američkim Državama i Poljskoj, a uskoro će izaći i na arapskom jeziku.

Napisao je mnoštvo članaka na temu osobnoga i duhovnog razvoja te redovito piše članke za razne portale i časopise.

Uz knjige i članke Tomislav je autor nekoliko *coaching* programa. Za više informacija, posjetite njegovu web stranicu: <http://tomislavtomicoaching.com>.

15 Profil; 2010.g.

16 Pluvia; 2011.g.

