

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Chérie Carter-Scott

IF LIFE IS A GAME THESE ARE THE RULES

Ten Rules for Being Human

Copyright © 1998 by Chérie Carter-Scott

Translation Copyright © 2018 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02210-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Šeri Karter-Skot

*AKO JE ŽIVOT IGRA,
OVO SU PRAVILA*

Deset pravila ljudskosti
koja će vam ulepšati život

Preveo Dragan Niketić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2018.

Sadržaj

Napomena za čitaoca	9
Predgovor	10
Uvod	13

I pravilo

Biće vam dodeljeno telo

Prihvatanje	17
Samopouzdanje	22
Poštovanje	26
Zadovoljstvo	28

II pravilo

Moraćete da savladavate lekcije

Otvorenost	33
Izbor	36
Pravednost	39
Blaženstvo	40

III pravilo

*Ne postoje greške, samo nove lekcije
koje valja savladati*

Saosećanje	47
Praštanje	51
Moral	56
Humor	60

IV pravilo

Lekcije se obnavljaju i ponavljaju
dok se konačno ne savladaju.

Budnost	66
Revnost	68
Uzročnost	71
Strpljenje	72

V pravilo

Učenje se nikad ne završava

Prepuštanje	76
Posvećenost	78
Smernost	80
Fleksibilnost	82

VI pravilo

Kad vaše „ono tamo“ postane „ovo ovde“,
dobićete jednostavno „ono tamo“ koje će
izgledati bolje nego vaše trenutno „ovo ovde“

Zahvalnost	87
Ravnodušnost	89
Izobilje	94
Smirenost	96

VII pravilo

Drugi nisu ništa drugo do odraz vas samih

Tolerancija	101
Spoznaja	104
Oporavak	106
Podrška	109

VIII pravilo

Od vas zavisi kako ćete urediti svoj život

Odgovornost	114
Odustajanje	116
Hrabrost	119
Moć	121
Avantura	123

IX pravilo

Svi odgovori su već u vama

Osluškivanje	131
Poverenje	133
Inspiracija	136

X pravilo

Sve ćete ovo zaboraviti na rođenju

Vera	141
Mudrost	143
Neograničenost	147
REZIME	150

Napomena za čitaoca

DŽEKA KENFILDA

Više od dvadeset godina poznajem dr Šeri Karter-Skot. Učestvovao sam u njenoj radnoj grupi, zajedno smo sponzorirali više konferencija, konsultovao sam je u vezi sa mojom Organizacijom, a bila je i moj lični instruktor.

Kada smo *Deset pravila ljudskosti* uvrstili u moju knjigu *Melem za dušu* i potpisali ih sa „anonimni autor“, nisam ni slutio da je to Šerino delo. Saznavši da je ona autor, bio sam oduševljen, ali ne i iznenađen. Šeri se posvetila unapređenju i menjanju ljudskog životnog iskustva, tako da je najlogičnije što je upravo ona autor ovog izuzetnog dubokoumnog i istovremeno jednostavnog objašnjenja života.

Čitajući ovu knjigu, sagledaćete vlastiti život na potpuno novi način. Ukoliko prihvatite u njoj navedene principe, obećavam da će se vaš život promeniti na magičan način i da ćete naučiti tajne kako da izrazite svoje najdublje želje.

Ova knjiga ukazaće vam na to kako da ostvarite pozitivne promene. Uživajte u knjizi, savladajte lekcije i postanite majstor životne igre.

Džek Kenfield, koautor knjige *Melem za dušu*

Predgovor

Daleke 1974. godine prošla sam kroz svojevrsnu preuranjenu krizu „srednjeg doba“. Imala sam tek dvadeset pet godina i dva propala pokušaja da ostvarim uspešnu karijeru – okušala sam se kao nastavnik, po želji moje drage majke, a pokušala sam i sa glumom, poštujući vlastitu želju. Razočarana posle tih neuspeha, pitala sam se kako i kuda dalje. Saveti članova porodice i prijatelja, umesto da mi pomognu, dodatno su me zbunjivali. Nisam više znala kome da se obratim, kud da krenem, i ubrzo sam počela sa molitvom, očekujući da će mi to pomoći.

Nije bilo uzalud: posle samo nekoliko nedelja prenesene su mi tri kristalno jasne „poruke“ koje su sadržavale odgovore na sva moja pitanja – još nisam načisto od koje su božanske sile one poticale. Prva je glasila: „Pomažeš, katalizator si za spoznaje“. Druga je prorokovala: „Predmet tvog rada biće rast i razvoj“. Treća je bila jasna i glasna: „Imaš smisla za rad s ljudima“. Bila sam potpuno svesna da su te poruke zapravo odgovor na moje molitve, ali nikako nisam mogla pravilno da ih razumem. Ta tri „otkrovenja“ nisu jasno ukazivala na konkretan posao ili bar oblast u kojoj bi valjalo da se angažujem. Dugo i uporno trudila sam se da ih dešifrujem. Najzad, imajući u vidu njihov sadržaj, formulisala sam sledeću rečenicu: „Biću inicijator promena i pomagaću ljudima u njihovom sazrevanju i razvoju.“

Od tog trenutka, gotovo redovno, primala sam nove poruke koje su me usmeravale. Počela sam da organizujem seminare o buđenju

samopouzdanja i pokretanju procesa unutrašnjeg preispitivanja. Paralelno sa porukama, ljudi su mi se sve više obraćali za pomoć i prijavljivali se na seminare sa željom da otkriju i osveste vlastite unutrašnje istine i nađu odgovore na lična pitanja. Započela sam individualne konsultacije kako bih u neposrednom kontaktu pomogla svima koji su želeli da otkriju lične, samo njima namenjene poruke. Ubrzo su me ti ljudi zamolili da pokrenem i seminar na kome bi naučili kako da, koliko je moguće, utišaju glas razuma da bi mogli nesmetano da saslušaju poruke svog unutrašnjeg, intimnog, duhovnog zvuka. Naravno, prihvatila sam i pokrenula programe, seminare i radionice sa sadržajima koje su mi sugerisali. Polaznici su uspevali da saslušaju vlastita unutrašnja, samo njima namenjena uputstva i odgovore, a ono što su saznavali prenosili su i prepričavali svojim prijateljima. Tako su počeli moja savetodavna delatnost i program obuke za osposobljavanje onih koji su takođe želeli da se bave ovim poslom.

Jednog dana, dok sam osmišljavala program namenjen sticanju zvanja konsultanta, *Deset pravila ljudskosti* prošla su kroz mene, čini mi se u trenu, gotovo sama se zapisala i našla preda mnom na papiru. Pomislila sam: „Čitavog života trudila sam se da nađem odgovore upravo na ta pitanja, i evo, najzad su mi prosleđeni.“

„Pravila“ su bila odgovor na suštinsko pitanje koje sam sebi odavno postavljala: „Koji je uopšte smisao života?“ Oduševljena, rešila sam smesta da ih kao prateći materijal delim polaznicima mojih kurseva.

Od tada, već dvadeset četiri godine, *Deset pravila ljudskosti* krstare planetom – u formi foto-kopija i cirkulišu razmenom među prijateljima, pojavljuju se na više adresa na internetu, štampana su kao brošure, a našla su svoje mesto i na 81. strani kultne knjige Džeka Kenfilda *Melem za dušu*, potpisana sa *anonimni autor*.

A onda, jednog dana, Džek me je nazvao i obavestio da je od Dena Milmana, autora knjige *Na način miroljubivog ratnika*, saznao da sam ja autor *Deset pravila ljudskosti* i da želi da od mene lično čuje da li je to istina. Kada sam mu odgovorila potvrdno, izvinio mi se i obećao da ću u sledećem izdanju njegovog dela biti potpisana kao autor.

Od tada je prošlo mnogo godina. U poslednjoj poruci koju sam primila, sugerisano mi je da napišem knjigu da bi deset pravila postala dostupna svima koji traže model kao osnovu za srećan život. Iskreno se nadam da će ova knjiga biti duhovni vodič i bukvar za one koji upravo kreću putem duhovnog razvoja, a takođe i vrsta podsetnika svima koji su već daleko odmakli na tom putu.

Uživajte u *Deset pravila ljudskosti*, podelite ih nesebično sa drugima, neka vam ona budu povod da pokrenete razgovore koje ste uvek želeli da vodite i, što je najvažnije, primenjujte ih u životu. Savladajte lekcije, slušajte vlastite poruke, uskladite se sa vašim sopstvenim duhovnim genetskim kodom i ispunite sve svoje snove.

Budite blagosloveni na svome putu,
dr Šeri Karter-Skot

Uvod

„Život je smenjivanje lekcija koje treba proživeti da bi se savladale.“

HELEN KELER

Život se često poredi sa složenom igrom, ali niko nas nije upoznao sa njenim pravilima niti naučio da je igramo. Jednostavno, nakon prvog poteza, otvaranja, počinjemo partiju, na predujemo po tabli u nadi da vučemo ispravne poteze. Može se reći da zapravo ne znamo koji je cilj te igre niti šta nam uopšte donosi eventualna pobeda.

Upravo je to tema ove knjige. Ona sadrži putokaze i instrukcije koji bi trebalo da vam pokažu kako odigrati igru zvanu život, ali i mnogo više od toga. Ova pravila su osnovni duhovni priručnik koji bi trebalo da vas nauči šta znači i šta zapravo podrazumeva izraz *biti čovek*. On ukazuje na osnovne, opšte istine koje su nam genetski date, ali koje smo negde usput potpuno ili delimično zaboravili. Te istine su smernice koje nam pomažu da obogatimo, ispunimo i osmislimo život.

Svako od pravila sadrži vlastite izazove koji takođe zahtevaju savladavanje nekih lekcija. Te lekcije naučite uvek kada se uhvatite ukoštac sa problemima koje valja rešiti. Svaka osoba na ovoj planeti ima vlastite specifične probleme, pa su i lekcije koje moramo da naučimo različite, za svakoga potpuno jedinstvene, uvek namenjene samo određenoj osobi. One se, kako ćete videti u IV pravilu, ponavljaju sve dok ne budu potpuno savladane.

Deset pravila ljudskosti nisu magično rešenje niti obećavaju deset lakih koraka do blaženstva. Ona ne nude brza rešenja za emotivne ili duhovne probleme, niti je reč o jednostavnim tajnama koje dovode do prosvetljenja. Njihov jedini cilj je da budu osnovni putokazi koje bi trebalo da sledite na putu svog duhovnog razvoja.

Ova pravila nisu nikakve naredbe ni odredbe koje ukazuju šta smemo a šta ne smemo da radimo ili govorimo. Ona ne predstavljaju nikakvu obavezu, ona su objašnjenje kako treba igrati život, i nema ničega što morate da učinite. Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da postanete svesni pravila jer ćete, savladavši korisne lekcije i mudrosti koje ona sadrže, učiniti vaše putovanje na Zemlji bar malo jednostavnijim.

I pravilo

Biće vam dodeljeno telo

Možete ga voleti ili mrzeti, ali ono će biti vaše tokom celog života.

Onog časa kada dođete na ovaj svet, biva vam dodeljeno telo u kome je smeštena vaša neponovljiva duhovna suština. Od tog trenutka u njemu boravi vaše suštinsko biće, sazdano od nada, snova, želja, strahova, misli, dilema, dubokih uverenja i verovanja, svega onoga što vas čini neponovljivim i jedinstvenim. Iako ćete provesti nerazdvojno povezani čitav vek, ipak ste vi i vaše telo uvek dve potpuno zasebne, različite i razdvojene celine.

Osnovna uloga vašeg tela je da vas zaštiti od spoljašnjeg sveta i da vas od početka do kraja provede kroz zanimljivu igru koju nazivamo životom. Ono nas veoma često poučava najosnovnijim lekcijama o tome šta znači biti čovek u najizvornijem i najelemenarnijem smislu. Ukoliko ste otvoreni prema svemu onome što vam telo nudi u vidu zadovoljstva i lekcija, ono vam može pružiti vredna i nezaobilazna znanja koja će svojom izvornom mudrošću i uzvišenošću biti značajan putokaz na putu vašeg duhovnog razvoja. Telo vam može pružiti osnovne informacije i razumevanje koje će korisno poslužiti kao polazište i oslonac, neophodno utočište iz koga ćete se otisnuti dalje na svoj dugi životni put.

Znajte da je telo koje vam je dodeljeno, bez obzira na to da li vam je drago ili mrsko, da li ga prihvatate ili odbijate, jedno jedino koje ćete imati na raspolaganju tokom celog vašeg boravka na ovom svetu. Ono će biti sa vama od prve sekunde vašeg života do poslednjeg časa – od prvog plača do poslednjeg otkucaja srca. Pošto ne postoji mogućnost zamene niti bilo kakve „reklamacije“, ukoliko bilo čime niste zadovoljni, neophodno je da ga ne doživljavate kao puko bezlično sredstvo koje vam je dato na raspolaganje, već da ga iskreno podignete na nivo svog životnog partnera i bliskog saradnika, jer je odnos između vas i vašeg tela zapravo najvažniji i suštinski odnos koji ćete imati tokom života. Štaviše, taj odnos će biti i polazište i osnova koji će umnogome određivati i vrstu i kvalitet svih drugih odnosa u koje ćete se upuštati.

Svako od nas različito se odnosi prema svom telu. Možete ga smatrati idealno dizajniranim zdanjem, koje potpuno odgovara vašem duhu i duši, ili misliti da ono uopšte nije u skladu sa vašom unutrašnjom suštinom pa ćete se osećati kao da ste zarobljeni u neadekvatnom kavezu. Možda ćete imati jaku povezanost sa svojim telom i osećati da ste u zadovoljavajućoj vezi s njim. Možda ćete biti nezadovoljni i želeti da je ono drugačije – jače, vitkije, zdravije, atraktivnije ili manje nezgrapno. Možda ćete biti otuđeni od njega, pa će vam izgledati kao da je došlo do greške pri raspodeli. Bez obzira na to šta osećate prema svom telu i kako ga doživljavate, ono je vaše i vaš odnos prema njemu imaće vrlo veliki uticaj na ukupan kvalitet vašeg života.

Izazov I pravila jeste da vas nauči da se pomirite sa svojim telom da bi ono moglo pravilno da izvrši svoj zadatak i prenese vam važne lekcije o prihvatanju, samopouzdanju, poštovanju i zadovoljstvu. Neophodno je da ih svako savlada da bi uspešno prošao svoj životni put.

Prihvatanje

*„Samo ako istinski zavolimo i prihvatimo sebe,
u našem životu sve će funkcionisati pravilno.“*

LUIZA HEJ

Ako ste vi jedna od onih srećnih osoba koje smatraju da je njihovo telo savršeno takvo kakvo jeste, sa svim svojim vrlinama i manama, već ste savladali lekciju prihvatanja i možete preći na učenje novog sadržaja. Ali ako i najmanjim delom svoga bića verujete da biste bili srećniji da ste vitkiji, viši, krupniji, jači, mišićaviji ili na bilo koji način drugačiji, i da bi to na magičan način vaš život preokrenulo nabolje, potrebno je da izvesno vreme posvetite savladivanju lekcije o vrednosti istinskog prihvatanja.

Prihvatanje je prisutno ako na pravi način prigrlite sve što vam život donosi. Naše telo je naj mudriji i najbolje pripremljeni učitelj koji može da pomogne u savladavanju te lekcije. Ukoliko ne provodite mnogo vremena trudeći se da doživite vantelesna iskustva, vaše telo je, po pravilu, nerazdvojno vezano za vas i uvek prisutno tamo gde i vi. Ono može biti ili nerazdvojni, nesebični vodič, ili doživotni krst koji s mukom nosite. Od vas zavisi kako ćete shvatiti svoje telo, a vaš pristup zavisi od toga koliko dobro ste savladali ovu lekciju.

Za većinu ljudi njihovo telo je predmet najstrožih kritika i mera kojom ocenjuju svoju vrednost. Oni se stalno upoređuju sa nedostižnim idealima, zamerajući sebi što su toliko daleko od savršenstva. Pošto je fizički izgled prvenstveni kvalitet kojim se predstavljamo spoljnom svetu, veoma često na osnovu njega doživljavamo sami sebe, a najčešće nas na osnovu njega doživljava i okolina. Način na koji prihvatamo svoje telo u direktnoj je vezi sa tim u kojoj meri smo uspeli da savladamo lekciju o prihvatanju.

Često uskraćujete sebi mnoga prijatna iskustva upravo zbog nezadovoljstva svojim telom. Koliko ste samo puta, nezadovoljni svojim izgledom u kupaćem kostimu, uskratili sebi uživanje u prijatno provedenom danu na plaži? Zamislite samo kako bi bilo oslobađajuće kada biste bili u stanju da srećni hodate po vrelom pesku potpuno nesvesni izgleda svog tela. Zamislite samo šta ste sve propustili da uradite jer ste mislili da će pravi trenutak za to biti kada budete izgledali drugačije, bolje ili možda čak savršeno. Imam prijateljicu koja sanja da se bavi ronjenjem, ali joj ne pada na pamet da pokuša da to i ostvari samo zato što ne može da podnese ideju o svom punačkom telu u uskom, vlažnom, gumenom ronilačkom odelu. Kada bi prihvatila sebe na pravi način, bila bi u stanju da bez ikakvih kočnica uzme puno učešće u svim aspektima života. Kao i mnoge moje prijateljice, i ja sam godinama bila opterećena svojim bokovima. Nisam želela samo da budu uži, vodila sam pravi mali rat protiv njih. I po najtoplijem vremenu, pošto sam ih se stidela, oblačila sam najduže bermude koje sam mogla da pronađem. Bila sam ubeđena da bi čitav moj život bio mnogo lepši i bogatiji samo kada bih imala čvrsta i uska bedra. Želela sam, zapravo, da moja bedra počnu da „sarađuju“ sa mnom i da se uklope u idealnu sliku koju sam formirala u mislima o svom projektovanom izgledu. Moj odnos karakterisalo je odbacivanje i osuđivanje, a bedra su, naravno, sa svoje strane tvrdoglavo odbijala da sarađuju i da se nekim čudom preobrate i postanu idealna, vitka, poželjna. Suvišno je napominjati da smo moja bedra i ja dugo živeli u odnosu koji se nikako ne može nazvati „miroljubivom koegzistencijom“.

Najzad sam odlučila da okončam ovaj iscrpljujući hladni rat i rešila da dam sve od sebe da pokušam nemoguće – zapravo, da ih zavolim. Naravno, to je bilo mnogo lakše reći nego učiniti.

Nije teško zavoleti one delove vlastitog tela koje doživljavate kao poželjne i vredne hvale; teško je steći pozitivne emocije prema delovima čije prihvatanje zahteva da napustite svoje uzvišene estetske kriterijume i stavove o tome kako bi idealno telo trebalo da izgleda. U ostvarivanju te namere rešila sam, za početak, da svaki dan pokušam da se s pažnjom i pozitivno odnosim prema svom „neprijatelju“, tako što ću nekoliko minuta da ga masiram i u njega utrljam najkvalitetniji losion sa prijatnom aromom vanile, istovremeno se trudeći da mu šaljem pozitivnu energiju – u početku delimičnog, a zatim i potpunog prihvatanja. Moram priznati da sam se prvih nekoliko nedelja osećala, u najmanju ruku, neobično, ali sam ubrzo uspela da prevaziđem sve svoje otpore i dileme. Još se nisam radovala što ću svakog jutra morati da „uživam“ gledajući svoja nesavršena bedra idealno osvetljena neumljivom sijalicom u kupatilu, ali bar sam uspela da nateram sebe da ih ne pokrijem odmah peškirom, što sam sve do tada radila u želji da „problem“ što pre otklonim iz vidokruga.

Postepeno, neočekivano sam počela da menjam odnos prema vlastitim bedrima, da cenim njihovu snagu i funkcionalnost, postajala sam im zahvalna za sve što mi pružaju tokom dana, najviše za njihovu sposobnost da mi omoguće da bez problema izdržim rutinskih 5 km trčanja dnevno. Na moje veliko oduševljenje i iznenađenje, ona su počela da sarađuju i da mi uzvraćaju pažnju i to tako što su s vremenom postajala sve čvršća. Poenta je u tome što se moja bedra nisu menjala kako bih ja takva promenjena bedra prihvatila. Naprotiv, tek pošto sam ih prihvatila, nesavršena kakva su bila, ona su počela da se prilagođavaju mojim željama.

Ima mnogo veoma dobro dokumentovanih naučnih dokaza o bliskoj povezanosti tela i duha. Zato je potpuno prihvatanje vlastitog tela preduslov i za mentalno i za fizičko zdravlje. U praksi

je potvrđeno da je neprihvatanje vlastitog tela uzrok pojave najrazličitijih bolesti, a da obrnuti proces, njegovo iskreno prihvatanje, često dovodi do izlječenja. Savremena medicina poklanja izuzetnu pažnju pacijentovom potpunom prihvatanju sebe, pošto prihvatanje u sebi krije izvanrednu terapeutsku vrednost, neposredno pozitivno deluje i na psihičko i na fizičko zdravlje.

Dobar znak da ste na pravom putu jeste to što ste u stanju da svoje telo prihvatite onakvo kakvo jeste. Istinski ste uspeli u tome ako ga potpuno prihvatite i cenite takvo kakvo je u svakom pojedinom trenutku, ako se oslobodite mišljenja da je neophodno da se ono manje ili više promeni jer bi tek tada bilo vredno nečije pažnje – naravno, vaše vlastite.

Da li sve do sada rečeno navodi na zaključak da vi nikada ne bi trebalo da činite ništa da biste poboljšali i ulepšali svoje telo? Znači li to da bi trebalo da se potpuno pomirite sa onim što vam je na raspolaganju? Naravno da bi to bio potpuno pogrešan pristup. Potpuno je ljudska i normalna, čak poželjna, svačija potreba da teži ka tome da fizički izgleda najbolje što može. Pritom je važno da što pre prekinete da kritikujete, osuđujete i nalazite nove mane svom telu, čak i ako zaista niste u najboljoj formi i ne izgledate ni približno onoliko dobro koliko možete. Vaš poriv za poboljšanjem vlastitog izgleda je zdrav kada potiče od vašeg zadovoljstva samim sobom, a ne od suprotnog, negativnog osećanja. Pitanje koje uvek treba da postavite kako biste se uverili u prave motive i razloge u pozadini vaše želje da, na primer, promenite frizuru ili povećate obim svojih mišica, jeste: „Da li verujem da mi je nova figura (ili boja kose, krema protiv bora, lepša odeća – spisak je, jasno vam je, veoma dugačak) neophodan uslov za sreću?“ Ako je odgovor potvrđan, pokušajte da budete maksimalno poštteni prema sebi: možda je pravi trenutak da malo poradite na savlađivanju lekcije