

ŽIVETI NESPUTANO

*Kako prevazići ljudske nedaće i
ograničenja*

Majkl A. Singer



VERBA

Naslov originala:
Living Untethered

A copublication of New Harbinger Publications and Sounds True

Copyright © 2022 by Michael A. Singer
New Harbinger Publications
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Copyright © VERBA d.o.o. za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Recenzent
Prof. dr Spomenka Mujović

Prevod
Jovana Živanović

Lektura i korektura
Sanja Dakić

Napomena izdavača

Ova publikacija namenjena je tome da predstavi tačne i precizne informacije u vezi sa tematikom o kojoj je reč. Prodaje se uz razumevanje da izdavač ne nastoji da pruži bilo kakve psihološke, finansijske, pravne ili usluge neke druge vrste. Ukoliko vam je potrebna stručna pomoć ili savetovanje, potražite profesionalnu pomoć.

Imena likova iz serijala *Ratovi zvezda*, od kojih su neki pod autorskom zaštitom Lucasfilm Entertainment Company Ltd. LLC, u ovoj knjizi su korišćena u skladu sa zakonom o autorskim pravima, i sa isključivom namenom komentara i drugih transformativnih namena. Ni autor ni izdavač njihovom upotrebom ne pretenduju na bilo kakvu vrstu sponzorstva niti materijalne dobiti.

ISBN: 978-86-445-0048-3
Beograd, 2023.

Učiteljima

Sadržaj:

PRVI DEO: Svest

Poglavlje 1 – Svest o sebi.....	11
Poglavlje 2 – Svesni primalac	15
Poglavlje 3 – Živeti unutra.....	19
Poglavlje 4 – Tri kruga arene	23
Poglavlje 5 – Istraživanje prirode stvari.....	27

DRUGI DEO: Spoljni svet

Poglavlje 6 – Trenutak ispred vas.....	33
Poglavlje 7 – Svet u kome živite	37
Poglavlje 8 – Poreklo materije	41
Poglavlje 9 – Moć stvaranja.....	47
Poglavlje 10 – Nije lično	49

TREĆI DEO: Um

Poglavlje 11 – Prazan um.....	59
Poglavlje 12 – Rođenje ličnog uma	67
Poglavlje 13 – Pad iz Vrta.....	73
Poglavlje 14 – Veo psihe.....	81
Poglavlje 15 – Brilljantan ljudski um	87

ČETVRTI DEO: Misli i snovi

Poglavlje 16 – Apstraktni um.....	93
Poglavlje 17 – Služite umu ili ga popravite.....	99
Poglavlje 18 – Voljne i automatske misli	105
Poglavlje 19 – Snovi i podsvest.....	109
Poglavlje 20 – Snovi i podsvest.....	113

PETI DEO: Srce

Poglavlje 21 – Razumevanje emocija.....	119
Poglavlje 22 – Zašto se srce otvara i zatvara.....	125
Poglavlje 23 – Ples energetskog toka	131
Poglavlje 24 – Uzroci raspoloženja i emocija	137
Poglavlje 25 – Tajne srca	143

ŠESTI DEO: Ljudske kategorizacije i kako ih prevazići

Poglavlje 26 – Ljudske kategorizacije	149
Poglavlje 27 – Promena paradigme	153
Poglavlje 28 – Rad na srcu	157
Poglavlje 29 – Ni potiskivanje ni ekspresija.....	163

SEDMI DEO: Naučite da se prepustite

Poglavlje 30 – Tehnike za oslobađanje sebe	171
Poglavlje 31 – Voće na niskim granama	179
Poglavlje 32 – Prošlost	183
Poglavlje 33 – Meditacija	189
Poglavlje 34 – Bavljenje većim stvarima	195

OSMI DEO: Živeti život prihvatanja

Poglavlje 35 – Kako se izboriti sa blokiranim energijama	201
Poglavlje 36 – Transmutacija energije.....	205
Poglavlje 37 – Moć namere.....	209
Poglavlje 38 – Istraživanje viših stanja	215
Poglavlje 39 – U svetu ali ne od sveta.....	221

Priznanja.....	228
-----------------------	------------

O Autoru.....	229
----------------------	------------

PRVI DEO

Svest



POGLAVLJE 1

Svest o sebi

Boravak na planeti koja se okreće u širokom spoljnom prostoru već mnogo godina – najblaže rečeno – ljudska je sudbina. Zemlja je ovde već 4,5 milijarde godina, pa ipak svako od nas je ograničen na osamdesetak godina vožnje na ovoj planeti, koju godinu manje ili više. Rođeni smo na ovoj planeti i napustićemo je kada umremo. To je jednostavna istina. Međutim, ono što nije tako jednostavna i jasna istina jeste način na koji ćemo provesti tih naših nekolicinu godina na Zemlji. Nesumnjivo, život na ovoj planeti može biti veoma uzbudljivo iskustvo. Može nam pružati entuzijazam, strast i inspiraciju na svakom koraku. Kada se odvija na ovaj način, svaki dan može biti predivna avantura. Nažalost, život na Zemlji se retko odvija onako kako bismo mi voleli, a ako se tome još i opiremo, naša su iskustva prilično neprijatna. Opiranje stvara napetost i anksioznost, te pretvara život u breme.

Kako bi izbegli ovaj teret i bili u stanju da u potpunosti prigrlimo život, mudraci su kroz vekove proučavali važnost prihvatanja realnosti. Samo prihvatanjem realnosti možemo se uskladiti sa tokom života i stvarati bolji svet. Sva nauka se zasniva na izučavanju realnosti, izučavanju njenih zakona, i pronalaženju načina da se u skladu sa tim zakonima naši životi poboljšaju. Naučnici ne mogu poricati realnost; oni je u potpunosti moraju

prihvatiti kao polaznu tačku svog rada. Da bismo leteli, moramo poštovati zakon gravitacije, ne možemo poricati njegovo postojanje. Isto važi i za duhovno carstvo. Učenja poput prepustanja, prihvatanja i neopiranja osnova su istinskog duhovnog života. Ali ovi koncepti mogu biti teški za razumevanje. U *Živeti nesputano* mi ćemo se otisnuti na putovanje do potpunog razumevanja prihvatanja i svih blagodeti koje ono donosi: slobode, mira i unutrašnjeg prosvetljenja. Prihvatanje je najbolje razumeti kao neopiranje realnosti. Koliko god se trudili, niko ne može učiniti da se ono što se već dogodilo ne dogodi. Vi samo možete odlučiti da li ćete prihvatiti taj događaj ili mu se opirati. Tokom našeg zajedničkog putovanja istražićemo kako i zašto donosite tu odluku. Ali prvo morate razumeti ko to u vama ima tu moć da odlučuje.

Vi ste sigurno *unutra*; imate intuitivni osećaj unutrašnjeg postojanja. Šta je to? To je svest o Sopstvu, najznačajnija tema o kojoj bismo mogli govoriti. Pošto ćemo zaroniti duboko u duhovnost prihvatanja, moramo početi od razumevanja ko to duboko unutra prihvata ili se opire.

Ima mnogo načina da se pristupi prirodi Sopstva. Krenućemo polako i početi sa nečim veoma jednostavnim. Zamislite da vam neko priđe i upita vas: „Zdravo. Da li si tu?” Kako biste odgovorili? Niko ne bi rekao: „Ne, nisam tu”. To bi bio krajnje *non sequitur*. Ako vi niste tu, ko je onda odgovorio? Definitivno ste tu, unutra, ali šta to znači?

Kako bismo razjasnili šta to „vi ste tu, unutra” znači, zamislite da vam pokažu tri različite fotografije. Slike vam pokazuju jednu za drugom, a onda vas pitaju: „Iako su različite fotografije u pitanju, da li ste isti vi videli sve tri slike?” Vaš bi odgovor bio: „Naravno, to sam bio isti ja”. Vrlo dobro; to nam pomaže da dođemo do suštine. Ova jednostavna vežba ukazuje na to da vi

niste ono u šta gledate – vi ste onaj koji gleda. Slike se menjaju, ali vi koji ih gledate ostali ste isti.

Nije teško na primeru fotografija razumeti da vi niste ono u šta gledate, ali postoje neki objekti sa kojima se identifikujemo više nego sa drugima. Na primer, s našim telima. Mi se do te mere identifikujemo sa svojim telom da ćemo reći: „Ja sam četrdesettrogodišnja žena visoka 170 cm”. Da li ste to zaista suštinski vi – žensko telo staro četrdeset tri godine i visoko 170 cm? Ili je telo samo nešto čega je vaše unutrašnje ja svesno? Kako bismo ovo razjasnili, počnimo sa vašom rukom. Da vas neko pita da li videti svoju ruku, vi biste rekli: „Da, vidim svoju ruku”. Dobro, ali šta ako je amputiraju? Zaboravite sad na bol, samo na trenutak zamislite da je nema. Da li biste vi i dalje bili tu? Zar ne biste pometili da nema vaše ruke? To je poput menjanja fotografija: kada je ruka bila tu, vi ste je videli; kada je nema, videli ste da je nema. Vaše unutrašnje biće koje „vidi” nije se promenilo – promenilo se ono u šta ste gledali. Vaše je telo samo još jedna stvar koju vidite. Nameće se pitanje: ko je to unutra ko gleda?

Imajte na umu da se ne moramo zaustaviti na ruci. Hirurgija je postala toliko napredna da bi, uz pomoć mašine srce-pluća i drugih medicinskih uređaja, hirurzi mogli ukloniti veliki deo vašeg tela – a vaše Sopsstvo bi na isti način i dalje bilo tu, svesno promena. Kako vi možete biti vaše telo ako se ono toliko promenilo, a vi unutra ste ostali isti?

Srećom, da bismo vam pomogli da shvatite da vi niste vaše telo, ne moramo da idemo toliko daleko. Postoji znatno jednostavniji, intuitivniji način da se pristupi ovome. Sigurno ste primetili da vaše telo nije isto izgledalo kada ste imali tri, deset, dvadeset ili pedeset godina. Sigurno neće izgledati isto ni kada budete imali osamdeset ili devedeset. Ali zar niste isti vi unutra koji gleda u to telo? Kada ste imali deset godina i gledali se u

ogledalu, da li ste videli ono što vidite sada? Niste, ali vi ste gledali tada, a vi gledate i sada, zar ne? Sve vreme ste vi u tom telu koje se menja, zar nije tako? To je srž, suština svega o čemu govorimo. Ko ste vi? Ko je to unutra ko gleda kroz te oči i vidi ono što vi vidite? Baš i kao kada su vam pokazali tri fotografije, vi niste bili ni na jednoj od njih – vi ste taj koji ih je gledao. Isto tako, kada se pogledate u ogledalu, vi niste ono što vidite u njemu – vi ste onaj koji to gleda.

Malo-pomalo, koristeći takve primere, mi otkrivamo prirodu Sopstva. Vaš odnos prema onome što vidite uvek je odnos subjekat–objekat. Vi ste subjekat, a ono u šta gledate je objekat. Postoji mnogo različitih objekata koji dolazi do vas putem vaših čula, ali postoji samo jedan subjekat koji sve to doživljava – VI.