

OSHO

ZDRAV EMOCIONALNI ŽIVOT

**Pretvorite strah, bijes i ljubomoru
u kreativnu energiju**



Bregana, 2015.

SADRŽAJ

Prvi dio: Razumijevanje prirode emocija	7
<i>Mehanizam uma</i>	<i>9</i>
<i>Potiskivanje i kontrola: porijeklo emocionalnog uvjetovanja</i>	<i>19</i>
<i>Veliki dječaci ne plaču, fine djevojčice ne viču:</i>	
<i>različiti načini iskazivanja osjećaja</i>	<i>45</i>
<i>Emocije i tijelo</i>	<i>63</i>
<i>Od glave preko srca do bića: povratak središtu</i>	<i>75</i>
Drugi dio: Zdrav emocionalni život: povratite unutarnji sklad..	91
<i>Započnite od prihvaćanja</i>	<i>93</i>
<i>Bijes, tuga i depresija: grane jednog te istog stabla.....</i>	<i>117</i>
<i>Razumijevanje porijekla ljubomore.....</i>	<i>139</i>
<i>Od straha do ljubavi.....</i>	<i>159</i>
Treći dio: Opreznost – ključ transformacije	175
<i>Načinite malu distancu</i>	<i>177</i>
<i>Sputavanje ili transformacija: ljudskost i sloboda.....</i>	<i>191</i>
<i>Misao, osjećaj, postupak: upoznajte svoj “tip”</i>	<i>207</i>
<i>Promatranje oblaka: promatrač i promatrano</i>	<i>229</i>
<i>Meditacija i vježbe transformacije.....</i>	<i>245</i>
<i>O autoru</i>	<i>271</i>
<i>OSHO međunarodni centar za meditaciju.....</i>	<i>273</i>

PRVI DIO

Razumijevanje prirode emocija

Emocije ne mogu biti trajne. Zato ih i nazivamo "emocije" – što potječe od riječi "motio", pokret. One se kreću; stoga se i nazivaju "emocije". Od jedne do druge vi se stalno mijenjate. U jednom ste trenutku tužni, u drugom ste sretni; u ovom ste trenutku ljuti, a već u sljedećem suosjećajni. U ovom trenutku nekoga volite, a već u sljedećem ispunjeni ste mržnjom; jutro je bilo divno, a noć je grozna. I tako to ide. To ne može biti vaša narav, jer potrebno je da iza svih ovih promjena postoji nešto poput niti koja će ih držati na okupu.

U vijencu vidite cvijeće, ali ne vidite nit. Osjećaji su poput cvijeća u vijencu. Ponekad procvjeta bijes, ponekad tuga, nekad sreća, nekad bol, a ponekad procvjeta patnja. Ove emocije predstavljaju samo cvijeće, dok je vaš cijeli život vijenac. Nit mora postojati; u suprotnom biste se odavno rasuli na dijelove. Vi postojite kao cjelina. Što je dakle ta nit, ta zvijezda vodilja? Što je to što je trajno u vama?

POTISKIVANJE I KONTROLA: PORIJEKLO EMOCIONALNOG UVJETOVANJA

Svako dijete koje se rodi osjeća cijeli univerzum ne poznajući odvojenost od njega. Postupno ga obrazujući, mi ga učimo da se odvaja. Dajemo mu ime, dajemo mu identitet, dajemo mu kvalitete, dajemo mu ambicije – stvaramo ličnost oko njega. Ličnost polako postaje sve jača i jača tijekom odgoja, obrazovanja, religijskoga učenja. Kako ličnost jača, dijete počinje zaboravljati što je bilo u maternici – jer dijete tamo nije bilo ni doktor ni inženjer. Tamo nije imalo ime; tamo nije bilo odvojeno od postojanja. Dijete je bilo potpuno jedinstvo s majkom i izvan majke nije bilo ničega. Maternica je bila sve, cijeli djetetov univerzum.

Dijete u maternici ne brine za to što će biti sutra. Nema novac, nema bankovni račun, nema posao. Dijete je nezaposleno, bez ikakvih kvalifikacija. Ne zna kad pada noć, kad sviće, kad se mijenjaju godišnja doba; ono jednostavno živi u potpunoj nevinosti, puno povjerenja da će sve biti u redu, kao što oduvijek jest. Ako je danas sve u redu, bit će i sutra. Ono ne “razmišlja” na taj način, to je samo neki unutarnji osjećaj; riječi ne postoje, jer ono riječi ne poznaje. Dijete poznaje samo osjećaje, raspoloženja i uvijek je raspoloženo, radosno – to je potpuna sloboda bez ikakve odgovornosti.

Zašto svako dijete dok izlazi iz maternice prouzrokuje svojoj majci veliku bol? Zašto se svako dijete rodi plačući? Pokušate li dulje istražiti te sitnice, one vam mogu otkriti velike životne tajne. Dijete se opire izlasku iz maternice jer je ona njegov dom. Ono ne

ZDRAV EMOCIONALNI ŽIVOT

sam počinje vjerovati u to. Mora vjerovati u to; u suprotnom bi mu bilo teško igrati tu ulogu. Najbolji glumac je onaj koji zaboravi svoju jedinstvenost i postane jedno s glumom. Tada njegove suze postaju autentične, kao i njegova ljubav, tada sve što kaže nije samo rezultat naučene uloge, to dolazi iz njegova srca – i čini se gotovo stvarnim. Kad morate igrati određenu ulogu, morate biti duboko povezani s njome. Morate postati ta osoba.

Svaki čovjek igra neku ulogu, potpuno svjestan da to nije ono što treba biti. To dovodi do unutarnjeg raskola, zabrinutosti, a zabrinutost uništava svaku mogućnost opuštanja, ukazivanja povjerenja, pružanja ljubavi, uništava svaku mogućnost komunikacije s bilo kime – prijateljem, voljenom osobom. Izolirate se. Čovjek samoga sebe, svojim postupcima, protjeruje, a zatim pati.

Postojanje tolike patnje na svijetu nije prirodno; to je vrlo neprirodno stanje. Čovjek može prihvatići da netko povremeno pati, ali blaženstvo bi trebalo biti prirodan i univerzalan osjećaj.



**Zašto je čovjeku tako teško i zastrašujuće
pokazati osjećaje i jednostavno biti ono
što jest?**

Čovjeku je teško pokazati osjećaje i biti ono što jest jer mu se već tisućama godina govori da treba potiskivati svoje emocije. To je postalo dio kolektivnog nesvjesnog. Tisućama godina govori vam se da *ne* budete ono što jeste. Budite Isus, budite Buddha, budite Krishna, ali nikada nemojte biti ono što jeste. Budite netko drugi. Tijekom godina konstantno su vas i uporno poučavali tome, tako da vam je to ušlo u krv, u kosti, postalo je dio vaše biti.

Samoodbacivanje je postalo dio vas. Svi su vas ti svećenici osuđivali. Govorili su vam da ste grešnici, da ste rođeni u grijehu. Jedino vas Isus može spasiti, jedino vas Krishna može spasiti, a kad ste vi u pitanju, nema nade da to sami učinite – vi ne možete spasiti sebe,

EMOCIJE I TIJELO

Vaše tijelo ne čine samo fizički dijelovi. Mnoge druge stvari ulaze u vaše mišiće, u tjelesnu strukturu, kroz potiskivanje. Potiskujete li bijes, otrov ulazi u tijelo. Ulazi u mišiće, u krv. Ako nešto potiskujete, to nije samo mentalni fenomen, već je i fizički, jer vi zapravo niste odvojeni. Vi niste tijelo "i" um; vi ste "tijeloum", psihosomatski ste. Vi ste i jedno i drugo zajedno. Dakle, što god se dogodi tijelu utječe na um i što god se dogodi umu utječe na tijelo. Tijelo i duša su dva aspekta iste cjeline.

Što se događa s tijelom ako ste primjerice ljuti? Kad god se naljutite, oslobađaju se određeni otrovi i ulaze u krv. Bez tih otrova nećete poludjeti dovoljno da pobjesnите. U tijelu postoje određene žlijezde koje oslobađaju kemikalije. To je čista znanost, a ne filozofija. Krv postaje zatrovana. Upravo zato kad ste bijesni možete učiniti ono što obično ne biste učinili. Zato što ste bijesni možete pomaknuti veliki kamen – a to obično ne možete učiniti. Poslije ne možete vjerovati da ste pomaknuli toliki kamen, ili da ste ga bacili. Kad se vratite u normalu nećete ga moći podići jer više niste isti. Određene kemikalije bile su vam u krvi, bili ste u stanju pripravnosti; vaša ukupna energija dovela je do toga da nešto možete učiniti.

Međutim, kad se životinja naljuti, ona se samo naljuti. Ona ne zna za postojanje morala vezanog uz to, za postojanje bilo kakva učenja; ona jednostavno pobjesni i izbací taj bijes iz sebe. Kad se čovjek naljuti, njegov je bijes sličan onomu životinje, ali tada na scenu

OD GLAVE PREKO SRCA DO BIĆA: POVRATAK SREDIŠTU

Društvo ne želi da budete osoba koju će voditi srce. Društvu su potrebne glave, ne srca.

Kad sam jednom prigodom bio u posjetu Sveučilištu u Varanasi, razgovarao sam s jednim od najpoznatijih učenih ljudi u Indiji tog doba, dr. *Hajari Prasad Dwivedijem*. On je predsjedao skupom na kojem sam trebao održati predavanje i bio je upravitelj (glava) fakulteta umjetnosti. „Jeste li se ikad zapitali zašto se za upravitelja rabi izraz ‘glava’, a ne ‘duša?’“ upitao sam ga.

„Postavljate čudna pitanja“, rekao mi je. Bio je to stariji čovjek, danas već pokojni. „Nikada me u životu nitko nije pitao zašto se kaže ‘glava’, a ne ‘duša’“, rekao mi je. No razmislio je o tome i odgovorio mi je: „Postoji nešto u vašem pitanju. Natjerali ste me da se zapitam zašto ljude ne zovu primjerice ‘duša’ katedre za filozofiju. To bi bilo bliže istini, pogodilo bi bit; kaže se međutim da su ‘glava’ katedre.“

Društvo je podijeljeno na glave i na ruke. Jeste li primijetili da radnike zovu ruke? Jadni ljudi koji rade rukama tako se i zovu, „ruke“, dok su iznad njih ljudi koje nazivaju „glave“. Srca međutim nigdje nema; nikoga ne zovu „srce“.

Nevjerojatno je važna uzbuna koja se javi u srcu, jer srce je mnogo važnije od glave. Glava je u potpunosti pozajmljena, nema ničega što je njen. Srce je međutim još uvijek vaše. Vaše srce nije

lazite u tom meditativnom stanju zvanom "ja sam strah", sloboda se počinje pomaljati. Kad sebe potpuno prihvate, sloboda je već došla.

Ponekad, kad na površinu ispliva moja mračna strana, to me plaši. Jako mi je teško prihvati to samo kao potpunu suprotnost ljepše strane. Osjećam se prljavo, osjećam se krivim i bezvrijednim. Možete li, molim vas, reći nešto o tome?

Glavno je da razumijete da vi niste svoj um, ni njegova ljepša ili mračna strana. Ako se poistovjetite s onim dijelom koji je lijep, onda neće biti moguće da se ne poistovjetite s njegovim lošim dijelovima; oni su dvije strane istog novčića. Njega možete imati u cjelini, ili ga u cjelini odbaciti, ali ne možete ga podijeliti.

Čovjek se zabrinjava zato što uvijek hoće izabrati ono što je lijepo, sjajno. On hoće izabrati sretan kraj, ostavljajući mračne oblake iza sebe. On međutim ne zna da sretan kraj ne postoji bez mračnih oblaka. Mračni su oblaci pozadina, oni su nužni da bi se sretan kraj pojavio.

Biranje dovodi do zabrinutosti; birati znači stvarati nevolju. Ne-mati izbora znači da je um prisutan, a on ima i svijetlu i tamnu stranu – i što onda? Kakve to veze ima s vama? Zašto biste se vi brinuli zbog toga?

Onog trenutka kad prestanete birati sve brige nestaju. Tada shvaćate da um i treba biti takav, da je to njegova priroda – to nije vaš problem, jer vi niste um. Da vi *jeste* um, tu ne bi bilo problema. Tko bi onda birao, a tko bi vodio računa o nadilaženju? Tko bi pokušao prihvati, a tko bi razumio prihvatanje?

Vi ste odvojeni, potpuno. Vi ste samo svjedok i ništa više. Međutim vi ste promatrač koji se poistovjećuje sa svime što mu se čini ugodnim i koji zaboravlja da neugodno dolazi odmah iza toga, kao sjenka. Ne uznemiruje vas ugodna strana, njoj se radujete. Problem

BIJES, TUGA I DEPRESIJA: GRANE JEDNOG TE ISTOG STABLA

Bijes uglavnom nije loš. Bijes je obično dio života; dođe i prođe. Ali ako ga potiskujete, nastaje problem. Tada se bijes počinje akumulirati. On više ne dolazi i prolazi, već postaje dio vašega bića. Tada niste samo ponekad ljuti; vi ste stalno ljuti, bijes tinja u vama i samo čekate da vas netko isprovocira. Dovoljna je mala provokacija da planete i učinite nešto za što ćete poslije reći: "Učinio sam to usprkos sebi."

Analizirajte taj izraz – "usprkos sebi". Kako možete nešto učiniti "usprkos sebi"? Izraz je međutim apsolutno točan. Potisnut bijes pretvori se u privremeno ludilo. Dogodi se nešto što je izvan vaše kontrole. Kad biste to mogli kontrolirati, to biste i učinili; međutim to vas iznenada obuzme. Iznenada je sve bilo izvan vaše moći, ništa niste mogli učiniti, osjetili ste se bespomoćnima – i to je izletjelo. Takva osoba možda nije bijesna, ali kreće se i živi u bijesu.

Kada biste promatrali ljude... Stanite malo postrani i samo promatrajte. Otkrili biste da postoje dva tipa ljudi. Promotrite njihova lica. Cjelokupno čovječanstvo može se podijeliti na dva tipa ljudi. Prvi tip su tužni ljudi, koji izgledaju veoma žalosno, koji se nekako vuku. Drugi tip su bijesni ljudi, koji ključaju u ludilu, spremni eksplodirati na svaku riječ.

Bijes je aktivna tuga; tuga je bijes koji nije aktiviran. To nisu dvije različite stvari.

Promatrajte svoje ponašanje. Kada ste tužni? Tužni ste samo u onim situacijama kad ne možete biti bijesni. Šef vam nešto kaže i

ZDRAV EMOCIONALNI ŽIVOT

sjećam se. Je li bilo tako?” Ili: “Stvarno sam to rekao? Nemoguće!” Bio je to samo trenutak kada je planulo.

Morate to shvatiti. Čovjek koji živi od trenutka do trenutka nekada je bijesan, nekada sretan, nekada tužan. Ali možete biti sigurni da to neće zauvijek osjećati. Osoba koja sve drži pod kontrolom i ne dopušta si da iskaže osjećaje opasna je osoba. Ako takvu osobu uvrijedite, ona se neće naljutiti; ona će taj osjećaj zadržati. Takva će osoba samo akumulirati bijes i naposljetku će učiniti nešto loše.

Nema ničeg lošeg u tome da u trenutku planete zbog bijesa – to je, na neki način, čak lijepo. To samo pokazuje da ste i dalje živi. To što u trenutku pobjesnite samo znači da niste mrtvi, da reagirate na situaciju i da je reakcija iskrena. Ako osjećate da se nalazite u situaciji kad se trebate naljutiti, bijes je tu. Ako osjećate da se nalazite u situaciji kad trebate biti sretni, tako će i biti. Mijenjate se iz situacije u situaciju i nemate nikakve predrasude da je nešto dobro ili loše. Ne gajite nikakvu ideologiju kao takvu.

Ja nisam protiv bijesa, ja sam protiv bijesa koji se akumulira. Ja nisam protiv seksa, ja sam protiv seksa koji se akumulira potiskivanjem. Sve što se dogodi u trenutku je dobro, sve što se vuče iz prošlosti je bolesno.



Nekada se to nazivalo “melankolijom”. Danas se naziva “depresijom” i širi se poput epidemije u razvijenim zemljama. Tumačenja depresije kreću se od onih koja imaju veze s kemijskom reakcijom do onih psihičkih. Međutim, usprkos svemu čini se da ona utječe na sve više ljudi. Što je depresija? Je li to reakcija na depresivan svijet, neka vrsta hibernacije tijekom “zimskog perioda našeg nezadovoljstva”?

ZDRAV EMOCIONALNI ŽIVOT

To nije nerješiv problem. Problem je velikih razmjera, ali rješenje je vrlo jednostavno.



Ja nisam bogata, niti imam sve što mi je potrebno. Pa ipak se ponekad osjećam usamljeno, zbumjeno i depresivno. Mogu li nešto poduzeti kada se depresija pojavi?

Ako se osjećate depresivno, neka tako i bude; nemojte ništa "poduzimati". Što biste mogli učiniti? Što god da učinite, to će biti zbog depresije, tako da ćete stvoriti još veću zabunu. Možete se moliti Bogu, ali vaša će molitva biti toliko depresivna da će i Boga obuzeti isto stanje! Nemojte to činiti jadnom Bogu. Vaša će molitva biti depresivna. Zbog toga što ste vi depresivni, što god da učinite bit će praćeno depresijom. Stvorit ćete još veću zbrku, doći će do još jače frustracije, jer ne možete uspjeti. A kad nema uspjeha, osjećat ćete još dublju depresiju, i to tako može ići u beskraj.

Bolje je držati se prve depresije nego stvarati drugi, a potom i treći val depresije. Držite se prvoga vala; prvobitna depresija je divna. Druga će biti lažna, a treća samo daleki odjek. Nemojte si to raditi. Prvi val depresije je divan. Depresivni ste, i to je vaša realnost u danom trenutku. Depresivni ste, i neka tako i ostane. Čekajte i promatrazite. Ne možete dugo biti depresivni jer na svijetu ništa nije trajno. Ovaj je svijet u stanju fluktuacije. Svijet ne može promijeniti svoj osnovni zakon da biste vi vječno mogli biti depresivni. Ovdje ništa nije zauvijek. Sve se kreće i sve se mijenja. Život je poput rijeke; ne može stati samo zbog vas, da biste vi mogli biti vječno depresivni. Život se kreće – već se pomaknuo. Sagledate li svoju depresiju, osjetit ćete da čak ni ona nije ista u sljedećem trenutku; drugačija je, mijenja se. Samo je promatrazite, usmjerite pozornost na nju i ništa nemojte činiti. Tako dolazi do transformacije kroz to što ništa ne radite.

Samo ostani sa strane i čekaj. Uđeš li u potok, napraviti ćeš kaos. Potok teče, i stoga mu dopusti da to i čini.”

Ništa nije trajno. Heraklit je rekao da ne možeš dvaput prijeći istu rijeku. Nemoguće je dvaput ući u istu rijeku, jer voda je protekla, sve se promijenilo. Nije samo rijeka protekla, i vama se to dogodilo. I vi ste se promijenili; vi ste poput rijeke koja teče.

Vidite li da ništa nije trajno? Nemojte žuriti; ne pokušavajte ništa učiniti. Samo čekajte! Čekajte i ništa ne činite. Ako možete sačekati, doći će do transformacije. Sâmo čekanje predstavlja transformaciju.

? Mene depresija obuzima kad postanem kritična prema sebi zato što nisam svjesna svega oko sebe, zato što ne cijenim ljepotu života, zato što sam ljubomorna i ljuta i zato što se ponašam glupo na različite načine. Čini mi se da što sam svjesnija svog ponašanja sve više padam u depresiju! Možete li reći nešto o samoosuđivanju, što je to i odakle potječe?

Na taj način ostajete isti, to je trik kojim se um koristi; umjesto da se usmjeri na razumijevanje, energija se usmjerava na osuđivanje. A promjena dolazi kroz razumijevanje, ne kroz osuđivanje. Um je dakle vrlo lukav – onoga trenutka kad počnete sagledavati neke činjenice um se ubacuje i počinje vas osuđivati. Tada je sva energija usmjerena na osuđivanje. Razumijevanje je potpuno zaboravljeno, ostavljeno postrani, i vaša je energija usmjerena na osuđivanje – a osuđivanje vam ne može pomoći. Može vas učiniti depresivnom, može vas učiniti ljutom, ali depresivni i ljuti nikad se nećete promjeniti. Ostajete isti i vrtite se u začaranom krugu.

Razumijevanje vodi k oslobođanju. Dakle kad sagledate određene činjenice, nema potrebe da se okrenete osuđivanju, nema po-

Razumijevanje porijekla ljubomore

društvo, društvo koje nije u skladu s ljudskom prirodom. Želja za promjenom osnovna je karakteristika svakoga tko je inteligentan. Što ste inteligentniji, želite više promjena – postoji neka veza između inteligencije i promjena. Krava je zadovoljna jednom vrstom trave; tijekom cijelog života neće ni okusiti neku drugu vrstu. Ona nema mišljenje koje bi mogla promijeniti, ne može upoznati nove stvari, ne može otkriti nov teritorij, ne može se provoditi u novom okruženju.

Pjesnici, slikari, plesači, glazbenici, glumci – vidjet ćete da ti ljudi pružaju više ljubavi, ali njihova ljubav nije fokusirana na pojedince. Oni pružaju više ljubavi, ali onolikom broju pojedinaca koliko ih je u kontaktu s njima. Svi su oni intelligentni ljudi, oni predstavljaju našu kreativnu stranu. Idioti ništa ne žele mijenjati. Oni se plaše promjena, jer to znači da bi morali naučiti nešto novo. Idiot želi upoznati jednu stvar i toga se držati cijelog života. To može biti stroj, supruga ili suprug, nije važno. Poznajete samo jednu ženu, znate njezino zvocanje i navikli ste se na to. Ponekad se ne radi samo o navici; možete postati i ovisni o tome. Ako vam supruga iznenada prestane zvocati, noću nećete moći spavati – što se dogodilo? Što nije u redu?

Jedan prijatelj stalno mi se žali na svoju suprugu: "Uvijek je tužna, ima taj izraz lica, i naprsto mi se ne ide kući. Pokušavam ubiti vrijeme u ovom ili onom klubu, ali napoljetku se moram vratiti kući, i ona je тамо."

Rekao sam mu: "Napravi jedan eksperiment. Budući da je ona tako ozbiljna i budući da zanovijeta, u kuću ulaziš bez osmijeha, prepostavljam."

"Misliš li da mogu to učiniti? Onog trenutka kad je ugledam nešto se u meni ukoči – da se nasmijem?"

"Učini nešto danas, kao eksperiment", nastavio sam. "Uzmi ružu i najbolji sladoled u gradu. Uđi u kuću nasmijan, pjevajući!"

"Učinit ću to, ali mislim da neće biti promjene", rekao je on.

ZDRAV EMOCIONALNI ŽIVOT

Nato sam mu rekao: "Ja ču ići iza tebe, da vidim ima li razlike ili nema."

Jadničak se baš potruđio. Idući prema kući nekoliko se puta nasmijao, i ja sam ga pitao: "Zašto se smiješ?"

"Smijem se ovome što radim! Htio sam da mi kažeš da se razvedem, a ti si mi predložio da se ponašam kao da idem na medeni mjesec!" odgovorio je.

"Samo zamisli da je medeni mjesec... daj sve od sebe", rekao sam mu.

Otvorio je vrata i njegova je supruga stajala ondje. On se nasmijao, a zatim se počeo smijati sebi zbog tog osmijeha. Žena je stajala tamo kao skamenjena. On joj je dao cvijeće i sladoled, i onda sam i ja ušao.

Žena nije mogla vjerovati što se događa. Kad je otišao u kupatilo, pitala me je: "Što nije u redu? On nikada ništa nije donio, nikada se nije nasmijao, nikada me nije izveo, nikada nije učinio nešto da bih osjetila da me voli, da me poštuje. O kakvoj se magiji radi?"

"Nikakvoj. Samo ste oboje griješili. Kad izide iz kupatila samo ga čvrsto zagrlite", rekao sam joj.

"Da ga zagrlim?" upitala je.

"Zagrlite ga! Pruzili ste mu mnogo toga, osim čvrstoga zagrljaja. On je vaš suprug, odlučili ste živjeti zajedno. Ili živite u radosti, ili se razidite u radosti. Nema razloga... život je kratak. Zašto nepotrebno tratiti dva života?"

Čovjek je u tom trenutku izišao iz kupatila. Žena je malo oklijevala, ali ja sam je gurnuo, i zagrlila ga je. On je bio toliko šokiran da je pao na pod. Nikada mu nije palo na pamet da bi ga mogla zagrliti.

Pomogao sam mu da ustane.

"Što se dogodilo?" upitao sam ga.

"Nisam mogao ni zamisliti da ova žena nekoga može zagrliti i poljubiti – ali može! I izgleda tako lijepo kad se nasmije."

Dvoje ljudi koji žive zajedno trebaju imati za cilj da se njihova veza stalno razvija, da što više cvjeta, iz sezone u sezonu, i da do-

Razumijevanje porijekla ljubomore

nosi sve više radosti. Dovoljno je samo da sjedite zajedno u tišini. To je međutim moguće samo ako odbacimo zastarjelu ideju braka. Više od priateljstva prelazi u neprirodno, a ako matičar ovjeri brak, ono umire pod tim pečatom. Ljubav ne može funkcionirati po zakonima.

Ljubav je najviši zakon. Potrebno je samo da otkrijete njezine ljepote, njezina blaga. Nije dovoljno da samo ponavljate, poput papagaja, sve one veličanstvene vrijednosti koje ljudi čine najvećim dometom svijesti na planetu. Trebali biste ih primjenjivati u svojoj vezi.

Ovo je moje zapažanje: ako jedan partner krene pravim putem, drugi će prije ili poslije krenuti za njim. To je stoga što su oboje željni ljubavi, ali ne znaju kako joj prići.

Nijedna vas škola ne poučava tomu da je ljubav umijeće i da vam život nije dan u cijelosti, već da biste trebali učiti od samoga početka. Dobro je međutim što smo sami otkrili svako blago koje život krije. A ljubav spada među najveća blaga postojanja. Ali umjesto da postanu suputnici u potrazi za ljubavlju, ljepotom i istinom, ljudi trate svoje vrijeme na svađe, na ljubomoru.

Samo probudite svijest i započnite mijenjajući sebe; ne očekujte da druga strana napravi prvi korak. I druga će se strana ubrzo početi mijenjati. Osmijeh ništa ne košta, ljubav ništa ne košta, ništa vas ne košta da svoju sreću podijelite s onim koga volite.



Čini mi se da se ljubomora javlja ne samo u romantičnim vezama nego i u svakoj vrsti međuljudskih odnosa. Možda je "zavist" prava riječ, jer mislim na to da me obuzima prijezir kad netko ima nešto što ja nemam. Možete li stogod reći o toj vrsti ljubomore?

OD STRAHA DO LJUBAVI

Obratite pozornost na to koliko su pitanja koja ljudi postavljaju absurdna: Kako da volim, kako da plešem, kako da meditiram, kako da živim? Apsurdna pitanja... ali ona ukazuju na prazninu, na unutarnju prazninu čovjeka. Čovjek sve to odgađa i polako počinje zaboravljati.

Svako dijete zna kako da voli, kako da pleše i kako da živi. Svako dijete dođe na svijet cjelovito, potpuno spremno. Sve što treba jest da počne živjeti.

Jeste li to primijetili? Ako plačete i malo vas dijete ugleda, ono će vam prići. Ono ne može reći mnogo toga, ono vas ne može odgovoriti od plakanja, ali položit će svoju ruku na vašu. Jeste li osjetili takav dodir? Nitko vas nikada neće dodirnuti onako kako vas dijete može dodirnuti – ono zna kako se to radi. Ljudi poslije jednostavno postanu hladni, grubi. Oni vas dodiruju, ali iz njihovih ruku ništa ne potječe. Kad vas dijete dodirne – ta nježnost, mekoća njegovih ruku, sama poruka – ono u taj čin unese cijelo svoje biće.

Svatko se rodi sa svime onime što mu je potrebno za život. I što dulje živite, to ste sposobniji za život. To je nagrada. Što kraće živite, to ste manje sposobni. To je kazna.

Ispunjene morate tražiti u sebi. Svakog trenutka morate promatrati svoj život i odbaciti sve ono što vam se čini da je kratkoga daha, da je samo djelić nečega. To može biti vrlo uzbudljivo, ali može se pokazati kao nepotrebno. Odbacite to! Udobrite se u one trenutke

MISAO, OSJEĆAJ, POSTUPAK: UPOZNAJTE SVOJ “TIP”

Misli su velika preokupacija. Ljudi koji previše razmišljaju stalno su u nekom svom svijetu. Oni imaju svoj svijet misli i snova, projekcija i želja. Oni stalno nekamo žure, ali nikada ne gledaju stabla, zelenilo, cvijeće, ptice, ljude, djecu; ništa ne mogu vidjeti.

Čuo sam jedan stari vic koji govori nešto vrlo važno:

Michelangelo je radio na poznatom stropu Sikstinske kapele. Sedam godina radio je na visokim skelama ležeći povazdan na ledima i slikajući. Više puta primijetio je da se poslijepodne, kad nikoga nema u crkvi, neka starija slijepa žena dolazi moliti. Netko bi je uveo i ostavio, a ona bi satima sjedila i molila se.

Jednoga dana, jednoga toplog poslijepodneva, Michelangelo se nije radilo, te je sjeo na skelu i pogledao dolje. Crkva je bila prazna, samo je starica bila ondje. Bila je posvećena svojoj uobičajenoj molitvi, a suze su joj tekle niz lice. Michelangelo se poželio našaliti.

“Ja sam Isus Krist!” povikao je. “Što želiš? Kaži mi, i ja će ti to ispuniti.”

Očekivao je da će žena reći što želi. Ali ona je podigla glavu i rekla: “Ti umukni! Ne pričam s tobom, već s tvojom Majkom!”

To se zove zaokupljenost. Tko još vodi računa o Isusu Kristu? Kad vas zaokupi neka misao, ili više njih, postajete zatvoreni. Samo taj dio tunela je osvijetljen. Vi se krećete tim tunelom, ali tunel vaših