

*Dipak Čopra*

*Recept za  
istinsku sreću*

Prevela  
Stela Spasić

**Laguna**

Naslov originala

Deepak Chopra

THE ULTIMATE HAPPINESS PRESCRIPTION

Copyright © Deepak Chopra

*Za sreću koja isceljuje.*

Translation Copyright © 2010 za srpsko izdanje, LAGUNA

# Sadržaj

<i>Istinska sreća</i>	9
<i>Prvi ključ</i> BUDITE SVESNI SVOG TELA	23
<i>Drugi ključ</i> PRONAĐITE ISTINSKO SAMOPOŠTOVANJE	41
<i>Treći ključ</i> IZBACITE OTROVE IZ SVOG ŽIVOTA	57
<i>Četvrti ključ</i> ODUSTANITE OD POTREBE DA UVEK BUDETE U PRAVU	71

Peti ključ USREDSREDITE SE NA SADAŠNJOST	87
Šesti ključ DOŽIVITE SVET U SEBI	103
Sedmi ključ ŽIVITE ZA PROSVETLJENJE	117
<i>Sreća će isceliti svet</i>	131
<i>Zahvalnica</i>	141
O autoru	143

## Istinska sreća

Svrha života je iskusiti što veću sreću. Sreća je krajnji cilj svakog drugog cilja. Većina ljudi ima utisak da sreću rađaju uspeh, gomilanje bogatstva, zdravlje i dobri odnosi s partnerom. U društvu se oseća ogroman pritisak u pogledu verovanja da su navedeni uspesi isto što i dostizanje sreće. Međutim, to je pogrešno. Uspeh, bogatstvo, dobro zdravlje i kvalitetni odnosi jesu *nusproizvodi* sreće, a ne njen uzrok.

Kada ste srećni, veća je verovatnoća da ćete donositi odluke koje će vas dovesti do svega toga. Događaji se odvijaju u suprotnom smeru. Svako zna neku osobu koja je duboko nesrećna čak i pošto je stvorila ogromno bogatstvo i uspeh. Dobro zdravlje se može uzeti zdravo za gotovo i upropastiti. A čak i u najsrećnijoj porodici idilu može narušiti iznenadna kriza. Nesrećni ljudi nisu uspešni, i nikakav novac ni uspeh ne mogu promeniti tu postavku.

Zato usmerimo svoju pažnju sa spoljašnjih pokazatelja na unutrašnju sreću, koju svi mi želimo da postignemo a koja nam ipak stalno izmiče. U poslednjih nekoliko godina psiholozi i naučnici koji proučavaju ljudski mozak sproveli su prvo ozbiljno istraživanje na temu sreće. Ranije je psihologija skoro potpuno bila usmerena ka proučavanju nesreće, slično tome kako je interna medicina usmerena ka lečenju bolesti. Međutim, baš kao što je poslednjih godina drastično poraslo zanimanje za zdrav život i prevenciju bolesti, isto tako je poraslo i zanimanje za sreću.

Čudno je što je jedna od najkontroverznijih tema u ovoj novoj oblasti pozitivne psihologije pitanje jesu li ljudi zapravo predodređeni da budu srećni. Možda svi mi težimo nekoj iluziji, maštanju podstaknutom povremenim trenucima sreće, koji nikada ne prelaze u trajno stanje. Ili, možda su neki ljudi genetski predodređeni da budu srećni, i oni će biti među nekolicinom srećnika koji će izbeći ono što mi ostali proživljavamo i što se u najboljem slučaju svodi na sitna zadovoljstva. Jedan broj stručnjaka tvrdi da se sreća dešava slučajno, da je to emotivno iznenađenje kratkog daha, poput neočekivanog rođendanskog slavlja, koje za sobom ne ostavlja trajnu promenu kada se sve završi.

Vodeći istraživači u oblasti pozitivne psihologije, konkretno profesori Sonja Ljubomirski, Ed Diner i Martin Seligman, otkrili su tzv. formulu za sreću. Oni su utvrdili tri specifična, merljiva faktora, koji se mogu postaviti u jednostavnu jednačinu:

$$S = S + U + D$$

ili

$$\text{Sreća} = \text{Stanje mozga} + \text{Uslovi života} \\ + \text{Dobrovoljne aktivnosti}$$

Budući da je ovo jedna od vodećih teorija sreće, analiziraćemo je pre nego što pokažemo da se cilj može postići i na bolji način. Iako nas usmerava u dobrom pravcu, ova formula za sreću ne zalazi dovoljno duboko i zato ne otkriva pravu tajnu sreće.

Prvi faktor S jeste stanje mozga, koje određuje koliko ste prirodno srećni. Mehanizam mozga nesrećnih ljudi tumači situacije kao probleme. S druge strane, mehanizam mozga srećnih ljudi tumači iste situacije kao prilike. Stoga je poznati stav *čaha je dopola puna odnosno dopola prazna* ukorenjen u mozgu i to tako da se mnogo ne menja s vremenom. Prema ovim istraživačima, stanje mozga neke osobe u doživljaju sreće učestvuje sa otprilike 40 odsto. Stanje mozga se očigledno delimično genetski nasleđuje. Ako su vam roditelji bili nesrećni, veća je verovatnoća da ćete i vi biti nesrećni. Ipak, treba uzeti u obzir i uticaj određenih faktora iz detinjstva.

U mozgu deteta postoje neuroni koji odražavaju mozak starijih u dečjem okruženju. Prema teoriji, ti takozvani neuroni ogledala upravljaju načinom na koji deca stiču nova saznanja. Dok se razvijaju, mala deca ne moraju da oponašaju svoje roditelje ne bi li naučila nešto novo; ona

treba samo da ih posmatraju, a određene moždane ćelije aktiviraće se na način koji odražava aktivnost roditelja. Primera radi, beba koja je prestala da sisa gleda roditelje kako jedu. Dok posežu za hranom i stavljaju je u usta, u njihovom mozgu se aktiviraju određene zone. Dok novorođenče samo posmatra tu radnju, iste zone se aktiviraju i u njegovom mozgu. Na taj način bebin mozak, koji se razvija, uči novo ponašanje, a da pri tom ne mora sam da prolazi kroz fazu pokušaja i greške.

Ovaj model je već ispitan na majmunima i njegova primena je teoretski proširena i na ljude. On pruža fizičko objašnjenje za nešto tako nedokučivo kao što je empatija – sposobnost da osetimo ono što oseća druga osoba. Neki ljudi je imaju, drugi je nemaju. Kod malog broja anđeoskih osoba ta sposobnost je toliko izražena da teško mogu podneti kad neko pati. Analiza rezultata ispitivanja magnetnom rezonancom i kompjuterizovanom tomografijom ukazuje na to da moždana funkcija igra glavnu ulogu u empatiji. Neuroni u mozgu deteta odražavaju emocije odraslih iz njegove okoline i tako ga navode da zapravo oseća ono što osećaju njegovi roditelji. Zato, ukoliko je dete okruženo nesrećnim roditeljima, njegov nervni sistem biće programiran za nesreću, čak i pre nego što ono samo bude imalo ikakav razlog da bude nesrećno.

Zašto svako dete ne nauči da bude saosećajno? Zato što je razvoj mozga beskrajno složen i kod dve bebe nikada nije isti. Kada smo bili bebe, sve moždane funkcije bile su nam programirane istovremeno, a kod nekih je empatija

dobila sporednu ulogu. Takva nejednakost je problematična i utiče na sreću. Kada utvrdite da je stanje mozga predodređeno za sreću zahvaljujući genetici ili uticaju faktora iz detinjstva, lako je zaključiti da se tu ništa ne može promeniti. Međutim, to bi bilo pogrešno jer ni mozak ni geni nisu nepromenljive strukture; umesto toga, oni su aktivni svakog minuta vašeg života, stalno se menjaju i razvijaju. Na genetskom nivou na vas i dalje utiču nova iskustva. Svaki izbor koji načinite šalje hemijske signale kroz vaš mozak, uključujući i opredeljenje da budete srećni, a svaki signal učestvuje u formiranju mozga, godinu za godinom.

Uopšteno gledano, istraživanja su pokazala da se stanje mozga može promeniti sledećim:

**Lekovima** koji podižu raspoloženje, ali imaju kratkotrajno i neželjeno dejstvo.

**Kognitivnom terapijom**, koja menja stanje mozga tako što nam pomaže da promenimo verovanja što nas ograničavaju. Svi mi u svojim glavama vrtimo neke priče koje izazivaju nesreću. Neprestanim ponavljanjem jednog te istog negativnog ubeđenja (*Ja sam žrtva; Niko me ne voli; Život nije pravedan; Sa mnom nešto nije u redu* itd.) stvaraju se neuronski putevi, koji jačaju negativnost tako što je pretvaraju u uobičajen način razmišljanja. Takva verovanja mogu se zameniti drugima, koja ne samo što su pozitivnija već bolje odražavaju stvarnost (*Možda jesam bio žrtva u prošlosti, ali ne moram to i ostati; Mogu da pronađem*

*ljubav ako je tražim na boljem mestu* itd.). Lečeći pacijente čijim životima dominiraju negativna ubeđenja, psiholozi su otkrili da promena osnovnih čovekovih uverenja može dovesti do promene hemije u mozgu onoliko efikasno koliko i lekovi.

**Meditacija** menja stanje mozga na mnogo pozitivnih načina. Fizički efekti sedenja u tišini i pronicanja u dubinu duše zadivljujućih su razmera. Bilo je potrebno dugo vremena da se odgonetne ova zagonetka. Istraživači su u svom radu morali da se suprotstave zapadnjačkoj pretpostavci da je meditacija nešto tajanstveno ili, u najboljem slučaju, vrsta verskog obreda. Danas znamo da ona aktivira prefrontalni korteks – glavnu strukturu mozga u kojoj se obavljaju viši mentalni procesi – i stimuliše oslobađanje neurotransmitera uključujući dopamin, serotonin, oksitocin i moždane opijate. Svaka od ovih hemikalija, koje se inače prirodno luče u mozgu, povezana je s različitim aspektima sreće. Dopamin je antidepresiv; serotonin se dovodi u vezu s povećanim samopoštovanjem; oksitocin se danas smatra hormonom sreće (njegov nivo se takođe povećava prilikom seksualnog uzbuđenja); opijati su telesne supstance koje eliminišu bol, a dovode i do euforičnog stanja koje doživljava veliki broj trkača na duge staze. Stoga je očigledno da je zahvaljujući tome što povećava nivoe ovih neurotransmitera u organizmu, meditacija efikasnije sredstvo za promenu stanja mozga radi dostizanja sreće. Nijedan lek ne

može sâm da istovremeno izazove usklađeno oslobađanje navedenih hemikalija.

Drugi faktor u formuli za sreću jeste *U* – uslovi života. Budući da svi mi želimo da poboljšamo kvalitet života, uzimamo zdravo za gotovo da bi nas prelazak s loših uslova života na bolje učinio srećnijima. Ipak, ovaj faktor učestvuje sa samo od sedam do dvanaest procenata u ukupnom doživljaju sreće. Ako, recimo, dobijete na lutriji, u početku ćete biti ushićeni. Međutim, posle godinu dana vraćate se na prvobitno nivo sreće odnosno nesreće. Posle pet godina skoro svi dobitnici na lutriji kažu da im je dobitak zapravo pogoršao život. Stručnjaci za stres smislili su naziv *eustres*, kojim opisuju stres prouzrokovan krajnje prijatnim iskustvima. Svi mi mislimo kako bismo voleli da nam se to desi, ali naše telo ne razlikuje *eustres* od *distresa*.\* Oba iskustva mogu prouzrokovati reakciju na stres. Ukoliko se dobro ne pripremite za stres, lepa iskustva mogu poput loših štetno uticati na vaše srce, endokrini sistem i ostale vitalne organe i sisteme.

Slično radosnim događajima, potresne situacije kao što su smrt u porodici, težak razvod ili potpuna oduzetost posle povrede kičme, na kraju ne utiču značajno na nivo sreće neke osobe. Ljudi imaju zadivljujuću sposobnost prilagođavanja spoljnim okolnostima. Kao što je Darwin rekao, najvažniji faktor za preživljavanje nisu ni inteligencija niti

\* Psihološka patnja i potresenost. (Prim. prev.)

snaga, već prilagodljivost. Sposobnost emocionalnog oporavka, vraćanje u normalno stanje nakon što nam se desi nešto loše, takođe je jedan od najjačih činilaca dugovečnosti. Svi mi prolazimo kroz teška iskustva, ali sposobnost da se posle toga prilagodimo, dragocena je osobina koju stičemo prirodno. Naša zadivljujuća sposobnost prilagođavanja objašnjava zašto uslovi života vrlo malo utiču na opšte osećanje sreće.

Prema navedenoj formuli, na sreću sa skoro 50 procenata utiče treći faktor *D*, tj. dobrovoljne aktivnosti – ono što svakog dana sami odlučujemo da ćemo raditi. Kakav izbor nas čini srećnima? Jedna vrsta izbora zasniva se na ličnom zadovoljstvu, ali, za divno čudo, istraživači smatraju da oni nisu i najvažniji. Kada povećavate nivo ličnog zadovoljstva time što jedete ukusan obrok, pijete šampanjac, upražnjavate seks, idete u bioskop i slično, doživete samo privremenu sreću, na nekoliko sati ili na dan-dva. Trenutno zadovoljstvo vrlo brzo jenjava.

Druga vrsta izbora podstiče kreativno izražavanje ili sreću druge osobe. U oba slučaja zadire se u dublji nivo ličnosti. Prema istraživačima, kada usrećujemo druge ljude, brzo osetimo sreću, a tada je njeno dejstvo dugog veka. Kreativno izražavanje radi sopstvene sreće takođe može imati pozitivne, dugotrajne rezultate.

To je ukratko zaključak do kojeg su dovela savremena istraživanja. Međutim, poznavanje formule za sreću ne garantuje istinsku ili dugotrajnu sreću. Samo treći faktor, *D*, zalazi u unutrašnji svet osobe i otvara vrata jedinog mesta

gde verujem da zaista možemo naći tajnu sreće. Da vidimo šta se nalazi iza tih vrata. Ono što pronađemo daće nam odgovor i na najvažnije pitanje: da li je čovek sposoban za istinsku, dugotrajnu sreću?

Istočnjačko učenje ukazuje na to da je patnja u životu neizbežna i da se javlja u mnogo oblika uključujući nesreće, nevolje, starenje, bolest i smrt. To daje za pravo pesimistima koji tvrde da je večita sreća iluzija. Ljudi naročito pate zbog sećanja i mašte. U sebi nosimo rane iz prošlosti i zamišljamo kako će nam budućnost doneti još više bola. Ostala bića nisu opterećena brigom o starosti, onemoćalosti i smrti. Ona se ne vezuju za prošlost, ne tuguju i ne gaje mržnju.

Životinje imaju moć pamćenja. Ako šutnete psa, on će se toga prisetiti i možda režati na vas kada vas sretne kroz deset godina. Međutim, za razliku od čoveka, pas koga je neko šutnuo neće deset godina planirati osvetu. Sposobnost patnje tera nas da tražimo izlaz iz neke situacije. Zbog toga milioni ljudi svoj dan planiraju tako da izbegnu bol iz prošlosti i onaj koji ih čeka u budućnosti.

Umesto da pokušava da izbegne patnju, istočnjačko učenje je usredsređeno na utvrđivanje uzroka patnje isto kao što lekar postavlja dijagnozu bolesti. Prema vedskoj i budističkoj tradiciji stare Indije, s patnjom i nesrećom koju ona prouzrokuje povezano je pet glavnih uzroka:

1. Nepoznavanje svog pravog identiteta
2. Insistiranje na trajnosti u svetu koji je po prirodi nepostojan



3. Strah od promene
4. Poistovećivanje s društveno uzrokovanom halucinacijom pod nazivom ego
5. Strah od smrti.

Život se vekovima drastično menjao, što ne važi za navedene izvore patnje. Zato, dok ih ne rešimo, čak ni najjači lekovi, odgajanje u najvećoj ljubavi i najnesebičniji napori radi usrećivanja drugih ljudi neće biti zaista delotvorni. Formulom sreće nisu obuhvaćene prave nevolje ljudskog života, koje svi mi doživljavamo. Biti živ znači plašiti se promene, insistirati na egu i njegovim lažnim obećanjima, i plašiti se dolaska smrti. Zbunjeni smo pred jednostavnim, osnovnim pitanjem: *ko sam ja?*

Srećom, nije potrebno rvati se s pet uzroka patnje. Svi oni su sadržani u prvom – nepoznavanju svog pravog identiteta. Kada stvarno spoznate ko ste, svoj patnji će doći kraj. To obećanje jeste veliko, ali je istrajalo najmanje tri hiljade godina čekajući da ga svaka generacija otkrije. Svako otkriće je novo i zavisi od pojedinca. Svi smo mi po prirodi zainteresovani za sebe. Ukoliko nas ta zainteresovanost navede da proniknemo duboko u sebe, pronaći ćemo mesto gde živi naše pravo ja, i tada ćemo otkriti tajnu sreće.

Naš pravi identitet nalazi se u središtu svesti, iza uma, intelekta i ega. Kada proniknemo dalje od svog ograničenog *ja* – onog koje se bori da nađe mir, ljubav i ispunjenost u životu – na putu smo ka svom pravom identitetu. Svi

smo povezani s izvorom postanka. Stari mudraci su nam ostavili prelepu sliku o tome: oltar u srcu koji skriva malu sveću s večnim plamenom. Kada pronađete taj plamen, doći ćete do prosvećenja i istovremeno će nestati tama koju rađaju sumnja, bes, strah i neznanje.

Vaš identitet prevazilazi prostor, vreme, te uzrok i posledicu. Srž vaše svesti je besmrtna. Ako spoznate sebe na tom nivou, nikad više nećete patiti. Mnogi ljudi izjednačavaju prosvećenje s izdvajanjem, dalekim stanjem izolovanosti, koje im deluje zastrašujuće jer pretpostavljaju da moraju žrtvovati lagodnosti svakodnevnog života. Ukoliko budu primorani da biraju između prosvećenja i ličnog zadovoljstva, oni će uvek izabrati ovo drugo. Međutim, spoznaja sopstvenog identiteta vas ne izoluje niti vas odvaja od ispunjenosti koja karakteriše svakodnevni život. Suprotno tome, upravo zahvaljujući njoj pronaći ćete izvor svake vrste ispunjenja.

Na izvoru pronalazimo vezu koja sve nas spaja. Vaše pravo ja je transpersonalno, što znači da prevazilazi granice vaše ličnosti. Ipak, *transpersonalno* ne znači i *bezlično*, što takođe izaziva strah kada se razmišlja o prosvećenju. Još jednom, istina je sasvim suprotna. Jedan uzvišeni indijski duhovni učitelj jednom je rekao: *Moja ljubav sija kao svetlost koju daje vatra. Nije usmerena ni na koga niti je kome uskraćena.* Ako cenite ljubav, mir i ispunjenost, pronalaženje sopstvenog identiteta mnogostruko će proširiti te vrednosti.

Srećom, nije teško spoznati samog sebe. To nam je prirodom dato. Čim pronađete put, koraćaćete njime lako, bez stresa i napora. U početku je potrebno zrnice verovanja. U zapadnom društvu malo nas je odgajeno tako da verujemo kako je prosvećenje jedini trajni lek za nesreću; međutim, i sami se možete uveriti da li je to istina. Čak i prvi koraci duž tog puta delimično će otkloniti patnju, a često i drastično smanjiti njen intenzitet.

S mesta gde sada sedite i čitate ovu stranicu prosvećenje možda zvuči kao neka zastrašujuća i daleka budućnost, ali na stranicama što slede izneću sedam ključeva koji će vas voditi na tom putu. Budući da je ono što najbolje deluje uvek jednostavno, prirodno i lako, navešću jednu izuzetno moćnu ideju.

*U svetu stalnih promena postoji nešto što se ne menja.*

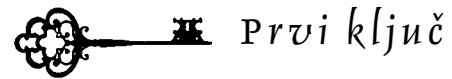
Ova jednostavna misao opisuje cilj celokupnog traganja. Ako se koncentrišete na svoje disanje, osetićete njegovu uzlaznu i silaznu putanju. Ukoliko se usredsredite na svoje misli, možete ih pratiti kako dolaze i odlaze. Svaka telesna funkcija ima svoju plimu i oseku, i ceo svet takođe funkcioniše na isti način.

Odakle potiču sve te mene? Gde je taj nepromenljivi element koji omogućava promenu? Mora da postoji. Bez mirnog mora ne bi postojali talasi; bez smirenog uma ne bismo imali misli. Fizika nam govori da bez takozvanog osnovnog stanja, polja beskrajnog potencijala materije i energije, svemir ne bi postojao.

Izuzetno je važno posmatrati sve to sa stanovišta da je celokupna promena zasnovana na nepromenljivom elementu. Ono naglašava činjenicu da je vaše postojanje utkano u promenu, ali i da je ukorenjeno u nekom dubljem stanju koje se nikad ne menja. Vi imate izvor, to je osnovno stanje. Setite se bilo čega što možete posmatrati – drvo, zalazak sunca, mesec ili daleku zvezdu. Vi kao posmatrač i predmet vašeg posmatranja jednog dana ćete nestati. Oboje ste prolazne prirode. Ali osnovno stanje ne prolazi; ono ostaje isto.

Prosvećenje predstavlja pronalaženje načina da se dostigne to osnovno stanje. Kada ga pronađete, prirodno se poistovećujete s njim. Možete da kažete: *Ovo je moje pravo ja*. To je sve što treba da znate o prosvećenju, što znači da je tajna sreće u vašim rukama. Sedam ključeva, koji su preduslov za sreću, moglo bi se nazvati i sedam ključeva za prosvećenje. Oni se sastoje od jednostavnih, uobičajenih stvari, o kojima treba razmisliti i uraditi ih. Nije potrebna nikakva drastična promena načina života. Ne morate nikome reći da se nalazite na putu ka prosvećenju. Međutim, drugi će primetiti da postajete srećniji i ispunjeniji.

Proces koji vodi prosvećenju je postupan i zahteva strpljenje, ali, srećom, i samo traganje za prosvećenjem odmah daje plodove. Svaki vaš korak ka središtu vaše svesti – vašem osnovnom stanju, vašem pravom ja – eliminiše iz vašeg života određene uzroke nesreće. Istovremeno će cvetati vaša urođena sreća, na koju ste stekli pravo rođenjem. Tako idete putem koji ima dva cilja: da oterate tamu i da dovedete svetlost.



*Prvi ključ*

## BUDITE SVESNI SVOG TELA

Vaše telo i svemir formiraju jedinstveno polje energije, informacija i svesti. Telo je vaša veza s kosmičkim računarom, koji istovremeno organizuje beskrajno mnogo događaja. Slušanjem svoga tela i svesnim reagovanjem na znakove koje vam ono šalje, stupate na polje beskrajnih mogućnosti, u kojem je prirodno iskusiti mir, harmoniju i radost.