

Pohvale za *Nesputanu dušu*

„U knjizi, *Nesputana duša*, Majkl Singer vas korak-po-korak vodi kroz proces Gjana Joge – Joge znanja, do samog Izvora, čineći to sa elegantnom jednostavnošću. Pažljivo pročitajte ovu knjigu i dobićete više od kratkog uvida u večnost.”

— **Dipak Čopra**, autor *Život posle smrti: Teret dokaza*

„U lucidnoj, nenakićenoj prozi, Majkl Singer pruža suštinu velikih duhovnih učenja svih vekova. Svako poglavlje *Nesputane duše* je poučna meditacija o okovima ljudskog stanja i načinima na koji se svaki čvor može graciozno razvezati, tako da naše duše mogu da polete. Preciznost i jednostavnost ovog dela je mera njegovog čistog majstorstva.“

— **Džejms O’Di**, predsednik Instituta noetičkih nauka (IONS)

„Duboka duhovnost je nadohvat ruke u ovoj knjizi. U njoj ćete pronaći ogledalo, da biste videli svoje bezuslovno, sveto Sopsvo. Ako tragate za praktičnom duhovnošću, neopterećenom verovanjima i ritualima, pročitajte ovu knjigu.“

— **Rabin Zalman Šahter-Šalomi**: koautor knjige *Jevreji s osećanjima* i *Od starenja do Mudrosti*

„Majkl Singer mi je otvorio um za potpuno novu dimenziju misli. Kroz *Nesputanu dušu* sam, i psihološki, i intelektualno, bio izazvan na nov i uzbudljiv način. Možda će biti potrebno više od jednog čitanja i mnogo sati samoposmatranja, ali *Nesputanu dušu* mora pročitati svako ko traga za dubljem razumevanju sebe i istine.“

— **Luis Kiavaki**, viši potpredsednik Meril Linč, koja je, prema časopisu Baron, rangirana kao jedan od 15 najboljih američkih savetnika za investicije.

„*Nesputana duša* je briljantan pristup putovanju ka duhovnoj svesti. Ona je napisana jasno i moćno. Majkl Singer pruža čvrst stepenik onima koji su na duhovnom putovanju.“

— **Abdul Aziz Said**, profesor mirovnih studija, Katedra za islamski mir, Američki univerzitet

„Ova publikacija donosi bezgraničnu radost gladnim dušama sveta.“

— **Ma Joga Šakti Sarasvati**, osnivač Jogašakti međunarodne misije, dobitnica nagrade časopisa *Hinduizam Danas* „Hinduista za 2000. godinu“

„Istok je Istok, a Zapad je Zapad, ali Majkl Singer premošćuje ove dve velike tradicije u blistavoj studiji o tome kako da uspe-
mo u životu, od našeg duhovnog traganja, do rešavanja svakod-
nevniških iskušenja. Frojd je rekao da se život sastoji od ljubavi i
rada. Sa velikom rečitošću, smislom za humor i ubedljivom logi-
kom, Singerova sjajna knjiga zaokružuje ovu misao, pokazujući
da su to dva pola iste, nesebične predanosti.“

— **Rej Kurcvejl**, pronalazač, dobitnik Nacionalne medalje za tehnologiju i autor *Doba duhovnih mašina* i *Singularnost je blizu*

„Ovo je epohalna knjiga koja, da budem iskren, sama po sebi predstavlja kategoriju. Na jednostavan, a ipak paradoksalno du-
bok način, Majkl Singer vodi čitaoca na putovanje koje zapo-
činje sa svešću privezanim za ego, a završava tako što nas vodi
izvan granica naše kratkovide, ograničene predstave o sebi, do
stanja unutrašnje slobode i oslobođenja. Knjiga Majkla Singera
je neprocenljiv dar svima koji su uzaludno tragali i žudeli za bo-
gatijim, smislenijim, kreativnijim životom.“

— **Jogi Amrti Desai**, međunarodno priznati pionir moderne joge

nesputana duša

putovanje izvan sopstvenih granica

MAJKL A. SINGER



VERBA

Naslov originala:

The Untethered Soul

Proprietors original edition of the Work published in the United States in English, that is:

Copyright © 2007 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

Prevod
Stanislav Todorović

Lektura i korektura
Jasna Kalauzović

Napomena izdavača

Ova publikacija ima za cilj da obezbedi tačne i autoritativne informacije po pitanju materije koju pokriva. Izdavač publikacije ovim putem ne pruža psihološke, finansijske, pravne, ili druge stručne usluge. Ukoliko je čitaocu potrebna stručna pomoć, ili savet, preporučuje se obraćanje kompetentnim stručnim licima.

ISBN: 978-86-445-0036-0
Beograd, 2016

Učiteljima

Sadržaj

Priznanja	9
Uvod	11
DEO I: Svest koja se budi	15
1. Glas u vašoj glavi	17
2. Vaš unutrašnji cimer	27
3. Ko ste vi?	39
4. Lucidno ja	49
DEO II: Doživljavanje energije	59
5. Beskonačna energija	61
6. Tajne duhovnog srca	71
7. Prevazilaženje sklonosti ka zatvaranju	83

DEO III: Samooslobođenje	95
8. Pustiti sada, ili pasti	97
9. Uklanjanje vašeg unutrašnjeg trna	109
10. Krađa slobode za vašu dušu	119
11. Bol, cena slobode	131
DEO IV: Izvan granica	143
12. Rušenje zidova	145
13. Daleko, daleko izvan	155
14. Odbacite lažnu čvrstinu	165
DEO V: Živeti život	179
15. Put bezuslovne sreće	181
16. Duhovni put neopiranja	191
17. Razmišljanje o smrti	201
18. Tajna srednjeg puta	211
19. Oči Boga pune ljubavi	221
Reference	233
O autoru	235

priznanja

Seme ove knjige zasejano je pre mnogo godina, kada je Linda Bin radila na transkripciji nekih od mojih predavanja, i ohrabрила me da napišem knjigu. Sve ove godine, ona je strpljivo radila na arhiviranju materijala, dok nije došao trenutak da započnem s pisanjem. Njena predanost i posvećenost ovom projektu zaslužuju moje najdublje poštovanje.

Kad sam počeo da pišem, Karen Entner mi je pomagala organizovanjem materijala, izradom predloga po pitanju sadržaja i sačuvavanjem rukopisa. Radili smo zajedno na uređivanju brojnih verzija, sve dok tok reči nije doneo osećaj mira u naša srca, um, i dušu. Veoma cenim njenu posvećenost i iskren rad, a objavljivanjem ove knjige ostvario se jedan od njenih životnih snova.

uvod

„Ovo iznad svega: budi iskren prema sebi, i mora uslediti, kao noć posle dana, da ne možeš biti lažan ni prema kome“.

— Viljem Šekspir

Šekspirove, vekovima poštovane reči, koje je izgovorio Polonije svom sinu Laertu u I činu Hamleta, zvuče tako jasno i nedvosmisleno. One nam kažu da ukoliko želimo da održavamo iskrene odnose s drugima, prvo moramo biti iskreni prema sebi. Ipak, ako bi Laert bio potpuno iskren prema sebi, shvatio bi da mu je otac isto tako mogao reći i da uhvati vetar. Na kraju, prema kojem to „sebi“ treba da budemo iskreni? Da li prema onom, koji se pojavljuje kada smo loše raspoloženi, ili onom, koji je prisutan kada se osećamo skrušeno zbog svojih grešaka? Da li je

to onaj koji progovara iz mračnih uglova srca kad smo depresivni ili uznemireni, ili onaj, koji se pojavljuje u tim kratkotrajnim trenucima, kada nam se život čini tako nestvaran i lagan?

Iz ovih pitanja možemo videti da se koncept „ja“ može ispostaviti varljivijim nego što se prvobitno pretpostavljalo. Možda, da je Laert mogao da se okrene tradicionalnoj psihologiji, ona bi bar malo osvetlila ovu temu. Frojd (1927), otac psihologije, podelio je psihu na tri dela: id, ego, i super-ego. Id je video kao našu primalnu, animalnu prirodu; superego kao sistem rasuđivanja koje nam je društvo usadilo; a ego kao našeg predstavnika u spoljašnjem svetu koji se bori da održi ravnotežu između dve druge moćne sile. Ali to svakako ne bi pomoglo mladom Laertu. Na kraju krajeva, prema kojoj, od ovih sukobljenih sila, mi treba da budemo iskreni?

Ponovo vidimo da stvari nisu uvek tako jednostavne kao što se čini. Ako se usudimo da zavirimo ispod površine termina „ja“, iskrsnuće pitanja koja većina ljudi radije ne postavlja: „Da li su mnogobrojni aspekti mog bića svi podjednako delovi mog “ja”, ili postoji samo jedan deo mene — a ukoliko je tako, koji, gde, kako, i zašto?“

U sledećim poglavljima, upustićemo se u putovanje istraživanja „ja“. Ali, to nećemo učiniti na tradicionalan način. Nećemo se pozivati na stručnjake iz psihologije, niti na velike filozofe. Nećemo raspravljati i birati između davno uspostavljenih religioznih pogleda, ili se pozivati na statističke podatke javnog mnjenja. Umesto toga, okrenućemo se ka jedinom izvoru koji poseduje fenomenalno neposredno znanje o toj temi. Okrenućemo se jedinom stručnjaku koji je, svakog trenutka, svakog dana u svom životu prikupljao podatke potrebne da bi se konačno stavila tačka na ovo veliko ispitivanje. A taj stručnjak ste vi.

Ali, pre nego što postanete previše uzbuđeni, ili zaključite da niste dorasli zadatku, treba pre svega da vam bude jasno da mi ne tražimo vaše poglede ili mišljenja o ovoj temi. Niti nas interesuju knjige koje ste pročitali, predavanja koja ste pohađali, niti seminari kojima ste prisustvovali. Mi smo samo zainteresovani za vaše intuitivno iskustvo o tome kako izgleda biti vi. Mi ne tražimo vaše znanje; tražimo vaše direktno iskustvo. Vidite, ne možete pogrešiti u ovome, jer vaše „ja“ je ono što vi jeste, u svakom trenutku i na svakom mestu. Mi jednostavno treba da ga spoznamo. A to ponekad može biti prilično zamršeno.

Poglavlja ove knjige nisu ništa drugo do ogledala za sagledavanje vašeg „ja“ iz različitih uglova. I, mada je putovanje na koje se pripremamo usmereno ka unutrašnjosti, ono će uključivati svaki aspekt vašeg života. Jedini uslov koji se traži od vas je vaša spremnost da iskreno pogledate sebe na najprirodniji, intuitivan, način. Zapamtite, ako tražimo koren „ja“, ono što mi zapravo tražimo ste vi.

Kada budete čitali ove stranice, shvatićete da znate mnogo više nego što ste mislili da znate o nekim veoma dubokim stvarima. Činjenica je da već znate kako da pronađete sebe; samo vas je nešto upravo omelo i dezorijentisalo. Kada se ponovo usredsredite, shvatićete da ne samo što imate sposobnost da pronađete sebe, već i da sebe oslobodite. Da li ćete izabrati da to učinite ili ne, u potpunosti je na vama. Ali, po završetku vašeg putovanja kroz poglavlja ove knjige, neće više biti zbunjenosti, obesnaženosti, i okrivljavanja drugih. Tačno ćete znati šta mora da se učini. Ako odlučite da se posvetite tekućem putu samostvarenja, razvićete snažan osećaj poštovanja prema onome što vi zaista jeste. Tek tada ćete razumeti i ceniti svu dubinu značenja saveta: „Ovo iznad svega: budi iskren prema samome sebi.“

DEO I

Svest koja se budi



Fotografija (na prethodnoj strani)

Prašnjava spiralna galaksija NGC 4414

Izvor slike: The Hubble Heritage Team (AURA/STScI/
NASA)

POGLAVLJE 1

glas u vašoj glavi

„Uh, ne mogu da se setim njenog imena. Kako se zove? Do vraga, evo je, ide. Kako se beše zove... Seli... Sju? Juče mi je rekla. Šta je sa mnom? Ovo će biti neprijatno.“

U slučaju da niste primetili, u vašoj glavi se odvija mentalni dijalog koji nikada ne prestaje. On samo teče i teče. Da li ste se ikada zapitali ko je taj koji govori? Kako određuje šta će reći i kada će reći? Koliko se od onoga što govori ispostavi kao istina? Koliko je od onoga što govori uopšte važno? I ako upravo sada čujete: „Ne znam o čemu pričate. U mojoj glavi ne postoji nikakav unutrašnji glas!“ – to je glas o kome govorimo.

Ako ste pametni, odvojćete vreme da se vratite korak unazad, ispitajte taj glas i potruditi se da ga bolje upoznate. Problem

je što ste previše blizu da biste bili objektivni. Morate koraknuti unazad i posmatrati šta to govori. Dok vozite, čujete unutrašnji razgovor nalik ovome:

„Zar nije trebalo da zovem Freda? Trebalo je da ga pozovem. Bože, ne mogu da verujem da sam zaboravio! On će biti tako besan. Nikada više neće razgovarati sa mnom. Možda bi trebalo da stanem i odmah ga pozovem. Ne. Ne želim da sad zaustavim automobil...“

Obratite pažnju da glas zastupa obe strane u konverzaciji. Nije ga briga na kojoj je strani, dokle god može nastaviti da govori. Kada ste umorni i pokušavate da zaspate, glas u vašoj glavi govori:

„Šta ja to radim? Ne mogu još uvek da odem na spavanje. Zaboravio sam da zovem Freda. Setio sam se u automobilu, ali ga nisam zvao. Ako ne pozovem sada...o, čekaj malo, suviše je kasno. Ne treba sada da ga zovem. Ne znam kako se ranije nisam setio. Moram da spavam. Oh, sada ne mogu da zaspim. Nisam više umoran, ali sutra imam važan dan, i moram rano da ustanem.“

Nije ni čudo što ne možete da zaspate! Zašto uopšte tolerišete taj glas koji vam sve vreme govori? Čak, i ako je ono što govori umirujuće i prijatno, on vas još uvek ometa u svemu što radite.

Ako provedete neko vreme posmatrajući ovaj mentalni glas, prva stvar koju ćete primetiti, jeste da on nikada ne prestaje da priča. Kada je prepušten samom sebi, on samo priča.

Zamislite da vidite nekoga, ko šeta okolo i neprekidno priča sam sa sobom. Pomislili biste da je čudan. Pitali biste se: „Ako je on taj koji govori, i onaj koji sluša, on očigledno zna šta će biti rečeno i pre nego što to izgovori. Pa, u čemu je onda poenta?“ Isto se odnosi i na glas u vašoj glavi. Zašto on govori? Vi ste taj koji govori i onaj koji sluša. A kada se glas raspravlja sa sobom, s kim se raspravlja? Ko bi mogao da pobedi? To postaje prilično zbunjujuće. Samo saslušajte:

„Mislim da bi trebalo da se udam. Ne! Znaš da nisi spremna. Zažalićeš. Ali, ja ga volim. Ma daj, isto si osećala i prema Tomu. Šta da si se udala za njega?“

Ako pažljivo posmatrate, videćete da on samo pokušava da pronade udobno mesto za odmor. On će promeniti stranu u trenutku, ako mu se učini da će to biti od pomoći. On se ne smiruje. čak ni kada shvati da nije u pravu. On, jednostavno, prilagođava svoju tačku gledišta i nastavlja dalje. Ako obratite pažnju, ovi mentalni obrasci će vam postati očigledni. Kada prvi put primetite da vaš um neprestano govori, to može biti šokantno. Možete čak pokušati da vičete na njega u slabšem pokušaju da ga učukate. Ali, tada shvatate da glas više sam na sebe:

„Umukni! Hoću da spavam. Zašto moraš da pričaš sve vreme?“

Očigledno je da ga ne možete učukati na taj način. Najbolji način da se oslobodite tog neprekidnog brbljanja jeste da koračnete unazad i da ga objektivno pogledate. Vidite ga samo kao govorni mehanizam koji je sposoban da stvori utisak da je neko

unutara i da razgovara sa vama. Ne razmišljajte o tome; samo ga konstatujte. Bez obzira šta glas govori, potpuno je svejedno. Nebitno je da li govori lepe ili ružne stvari, svetovne ili duhovne. To nije važno, jer je to ipak samo glas u vašoj glavi. U stvari, jedini način da se distancirate od ovog glasa jeste da prestanete da razaznajete šta on govori. Odbacite osećaj da jedna stvar koju kaže jeste vi, a da druga stvar koju kaže niste vi. Ako ga čujete da govori, to očigledno niste vi. Vi ste onaj koji čuje glas. Vi ste onaj koji primećuje da on govori.

Vi ga čujete dok govori, zar ne? Učinite da ovog trenutka kaže „zdravo“. Ponovite to nekoliko puta. Sada viknite u sebi! Da li možete da čujete sebe kako unutra govorite „zdravo“? Naravno da možete. Postoji glas koji govori, i postojite vi, koji zapazate glas koji govori. Problem je u tome da je lako zapaziti glas kako kaže „zdravo“, ali je teško videti, da bez obzira na to što glas govori, da je to samo glas koji govori, a da ga vi slušate. Ne postoji apsolutno ništa što glas može reći, a da to u većoj meri predstavlja vas nego bilo šta drugo što bi mogao da kaže. Pretpostavite da posmatrate tri predmeta – saksiju, fotografiju, i knjigu - a onda vas neko pita: „Koji od ovih predmeta si ti?“ Odgovorili biste: „Nijedan! Ja sam onaj koji posmatra ono što je postavljeno ispred mene. Bez obzira šta ste postavili ispred mene, ja ću uvek biti onaj koji posmatra.“ Vidite, to je čin u kom subjekat posmatra različite objekte. Ovo, takođe, važi i za unutrašnji glas. Nebitno je šta on govori, vi ste onaj koji je svestan toga. Dokle god mislite da neke stvari koje govori predstavljaju vas, a da neke druge ne, niste objektivni. Možda biste radije želeli da poverujete da ste onaj deo koji govori lepe stvari, ali to je, ipak, samo glas koji govori. Može da vam se dopadne ono što on govori, ali to niste vi.

Za istinski rast ne postoji ništa važnije od razumevanja toga da vi niste glas u svom umu - vi ste taj koji ga čuje. Ako ovo ne razumete, pokušaćete da shvatite šta je to, od mnoštva stvari koje glas govori, što predstavlja vaše "ja". Ljudi prolaze kroz tako mnogo promena u procesu „traganja za samim sobom“. Oni žele da otkriju koji su od ovih glasova, koji od tih aspekata njihove ličnosti su zaista oni sami. Odgovor je jednostavan: nijedan od njih.

Ako ga sagledate objektivno, shvatićete da je većina onoga što glas govori besmisleno. Veći deo toga je samo gubljenje vremena i energije. Istina je da se veći deo života odvija u skladu sa silama koje su van vaše kontrole, bez obzira na to šta vaš um kaže o tome. To je kao da sednete uveče i odlučujete o tome da li hoćete da ujutro izađe sunce ili ne. Krajnji ishod je da će sunce svejedno izaći i zaći. Milijarde stvari se dešavaju u ovom svetu. Možete o njima da razmišljate koliko god želite, ali život će i dalje nastaviti da se događa.

Zapravo, vaše misli imaju daleko manji uticaj na ovaj svet, nego što biste vi to voleli. Ako ste voljni da budete objektivni, i posmatrate sve svoje misli, videćete da ogromna većina nema značaja. One nemaju nikakav uticaj ni na koga, i ni na šta, osim na vas. Zbog njih se, jednostavno, samo možete osećati bolje ili lošije, u vezi onoga što se dešava sada, što se dogodilo u prošlosti, ili što bi moglo da se dogodi u budućnosti. Ako provodite vreme nadajući se da sutra neće padati kiša, samo gubite vreme. Vaše misli ne mogu uticati na kišu. Jednoga dana ćete shvatiti da od neprestanog unutrašnjeg brbljanja nema nikakve koristi, i da ne postoji nikakav razlog da stalno pokušavate da shvatite sve što se dešava van. Na kraju ćete uvideti da stvarni uzrok problema nije sam život. Zbrka,

koju um pravi po pitanju života, jeste ono što zapravo stvara probleme.

Sada se postavlja ozbiljno pitanje: Ako je toliko toga što glas govori, besmisleno i nepotrebno, zašto on uopšte postoji? Tajna odgovora na to pitanje leži u razumevanju zašto glas govori ono što govori kada to govori. Na primer, u nekim slučajevima, unutrašnji glas govori iz istog razloga zbog kojeg i čajnik pišti. To jest, nagomilana unutrašnja energija mora da se oslobodi. Ako pogledate objektivno, videćete da kada se unutar nas nagomilaju energije ispunjene nervozom, strahom, ili željama, glas postaje izuzetno aktivan. Ovo se lako može zapaziti kada ste ljuti na nekoga, i kada želite da ga izgrdite. Samo posmatrajte koliko često unutrašnji glas upućuje pogrde drugoj osobi, čak i pre nego što vidi tu osobu. Onda, kada se u vama nagomila energija, želite nešto da učinite u vezi s tim. Taj glas govori jer unutra nije sve u redu, a razgovorom oslobađa energiju.

Međutim, zapazićete da čak i kad vas ništa posebno ne uznemirava, taj glas nastavlja i dalje da priča. Dok hodate ulicom, on govori stvari poput ovih:

„Pogledaj tog psa! To je labrador! Hej, eno još jednog, u automobilu. Jako liči na mog prvog psa, Šedoa. Vau, eno starog oldsmobila. Ima registarske tablice države Aljaske. Ovde se retko mogu videti takvi automobili!“

To je, zapravo, pripovedanje sveta za vas. Ali, zašto vam je to potrebno? Vi već vidite šta se dešava napolju; od kakve je pomoći ponoviti to u sebi putem mentalnog glasa? Trebalo bi da ovo vrlo pažljivo ispitajte. Jednim letimičnim pogledom, vi momentalno možete obuhvatiti ogroman broj detalja, bez obzira u šta

gledate. Ako vidite drvo, bez bilo kakvih napora vidite grane, lišće, i rascvetale pupoljke. Zbog čega onda morate da verbalizujete ono što ste već videli?

„Pogledaj to drvo. Zeleni listovi su predivni u kombinaciji s belim cvetovima. Pogledaj samo koliko cvetova ima. Prepuno ih je!“

Ako pažljivo pogledate, videćete da pripovedanje čini da se osećate udobnije u svetu koji vas okružuje. Slično tome kao kada sa zadnjeg sedišta, dok se vozite automobilom, govorite vozaču kako da vozi, to vam daje osećaj da vi imate više kontrole. Vi, zapravo, osećate da imate neku povezanost sa njima. Drvo sada više nije samo neko drvo u svetu koji s vama nema nikakve veze; to je drvo koje ste videli, imenovali i procenili. Mentalno ga verbalizujući, vi ste to početno, direktno iskustvo sveta preneli u sferu svojih misli. Tu se ono integriše s vašim ostalim mislima, poput onih koja čine vaš sistem vrednosti i istorijska iskustva.

Zastanimo na trenutak da bismo ispitali razliku između vašeg iskustva spoljašnjeg sveta i vaših interekcija sa mentalnim svetom. Kada samo razmišljate, imate slobodu da kreirate kakve god misli želite u svom umu, a te misli se izražavaju kroz glas. Navikli ste da se smeste unutar igrališta svoga uma gde stvarate misli i manipulišete njima. Ovaj unutrašnji svet je alternativno okruženje koje je pod vašom kontrolom. Spoljašnji svet, pak, funkcioniše po sopstvenim zakonima. Kada vam glas pripoveda o spoljašnjem svetu, te misli su tada rame uz rame, ravnopravne, sa svim drugim vašim mislima. Sve ove misli se mešaju i zapravo utiču na vaš doživljaj sveta oko vas. I na kraju,

ono što zaista dobijate jeste vaša lična predstava sveta, a ne potpuno, nefiltrirano iskustvo onoga što je stvarno van. Ova mentalna manipulacija spoljašnjeg iskustva dopušta vam da ublažite realnost dok se ona odvija. Na primer, u svakom trenutku vi vidite bezbroj stvari, a vi, ipak, komentarišete samo neke od njih. One, o kojima diskutujete u svom umu su one koje za vas imaju značaj. Sa ovim suptilnim oblikom predobrade, vi uspevate da kontrolišete doživljaje stvarnosti, tako da se u vašem umu sve uklopi. Vaša svest, zapravo, doživljava vaš mentalni model stvarnosti, a ne samu stvarnost.

Neophodno je da ovo veoma pažljivo posmatrate, jer je to nešto što radite sve vreme. Zimi izađete van, počinjete da drhtite, a glas kaže: „Hladno je!“ Kako vam to pomaže? Već ste znali da je napolju hladno. Vi ste taj koji doživljava hladnoću. Zašto vam to saopštava? Vi ponovo stvarate svet u svom umu, zato što možete da kontrolišete svoj um, s obzirom da ne možete da kontrolišete svet. Zbog toga vi mentalno pričate o njemu. Ako ne možete da stvorite svet na način koji vi želite, vi unutra verbalizujete to, osuđujete, žalite se, i onda odlučujete kako ćete postupiti povodom toga. Ovo čini da se osećate moćnijim. Kada vaše telo oseća hladnoću, možda ne postoji ništa što možete preduzeti da utičete na temperaturu. Ali, kada vaš um to verbalizuje: „Hladno je!“, možete reći: „Uskoro ćemo biti kod kuće. Još samo par minuta!“ Sada se osećate bolje. U svetu misli, uvek postoji nešto što možete da uradite da biste kontrolisali svoje iskustvo.

U suštini, vi ponovo stvarate spoljašnji svet u sebi, a zatim živite u svom umu. Šta bi se dogodilo ukoliko biste odlučili da to ne radite? Ukoliko biste odlučili da ne komentarišete, već da samo svesno posmatrate svet, osećali biste se otvorenije i izložene-

no. To se dešava zato što vi, zapravo, ne znate šta će se dogoditi, a vaš um je navikao da vam pomaže. On to čini obrađujući vaša trenutna iskustva tako da se uklapaju s vašim pogledima iz prošlosti, i vizijama budućnosti. Sve ovo pomaže da se stvori privid kontrole. Ako vaš um to ne bi radio, vama bi bilo previše neudobno. Stvarnost je zapravo suviše stvarna za većinu nas, pa je ublažavamo pomoću uma.

Shvatićete da um govori sve vreme, jer ste mu dali taj zadatak. Vi ga koristite kao mehanizam zaštite, oblik odbrane. Na kraju krajeva, to čini da se osećate sigurnijim. Dokle god je to ono što želite, bićete primorani da stalno koristite svoj um da se zaštitite od života, umesto da ga živite. Ovaj svet se odvija i zaista ima malo veze s vama ili vašim mislima. Svet je postojao mnogo pre vašeg dolaska, i postojaće još dugo pošto ga napustite. U ime pokušaja da svet držite pod kontrolom, vi, zapravo, pokušavate da sebe učinite bezbednim u tom svetu.

Istinski lični rast je transcendencija onog dela vas koji nije u redu, i potrebna mu je zaštita. Ovo se postiže stalnim podsećanjem na to da ste vi onaj unutra koji zapaža glas koji govori. U tome leži izlaz. Onaj unutra, koji je svestan da uvek razgovarate sa sobom o sebi, uvek je tih. To je ulaz u dubinu vašeg bića. Svest o tome da posmatrate glas koji govori znači stajati na pragu fantastičnog unutrašnjeg putovanja. Ako se pravilno koristi, isti mentalni glas koji je bio izvor brige, rastrojenosti, i neuroza može postati temelj za istinsko duhovno buđenje. Upoznajte onoga koji posmatra glas, i upoznaćete jednu od velikih tajni stvaranja.