

S I N I Š A U B O V I Ć

J A Č I O D B O L A

■ Laguna ■

Copyright © 2017 Siniša Ubović
Copyright © 2017 ovog izdanja, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

JACI OD BOLA

SADRŽAJ

Nastavak Puta	9
Buđenje iz sna	13
Dvanaestonedeljni program JAČI OD BOLA	47
Prva lekcija	51
Druga lekcija	59
Treća lekcija	67
Četvrta lekcija	75
Peta lekcija	85
Šesta lekcija	93
Sedma lekcija	101
Osma lekcija	109
Deveta lekcija	119
Deseta lekcija	127
Jedanaesta lekcija	137
Dvanaesta lekcija	145
Umesto sertifikata	155
Ako posustanete... podsetite se	161
Izjave zahvalnosti	169
O autoru	173



U leto 2014. godine pozvan sam da dam intervju za kulturnu emisiju *TV lica – kao sav normalan svet*, koju vodi fenomenalna Tanja Peternek. Iako taj razgovor smatram jednim od svojih najboljih i najprijetnijih medijskih iskustava, pamtiću ga pre svega po odgovoru koji sam dao a koji je i mene samog iznenadio.

Pored priče o glumi kao mojoj osnovnoj profesiji, o detinjstvu u Zemunu, o knjizi koja mi je život usmerila na potpuno drugu stranu, pričali smo i o mojoj baba Zorki, koja je bila među mojim prvim i najvećim duhovnim učiteljima, o porodici, deci, mojoj majci, sestri, o mom očuhu, o odrastanju bez oca, kao i o mojim osećanjima u vezi s tim. Tada sam, kroz

OPROSTITI
ZNAČI I
UPROSTITI.

osvrt na taj deo života, koji mi je kao detetu bio izuzetno bolan iz mnogo razloga, rekao da svom ocu ipak ništa ne zameram i da mogu da razumem da je odluka da ode za njega bila najbolja koju je mogao da donese. Nijedan roditelj ne odlazi da bi naneo bol svom detetu, nego da bi pomogao sebi. Zatim smo se dotakli teme opraštanja, o kojoj sam rekao da je smatram najvažnijom. Objasnio sam iz svog ugla zašto je za naš nastavak puta, za naše duševno isceljenje, potrebno da oprostimo, da pustimo. U tom trenutku sam, pojašnjavajući ovu temu, izgovorio nešto što je i mene samog iznenadilo. Rekao sam da oprostiti znači i uprostiti. Uprostiti situaciju, učiniti je jednostavnom. Ne komplikovati isuviše. Pojednostaviti. Svih ovih godina tokom kojih radim sa ljudima trudim se da svaku temu i sve što podučavam približim svakome i objasnim na jednostavan način.

Želim da ova knjiga pronađe put do vas i da vam oprosti neke velike životne izazove. Život može postati mnogo jednostavniji ako ga živimo manje glavom a više srcem. Možda je baš sad došao trenutak da se razmrse sve te niti zbunjivosti, konfuzije i nerazumevanja.

Stranice koje su pred vama

ŽIVOT MOŽE
POSTATI MNOGO
JEDNOSTAVNIJI AKO
GA ŽIVIMO MANJE
GLAVOM A VIŠE
SRCEM.

pomoći će vam da bolje razumete sebe, život i svet u kom živite. Uz ovu knjigu učićete kako da postanete jači od svog bola i kako da ga prevaziđete. Dobro došli na jedno novo i drugačije putovanje!



BUĐENJE IZ SNA

Naše oči nemaju sposobnost da vide celu sliku, već samo deliće celine – delić predivnog neba, komadić beskrajnog mora, kamenčić u ogromnom mozaiku života... Kada pogledamo srcem, pred nama se otvara nepregledno prostranstvo najdivnijih životnih predela i pejzaža. Isključivo srcem možemo videti i doživeti širu sliku, celovitost, jedinstvo i lepotu. Zato je važno da krenemo putem otkrivanja i prihvatanja sebe. Zato je potrebno da se probudimo iz dubokog sna u koji smo utonuli i da snove o patnji zamenimo javom koja pruža nadu.

Zbog svih tih snova koji nas plaše, zbog mraka na koji smo odmalena pripremani, zbog straha u kom su

živeli svi oni kojima smo bili okruženi tokom godina odrastanja, naučili smo da se pred životom povlačimo, da se odlučujemo samo na one poteze koji će nam doneti manje bola, da igramo na sigurno kako ne bismo bili razočarani, povređeni ili iznevereni, da u životu ne uživamo isuviše kako ne bismo svojom radošću uznemirili one koji je nemaju dovoljno. Igrajući na sitno, zadovoljavajući se mrvicama koje ostaju posle drugih, tragajući za ljubavlju i potvrdom koju bi nam neko drugi pružio, u jednom trenutku smo se umorili, zastali i zaspali. Otupeli.

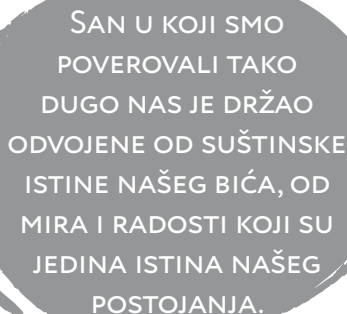
Došli smo do tačke u kojoj smo napravili izbor, najčešće nesvestan, da odustanemo od sebe i da zaboravimo svoju božansku, uzvišenu prirodu. Odlučili smo da svoju svetlost prigušimo kako njom ne bismo uznemirili druge. Što se svetlost više stišavala, to smo i mi postajali sve umorniji.

Koliko god se trudili da i dalje nešto vidimo u mraku, da ostanemo koliko-toliko budni, ipak je noć odnosila pobjedu i mi smo se polako prepuštali snu. Iz potrebe da ne osećamo bol, odlučili smo se za san. Za iluziju. Za mrak. Koliko dugo ćemo ostati u njemu zavisi isključivo od nas samih. Kada će se razdaniti, kada će se zrak svetlosti provući kroz pukotine u zidu naših života, kada ćemo se probuditi? Kada ćemo iluziju zameniti stvarnošću? Kada ćemo laž zameniti istinom? Kada ćemo iz uloge žrtve preći u ulogu pobjednika? I da li je zaista moguće teskobu prošlosti zameniti lakoćom sadašnjeg trenutka?

ŠTA ĆE BITI S KUĆOM?

Svi mi na nekom nivou želimo promenu, ali dok ne otkrijemo šta je potrebno promeniti živećemo sa osećanjem da se vrtimo ukруг, da nam se životne situacije neprekidno ponavljaju, da nam novi partneri liče na sve prethodne, često i na nekog od roditelja, da na svakom poslu imamo manje-više slične probleme, sve dok ne shvatimo da je, ma koliko se trudili da pobegnemo iz veza koje nas ne ispunjavaju, sa poslova koji nam ne prijaju, ipak nemoguće pobeći od sebe. Kud god da krenemo, ono što nosimo smo uvek mi sami i ono što imamo u sebi. Prema tome, ukoliko bilo šta ne funkcioniše, ukoliko imate utisak da nemate dovoljno sreće ili da je u pitanju loša karma, retrogradni Merkur ili Saturn, taj večiti mučitelj, koji upravo prolazi kroz neku od za vas ionako kritičnih kuća, donesite odluku da prekinete taj začarani krug verovanja u sudbinu koju vam je neko namenio i počnite da je gradite tako da bude po meri vašeg srca, vaše duše, kojoj je jedino važno da bude nesputana i da se razvija.

San u koji smo poverovali tako dugo nas je držao odvojene od suštinske istine našeg bića, od mira i radosti koji su jedina istina našeg postojanja.



SAN U KOJI SMO
POVEROVALI TAKO
DUGO NAS JE DRŽAO
ODVOJENE OD SUŠTINSKE
ISTINE NAŠEG BIĆA, OD
MIRA I RADOSTI KOJI SU
JEDINA ISTINA NAŠEG
POSTOJANJA.

BOL KAO IDENTITET

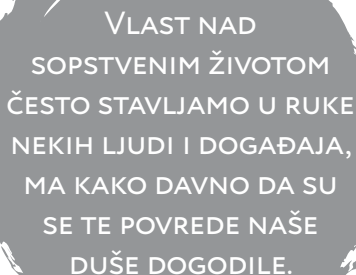
Ako se osvrnemo oko sebe, videćemo mnogo pro-mašenih života, mnogo akumulirane patnje, mnogo tuge i bola koje nose neki nama dragi i bliski ljudi. Dugo nošena patnja može da dovede i do bola u fizičkom smislu. Telo samo po sebi ne može da bude uzrok bolesti. Ono je posledica naših misli. Telo je uvek pokazatelj onoga što se dešava u našem umu, kao i u našim emocijama. Nesklad u telu rezultat je nesklada u umu. Svaka bolest samo je signal, vapaj naše duše, koja nam preko tela šalje poruku da smo skrenuli sa puta svoje dobrobiti i da je došao trenutak da nešto uradimo po tom pitanju.



Zato se u ovoj knjizi nećemo baviti fizičkom bolešću. Ono na čemu ćemo raditi jeste detektovanje svih tih misaonih obrazaca, toksičnih modela razmišljanja i ponašanja, potisnutih i neispoljenih emocija, svega onoga što je doprinelo tome da naše telo počne da trpi. Tek kada otkrijemo stvarni uzrok bola, možemo da se iscelimo i da budemo slobodni.

Mnogi nose svoj bol i osećanje da ih je neko izneverio ili povredio tako uporno da je to gotovo postalo deo njihovog identiteta i teško im je da ga se odreknu. Sve što im se događa ili ne događa u

životu ima utemeljenje upravo u bolu i patnji koje je izazvao nečiji postupak. Bez obzira na to kada su se pojedini događaji odigrali, možda i pre mnogo decenija, neki ih i dan-danas tako živo i intenzivno osećaju i preživljavaju da oni i dalje određuju i boje njihove živote. Vlast nad sopstvenim životom često stavljamo u ruke nekih ljudi i događaja, ma kako davno da su se te povrede naše duše dogodile. Skloni smo tome da svoj bol negujemo i pridajemo mu značaj bez obzira na to što nam je nanet davno. Skloni smo tome da i danas mučimo sebe zato što nas je neko nekada davno povredio. Pritom smo upravo mi sami jedini koji i dalje trpe posledice tih prošlih događaja. Pa to nema nikakvog smisla!



VLAST NAD
SOPSTVENIM ŽIVOTOM
ČESTO STAVLJAMO U RUKU
NEKIH LJUDI I DOGAĐAJA,
MA KAKO DAVNO DA SU
SE TE POVREDE NAŠE
DUŠE DOGODILE.

Neki ljudi nisu ni svesni da su nas povredili i da zbog njih patimo. Neki nisu više među živima. Jedino mi još uvek održavamo u životu, gotovo na aparatima, taj svoj prastari bol, kao da želimo da zauvek ostane uz nas, kao opravdanje za našu ogorčenost i sve ono što nismo u životu postigli.

Ako ste spremni i voljni da se odvojite od takvog scenarija, pred vama će se nizati koraci i postupci zahvaljujući kojima ćete sve više učiti o sebi i samim tim biti sve bliži miru i radosti.