

SINIŠA UBOVIĆ

PUT PROMENE

...i neće biti kraja čudesima...

Laguna

Copyright © Siniša Ubović, 2012

Copyright © 2019 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.

*Ovu knjigu posvećujem Lujzi Hej, ženi čije je učenje
mom životu dalo potpuno novu dimenziju.*



SADRŽAJ

Moj manifest.....	9
Ni ne slutih šta sve mogu biti.....	11
Put u nepoznato	14
Tako blizu a tako daleko.....	16

Prvo poglavlje

Početak moje promene	22
Moć je u meni?	29
Biram da biram.....	35
Reči imaju moć	40

Drugo poglavlje

Sličan se sličnom raduje.....	53
Prihvatanje odgovornosti iliti: Ja sam onaj koji odlučuje	57
Svest o prosperitetu.....	59
Napravimo mesta za novo.....	64

Treće poglavlje

Znam da sam na pravom putu	73
O ne, opet stari šablon!	76
Tišina kao zvuk istine	82

Četvrto poglavlje

Praktičan vodič na Putu promene	93
Promena	95
Znam da sam bezbedan, to je samo promena	99
O ljubavi	104
Opraštanje	116
Voleti sebe – odakle krenuti?	126
Kako voleti sebe	128
Zdrave misli – zdravo telo	131
Master rad	134
Nova slika života	137

Peto poglavlje

Povratak kući	145
Mapa duše	153
Zahvalnost	157
O autoru	165

Moj manifest

*Ništa sem dobiti nije, niti je predodređeno da bude naše prirodno stanje, koliko god vam je teško da u to u ovom trenutku poverujete. Zato je jedna od prvih lekcija koju je važno da naučimo ta da sve ono što smo usvojili ili prihvatili isto tako možemo i da promenimo. Nije važno od koga smo te rečenice i stavove čuli, nije važno ko nas je i zbog čega povredio – nije istina da nam je suđeno da patimo i da su stvari nepromenljivo onakve kakvim ih u ovom trenutku vidimo. Sve je to samo misao, a ništa nije toliko podložno promeni kao misao. Nije naše da doživotno istražujemo ko nas je i zbog čega povredio ili ko nam je i zbog čega preneo svoja uverenja o životu i ljubavi. Naše je samo da donesemo **odluku** da sve ono što nas je do sada vodilo u neželjenom pravcu jednostavno promenimo tako što ćemo svoju pažnju usmeriti na suprotnu stranu od problema – zagledaćemo se u rešenje.*

Kad promenimo misli, promenićemo i život! I to je tako.

Simita



NI NE SLUTIH ŠTA SVE MOGU BITI

Nisam bio naročito dobar u pamćenju tekstova. Kad god smo u školi za domaći zadatak imali da naučimo neku pesmu napamet, to sam smatrao više nego velikim izazovom. Verovao sam da nisam vešt u tome i s tim uverenjem živeo sam prilično dugo. A onda sam odlučio da studiram glumu. Svi dobro znate koliko je pamćenje teksta važno za jednog glumca. Danas mogu za sebe da kažem da s lakoćom učim i pamtim tekstove. Čak su mi i dan-danas u glavi tekstovi iz nekih predstava koje sam igrao i pre petnaest godina. Isto tako, nikada nisam maštao o tome da ću jednoga dana da napišem knjigu. Dok sam išao u školu, nisam bio zainteresovan čak ni za pisanje sastava. To mi jednostavno nikako nije išlo od ruke. A ipak danas, mnogo godina kasnije, redovni sam kolumnista mnogih časopisa i autor sedam knjiga koje se bave pitanjem ličnog razvoja. Upravo sam u pisanju pronašao jedan od najprijatnijih načina da izrazim sebe i svoje

biće i da podelim s drugima ideje i misli koje su na tako snažan i čudesan način promenile i oplemenile moj život. I kao što rekoh, iako o tome nikada nisam maštao, pred vama je danas moja prva knjiga, koju sam napisao davne 2012. godine. Danas, kada je ona u jednom novom, svežijem i bogatijem izdanju, i dalje osećam ono isto što me je tada pokrenulo da je napišem. U pitanju je nezaustavljiva želja da svakome ko iz makog razloga bude njome privučen pružim mogućnost ne samo da čita o mom iskustvu već i da prepozna univerzalne „znakove pored puta“, koji su uvek tu, ali koje često ne razumevamo ili ih tumačimo na potpuno pogrešan način. Život nam neprestano pruža prilike da se vratimo sebi i da krenemo putem svoje istine. Međutim, iz mnogih razloga, koje ću u nastavku knjige navesti, mi nismo u stanju da čujemo taj zov. Mnoge pokušaje Života da nas probudi, trgne ili pokrene skloni smo da tumačimo kao nedostatak sreće ili kao zlu kob koja se nadvila nad nas koji živimo na ovim prostorima. I zaista, mnogo toga se desilo a i dalje se dešava. Svi bismo voleli da živimo u lepšem i boljem svetu. Ipak, neprekidnim gledanjem u okolnosti mi lagano počinjemo da sebe smeštamo u poziciju žrtve, koja nema moć da bilo šta promeni. Ova knjiga napisana je sa željom da vam pruži drugačiji pogled na život, na vas, na trenutak u kom živite, i da vam pomogne da naćinite neke znaćajne kvalitetne korake na svom Putu promene.

Pred vama su stranice koje donose konkretne primere, praktične savete i jednostavne vežbe koje će vam pomoći da, kao i ja, u sebi otkrijete sve ono što vam je potrebno da živite lepši, srećniji i uspehom ispunjen život. Mnoge knjige na ovu temu već su napisane i uglavnom dolaze sa Zapada. Znam da mnogi imaju dilemu i smatraju da je većina tih ideja neprimenjiva za ljude s ovih prostora. To i jeste jedan od osnovnih razloga što s vama delim ovu knjigu. Imam želju i potrebu da kroz svoj lični put i primer pokažem da su sve te ideje i te kako primenjive i za nas koji živimo upravo u ovom delu sveta. Od nas se očekuje samo da imamo poverenja i da budemo strpljivi dok učimo i prihvatamo nešto **ново**. Neću vam reći da je bilo lako i jednostavno prihvatiti nov način razmišljanja i razumevanja. I neću vam reći da ove stranice nude recept za trajnu sreću, jer niko takav recept ne može da vam dâ. Ono što ćete dobiti jesu smernice i putokazi koji će vas brže i lakše voditi u pravcu rešenja, u pravcu mira, u pravcu razumevanja. Pred vama je praktičan vodič za bezbedno koračanje Putem promene. Divno je što ste načinili prvi korak. Dozvolite životu da vam pomogne da postanete nešto mnogo više od onoga što ste mislili da možete biti. Dozvolite sebi da budete ono što stvarno jeste. Neka vam ova knjiga pomogne da zavirite u neslućene dubine svoje duše i u sebi otkrijete neiscrpno bogatstvo i lepotu. Uživajte u putovanju.



PUT U NEPOZNATO

Kada sam se otisnuo u ovu avanturu, kada sam konačno prevazišao sve svoje strahove i sumnje, i kada sam odlučio da odbacim sve unutrašnje blokade izazvane neprestanim višemesečnim pitanjima poput onih: ko sam ja da pišem knjigu? ili koga bi uopšte zanimalo da je čita?, krenuo sam na jedan potpuno nov i nepoznat put. Taj trenutak odluke bio je najznačajniji za nastanak ovih redova. I ne samo toga. Taj trenutak prepoznavanja unutrašnjih barijera koje sam gotovo čitavog života sebi postavljao – i zbog kojih nikada do kraja nisam sebi dozvolio da zaista živim – bio je jedna od najvažnijih platformi za moje buduće učenje.

I pored velikog straha zbog svega onoga što može da se dogodi kad objavim prvu knjigu, i to upravo ja koji nisam pisac, koji nisam psiholog, baš taj trenutak kad sam ipak odlučio da je napišem, bio je trenutak moje ogromne, možda i najveće životne promene. Pisati o

nečemu što je lično, o nečemu što te boli, o nečemu što je tvoj svet, o nečemu što su tvoje sumnje i strahovi, tvoje rane i tvoji lomovi, zahtevalo je u tom trenutku ogromnu hrabrost, ali i poverenje da ću, ma šta drugi mislili o tome, imati kapacitet da se sa novonastalom situacijom nosim. Živeti godinama životom u kom se sve svodilo na to šta će drugi da misle ili kažu postalo je preteško breme za mene. Odluka da napišem knjigu koja će da se osvrne na moj lični Put promene, ali, pre svega, da pruži nadu i drugima kojima je dosta življenja u zoni osrednjosti i preživljavanja, najbolja je koju sam doneo. Za nedelju dana od izlaska, knjiga je postala bestseler. I dan-danas upravo je ova knjiga još uvek među najtraženijima. I sada sa sigurnošću znam da je razlog tome upravo namera koju sam imao i ljubav koju sam u nju utkao.

Iskrenost, kojoj mnogi danas pokušavaju da umanje vrednost, i dalje je u modi. Iskrenost s kojom sam pisao ovu knjigu otvorila joj je vrata da dopre do mnogih srca i da postane pokretač mnogima da hrabro krenu putem svoje istine i putem svoje **promene**. Za mene je ona simbol svega što i dan-danas živim. Za mene je ona podsetnik da prave vrednosti same pronađu svoj put. Za mene je ova knjiga dokaz da je **moguće**. Sve je moguće kad pratimo svoje srce i živimo svoju svrhu. Kad svetlosti koja je u nama dozvolimo da sija kako bi osvetlila put i drugima. Neka vam ove stranice pomognu na vašem Putu promene!



TAKO BLIZU A TAKO DALEKO

O d dečje igre u kojoj smo se pretvarali da smo neko drugi, od preuzimanja uloga po uzoru na primere koji su nas okruživali, konstantno tražeći od drugih odobrenje i pohvale, počesmo da igramo igru zvanu **život**, poštujući pravila i zakonitosti koje bismo nesvesno prihvatili. Predstava koju smo sticali o životu i svetu koji nas okružuju postade slika i prilika svega onoga što se stvaralo i procesuiralo u životima i shvatanjima nama najbližih. Učeni smo da budemo dobri, da budemo pristojni, da ne očekujemo previše od života, da za sve treba dobro da se pomučimo, da učimo, da završavamo škole i da stičemo zvanja, da biramo dobro plaćene poslove, da ne fantaziramo, da se ne zanosimo, da ostavljamo dobar utisak, da ne talasamo i da ni u kom slučaju ne skrećemo isuviše pažnju na sebe, da se ne izdvajamo preterano, da ne budemo drugačiji od onoga što se od nas očekuje, da ne delimo svoje ideje s drugima, da prećutimo istinu,

da otpremo zarad mira u kući ili sigurnosti na poslu... i tako unedogled.

Po svemu sudeći, iz te perspektive ovaj svet jeste sve samo ne sigurno mesto za lep i radostan život. Gomila smernica, mnoštvo reči, bezbroj zabluda! I mi krenusmo da igramo po dobro utvrđenim pravilima. Otpočesmo jednu avanturu punu svega onoga o čemu nam pričaše. I gle čuda, sve beše baš onakvo kako su nam govorili. Učili smo, mučili se, završavali škole, bili poslušni, trpeli mnogo toga verujući da će se jednom muka isplatiti, s vremena na vreme pokušavali smo i da izletimo iz koloseka, ali nam se to vrlo brzo obijalo o glavu, pa se opet vraćasmo na staro jer sve je bolje nego da budemo odbačeni, drugačiji i van standarda. Pitanje je samo koliko nam je sve to prijalo, koliko smo se osećali svoji u trenucima kada smo udovoljavali svima u svemu što se od nas očekivalo. Odgovarajući na zahteve i želje drugih malo-pomalo izgubismo sebe. Uvidesmo da na mnoge zahteve ne možemo valjano da odgovorimo, shvatismo da razočaravamo druge svaki put kad uradimo suprotno od onoga što od nas očekuju, otkrismo da veoma često naši najbliži bivaju ljuti i povređeni pored sveg našeg napora da im udovoljimo. Koliko god se trudili i davali sve od sebe, na kraju ostajasmo ophrvani krivicom i grižom savesti. A kao rezultat svega sami duboko u sebi shvatismo da nismo dovoljno dobri i da kao takvi, nedovoljni, ne možemo ni da očekujemo bolje.

Naša potreba da budemo prihvaćeni, naša želja da budemo voljeni vodila nas je putem koji nas je sve više udaljavao od onoga **ko mi zapravo jesmo**. Očekujući iz dana u dan da sve ono što radimo i činimo bude konačno prihvaćeno i da jednom za svagda oni bitni za nas i naš život shvate koliko mi u stvari vredimo, zalutamo malo od suštine i izgubismo kompas koji bi nam pokazao put do mesta gde leže odgovori na sva pitanja i koji bi nas odveo do pravog izvora naše radosti i unutrašnjeg mira – do nas samih! **Niti bliže destinacije, niti dužeg puta!**

Ipak, da svega toga ne beše, ne bismo se ni pokrenuli da zatražimo neke važne odgovore i da otpočnemo svoje unutrašnje traganje. Da ne beše svih tih prepreka, silnih stepenica i naizgled nesavladivih polja, danas ne bismo imali toliko razloga da se radujemo nastupajućem susretu sa sobom. Izvor svega onoga za čim tragamo upravo je u nama. U nama samima leži sva snaga, svaka odluka, svako odobravanje i svaka podrška. Mi, jedino mi, isključivo mi i samo mi jedini smo na koje treba da se oslonimo i do čijeg mišljenja i podrške treba da nam je stalo. Daleko od toga da nije važno da budemo pažljivi prema drugima i da uvažavamo njihove želje i potrebe, ali dokle god istinski ne počnemo da oslušujemo svoje želje, svoja htenja, dokle god ne dozvolimo sebi da pratimo zov svoga srca i dokle god ne naučimo da slušamo svoje emocije kao najbolje pokazatelje ispravnosti svoga puta i doslednosti sebi, teško

da ćemo ikome drugom biti iskrena podrška ili da će bilo ko moći da zna šta je to što nama treba.

Neusklađenost sa sobom dovodi do nesklada sa celim svetom. Kad shvatimo da smo mi jedini pravi izvor svoje sreće i radosti, tada će prestati svaka potreba da tražimo odobravanje od drugih da budemo ono što jesmo. Kad postanemo spremni da iskoračimo iz zablude u kojoj živimo, a koja govori da su drugi tu da odrede našu vrednost, da su drugi tu da se pobrinu za nas i da nam obezbede ono za šta sami nismo sposobni, da su drugi izvor naših radosti kao i naše patnje, otkrićemo koliko je sve to bila samo gomila izgovora koje smo koristili kao pokriće za sve neuspehe i za sve strahove od uspeha, koji nam po zakonu života svima pripada. Shvaćićemo da je izvor svega što nam je potrebno i za čim žudimo upravo u nama. U nama se nalaze sva pitanja i svi odgovori. U nama leže sva prihvatanja i sva odbacivanja. **Svako od nas upravo u sebi ima sve što mu je potrebno za uspeh**, i zato je došlo vreme da se zapitate:

- Šta je to što mi je potrebno?
- Šta je to što ja mogu da učinim da sebi obezbedim upravo to što mi je potrebno?
- Koga ja to ili šta to koristim kao opravdanje da ne dam sve od sebe i da ne pokažem sebi da sam sposoban da budem, radim i imam sve što poželim?

Neusklađenost sa sobom dovodi do nesklada sa celim svetom.