

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

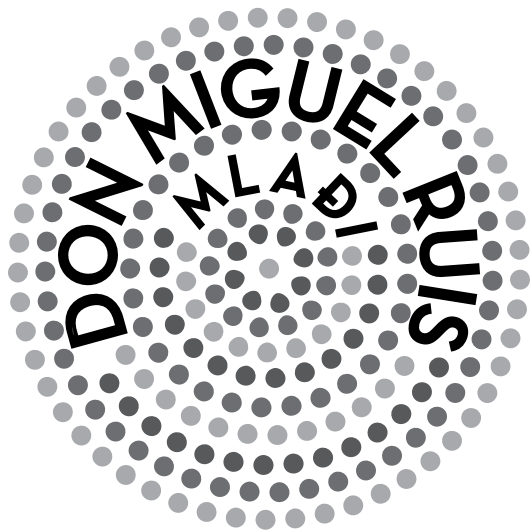
Naziv originala:
don Miguel Ruiz Jr.
THE MASTERY OF SELF

Copyright © 2016 by Don Miguel Ruiz, Jr.
Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

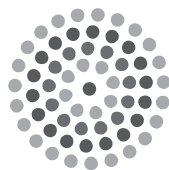
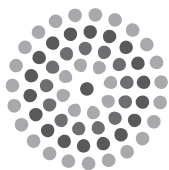
ISBN 978-86-10-03499-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.



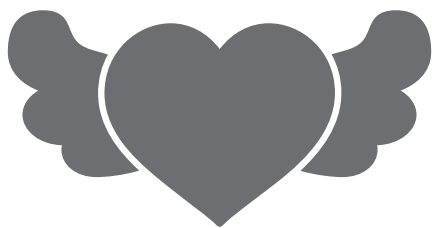
SAVLADAJ SEBE



Preveo Mirko Bižić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.



Svima koje volim



*Oslobodite se mentalnog ropstva; niko osim nas
samih ne može da oslobodi naše umove.*

Bob Marli

*Trenutak jasnoće bez ikakvog delovanja je samo
misao koju vetar odnosi. Ali trenutak jasnoće praćen
delovanjem je tačka preokreta u našem životu.*

Don Miguel Ruis Mlađi

SADRŽAJ

PORUKA IZDAVAČA: KAKO JE OVA KNJIGA NASTALA	11
OBJAŠNJENJE KLJUČNIH POJMOVA	15
UVOD	19
1. STVARANJE GOSPODARA	23
2. RAZUMEVANJE PRIPITOMLJAVANJA I VEZANOSTI	31
3. BEZUSLOVNA LJUBAV PREMA SEBI	53
4. BEZUSLOVNA LJUBAV PREMA DRUGIMA	71
5. OPAŽANJE OKIDAČA I IZBEGAVANJE ZAMKI.	93
6. RAZBIJANJE KRUGA AUTOMATIZMA	115
7. MNOGOSTRUKA MASKE	131
8. POSTAVLJANJE CILJA	147
9. POREĐENJE I TAKMIČENJE	165
MOJA ŽELJA ZA VAS	181
ZAHVALNICE	189



PORUKA IZDAVAČA KAKO JE OVA KNJIGA NASTALA

Spoznaj samog sebe

Ove reči su ugravirane na ulazu u Apolonov hram, sedište delfske proročice, za koju bi se opravdano moglo tvrditi da je bila najslavnija žena u celoj staroj Grčkoj. Istorija nam govori da su na hiljade ljudi, uključujući podjednako kraljeve, kraljice, državnike, filozofe i obične ljude, svake godine prelazili više od stotine kilometara u želji da dobiju njene proročanske savete. Sam hram je bio visoka građevina, koja je dostigla vrhunac svog uticaja sredinom prvog milenijuma p. n. e. U to vreme je smatran najvažnijim svetilištem u čitavoj Grčkoj.

Don Miguel Ruis Mlađi

Gradnja ogromnog hrama, kao što je ovaj, čak i s našom naprednom mehanizacijom i modernom tehnologijom, predstavlja veliki poduhvat i po današnjim standardima. Moderne arhitekta čude se inteligenciji, zanatskom umeću i trudu uloženoj u podizanje te građevine, ali meni je fascinantnije to što je od svih poruka koje su mogle da budu napisane na ulazu izabrano načelo: „Spoznaj samog sebe.“ Možda je proročište htelo da to bude poruka koju ćete upamtiti na svom hodočašću. Često se pitam kako bi svet danas izgledao ako bi neke od naših savremenih religija podučavale da je samospoznaja, umesto slepog povinovanja spoljašnjem vođstvu i dogmi, vrhovni cilj duhovnog putovanja.

Nedugo posle vrhunca proročišta, i na drugoj strani sveta, grupa ljudi se okupila da formira novu civilizaciju na području današnjeg juga centralnog Meksika. Nazvali su sebe Toltecima, što znači *umetnici*. Ali ti ljudi nisu bili umetnici u uobičajenom smislu reči (mada su neki bili slikari i vajari); oni su sebe više videli kao umetnike života, a svet u kome živimo kao platno za slikanje svojih remek-dela. Toltečko nasleđe, njihova učenja, prenošeno je s generacije na generaciju, često u tajnosti kada je dnevna politika tako zahtevala, a don Miguel Ruis Mlađi je poslednji učitelj iz loze toltečkih Vitezova Orla.

Savladaj sebe

Kada mi se Miguel obratio povodom pisanja knjige o ovladavanju sobom, nisam mogao a da ne pomislim na delfsku proročicu i njenu dve i po hiljade godina staru preporuku da treba spoznati samog sebe. Pitao sam se kako bi ova mudra preporuka delovala u kontekstu njegovog toltečkog nasleđa. Knjiga koju sada držite u rukama, zadovoljstvo mi je da kažem, objašnjava upravo to – i mnogo, mnogo više. Miguel predstavlja drevnu mudrost na moderan način, i pomaže nam da primenimo ovu bezvremenu istinu o upoznavanju sebe u svakodnevnom životu.

U uvodnim poglavljima, Miguel postavlja temelje knjige, obezbeđujući joj okvir zasnovan na toltečkoj tradiciji. On objašnjava kako događaji i postupci iz vaše prošlosti oblikuju vašu sadašnju stvarnost. U sledećim poglavljima istinski duboko ulazi u temu, dajući vam potrebna sredstva da saznate ko ste na najdubljem nivou, da otkrijete ona samoograničavajuća uverenja koja ste pogrešno usvojili kao činjenice i oslobodite se svih veza koje održavate, a koje vas stalno vuku nadole. Poslednja poglavlja će vam pomoći da obeležite novu mapu puta do mesta na koje stvarno želite da odete, a koje bi za neke moglo da bude mnogo drugačije od onoga prema kome se trenutno kreću.

Miguel mi je u dosta prilika naglasio da nije dovoljno samo pročitati informacije koje ove stranice sadrže; tek

Don Miguel Ruis Mlađi

kad odlučite da uključite ovo znanje u svoj život, ostvarićete korist.

S ovim ciljem, na kraju mnogih poglavlja uvrstio je vežbe osmišljene da vam pomognu da uradite upravo to. Ako se na trenutak vratimo u svet stare Grčke, možemo reći da kroz ove vežbe *logos* (znanje) postaje *praxis* (praksa) – ili kao što Miguel piše: „razumevanje učenja je prvi korak, ali njihova primena je ono što vas čini majstorom“.

Dakle, bez daljeg odlaganja, veliko mi je zadovoljstvo da vam predstavim knjigu *Savladaj sebe* don Miguela Ruisa Mlađeg. Neka vam dobro posluži na vašem putu ka otkrivanju sebe.

Rendi Davila
Izdavač
Hijerofant pablišing

OBJAŠNENJE KLJUČNIH POJMOVA

Autentično ja – ono božansko u vama; sila koja daje život vašem umu i telu. Slično je konceptu duha ili duše, koji postoji u mnogim verskim tradicijama, ali ne baš potpuno identičan.

Govornici – glasovi u vašem umu, koji vam se obraćaju tokom celog dana, mogu da budu ili pozitivni (saveznici) ili negativni (paraziti).

Lični san – jedinstvena stvarnost koju stvara svaki pojedinac; lična perspektiva. To je manifestacija odnosa između vašeg uma i tela.

Parazit – glas govornika koji koristi vaša uverenja, formirana kroz pripitomljavanje i vezanosti, da stekne vlast nad vama postavljanjem uslova za vašu ljubav prema sebi i prihvatanje sebe. Ovaj negativni glas izaziva tugu, nervozu i strah.

Pripitomljavanje – primarni sistem kontrole u planetarnom snu. Počinje kada smo veoma mladi, kada dobijamo ili nagradu ili kaznu za prihvatanje uverenja i načine ponašanja koje drugi smatraju prihvatljivim. Kada prihvatimo ova uverenja i načine ponašanja, bilo zbog nagrada ili kazni, možemo reći da smo pripitomljeni.

Planetarni san – spoj svih pojedinačnih bića u svetski lični san, ili svet u kome živimo.

Saveznik – glas vašeg unutrašnjeg govornika kada vas inspiriše da živite, stvarate i volite bezuslovno. Saveznik može da vam ponudi i konstruktivan razgovor sa sobom.

Svest – praksa obraćanja pažnje u sadašnjem trenutku na ono što se dešava u vašem telu i umu, kao i u vašem neposrednom okruženju.

Savladaj sebe

Tolteci – drevna grupa američkih urođenika, koji su se okupili u južnom i srednjem Meksiku da proučavaju percepciju. Reč *toltec* znači *umetnik*.

Toltečki ratnik – onaj ko je posvećen upotrebi učenja toltečke tradicije da pobedi u unutrašnjoj borbi protiv pripitomljavanja i vezanosti.

Vezanost – postupak uzimanja nečega što nije deo vas i njegovog pretvaranja u deo vas kroz ulaganje emocija ili energije. Možete da se vežete za spoljašnje predmete, uverenja, ideje, pa čak i za uloge koje imate u svetu.



UVOD

Zamislite na trenutak da ste u snu.

U tom snu ste se našli na bučnoj zabavi s hiljadama ljudi, gde ste vi jedina trezna osoba. Ostali učesnici zabave su u različitim stadijumima opijenosti. Nekoliko njih je popilo jedno-dva pića i samo je pripito, većina je u stanju običnog pijanstva, a šaćica prisutnih je toliko pijana da pravi predstavu od sebe na razne živopisne načine. Oni su možda čak i van sebe, jer se čini da su njihovi postupci potpuno van kontrole.

Neki ljudi na toj zabavi su vaši prijatelji i rodbina, neki su poznanici, ali većinu ne poznajete. Pokušavate da razgovarate s nekoliko prisutnih, ali brzo shvatate da stepen njihove opijenosti utiče na njihovu sposobnost da razgovetno komuniciraju; zamaglilo im se rasuđivanje. Takođe,

Don Miguel Ruis Mlađi

primećujete da svaki pojedinac doživljava zabavu na svoj način, u zavisnosti od stepena pijanstva, a vaša interakcija se menja sa svakim pićem koje popije.

Učesnici zabave se razlikuju: od glasnih, otvorenih i veselih, do onih stidljivih, tihih i povučenih. Dok je zabava u punom jeku, vi posmatrate promene njihovog raspoloženja: od sreće do tuge, od ushićenosti do malodušnosti. Oni se svađaju i mire, raspravljaju, grle i ponovo raspravljaju, a vi uviđate da se to čudno ponašanje beskrajno ponavlja u ciklusima cele noći. Shvatate da, iako su pijani, oni ne žude za još pića, već pre za dramatičnošću zabave.

Dok noć protiče, vaša interakcija s učesnicima zabave varira. Dok su neki prijatni i zabavni, drugi imaju potencijal da brzo postanu ćudljivi. Pošto im je percepcija zamagljena, ostali učesnici zabave reaguju emotivno na situacije koje su iz vašeg ugla posmatranja čisto umišljanje. Za neke od njih san postaje noćna mora.

Najvažnije od svega je što se jasno vidi da niko na ovoj zabavi ne zna da je sve to samo san.

Onda vam postaje jasno da to nije neka nova zabava, već jedna na kojoj ste već bili. U nekom trenutku počnete da se osećate baš kao i oni. Prolazite kroz različite stepene pijanstva, ponašajući se upravo kao i ljudi oko vas.