

Biblioteka

**SAMOUSA VRŠAVANJE**

*Urednik*

Borislav Pantić

*Naslov originala*  
Dr. Deepak Chopra and Eckhart Tolle  
WHO IS ASKING "WHO AM I"

Copyright © Dr. Deepak Chopra and Eckhart Tolle  
at the Chopra Center in 2013;

Copyright © (P) 2016 Hay House Inc.  
[www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com) (R)

Copyright © 2017 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga  
Beograd 2017.

Ekart Tol  
Dipak Čopra

# KO PITA „KO SAM JA“?

*Prevela sa engleskog*  
Marija Pavićević





# PRVO POGLAVLJE

①

**EKART TOL:  
PRIZOVITE PRISUTNOST**





[Aplauz]

TOL: Dobro je biti ovde u ovom trenutku. Ako još uvek niste ovde u potpunosti, pozivam vas da se prepustite sadašnjem trenutku tako što ćete usmeriti pažnju, a ne zaokupiti se mislima. I upravo taj jednostavan proces predstavlja promenu svesti.

„Kako da se prepustim sadašnjem trenutku?“, zapitaćete se. „Ne mogu da se otrgnem od sopstvenih misli“, pomislićete. To ćete lako postići ako usmerite pažnju na čulne opažaje, na sve što vidite i čujete u ovom trenutku, i postanete malo budniji, kao kad kažete ono „aha“ kada dođete do nekog zaključka. Takva budnost pojačava čulno opažanje, auditivno i vizuelno, pa odjednom postajete svesni onoga što vas okružuje.

Primetićete da je vaše uobičajeno stanje, ili ne vaše, zato što ste svi vi na naprednom nivou kad su duhovne vežbe u pitanju, već da je uobičajeno stanje drugih ljudi takvo da gotovo uopšte nisu prisutni ni ovde ni sada. Prisutni su samo toliko da ne udaraju o nameštaj. Šta god da se dešava oko njih, nije im u središtu pažnje, jer su uglavnom neprekidno zaokupljeni razmišljanjem. To najčešće nije naročito bitno ni za šta, ali se čini da jeste.

Svaka misao vas može tako obuzeti. Težiće da vam se uvuče u glavu. Privlačiće vas kao magnet dok ne ovlada vama, ali ako pratite svaku misao, bićete prepušteni na milost i nemilost onoga što vaš um iznedri i tako ćete živeti. Kakvo užasno bivstvovanje. Ako prihvatite tu misao, postaćete njen rob.

Posle nekoliko godina videćete posledice toga na svom licu. Na njemu će vam se videti napetost. Ni oči vam više neće sijati, jer tu svetlost više nećete imati u sebi zato što je čitavu vašu svest progutao um [zgađeno gundža]. To je užasno stanje. Tako je već dugo, već hiljadama godina. Upravo zato je u suštini najvažnije kako doživljavate sebe, jer najvažnije

je upoznati sebe, a tome nas podučava i natpis u drevnom proročištu u Delfima: „Spoznaj samog sebe“. Među važnim metodama meditacije koje, recimo, preporučuju Ramana Maharši i drugi duhovni učitelji, jeste i pitanje: „Ko sam ja?“

Predstavu o sebi pogrešno oblikujete kad se potpuno poistovećujete sa svakom mišlju koja vam se rodi u glavi, a misli su vam, da uzgred napomenem, uglavnom negativne, zato što su negativne misli primamljivije nego pozitivne. Lako ćete se udubiti u razmišljanje o nekoj neprijatnoj osobi koja vam je juče nešto učinila ili vam je nešto rekla, ili vam nešto nije rekla ili nešto nije uradila, a trebalo je. O tome ste u stanju dugo da razmišljate, ali ne možete toliko dugo da mislite o tome kako je zalazak sunca bio predivan...

Dakle, sve ono zbog čega vredi živeti zapravo ne zahteva mnogo razmišljanja, jer radost će doći, u vašem životu će nastupiti trenutak radosti. Uradite ovo [duboko udahne]. Možda to nećete uvideti, ali u tom trenutku u vama se otvara prostor u kome ne razmišljate, ali u kome i ne spavate. To je prosto stanje budnosti koje vam već nagoveštava ono što se u

zen-budizmu naziva satori – trenutak prosvetljenja, blesak, tren, uvid.

Da bi na trenutak spoznao lepotu, um zaokupljen mislima mora da se povuče: i tada će nastati prostor u koji treba ući – i u tom prostoru ćete progledati. Možda to nećete primetiti, ali nekoliko sekundi nećete razmišljati. Ako razmišljate, onda ne možete da sagledate stvari onakvima kakve zaista jesu. Možete reći: „O, kako je lep ovaj cvet, voleo bih da imam ovakav u svojoj bašti“, međutim vi taj cvet uopšte ne posmatrate kako treba. Da biste ga videli onakvog kakav jeste, potreban je trenutak budnosti i prisustva, pri čemu se misli povlače. I eto ga. Tako vam se lepota otkriva, tako se budi radost i svako drugo osećanje koje na neki način predstavlja saosećanje s drugim ljudskim bićem; ne možete razumeti drugoga niti saosećati s njim ukoliko ga posmatrate kritički. U vama treba da se otvori prostor u kome možete posmatrati to drugo ljudsko biće bez ikakvih predstava u glavi. Posmatrajte ga tako da u njemu osetite ono što se krije ispod psihološke šminke. Kada uspete u tome, znači da ste prisutni u tom trenutku. Ovo se može postići samo kad postoji prisutnost u vama.

To je dimenzija u vama bez koje nema života, bez koje se svodite na same sebe, bez koje niste zaista, odistinski živi, ili kako je to Konfučije rekao – bez koje još uvek niste ljudsko biće. Ako se ta dimenzija još nije pojavila u vama, ako vam se nije otkrila, zasad se vaše biće svodi samo na uši. Naravno, idete napred, svi se mi krećemo ka tome da postanemo potpuna ljudska bića, ali još uvek niste to postigli, još niste stigli do svog odredišta.

Neki ljudi su toliki robovi svojih umova da žive u univerzumu potpuno ograničenom predstavama, gde se na svako ljudsko biće koje upoznaju odmah gleda sa dozom osude. I tako se čitave grupe drugih ljudskih bića osuđuju i dehumanizuju. Tako može doći i do nasilja, znate, do potpunog gubitka empatije. Više ne znate šta radite. Više ne znate šta radite drugim ljudskim bićima.

Na osnovu nekih skorašnjih događanja, nekih, recimo, od prošle nedelje, možemo se zapitati: „Kako je moguće da ljudska bića čine takva zverstva?“ Te ljude su zaposele određene misli koje su im se rodile u glavi. Te misli su zavladaile njihovim umovima. To

su takozvane religiozne misli. Ništa tu nema veze ni sa čim. Tu nije reč o istinskoj veri, već o ideologiji. To je virusna infekcija vašeg uma, da se tako izrazim.

Misli mogu da deluju kao virusi i, ako niste oprezni, mogu potpuno da ovladaju vama. Nekoliko grupa misli može da zaposedne čitav vaš um i preuzme kontrolu, pa ćete u tom slučaju sve posmatrati kroz tu virusnu infekciju uma, da se poslužim tom analogijom. To je zaista neverovatno. To su ekstremni slučajevi, ali milioni ljudi pate od toga. Nisu toliko ekstremni kao teroristi, ali milioni imaju simptome takvog uma, blaže ili gore simptome iste bolesti.

Za većinu ljudi spoznati sebe znači poistovetiti se sa određenim predstavama u glavi. Pre svega imamo predstavu o sebi: ja sam ovo fizičko telo. Na osnovu čega ljudi stvaraju predstavu o sopstvenom identitetu, o tome ko su? Obično na osnovu svog fizičkog izgleda, pa tek onda na osnovu unutrašnjeg sveta misli, koje prate i osećanja, a mnoga osećanja, mnoga veoma neprijatna osećanja proizlaze iz nefunkcionalnog razmišljanja. Svima nam je to poznato, jer ste se nekada, pre nego što ste se duhovno probudili, i sami tako osećali.

Vi velikim delom sebe niste budni; nazovimo to transcendentnom dimenzijom vašeg bića. U toj dimenziji nalazi se osoba, odnosno ličnost s kojom se obično poistovećujete, na osnovu koje stvarate predstavu o sebi, što se, u principu, sastoji od priče sa samim sobom [prigušeno se smeje]. Uobičajen razgovor sa samim sobom, koji se odvija u vašoj glavi, objašnjava vam ko ste, a uključuje i ono što vam drugi govore o vama samima. Počinje od onoga što vam majka kaže da ste, od onoga što vam o vama samima govore rođaci, roditelji, komšiluk, nastavnici. Sve to um upija i onda to postaje vaša priča, osnova vašeg doživljaja sopstvenog identiteta. Odatle gradite sliku o sebi.

Dakle, ta slika je zasnovana na predstavama zato što su misli predstave, tako da je to predstava doživljaja sebe. To nije prava slika, ali ona nastoji da malo popravi sebe time što vam dodaje još predstava u glavu ili vas pak nagoni da gomilate materijalne stvari. Ako odem dalje, ako kupujem još stvari, možda ću imati lepše mišljenje o sebi. Ako nađem osobu koja će me usrećiti, možda će mi život biti bolji. Međutim,