

Zoran Salopek

EGO,
LJUBAV,
ISTINA

Biblioteka alter:ego

Tekst © Zoran Salopek, 2023.
Prvi put objavila nakladnička kuća
Planetopija 2023. u Zagrebu.

Lektura **Jasenska Ružić**
Korektura **Ivan Marenić**
Urednica **Nataša Ozmec**
Naslovnica **Tanja Prokop**
Grafičko oblikovanje **Melita Malusà**
Tisak **Kerschoffset d.o.o., Zagreb**
Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**
Nakladnik **Planetopija, Zagreb**
lipanj 2023.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisanog dopuštenja, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

ISBN 978-953-257-545-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001178200.

Zoran Salopek

EGO,
LJUBAV,
ISTINA

Kako utišati ego i
pronaći vlastitu svrhu



*Ovu knjigu posvećujem svim dušama željnima znanja,
a posebno svojoj supruzi, srodnoj duši i najboljoj
prijateljici Patriciji bez koje nikada ne bih raspleo
i predstavio klupko istine koje mi je darovano.*



SADRŽAJ

Prolog	9
Predgovor	13
Uvod	19
Smisao života	19
Unutarnja iskustva	24
I. POGLAVLJE	
Emocionalna zrelost	30
Što je emocionalna zrelost?	30
Kako prepoznati emocionalno zrelu osobu?	32
Koliko smo emocionalno zreli?	34
Emocionalna inteligencija	37
Obrazovni paradoks	38
II. POGLAVLJE	
Kako emocionalno sazreti?	40
Istina	40
Što je <i>istina</i> ?	41
Najneugodnija <i>istina</i>	44
Kako nastaje naša „osobna“ <i>istina</i> ?	46
Kako doći do „prave“ <i>istine</i> ?	49
Što kada osvijestimo „pravu“ <i>istinu</i> ?	54
Trebali li uvijek slijediti <i>istinu</i> ?	55
Primjer slijeđenja istine u praksi	56

III. POGLAVLJE

Ego ili ljubav?	60
Što je ego?	60
Ljubav kao maska ega	63
Čista ljubav	66
Slom lažnog identiteta kao preduvjet slobode	67
Ovaj put putujemo sami	68
Tipovi ega	69
Agresivni ego	72
Pasivni ego	79
Život u nesvjesnoj svjesnosti	83
Život u svjesnoj svjesnosti	85
Zablude o egu	86
Ego u odnosima	92
Kompromis ega	93
Fizičke manifestacije ega	94
Zašto je ego izazov?	95
Ego kreira naše misli, misli stvaraju emocije, a emocije djela	98

IV. POGLAVLJE

Kako utišati ego?	110
Kako ljudi funkcioniraju	110
Unutarnje i vanjske manifestacije ega	112
Emocionalna inteligencija kao alat za utišavanje ega	112
Prvi korak: Svijest (samosvijest) i prepoznavanje manifestacija ega	115
Drugi korak: Savjest i prepoznavanje izazova ega	148
Treći korak: Hrabrost i suočavanje sa strahovima	176

V. POGLAVLJE

Jasnoća	195
Unutarnja <i>jasnoća</i> – zrelost	197
Vanjska <i>jasnoća</i> – duhovnost	203
O autoru	227

PROLOG

Jednog običnog radnog dana predsjednik Uprave je sazvao sastanak svih članova kako bi hitno raspravljali o važnoj temi:

„Imamo problem s demografijom. Moramo nešto poduzeti da povećamo broj stanovnika“, reče predsjednik Uprave.

„Imate pravo. Već dugo imamo problem s infrastrukturom. Nemamo gdje ni kome djecu poslati na školovanje. Nemamo školu!“, primijeti član Uprave zadužen za infrastrukturu.

„To je zaista problem. Dopuštam vam da sve potrebne resurse usmjerite na organizaciju škole. Riječ je o projektu od vitalnog interesa!“, odlučno se postavi predsjednik Uprave.

„Odlično! Već imamo pripremljen projekt. Sad kad imamo potrebna sredstva i vaše dopuštenje, rado bih vam ga odmah predstavio“, ushićeno reče član Uprave zadužen za infrastrukturu.

„Izvršno, samo naprijed.“

„Osnovat ćemo školu veću od bilo koje dosad, za svu našu djecu. Bit će to njihova škola, ali i njihovo igralište. Čistilište i poligon za sazrijevanje. Tek kad je završe, moći će nam se pridružiti. Nazvat ćemo je Svemir! Imat će milijune i milijune učionica, takozvanih planeta. Zadatak koji će djeca dobiti je posjetiti što više takvih učionica i prikupiti što više iskustva. U istoj će se učionici zadržati sve dok ne steknu dovoljno iskustava i spoznaju dovoljno kako bi mogla

prijeći u sljedeću učionicu, u idući razred. Prikupljajući sva ta iskustva i vještine iz što više različitih učionica, djeca će se polako prisjetiti tko su zapravo i uvidjeti zašto su uopće pohađala školu. Zatim će nam se moći pridružiti!“, hrabro objasni član Uprave zadužen za infrastrukturu.

„Izvrсна ideja! Neka taj Svemir bude prostran i velik! Učionice, odnosno planeti, kako ih nazivate, neka budu prekrasne i jedinstvene. Pružite im priliku da prikupe što više znanja. Neka ta znanja budu što raznolikija i svakako im zadajte što veći broj zagonetki!“, oduševljeno će predsjednik.

„Oni će, naravno, u tom procesu stjecati iskustva jednostavno zato što su u takvoj izazovnoj učionici. Ali, to neće biti dovoljno. Tko će ih poučavati? Nisam o tome razmišljao jer nije moj odjel“, primijeti član Uprave zadužen za infrastrukturu.

„Neće biti učitelja. To bi bilo prejednostavno. Predobra su to i prepametna djeca. Moramo ih staviti pred veći izazov, primjeren njihovim potencijalima. Spremaju se za velika postignuća te samim time i izazov mora biti odgovarajući. Ionako jedino i najbolje uče kada spoznaju sama, a ne kad im se objašnjava!“, javi se član Uprave zadužen za obrazovanje.

„Izazov mora biti takav da ga neće moći jednostavno shvatiti i riješiti. To mora biti nešto što će zahtijevati puno truda, marljivog rada i iskustva jer naslijede li nas jednog dana, ti nekadašnji učenici moraju biti krajnje mudri i zreli. A to je moguće jedino ako savladavaju izazove, a ne pukim učenjem. Taj Svemir mora biti praktičan, a ne teorijski“, razmišljao je naglas predsjednik Uprave.

„A da učitelja, odnosno taj izazov, utjelovimo u njima samima?“, dosjeti se član Uprave zadužen za obrazovanje.

„Kako to mislite?“, upita predsjednik.

„Pa jednostavno, učitelja im smjestimo u glavu. Učitelja čiji će jedini zadatak biti da ih zbunjuje, iskrivljuje stvarnost tako da učenici pomisle kako su superiorniji ili inferiorniji u odnosu prema onome što istinski jesu. Da stvara privide. Da ih tjera da lažu, unosi

im nemir i zastrašuje ih. Da ih jednostavno spriječi da pravilno vide, čuju i razmišljaju. U načelu, da učitelj sakrije od učenika *istinu*. I da sve to učinimo tako da budu uvjereni da su to oni sami, a ne njihov učitelj. Da to iskustvo školovanja bude tako snažno i sveobuhvatno da školu zamijene za život. Da sami sebi budu izazov! I nitko neće moći prepoznati vlastitog učitelja, samo tuđeg“, radosno usklikne član Uprave zadužen za obrazovanje.

„Uf, to mi se čini zaista teško. Moramo im nekako pomoći. Moramo pronaći način koji će učenicima omogućiti da prepoznaju učitelja kako bi ga mogli svladati. Moramo im omogućiti da u izazovu prepoznaju učitelja“, reče predsjednik zabrinuto.

„Svaki put kad ne budu slijedili *istinu*, odnosno kad se ne budu ponašali ispravno i razmišljali u skladu s *istinom*, kad budu više vjerovali svom učitelju nego sebi, djeca će osjetiti emocije! Tako je! Svaki put kad ne prepoznaju da su izazovi poput učitelja, da iz njih uče, te kad povjeruju da su izazovi i sve što im se događa problemi, osjetit će ljutnju, bijes, strah, tugu, žalost, nezadovoljstvo! Te će emocije biti prolazne, ali će biti toliko snažne da će izazivati i fizičku i psihičku patnju svaki put kad se djeca previše udalje od *istine*! Radost će osjetiti samo ako slijede *istinu*, kao i zahvalnost, mir i sreću koji će im poput lučonoše otkrivati pravi put“, dosjeti se član Uprave zadužen za obrazovanje.

„Fantastično! U tom je slučaju izazov težak, ali i jasan i pošten. Suočavaju se s izazovom i trebaju ga riješiti. Pritom će svaki od izazova izazivati veću ili manju nelagodu ili patnju koja će zapravo biti poput zagonetke. I ta će patnja u sebi skrivati sve ključeve za učenje i podizanje svjesnosti i, u konačnici, *istinu*, ali samo ako počnu propitivati. No, u tom im slučaju moramo osigurati i alate kojima će savladavati izazove. Svakako, čini mi se da će njihovo obrazovanje trajati jako dugo. Ali, to je u redu uzmemo li u obzir da trebaju preuzeti odgovorne funkcije kad sazriju i odrastu“, reče predsjednik.

„Slažem se! S obzirom na zahtjevnost izazova, dajmo im i moćne alate. Jedan od njih neka bude **svijest** da mogu prepoznati

izazov. Dat ćemo im i **savjest** da mogu prepoznati *istinu*. I još ćemo im dati **hrabrost** da ustraju na tom teškom putu savladavanja izazova. Ne budu li se bez razloga žalili, preuzmu li odgovornost te upotrijebe li sva tri alata koja smo im dali, mislim da imaju veliku mogućnost savladati izazove učitelja, uvidjeti *istinu* koju učitelj vješto skriva i posljedično sazreti. A kad god vidimo da im je neki unutarnji izazov prevelik da bi ga prepoznali ili riješili, uputit ćemo im vanjski izazov, koji će im pomoći prevladati unutarnje izazove učitelja. Ako osjete strah, omogućit ćemo im da se nađu u odgovarajućoj situaciji u životu kako bi imali prilike osloboditi ga se, a ako budu tražili zrelost i snagu, pred njih ćemo staviti poteškoće koje će morati riješiti. Iako to sigurno neće tako doživjeti, organizirat ćemo da im sam život pomaže u procesu sazrijevanja. A kad dovoljno sazru, diplomirat će, napustiti školu i pridružiti nam se kao ravnopravni članovi“, zaključni član Uprave zadužen za obrazovanje.

„Onda smo se sve dogovorili. Imate sedam dana da osnujete tu školu, taj Svemir. I školu i učitelja stvorite tako da svako dijete mora samo shvatiti istinu“, naredi im predsjednik.

„Oprostite. Samo još jedan detalj. Kako ćemo zvati tog učitelja?“, dosjeti se član Uprave zadužen za komunikaciju.

„S obzirom na to da je identitet koji ćemo im dati lažan i da će se s njim toliko poistovjetiti da će misliti da su to oni sami, mislim da je pošteno da mu i ime bude takvo. Zvat će se Ja – Ego.“

PREDGOVOR

Moj um je samo prijemnik, u Svemiru postoji jezgra iz koje dobivamo znanje, snagu i inspiraciju. Nisam proniknuo tajne te jezgre, ali znam da postoji.

NIKOLA TESLA

Te sam lipanjske večeri, 2017. godine, poslovno boravio u inozemstvu. Završivši sve poslove, večerao sam, popio čaj od kamilice te pošao spavati u svoju hotelsku sobu kako bih bio odmoran za završne sastanke sutradan. Legao sam u krevet, odmah zaspao i u rano jutro prenuo se iz sna, kao gromom ošinit! Skočio sam iz kreveta, siguran da je netko sa mnom u sobi, no nikoga nisam vidio. Bio sam uvjeren da mi netko nešto govori, no ništa nisam čuo. Pretražio sam cijelu hotelsku sobu, ali nikoga nije bilo. Kao u najstrašnijem horor-filmu naježio sam se jer nisam znao što se događa, ali istodobno sam bio posve miran.

Odjednom je krenuo *download*. Kao da mi je netko putem USB-a prenosio informacije, glavom su mi počele prolaziti misli. „Spojio“ sam se na izvor svega znanja. Strujanje je bilo toliko intenzivno pa sam imao dojam da se u meni upalila žarulja i ta me moćna svjetlost grijala jačinom sunca, šireći se svakim atomom mojega tijela. U tom

je trenutku spoznaja obasjala cijeli moj put. Osjetio sam prisutnost i počeo „čitati“ sveukupnost, kao s nekog energetskog faksimila. Sve je imalo smisla, sve mi je postalo jasno. Iz mene su potekle riječi i rečenice, i u jednom sam dahu zapisao što sam intuitivno spoznao u taj sitni sat.

I premda to zapravo nisu bile moje misli, jer bile su veće i moćnije od mene, bio sam siguran u njih kao što sam svjestan tipkovnice po kojoj udaram dok pišem ovu knjigu. Nepobitne činjenice. Te večeri, nenadano sam doživio transformaciju svijesti. Prisjetio sam se da je svjesnost stanje uma u kojem jasno vidimo sebe i svoju okolinu i uviđamo da se sve događa s razlogom. Još važnije, postalo mi je jasno s kojim se razlogom sve događa. Spoznao sam *jasnoću* koja mi je poput *flashbacka* pružila dubok uvid u ljude kao pojedince i u ljude kao jedan povezan i međuovisan organizam te u naše mjesto u Svemiru i zašto smo tu. Kako napredujemo i sazrijevamo, tražimo i ispunjavamo svoj smisao i svoju svrhu. Sve što sam dotad mislio, razmatrao ili pretpostavljao, postalo je znanje i *jasnoća*. Svaka riječ i rečenica napisana u ovoj knjizi, o nama samima, našoj zrelosti i našoj duhovnosti. I o krajnjoj *istini* kako funkcioniramo mi ljudi te o odgovornosti koja dolazi s tom *jasnoćom*. „Spojio“ sam se na izvor svega znanja i shvatio da je znanje puno veće od mene samoga. Shvatio sam da sam važan koliko i običan tranzistor. Jer, nije to moje mišljenje i stav, ja samo prenosim *istinu* o *jasnoći* koju sam spoznao. I od tada nisam iskusio patnju, stres, očaj, ni ljutnju. Samo mir i spokoj i neprestan osjećaj zahvalnosti. Prekrasno.

Razmišljajući o dubokom uvidu koji sam te večeri doživio te osvrnuvši se na svoj trenutačni život, iskreno sam se zapitao što sam to točno učinio da sam nagrađen takvim uvidom, dubokim znanjem i *jasnoćom*. Dugo sam o tome kontemplirao. Kao i uvijek, nakon što sam dovoljno dugo postavljao pitanje, dobio sam odgovor: Slijedio sam *istinu*. To je jedino što sam činio. Uvijek sam se trudio misliti, govoriti i raditi ono što je ispravno u tom trenutku

za mene i za druge, odgovaralo to meni ili ne, bilo to teško ili ne. Zapravo, posebice kad je bilo teško.

Veći dio mojih mladih dana bio je ispunjen nasiljem u obitelji i posljedičnim siromaštvom. Nakon mladenačkog života provedenog u siromaštvu, s alkoholom i u nasiljem razorenoj obitelji, samo sam želio upoznati sebe i prekinuti patnju koju mi je okolina nametala. No, saživio sam se sa svojom patnjom. Nekakvom perverznom logikom zaključio sam da je nužna i da je sve problem – i posao, i život, i obitelj. I pitao sam se zašto nije drukčije, želio sam da imam barem nešto što trenutačno nemam. Želio sam da barem imam nekoga koga nemam sad i govorio si da će sreća jednom doći. I ta je patnja bila konstanta u mom životu, dok nisam shvatio da je nepotrebna. Da zapravo ja sam kreiram vlastitu patnju i da je sa stvarnosti, teatrom zvanim život, sve u redu. I nakon toga sam potražio nekoga da mi pomogne, da me usmjeri, podrži i sasluša dok se mijenjam, da se oslonim. I to nisam našao, opet s razlogom. Preostalo mi je osloniti se na samog sebe i krenuti u samoću. Počeo sam pješčiti, tjednima, mjesecima, godinama. Krenuo sam svojim prekrasnim putem svjesnosti, nesvjesno, nagonski. Jednostavno se činilo logičnim. Prije toga u životu nisam pročitao knjigu o svjesnosti ili vodio razgovor o egu. Vlastitu patnju, more nametnutih emocija i strahova, rješavao sam korak po korak i borio se s njima, dok nakon duge patnje i puno samoispitivanja nisam shvatio da moje stanje nema veze s okolinom, nego jedino i isključivo sa mnom. Time sam preuzeo odgovornost. Dugo je trajalo rješavanje svih nametnutih emocija, strahova i uvjerenja da bih stvarno upoznao sebe, svoju dušu i shvatio da sam nitko. I da nemam potrebe biti netko i da zato mogu biti sve. I poduzetnik, i radnik, i otac, i pisac, i suprug, i čovjek svjestan sebe i svoje okoline. I sretan i veseo. I zahvalan i nesebičan. Kada se ne vežemo ni za jednu ideju, u stvarnosti možemo biti svaka ideja. Dugo mi je trebalo da otkrijem svoj put, put prenošenja *jasnoće*. Nisam ni mislio da postoji moj put, da bih baš ja mogao biti nečemu namijenjen, da imam ulogu

koju moram ispuniti. Ali, našao sam ga jer sam slušao sebe, nisam podilazio svom ego i nisam ignorirao svoju dušu.

Bio sam sam. Opet, ni to nije bila slučajnost. Trebao sam sve sam iskusiti i proći, jer jedino je tako moguća istinska *jasnoća*. Iskreno sam se trudio biti posebno pažljiv u situacijama kad bih osjetio da mi se probudio ego, bez obzira na to koliko je bio tih. Jednostavno, svjesno sam odlučio da neću biti na autopilotu i dopustiti mu da upravlja mojim životom. Želio sam biti svjestan svake svoje misli, riječi ili djela. I propitivao sam svaku svoju misao, riječ ili djelo i korigirao ih dok nisu postali jasni i istiniti. I to sam činio sve dok nisam došao do potpune svjesnosti, života u trenutku i do gotovo potpune nevezanosti. I dok nisam spoznao *stanje ljubavi*; stalno prisutnu zahvalnost, mir, posvećenost, zadovoljstvo i nevjerojatnu motivaciju. Nešto što svi ponekad osjetimo postalo je stalno, jer takva je naša duša kada više nema okova ega i egom pokrenutih emocija i patnje, *stanja ega*. I zato sam sve lakše i sve jasnije čuo svoju intuiciju. I slijedio sam je poslušno. I kada mi je govorila da odem i kada mi je govorila da ostanem. I kada mi je govorila da pustim i da „stisnem“. I kada mi je govorila jako „nerazumne stvari“, primjerice, da odem daleko na put, rasprodam tvrtke i posvetim se širenju svjesnosti. Ali, uvijek me izvela na pravi put. Samo sam trebao biti vrlo pažljiv, strpljiv i što je najvažnije, trebao sam imati vjere u svoj put. I vjerovao sam i slijedio. I moja intuicija, kao i *istina*, odvele su me na mjesto ljubavi, obilja i *jasnoće*.

Moje se buđenje dogodilo jer sam neprestano propitivao. Zapravo, cijeli sam život bio znatiželjan i postavljao pitanja: prvo o sebi kako bih riješio svoje *stanje ega*, a onda sam, prepoznavši vrijednost same zrelosti, počeo postavljati pitanja i o samoj zrelosti. Zanimalo me kako funkcionira, zašto je tu, koja joj je svrha, kao i odgovori na tisuće drugih pitanja. I na svako postavljeno pitanje dobio sam odgovor. Ponekad brzo, a ponekad sam čekao. I svaki je odgovor donio novo pitanje, vodeći me sve dalje i dalje, sve dublje i dublje u *stanje ljubavi* i u *jasnoću*.

Ovom knjigom želim pokazati da svi imamo mogućnost spojiti se na isti izvor znanja i steći *jasnoću*, ako se dovoljno očistimo od vlastitog ega i postavljamo prava pitanja. A da bismo to postigli, potrebne su nam jasne upute kako to učiniti i, još puno važnije, da razumijemo zašto bismo uopće krenuli tim putem. I to je upravo ono što je cilj ove knjige, ne samo dati jasne upute kako postići samoostvarenje, nego dati odgovor na svako pitanje vezano za naš smisao i svrhu života, naše okružje i višu silu. Želja mi je demistificirati pojam svjesnosti i duhovnosti, izbrisati granicu između „poslovnih“ ili običnih i „duhovnih“ ljudi, jer svi smo isti i svi tražimo istinu, samo nas uvjerenja mogu dijeliti. Želja mi je pokazati put za svakoga tko istinski traži odgovore.

Međutim, put morate proći sami kako biste ga spoznali. Zato vas pozivam da postavljate pitanja i budete znatiželjni. Preusmjerite pozornost na sebe, utišajte ego i pokušajte čuti glas *istine*. Propitujte sve što volite ili ne volite, ili što želite ili ne želite i nastojte dublje sagledati što je vaša istinska motivacija, ego ili ljubav. Produbite svoj pogled kako biste otkrili što je istinski vaše, a što vam je nametnuto ili što ste tijekom života internalizirali, odnosno prihvatili nešto vanjsko kao dio sebe. Pitajte i pustite svoju dušu da se izrazi, spoznajete za što ste stvoreni, koji je vaš put. Jer naše duše žele biti svjesne, to nam je predodređeno. Poput gusjenice kojoj je predodređeno da preraste u prekrasnog leptira, tako je i duši unaprijed određeno da se probudi i izrazi.

U tome procesu, najiskrenije vam želim da dobijete odgovore kao što sam ih i sam dobio. Samo budite znatiželjni. Gledajući u povijest, svi koji su postavljali pitanja, dobili su odgovor. Kada se prestanemo baviti time što volimo i što ne volimo, i što želimo i što ne želimo, nestat će patnja, *stanje ega*. Želje nestanu, potrebe nestanu, očekivanja i vezivanja nestanu, jednostavno nisu više potrebni. I tada nam postane nevažno vlastito, a kamoli tuđe mišljenje. Naime, prepoznamo da je to ego, a ne naša duša. I želim vam da iskusite tu ljepotu odgovora, ljepotu spoznaje života u svjesnosti, u zrelosti

i bez *stanja ega*. Želim vam da spoznate zahvalnost koju osjećamo samo zato što postojimo, povlaštenost jer se možemo brinuti o drugima i motivaciju posvećenosti svog života nesebičnosti. Kada uvidimo *istinu* o tome kako život funkcionira i da je važna jedino naša zrelost, tada će sve svjetovne pobude pasti u vodu i postati ono što jesu, nebitne. Nema ništa mistično u tome, jednostavno shvatimo što je zaista važno, a to je naša zrelost i vlastiti izazovi. I, najvažnije, kada steknemo *jasnoću* o tome da su naše okolnosti samo kulisa u teatru koji nam pomaže da otkrijemo vlastitu istinsku svrhu i ispunimo je, spoznat ćemo stanje svjesnosti koje je zarazno i koje će, kad dobije zamah, omogućiti promjene koje već dugo čekamo.

UVOD

Onaj koji je zasadio drvo znajući da nikad
neće uživati u njegovu hladu, tek je počeo shvaćati
smisao života.

RABINDRANATH TAGORE

SMISAO ŽIVOTA

Mi ljudi živimo u dva svijeta, onom vanjskom, svakodnevnom životu na zemlji i onom unutarnjem, samo našem, izvornom i duševnom. U vanjskom svijetu, punom mišljenja i ega, stavljamo masku i preživljavamo. U unutarnjem smo stvarni mi, bez okova ega i strahova. Prekrasni i beskrajni. Toliku smo važnost i naglasak stavili na vanjski svijet, da smo onaj unutarnji i svoju dušu gotovo zaboravili, kao da ne postoje.

Dugo vremena postojala je zabluda da je Zemlja središte svemira. Razbijanje te zablude i tog uvjerenja izazivalo je snažan otpor i nasilje, dok društveno nismo spoznali da je *istina* zapravo drukčija. I danas postoji zabluda da je naš vanjski svijet važan i da je

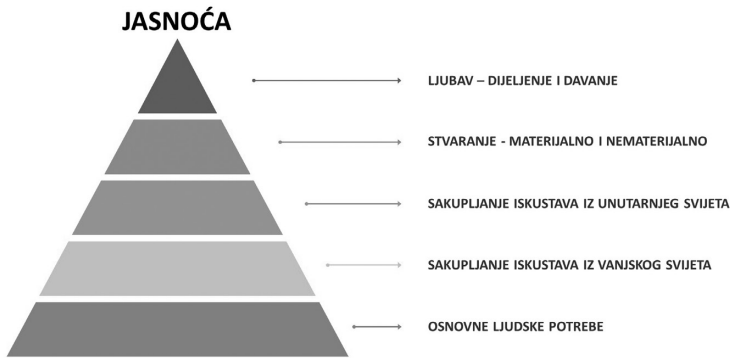
on, naše dokazivanje i uloga u njemu, središte svega. Ili nas barem naša okolina i ego pokušavaju u to uvjeriti. Oспорavanje te zablude također uzrokuje puno otpora. I taj će se otpor javljati sve dok kao društvo ne spoznamo i tu *istinu*, da je naš unutarnji svijet centar u kojemu smo važni samo mi, naša duša i naše sazrijevanje. Dok ne spoznamo da je cijeli svemir tu za nas i naše sazrijevanje. Pred nama je izazov prevladavanja ove kolektivno prihvaćene sumnje i to prihvaćanjem *istine* da smo mi, naše duše, toga vrijedni. Jer dok god tražimo odgovore u vanjskom svijetu i ne ispunimo sami smisao života, nailazit ćemo na patnju.

Pa, koji je smisao života i koja je moja svrha u ovom životu? Pitanje o smislu i svrsi života postoji otkad je ljudi. Ono je iznimno važno jer nas upravo odgovor može osvijestiti i usmjeriti prema samom ispunjenju. No, istodobno je i toliko mistično da su o tome pitanju napisane bezbrojne knjige.

Smisao života je sakupljati iskustva i sazrijevati kroz proces samoostvarenja. Kao takav je kolektivne prirode i predodređen nama, odnosno našim dušama koje imaju neodoljivu potrebu, ali i zadatak, rasti i razvijati se prevladavanjem strahova i prikupljanjem novih iskustava, unutarnjih i vanjskih. Važnost i značaj iskustva, vanjskih u ovom slučaju, najbolje ilustrira činjenica da je nama ljudima, kao vrsti, trebalo otprilike milijun godina da spoznamo iskustvo obične vatre, koje je onda omogućilo daljnji razvoj vrste.

Također je važno osvijestiti što znači skupiti novo unutarnje iskustvo. Na primjer, osoba koja nema puno materijalnih stvari, zbog tog neiskustva ima jaku želju za njima. Kako sakuplja sve više materijalnih stvari, sakuplja i više iskustva, postaje iskusna u materijalnim stvarima. No, tek kad spozna da su stvari nevažne i okrene se drugim iskustvima, može reći da je spoznala to iskustvo. Dok god imamo neku potrebu, još uvijek nismo spoznali to iskustvo i ne možemo nastaviti putem samoostvarenja.

Samoostvarenje je prvi put spomenuto 1943. godine u radu o hijerarhiji ljudskih potreba američkog psihologa Abrahama

SAMOOSTVARENJE

Slika 1.

Maslowa. Ovo je model procesa samoostvarenja u širem kontekstu smisla i svrhe života (slika 1).

Dno piramide samoostvarenja definirano je temeljnim ljudskim potrebama, kao što su fizička i psihička sigurnost, koje su preduvjet za egzistenciju i sazrijevanje. Logično, ako nam potreba za hranom i vodom nije zadovoljena ili smo fizički ugroženi, svu ćemo pozornost nagoniski usmjeriti na preživljavanje, a ne na svoje sazrijevanje.

Ako je sve to zadovoljeno, na sljedećoj razini piramide osoba se okreće iskustvima iz vanjskog svijeta; željna je iskustava na temelju onoga što vidi oko sebe: vožnje biciklom, prvog poljupca, pažnje, dokazivanja, materijalnih stvari, znanja ili putovanja. Nakon što spozna dovoljno vanjskih iskustava sve više se okreće unutarnjim iskustvima.

U sredini piramide je osoba koja se bavi unutarnjim iskustvima, okreće se nadvladavanju svojih strahova. Primjerice, ako je bila usmjerena prema materijalnom pa shvatila da je uzrok tome strah od tuđeg mišljenja te je posljedično nadvladala taj strah i promijenila ponašanje, možemo reći da je spoznajno apsolvirala jedno unutarnje iskustvo. Isto vrijedi i ako smo, primjerice, sebični i naš

partner odluči zatražiti razvod. Taj je razvod samo okidač za spoznaju te naše važne ograničavajuće osobine i trebao bi nas potaknuti da krenemo putem promjene. No, s druge strane, ne osviještimo li materijalizam ili sebičnost kao unutarnji kamen spoticanja i *izazov ega* koji inhibira naše sazrijevanje, slična će nam se iskustva zasigurno ponavljati – vjerojatno u različitim aspektima života, ali svakako sve dok ne naučimo ono što trebamo naučiti. Nakon dovoljno spoznatih unutarnjih iskustava, osoba od preživljavatelja postaje stvaratelj – okrenuta stvaranju samom.

Na predzadnjoj razini piramide nalazi se stvaranje, materijalno i nematerijalno. Sam objekt stvaranja nije važan; bilo da stvaramo umjetnost, tvrtku, obitelj ili kuću, važna je samo naša posvećenost stvaranju samome. Samim time što stvaramo i ne bavimo se time kako se pritom osjećamo najviše se bavimo sobom i rastemo. A moramo stvarati do trenutka dok ne spoznamo vrijednost davanja – ljubav.

Na vrhu piramide samoostvarenja nalazi se ljubav. Kada nalazimo veliku osobnu vrijednost u davanju i dijeljenju svih onih iskustava koje smo stekli na putu samoostvarenja, najbližima i potpuno nepoznatima. Kada uvidimo vrijednost ljubavi, možemo reći da smo ostvareni i da se nalazimo na putu ispunjavanja vlastite svrhe života.

Samoostvarenjem apsolviramo iskustva vanjskog svijeta i sazrijevamo te se više okrećemo sebi i unutarnjem svijetu, svjesni da se svi odgovori koje tražimo nalaze u nama samima. Tada nestaje patnja i spoznajemo *jasnoću*.

Iznimno je važno napomenuti da tijekom procesa sazrijevanja i samoostvarenja nije važno što radimo, nego samo *zašto* to radimo! Mislimo li, radimo ili stvaramo nešto za dobrobit svih ili, na primjer, samo kako bismo se istaknuli i zadovoljili svoj ego. Naša cjelokupna zrelost i samoostvarenje definirani su našom motivacijom.

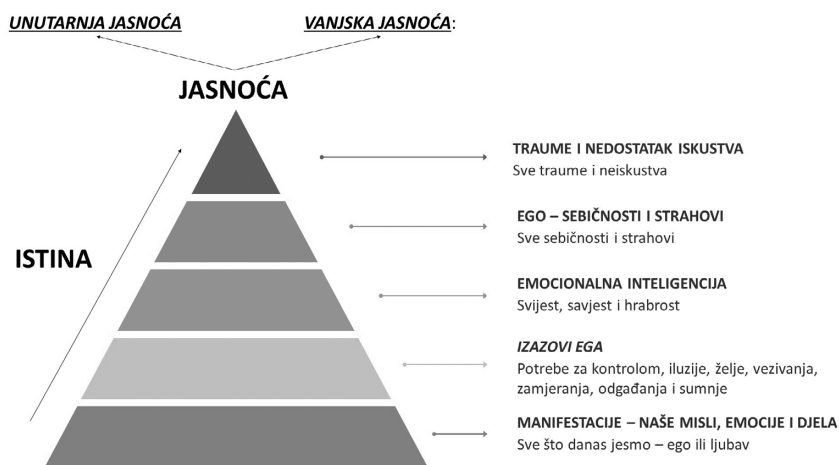
A važnost motivacije u sazrijevanju putem samoostvarenja najbolje je objasniti *krugom jednostavnosti*. Poslužit ću se metaforom

osobe koja peca u malome mjestu i nikada se nije iz njega maknula. Peca iz straha od svega onoga što se nalazi u nepoznatom. Kada iskusi sigurnost i prevlada taj strah, uputi se u svijet, otkriva svjetla velegrada i okreće se prikupljanju vanjskih iskustava u tom silnom obilju. Zapanjena blještavilom ta osoba pomisli da se nikad neće vratiti u malo mjesto jer ondje ničega nema. No, kad iskusi to obilje i spozna njegovu prirodu, kad sazre, okreće se unutarnjem svijetu i počinje propitivati ispravnost vanjskog svijeta. Stekavši jasnoću o nepotrebnosti blještavila, okreće se stvaranju, ali za dobrobit svih, pa i sebe. Nakon što osjeti golemo zadovoljstvo u stvorenome poželi to podijeliti s drugima. Spoznavši važnost dijeljenja i jednostavnosti, vraća se u svoje malo mjesto pecati. Sada taj čovjek lovi ribe vođen posve drugom motivacijom – spoznajom i jasnoćom, a ne strahom.

Kad je riječ o samoostvarenju, kao i o svakom aspektu djelovanja nas ljudi, nemoguće je dokazati što je zapravo *istina*. Nemoguće je dokazati ego ili što je smisao i svrha života, zrelost, pa čak i postojanje duše, iako ni najveći skeptici ne sumnjaju u njeno postojanje. Jednostavno, ova škola koju zovemo život ustrojena je tako da ništa nije moguće dokazati znanstveno, nego je moguće samo postavljati teorije. I s dobrim razlogom, jer bi drukčije bilo prejednostavno. Na ovaj način *istina* zahtijeva individualnu vjeru, predanost i potragu te dolazi jedino iz dubokih uvida. No, samo zato što je nešto nemoguće dokazati, ne znači da ne postoji, nego znači samo da je spoznaja neprocjenjiva.

UNUTARNJA ISKUSTVA

Spoznaja unutarnjih iskustava je najizazovniji dio samoostvarenja i zato je važno taj proces detaljno opisati.



Slika 2. Proces spoznaje unutarnjih iskustava

Nerijetko je naš put formiran prema očekivanjima okoline te često zanemaruje našu dušu i snažno guši njezin glas izvana nametnutim moranjima. A naša duša je u svojoj esenciji usmjerena na nova iskustva, čistu radost i ljubav. I zato je ovdje važno osvijestiti *istinu*: baš kao što odrastanje i razvoj čovjeka nisu linearni i ne ovise isključivo o pukom protoku vremena, ni naše duše ne sazrijevaju tek s vremenom, nego zahvaljujući našim odlukama i djelima te posljedničnim iskustvima. Na tome se putu susrećemo s egom, našim najvažnijim učiteljem koji zapravo predstavlja naš lažni identitet, koji smo zamijenili za *istinu*, a oblikovan je našim nastojanjima da se prilagodimo okolini.

Upravo tu nailazimo na najveći paradoks: s jedne strane naše duše imaju prirodnu i inherentnu potrebu za rastom i razvojem, istraživanjem i prikupljanjem iskustava kako bi se što snažnije

ponovno povezale s izvorom svega znanja, a s druge nam je urođen i inherentan egom vođen strah od promjena. Da, premda smo svi svjesni da je jedino promjena stalna, strah od promjene ujedno je naš najveći strah. I što je ego glasniji, to smo snažnije paralizirani strahom zbog kojeg ćemo manje ili više oklijevati da krenemo pravim putem koji će nas dovesti do *jasnoće*. I tu se krije spoznaja unutarnjih iskustava – u suočavanju sa strahovima proizašlim iz ega, našim nezrelostima i provođenju namjenskih, svjesno odabranih promjena. Cilj je emocionalno sazrijevanje koje će nam omogućiti da spoznamo vrijednost ljubavi, a to je moguće samo ako slijedimo *istinu*.

Istina

Istina je jedini put. Ona omogućuje preobrazbu i odnosi se na sljedeća pitanja: „Koliko zapravo znamo o sebi i koliko želimo ili smo spremni saznati o sebi i okolini?“ Odnosi se i na naša, strahom potaknuta uvjerenja, želje, sebičnost, neznanje, nespремnost da preuzmemo odgovornost te vezivanja za neku materijalnu stvar ili ideju kako bismo dobili potvrdu vlastite vrijednosti. A naša usmjerenost na *istinu* znači da nastojimo prevladati, odnosno spoznati svoje strahove i biti najbolja verzija sebe.

Istina je uvijek srednji put. Sklad i uravnoteženost. Put koji se proteže između ljubavi prema sebi i ljubavi prema drugima. No, ona je ujedno i ideal koji je određen našom motivacijom, odnosno pitanjem upravlja li nama ego ili ljubav.

Upravo će odgovor na to pitanje određivati što nam je važno i u čemu vidimo vrijednost, a posljedično i definirati našu stvarnost i zrelost. Jesmo li na mjestu na kojem želimo biti ili pred sobom nazeremo daljnje mogućnosti za učenje, promjene i napredovanje? Svaki je odgovor dobar, jer živeti *istinu*, uvide dobivamo iz središta i tišine u sebi, a nagon da se uspoređujemo ili ocjenjujemo prema nametnutim kriterijima nestaje.

Istinu prikriva neprestani žamor ega s kojim se toliko poistovjećujemo da neupitno vjerujemo da smo to mi, što izaziva svu patnju za koju također vjerujemo da je neizbježna. No, ego je problem u mjeri u kojoj su problem utezi u teretani ili knjige u školi. On je tu da nas nečemu nauči, a ne da nam naudi. I premda će dati sve od sebe da ostane neprimjetan kako ga ne bismo prepoznali i utišali, kao i svaki dobar učitelj želi da ga se nadvlada. U tome ćemo uspjeti tako da prvo prepoznamo njegove manifestacije, zatim da samoispitivanjem pronađemo motiv, odnosno *izazov ega* i strah koji se krije iza te manifestacije. Na kraju te strahove moramo nadvladati uz pomoć naše emocionalne inteligencije.

Manifestacije

Poput iskustava, manifestacije mogu biti unutarnje i vanjske. One unutarnje mogu biti pod utjecajem ega i tada izazivaju fizičku i psihičku patnju, odnosno *stanje ega*. Ili su pod utjecajem ljubavi i onda nas dovode do uravnoteženosti i sklada, odnosno *stanja ljubavi*. Primjerice, u slučaju dominacije našeg ega, razvit ćemo ili superiornost (narcisoidnost) ili inferiornost (manjak samopoštovanja) kao dvije krajnje manifestacije *stanja ega*. No, ako riješimo *izazov ega* koji se krije iza tih manifestacija i strah koji ga potiče, za nagradu ćemo razviti interiornost, to jest istinsko i iskreno samopoštovanje, koje je vrлина *stanja ljubavi*.

Ako ne nadvladamo vlastiti ego, njegove manifestacije će se odražavati i u vanjskom svijetu na sve aspekte našeg života, posebice na mjestima na kojima smo najslabiji, kao što i u bolesti prvo stradaju najslabiji organi. Egom pokrenut strah manifestirat će se i na posao, društvene odnose, obitelj, ljubavne odnose, a u konačnici i na zdravlje. Ako nismo zadovoljni bilo čime od navedenog, znajmo da je za to odgovoran isključivo naš ego, a ne vanjske okolnosti. Ako nas treći put partner ostavi, možda moramo prevladati

strah od samoće ili promjena. Ako ne možemo napredovati u poslu, možda moramo naučiti pustiti kontrolu ili se prestati vezati za ideje.

Dakle, ako nadvladamo ego i sazremo, svi aspekti našeg života postat će bolji. Zato je važno osvještavati manifestacije ega u vlastitom ponašanju postavljajući sebi pitanje: „Zašto?“ Tako ćemo osvijestiti motivaciju, odnosno *izazove ega* koji se kriju iza tih manifestacija.

Izazovi

Izazovi, kao i manifestacije i iskustva, mogu biti unutarnji i vanjski. One unutarnje pokreće isključivo ego. Pritom je važno istaknuti da dominacija ega i njegov utjecaj na naš život ni na koji način nisu povezani s time koliko smo „pametni“. I pametni ljudi mogu biti neodlučni ili tvrdoglavi. Mnogi su njegovim zastrašujućim glasom začarani u tolikoj mjeri da čak nisu u stanju učiniti odmak i prepoznati, a kamoli svladati *izazove ega* kao što su vezanosti, iluzije, sebičnosti i mnogi drugi. A upravo nas ta paraliziranost sprečava da odbacimo poznate modele koji nam ne donose ispunjenje, nego predvidljivost i zadržavaju nas u zoni komfora. Onemogućuje nas da skinemo okove koje smo svojevremeno stavili i počnemo krčiti put od preživljavanja do stvaranja, od poslušnika do vizionara i stvaralaca.

S druge strane, tu su vanjski izazovi, odnosno okolnosti u kojima se tijekom života nađemo, koji su tu da bi nam pomogli savladati unutarnje *izazove ega*. Osjećamo li dubok strah da ćemo biti ostavljeni, nemojmo se čuditi ako nas uvijek ostavljaju. Periodično će nam se događati takva iskustva sve dok ne prevladamo svoj strah. A sve dok se to ne dogodi, ne možemo krenuti dalje. I upravo zato, kad nam se neka neželjena iskustva neprestano ponavljaju, nemojmo to doživljavati kao znak zle sudbine, nego kao novu priliku za osvještavanje svojih strahova. A jedini način da se riješimo tih unutarnjih strahova je upotrijebiti emocionalnu inteligenciju.

Emocionalna inteligencija

Naša emocionalna inteligencija, koju čine svijest, savjest i hrabrost, zapravo je jedini oslonac za rješavanje *izazova ego* i strahova koji ih potiču i stoje na putu sazrijevanja. Ona je nužna kako bismo prepoznali ego (svijest), bili motivirani postupiti pravilno i u skladu s *istinom* (savjest) te zaista to i proveli iz ideje u djelo (hrabrost). Ona nam također pomaže razriješiti traume skrivene iza strahova na našem putu spoznaje unutarnjih iskustava.

Nesvjesna osoba će reći: „Ne, ne znam da radim nešto pogrešno. Nisam toga svjesna.“ Osoba bez savjesti će zaključiti: „Znam da postupam pogrešno, ali baš me briga.“ A manje hrabra osoba oklijevajući će kazati: „Znam što radim i znam da je to pogrešno, ali mi je preteško mijenjati se.“

Važno je napomenuti da je razvijanje emocionalne inteligencije samo po sebi izazov, pa najprije trebamo razviti svijest, savjest i hrabrost kao alate kojima ćemo prevladavati strahove i *izazove ego*.

A kada prevladamo *izazove ego* i strahove koji ih pokreću i krenemo vlastitim putem zrelosti, spoznat ćemo ljubav i zadovoljstvo dijeljenja i davanja. A to nas dovodi do spoznaje *jasnoće*.

Jasnoća

Jasnoća je nagrada za ispunjen smisao života, osviješten i nadvladan ego. I *jasnoća* može biti unutarnja i vanjska. Unutarnja jasnoća je unutarnja zrelost koja donosi potpunu spoznaju o nama samima i razumijevanje slobode koja dolazi s odbacivanjem vlastitih uvjerenja. Još je više zrelosti potrebno da uvidimo koliko hrabrosti treba za istinsku ljubav i *istinu*. Osjetimo li istinsku zahvalnost i motivaciju, koja se javlja s njom, te krenemo na put pronalaska i ispunjenja vlastite životne svrhe ponovno ćemo otkriti skup vlastitih istinskih potencijala s kojima svatko od nas dolazi na ovaj svijet. Ta spoznaja će nam otkriti i našu svrhu, koju ćemo zatim moći početi živjeti.

Svrha života je individualna kategorija, za razliku od smisla života. Svrha života je prenošenje stečenog iskustva drugima, a svatko od nas ima svoj set iskustava koja će privlačiti različite ljude u potrazi za istim odgovorima. Smisao života je steći dovoljno iskustva kako bismo spoznali vrijednost ljubavi, a svrha je davati i na taj način iskazivati tu istu ljubav, baš kao što majka nesebično prenosi svoja iskustva djetetu.

Vanjska jasnoća je duhovnost – spoznaja da postoji viša sila. „Ono nešto“ što osjećaju i najveći skeptici. Ono je tu za nas i komunicira s nama na sve moguće neverbalne načine i time nam pomaže prevladati unutarnje *izazove ega*. I toliko nas voli da nema nikakvih očekivanja od nas, samo nam nudi pomoć u našem sazrijevanju i samoostvarenju.