

OD ISTOG AUTORA

Jači od bola
Moja baba zen budista
Put promene
100% JA

S I N I Š A U B O V I Ć

POVRATAK
U MIR

■ Laguna ■

Copyright ©2024, Siniša Ubović
Copyright © ovog izdanja 2024, LAGUNA

SADRŽAJ

PRVI DEO: Naj snažniji su oni koji su najmirniji	9
Umesto uvoda	10
Ne okreći se, sine	10
Koliko traje period patnje?	13
Na(v)učeni na strahove	15
Biti miran u nemirnom vremenu	18
Sve znam a i dalje ne uspevam	20
Šta pravi najveću razliku?	21
Nema napretka bez kontakta sa sobom	23
Obaveži se da ćeš istrajati	26
Spiritualni turisti	27
Karte su podeljene – vreme je za igru	29
Važan deo celine	30
Kritične situacije kao poziv na buđenje	31
Nemirni a srećni	32
Kako da traženjem mira u sebi izbegnemo da budemo sebični?	34
Ko nije za sebe, nije ni za druge	36
To mi je „hvala“	38
Ne uskraćuj sebe svetu	40

DRUGI DEO: Osm nivoa samospoznaje i unutrašnje transformacije	43
Uputstvo za rad	44
1. NEZADOVOLJSTVO SOBOM	46
STRAHOVI	
TUĐ BEZOBRAZLUK	
ZAVISNOSTI	
LOŠI ODNOSI	
2. STRESNE SITUACIJE	59
TEŠKOĆE U DONOŠENJU ODLUKA	
OSEĆAJ BESPOMOĆNOSTI	
3. UNUTRAŠNJI KONFLIKTI	65
ODUSTAJANJE	
SAMOSABOTAŽA	
BUNTOVNIŠTVO	
4. ISCRPLJENOST	74
PRITISAK, „MORANJA“ I OČEKIVANJA	
ŽIVOT KAO BORBA	
POTREBA ZA KONTROLOM	
LAŽNA POZITIVNOST	

5. OTPOR PROMENAMA NESIGURNOST OSEĆANJE BEZVREDNOSTI STRAH OD NEPOZNATOG	86
6. POVREĐIVANJE ŽELJA DA SE POBEGNE OGORČENOST TRAŽENJE KRIVCA	95
7. NESPOSOBNOST DA SE KAŽE „NE“ NEMANJE GRANICA PRETERANO DAVANJE NEDOSTATAK HRABROSTI	103
8. TOLERISANJE LOŠEG ŽRTVA ČEŽNJA TUGA KRIVICA	113
TREĆI DEO: Pitanja su odgovori	121
Šta kad nemate podršku dok radite na sebi?	122
Šta kad moramo da radimo ono što ne želimo?	127
Kako preneti mir na drugu osobu?	129

Šta kada kao roditelj mislimo da smo uvek u pravu?	134
Šta kada nas je neko iskoristio i odbacio?	136
Da li nemir nestaje ako sebi damo neki novi zadatak i ne obraćamo pažnju na stvari koje nas iritiraju?	141
Mnogo više od odgovora	142
Povratak u mir je povratak sebi	144
Podsetnik	147
O autoru	153



PRVI DEO

Najsnažniji su oni
koji su najmirniji

UMESTO UVODA

Ova knjiga nije lek protiv virusa zvanog nemir, niti će vas lišiti životnih izazova, ali jeste podsetnik na to da svako od nas unutar sebe poseduje nešto što može biti lek za svaku situaciju koja podiže nivo stresa, straha i beznađa. Svako od nas, duboko u sebi, poseduje to zрно neophodnog mira zahvaljujući kom možemo početi da izlazimo kao pobednici nad nečim što je u određenom trenutku mnogo veće od nas. Kad shvatimo da je mir odgovor i kad razumemo koliko je potrebno da mu se vratimo, sve postaje mnogo lakše. Šta to sada u praktičnom smislu znači?

Za mene kao autora važno je da svaku temu kojom se bavim stavim u jedan vrlo praktičan i pre svega primenljiv kontekst, stoga i ovoj temi želim da priđem na isti način. Sve što se danas dešava u svetu mnoge duboko uznemirava i pokreće mnoge strahove i pitanja vezana za budućnost, kao i ono čuveno: „Gde ide ovaj svet?“ Pa ipak, mnogo važnije pitanje od toga jeste: „Gde sam ja u ovom svetu?“

NE OKREĆI SE, SINE

Svi mi nosimo neki svoj teret. Svako od nas ima svoju „tešku“ priču u kojoj se vrti i iz koje mu je teško da izađe, pa često imamo utisak da nam je život prepun

prepreka, nesrećnih okolnosti i gubitaka. I sam nailazim na njih veoma često, doživljavam gubitke kao i svi drugi, mogu da me povrede tuđe teške ili ružne reči, jako me zabole rastanci s nekim dragim ljudima čime god da su izazvani, osetim ljutnju, žalost, tugu, strah, malodušnost, nesigurnost... Niti sam superbiće niti natčovjek lišen ovih iskustava. To što nudim moguća rešenja za izlaz iz kriznih situacija ne zasniva se na okretanju glave od njih, već na dugogodišnjem vežbanju osveščivanja svega što se u meni i oko mene dešava, na prepoznavanju i prihvatanju svih emocija s kojima se u tom trenutku sretnem i dopuštanjem da ih osetim u punom intenzitetu. Tek nakon prolaska kroz taj veoma snažan i blizak kontakt sa svim što mi se događa, a što je nalik generalnom čišćenju kuće (u ovom slučaju, zakrčenih prostorija mog bića i duše), kao da jedan ogroman teret spadne s mene. Nakon toga, jedino što preostaje – a što se nameće kao logičan korak koji nisam ja izmislio, već se iskustveno događa svima koji smognu hrabrosti da pogledaju životnoj situaciji u oči – jeste potraga za rešenjem. Kad se probijemo kroz sve moguće slojeve misli i emocija izazvanih raznim životnim okolnostima, tada sklapamo mir i sa sobom i sa situacijom u kojoj smo i tog trenutka dobijamo neverovatnu snagu i sposobnost da krenemo dalje i potražimo izlaz.

Osnovna razlika između mene pre puta ličnog razvoja i mene danas je u tome što sada mnogo brže

izlazim iz problematičnih, bolnih ili teških situacija. Nekada sam umeo nedeljama i mesecima da se bukvalno uljuljkavam u svojoj patnji i da u njoj na neki bizaran način čak i uživam. Umeo sam danima da maltretiram ljude vrteći im stalno jednu te istu priču o svemu lošem što mi se dogodilo i o razlozima zbog kojih to ne mogu da prevaziđem. Bio sam sklon da iz dana u dan iznova opravdam svoju ogorčenost i tražio sam krivca za sve ono što ne funkcionise, objašnjavajući svima kako problem nikada nije u meni, već su ga drugi izazvali, a ja sam jednostavno žrtva tuđeg ponašanja i tuđih odluka. Tada nisam shvatao da time sebe samo dodatno povređujem. Stavljajući se u poziciju žrtve, kao da mi je više prijalo da me sažaljevaju i da me tapšu po ramenu izgovarajući „jadan ti“. Kad god bi mi potvrdili da sam jadan, kao da je u meni raslo i neko blago zadovoljstvo jer i drugi vide da mi nema pomoći i da su i svet, i život, i ljudi jednostavno protiv mene. Bože, koliko je bilo teško živeti na taj način. Sada, iz ove perspektive, shvatam koliko sam sâm sebi otežavao i komplikovao život. Upravo to prepoznajem u mnogim svojim polaznicima kada dođu na neki od mojih programa, bilo da je to radionica, predavanje ili mentorski rad. Pa opet, s druge strane, ne ljutim se na sebe što sam se tako ponašao. Jednostavno, nisam umeo drugačije. Da nisam i sam prošao kroz sva ta iskustva, ne bih mogao da razumem sve one ljude koji od mene traže pomoć. I oni su, kao ja nekada, zbunjeni i željni promene, ali ne znaju odakle da krenu u potragu za rešenjem i

izlazom. Zato sam zahvalan na svim svojim iskustvima jer da ih nije bilo, da nisam doživeo tako duboki pad, verovatno se u meni ne bi ni rodila potreba da danas budem podrška desetinama hiljada ljudi koji traže vlastiti put ka ličnoj slobodi i srećnijem i ispunjenijem životu.

KOLIKO TRAJE PERIOD PATNJE?

Sve se dešava s razlogom iako nam je u trenutku dešavanja nečega neprijatnog izuzetno teško da vidimo dalje od problema. Na svu sreću, gledanje u pravcu rešenja je veština koja se uči. Živeti mirno i zadovoljno može svako ko usvoji nove načine gledanja na sebe i život. Uvođenjem novih navika svako od nas može da prevaziđe izazove s kojima se suočava. Svako u sebi poseduje kapacitet da vrati mir u svoj unutrašnji svet. Nemir, teskoba, briga, strah i bol su sastavni deo života svakog od nas i to ne može da nas zaobiđe. Ali mi sami odlučujemo koliko dugo ćemo se prepuštati tom stanju. Sami donosimo odluku kad je dosta brige, patnje, tuge, beznađa, nesigurnosti i svega onoga što nas sputava. Uvek smo u prilici da povučemo novi potez i da na drugačiji, nov, način krenemo kroz život, u susret sebi i svom biću koje nas tako željno čeka da mu se vratimo. Možda je upravo sada trenutak za to.

Dakle, ne negirajte postojanje problema jer to nije izlaz niti put ka miru i rešenju. Upamtite, kada ste

svesni situacije koja vas uznemirava, kada razumete da se u vama podiže mnogo nemira zbog nečega što dolazi spolja, i kad pritom svesno donesete odluku da više nećete da iz dana u dan ispitujete i istražujete taj mrak u koji zapadate, već da ćete svoju energiju i pažnju pre svega usmeriti ka tome da pronađete sopstveni mir, sama ta namera vas vraća na onaj pravi put koji vam je potreban. Kad konačno shvatite da sve ono što vam ne prija samo dodatno uvećavate time što se na to stalno fokusirate, što o tome stalno pričate, što tražite istomišljenike s kojima ćete deliti „muku“ i koji će potvrđivati i opravdavati vaše loše osećanje, što pratite vesti čije brojke i snimci deluju kao dodatna potvrda vašeg nemira i neraspoloženja, tada ćete biti u poziciji da donesete nove odluke i napravite nove izbore. A novi izbor za svakoga ko je uznemiren jeste svesna namera da se vrati u mir.

Povratkom u mir vraćamo se sebi.

Povratkom sebi vraćamo se u sopstvenu snagu.

**Povratkom u sopstvenu snagu konačno
uzimamo život u svoje ruke.**

A kad uzmete život u svoje ruke, vi postajete gospodar svojih odluka i tada se pred vama otvara čitav jedan svet beskrajnih mogućnosti.

Neki davno zaboravljeni snovi možda u vama ožive.

Neke ideje koje ste zanemarili možda vas pozovu da im se vratite.

Neke dobre prilike počinju da vam se otvaraju.

I vi tada konačno shvatate da posredi nije slučajnost, već vaš izbor, vaša odluka da vam bude bolje, da živite svoju svrhu, da se ne provlačite kroz život, već da hodate uspravno, svesni svega onoga što možete da ponudite svetu u kom živite. A sve to može da dođe isključivo iz mira i stabilnosti. Svaka stranica ove knjige namenjena je upravo tome – da vam pomogne da se vratite u mir kako biste živeli slobodno, radosno i ispunjeno. Da biste živeli život dostojan življenja.

NA(V)UČENI NA STRAHOVE

Problemi su sastavni deo svačijeg života. Prepreke na koje nailazimo prevazilazimo nekada s više, a nekada s manje uspeha. Najteže su pak naše unutrašnje prepreke – barijere koje se u nama podižu u ključnim životnim trenucima. To su one blokade koje se, neznano kako, samo pojave u našem umu i kažu nam: *Zar stvarno misliš da ti to možeš, zar zaista veruješ da to zaslužuješ, ko si ti da uspeš u tome?* Te prepreke nekada vrlo dugo ostaju u nama i čini se kao da ih je nemoguće prevazići. Kao da su nam sudbinski predodređene ne bi li nas držale zakovane u mestu i pokazale nam koliko smo mali i nedovoljno vredni. Nekada, taman kada smo nadomak uspeha i osećanja ispunjenosti, kao da se podignu duboko skriveni strahovi koji su samo čekali priliku da nas zaskoče iz

zasede i podsete nas da nije dobro preterano se radovati jer posle toga obavezno mora da dođe nešto loše. Ne smeje se – plakaćeš!

Ko li nam je stavio taj „kamenčić u cipelu“, kamenčić čiji je zadatak da nas podseti da se ne opuštamo i da uvek budemo na oprezu? Pitamo se zašto toliko toga u našim životima nekada mora da bude tako teško, bolno, frustrirajuće, neprijatno i komplikovano. Da li je zaista obavezno da idemo kroz život pritisnuti teretom prošlosti? Kad će već jednom sve to proći i zašto ne možemo jednostavno samo da zaboravimo na sve neprijatnosti koje su se dogodile i da nastavimo dalje? Zar je stvarno neophodno da prolazimo kroz loša iskustva?

Ne postoji osoba na planeti koja u nekom trenutku nije bila prestravljena zbog nečega. Strah je začim bez kog je gotovo nemoguće živeti. Kao da smo „navučeni“ na strahove.

- Strah od vezivanja,
strah od budućnosti,
strah da kažemo šta mislimo,
strah da pokažemo svoje emocije,
strah da kažemo „ne“,
strah da će nas odbaciti,
strah da nas neće voleti,
strah da nećemo imati dovoljno novca,
strah da nam se nešto ne desi,
strah da će nas povrediti,