



Nasi Novare Coram - Steps to knowledge

Prijevod: [Galaksija](#)

1. korak

JA SAM SADA BEZ ZNANJA

U svakom momentu razvoja MORA POSTOJATI JEDNA POČETNA TOČKA. Ti moraš početi od tamo gdje si, a ne od tamo gdje bi želio/la biti. Ti počinješ ovdje od jednog razumijevanja da si bez Znanja. To ne znači da Znanje nije s tobom. Tu se samo kaže da ti nisi sa Znanjem. Znanje te čeka da se pokreneš. Znanje čeka da ti se preda.

Zbog toga, ti počinješ sada s pripremom da bi stupio/la u vezu sa Znanjem, jednim višim oblikom uma kojeg si donio/la sa sobom ovdje iz svog Drevnog Doma.

DANAS TRI PUTA PROVEDI 10 MINUTA razmišljajući o tome što je to Znanje; nemoj primjenjivati samo svoje vlastite ideje ili upotrebljavati neko svoje bivše razumijevanje toga, nego razmišljaj o tome što Znanje stvarno jest.

1. Vježba: Tri perioda vježbanja po 10 minuta.

...

2. korak

ZNANJE JE SAMNOM. GDJE SAM JA?

ZNANJE JE S TOBOM, POTPUNO, ali ono egzistira u jednom dijelu tvog uma kojem još uvijek nemaš pristupa. Znanje predstavlja tvoje Istinsko ja, tvoj Istinski Um i tvoje istinske veze u univerzumu. Ono također u sebi sadrži i tvoju misiju u ovom svijetu, kao i jedno savršeno korištenje tvoje prirode, svih onih tebi svojstvenih sposobnosti i vještina, čak i tvoja ograničenja – sve što ti se treba dati za dobrobit ovog svijeta.

ZNANJE JE S TOBOM, A GDJE SI TI? Danas, razmišljaj o tome gdje si ti. Ako nisi sa Znanjem, gdje si?

Zbog toga, tri puta dnevno, svaki put po 10 minuta, razmišljaj o tome gdje si, ne samo u fizičkom ili geografskom pogledu, nego gdje se nalaziš u smislu tvoje svjesnosti o sebi u ovom svijetu. Razmišljaj vrlo, vrlo pažljivo. Ne dozvoli svojem umu da te ometa prilikom kretanja u tom pravcu. Sad, na početku, za tvoju pripremu, vrlo je bitno da vrlo ozbiljno postavljaš ova

pitanja.

2. vježba: Tri puta po 10 minuta

...

3. korak

ŠTO JA STVARNO ZNAM?

DANAS SE ZAPITAJ ŠTO TI STVARNO ZNAŠ i razdvoji ono što znaš od onoga što misliš, čemu se nadaš ili želiš za sebe u ovom svijetu, zbog čega strahuješ, u što vjeruješ, što neguješ i što vrednuješ. Odvoji što bolje možeš ovo pitanje od svih takvih tvojih tendencija i zapitaj se, "Što ja stvarno znam?" Svaki odgovor koji daš na ovo pitanje, morat ćeš stalno preispitivati kako bi odredio/la da li on predstavlja tvoja vjerovanja ili pretpostavke; ili vjerovanja i uvjerenja drugih ljudi, pa čak i čovječanstva uopće.

DANAS, TRI PUTA, SVAKI PUT PO 10 MINUTA, postavi sebi ovo pitanje i razmišljaj vrlo ozbiljno o svom odgovoru na njega, kao i o samom značenju ovog pitanja - "Što ja stvarno znam?"

3. vježba: Tri puta po 10 minuta.

...

4. korak

JA ŽELIM ONO ŠTO MISLIM DA ZNAM

TI ŽELIŠ ONO ŠTO MISLIŠ DA ZNAŠ, a to je i ono što čini osnovu tvog razumijevanja sebe i tvog svijeta. U stvari, to čini i osnovu tvog cjelokupnog identiteta. Međutim, nakon jednog poštenog ispitivanja uvidjet ćeš to da je tvoje razumijevanje zasnovano prvenstveno na pretpostavkama i da te pretpostavke nisu u nekoj velikoj mjeri zasnovane na tvojim iskustvima, ako uopće i jesu.

DANAS, TOKOM TRI PERIODA VJEŽBI, u kojima ćeš posvetiti svu pažnju svojim predrasudama, razmišljaj o onim stvarima za koje stvarno misliš znati, uključujući i one stvari koje do sada nisi pomislio/la dovoditi u pitanje – one stvari za koje misliš da ih znaš. Današnja vježba podrazumijeva produženje prethodnih koraka gdje počinješ uvidati razliku između onoga što misliš da znaš i samog, stvarnog Znanja, kao i vezu između onoga što ti misliš o Znanju i tvojih osobnih predodžbi, vjerovanja i nadanja o raznim stvarima.

ZATO, U SVAKOJ SEANSI VJEŽBE, od izuzetne važnosti za tebe je to da razmišljaš o stvarima koje misliš da znaš. Kada shvatiš to da su one prvenstveno zasnovane na tvojim

predrasudama, shvatit ćeš i to koliko su slabi tvoji temelji u ovom svijetu. Razumijevanje toga može te uznemiriti ili naljutiti, međutim, to je od suštinske važnosti za tebe jer ti to pruža poticaj i izaziva želju za otkrivanjem svojih istinskih temelja u ovom svijetu.

4. vježba: Tri puta po 10 minuta.

...

5. korak

JA VJERUJEM ONO ŠTO ŽELIM DA VJERUJEM

OVAJ POSTULAT PREDSTAVLJA JEDNU VELIKU ZABLUDU ČOVJEČANSTVA i najopasniji oblik samozavaravanja ljudi. Vjerovanja su prvenstveno zasnovana na onome što se želi, a ne na onome što se stvarno dešava i ne na onome što je istinito. U stvari, ona mogu predstavljati velike ideale čovječanstva, pa tako i jedan istinski odraz toga, ali kad se radi o najpraktičnijim pitanjima u svakodnevnom životu, ljudi zasnivaju svoja vjerovanja na onim stvarima kojima se nadaju, a ne na stvarima koje stvarno postoje. Ti moraš jasno razumjeti to da svaki pristup bilo kakvom rješenju ili jedno konstruktivno ponašanje mora početi od trenutne stvarnosti. Ono što jesi i što danas imaš, treba biti tvoja početna točka.

ZATO, TOKOM TVOJE TRI DANAŠNJE VJEŽBE, razmišljaj o ovoj tvrdnji. Ispitaj svoja vjerovanja, a onda ispitaj svoje želje. Uvidjet ćeš da su čak i ona tvoja negativna vjerovanja povezana s tvojim ambicijama. Ovo će ti biti otkriveno uz pomoć samo jedne pažljive primjene današnje vježbe.

5. vježba: Tri puta po 10 minuta

...

6. korak

JA IMAM ISTINSKE TEMELJE U OVOM SVIJETU

IZVAN VJEROVANJA I PREDRASUDA koje skrivaju tvoj vlastiti strah i nesigurnost, u ovom svijetu za tebe postoje i istinski temelji. Ti temelji su izgrađeni za vrijeme tvog života izvan ovog svijeta jer je to ono odakle si došao/la i ono gdje ćeš se vratiti. Ti si došao/la iz jednog mjesta kome će se i vratiti, a nisi došao/la praznih ruku.

DANAS, PROVEDI DVA DUŽA PERIODA od 15-20 minuta razmišljajući o tome kakvi bi tvoji istinski temelji mogli biti. Uzmi u obzir sve svoje predstave o tome. To je vrlo važno pitanje. Moraš shvatiti da je jako potrebno da to pitanje postaviš sebi iskreno i s jednom velikom dubinom.

BEZ ISTINSKIH TEMELJA, tvoj stvarni učinak i napredak će biti beznadežni. Zato, veliki je

blagoslov to što ih ti posjeduješ, čak i u slučaju ako ti to nije poznato.

6. vježba: Dva puta po 15-20 minuta.

...

7. korak

PONAVLJANJE

Danas, tokom dva perioda vježbi, ponovi sve što smo do sada prešli, počni od prvog koraka pa nastavi sve do jučerašnjeg. Onda uzmi u obzir cijeli niz tih koraka zajedno. Na ovoj točki, vrlo je bitno to da ne pokušavaš donositi neke zaključke, nego da postavljaš ta pitanja kako bi shvatio/la to u kojoj mjeri ti je potrebno istinsko Znanje. Ukoliko danas iskreno pristupiš ovim vježbama, onda će biti evidentno to da imaš veliku potrebu za tim. Bez tvojih predrasuda, ti si ranjiv/a, ali takođe imaš i priliku dobiti istinu i sigurnost u svom životu.

DANAS, TOKOM DVIJE VJEŽBE od po 30 minuta, uzmi u obzir sve ove stvari.

7. vježba: Dva puta po 30 minuta.

...

8. korak

DANAS ĆU OSTVARITI UNUTRAŠNJI MIR

DANAS TOKOM TVOJE DVIJE SEANSE MEDITACIJE, vježbaj uspostavljanje unutrašnje tišine u trajanju od 15 minuta. Počni tako što ćeš tri puta duboko udahnuti, a onda obrati pažnju na neku unutrašnju točku. To može biti neka zamišljena točka ili neka točka u tvom fizičkom tijelu. Sa zatvorenim očima, jednostavno pokloni tome svoju punu pažnju, bez prosuđivanja ili ocjenjivanja. Nemoj se obeshrabriti ukoliko se tvoji prvi pokušaji ispostave kao teški. Početak bilo čega što je važno u životu može u početku biti teško ali ako budeš uporan/a, ostvarit ćeš ovaj veliki cilj jer u unutrašnjoj tišini sve stvari mogu postati poznate.

8. vježba: Dva puta po 15 minuta.

...

9. korak

U UNUTRAŠNJOJ TIŠINI SVE STVARI MOGU BITI POZNATE

UNUTARNJI MIR UMA OMOGUĆAVA POJAVU ONOG VIŠEG UMA koji otkriva svoju Mudrost. Oni koji prakticiraju ostvarivanje unutrašnje tišine sa željom za Znanjem, pripremaju se za pojavu velikih otkrića i istinskih uvida. Ti uvidi se mogu pojavljivati za vrijeme prakticiranja unutrašnje tišine ili bilo kojih drugih normalnih aktivnosti. Ono što je ovdje važno je to da je priprema obavljena.

DANAS DVA PUTA PRAKTICIRAJ JUČERAŠNJU VJEŽBU OSTVARIVANJA UNUTRAŠNJE TIŠINE, ali vježbaj bez očekivanja nekog rezultata. Nemoj koristiti tu vježbu za postavljanje bilo kakvih pitanja, zato što ovdje vježbaš uspostavljanje unutrašnje tišine u kojoj prestaju sve špekulacije, pitanja i potrage. Danas, dva puta po 15 minuta vježbaj opet ostvarivanje stanja unutrašnjeg mira.

9. vježba: Dva puta po 15 minuta.

...

ZAŠTO JA OVO UOPĆE RADIM?

VRLO DOBRO PITANJE! Zašto ti to uopće radiš? Zašto postavljaš takva pitanja? Zašto uopće tražiš nešto više? Zašto ulažeš svoj napor? Ta pitanja su neminovna. Mi ih očekujemo. Zašto ti to radiš? Ti to radiš zato što je to od suštinske važnosti. Ukoliko želiš živjeti bilo što - što je više od jednog površnog i nestabilnog života, onda se moraš probiti mnogo dublje, a ne da zasnivaš svoju sigurnost na slabim pretpostavkama i uzaludnim očekivanjima. Postoji jedan daleko veći dar koji te čeka ali se za njega moraš pripremiti mentalno, emocionalno i fizički. Bez Znanja, ti nisi svjestan/a svoje svrhe. Ti nisi svjestan/a svog porijekla i svoje sudbine, tako da ćeš proći kroz ovaj život kao da se tu radilo samo o jednom nemirnom snu i ničemu više.

...

10. korak

ŠTO JE ZNANJE?

HAJDE DA KAŽEMO DA ZNANJE nisu one stvari s kojima se ono obično povezuje. To nisu ideje. To nije jedan skup informacija. To nije neki vjerski sistem. To nije proces samo-određivanja. To je jedna velika misterija vašeg života. Njegove vanjske manifestacije su tvoja duboka intuicija, značajni uvidi, neobjašnjiva saznanja, mudra percepcija u sadašnjosti i u budućnosti, te mudro razumijevanje prošlosti. Međutim, bez obzira na sva veličanstvena dostignuća uma, Znanje je mnogo više od toga. To je tvoje Istinsko Ja, tvoja suština koja nije odvojena od života.

10. vježba: Danas, pročitaj ovu lekciju tri puta.

...

11. korak

JA NISAM ODVOJEN/A OD ŽIVOTA

BEZ OBZIRA NA VELIČANSTVENA ZDANJA sagrađena na tvojoj individualnosti i svemu što je vezano s tobom osobno - tvojim tijelom, tvojim idejama, tvojim problemima, tvojim posebnim načinom izražavanja, tvojem individualizmu, tvojim talentima - ti nisi odvojen/a od života. To je toliko očigledno ako jednostavno pogledaš sebe samog/u i zaključiš da je građevinski materijal tvog tijela, baš taj materijal tvog fizičkog života, potpuno sastavljen od onoga što čini život u fizičkom smislu. Prilično je očigledno to da si napravljen/a od istih "stvari" kao i sve ostalo oko tebe. Ono što je tu misteriozno, to je tvoj um. On se čini kao neka posebna točka razumijevanja ali je isto toliko dio života kao i tvoj fizički materijal. Ti si jedna individua koja nije svjesna svog izvora i svoje totalne uključenosti u životu. Tvoja individualnost ti je sada teret ali će za tebe biti od velike sreće to kad ona bude mogla izražavati sam život.

11. vježba: Danas, pročitaj ovu lekciju 3 puta.

...

12. korak

MOJA INDIVIDUALNOST TREBA IZRAZITI SAM ŽIVOT

OVDJE JE TVOJA POSEBNOST jedna velika vrijednost i izvor radosti, a ne izvor jednog bolnog otuđivanja ili izvor suđenja sebi i drugima. Ta posebnost te ne podiže iznad, niti te postavlja ispod bilo koga drugog. Ona samo označava stvarnu svrhu iza tvoje individualnosti i jedno veliko obećanje za budućnost. Ti si ovdje da izraziš nešto. To je stvarno značenje koje je dato tvojoj individualnosti jer ti ne želiš više biti odvojen/a.

DANAS, DVA PUTA, vježbaj uspostavljanje unutrašnje tišine što je vježba koju smo prethodno opisali.

12. vježba: dva puta po 15 minuta

...

13. korak

ŽELIM BITI IZDVOJEN/A DA BIH BIO/LA POSEBAN/A

OVA MISAO PREDSTAVLJA ISTINSKI MOTIV za odvajanje, ali je ona nepotrebna. Mi je ne navodimo ovdje kao neku afirmaciju nego kao izražaj tvog trenutnog stanja. Ti želiš biti

izdvojen/a zato što to definira tvoje sopstvo; tvoje sopstvo je definirano u smislu odvojenosti, ne u smislu spojenosti. Odvojenost je izvor svog tvog bola i konfuzije uma. Tvoj fizički život demonstrira jedan izdvojen život ali samo s određene točke gledišta. Promatrajući to s druge točke gledišta, on uopće ne demonstrira nikakvu posebnost. On demonstrira jedan poseban izražaj u jednoj Široj realnosti.

DANAS, TOKOM DVA PUTA, potroši 15 minuta razmišljajući o ovoj današnjoj ideji. Razmišljaj ozbiljno o tome što ova lekcija znači i pozovi se na svoja vlastita iskustva kao odraz važnosti toga za tvoj osobni život. Osvrni se na to koliko te tvoja želja za odvajanjem koštala vremena, energije i bola. Spoznaj svoju motivaciju za odvajanjem i bit će ti jasno to da želiš postati slobodan/a.

13. vježba: Dva puta po 15 minuta.

...

14. korak

PONAVLJANJE

PONOVI JOŠ JEDNOM PRETHODNE LEKCIJE. Prilikom tog pregleda pročitaj uputstva koja su data na svakom koraku. Također ponovi sve svoje vježbe kako bi odredio/la dubinu svoje posvećenosti tim vježbama i rezultate koje si ostvario/la. Kroz tvoj plan učenja, ti ćeš istraživati sadržaj svog vlastitog iskustva. To će izgrađivati samo sebe i na kraju će ti omogućiti spoznaju svog vlastitog Znanja.

DANAS PROVEDI JEDAN PERIOD od otprilike 45 minuta u ponavljanju svih prethodnih uputstava, pregledu rezultata i sagledavanju kvaliteta tvojih vježbi. Sutra ćemo zajedno preći na sljedeći stupanj tvoje pripreme.

14. vježba: Jedan period od 45 minuta

...

15. korak

DANAS ĆU OSLUŠKIVATI DOGAĐAJE U MENI

DANAS ĆU OSLUŠKIVATI DOGAĐAJE U MENI kako bih pronašao/la sadržaj mog uma.

SHVATI DA JE ISTINSKI SADRŽAJ TVOG UMA zakopan ispod svega onoga što si mu dodao/la sve od onog dana kad si se rodio/la. Taj istinski sadržaj želi se izraziti u kontekstu tvog sadašnjeg života i sadašnje situacije. Da bi ga prepoznao/la moraš pažljivo slušati i vremenom spoznati razliku između istinskog sadržaja tvog uma i njegovih poruka za tebe i svih

drugih impulsa i želja koje osjećaš. Razdvajanje misli od Znanja je jedan od najvećih dostignuća koje ćeš imati priliku ostvariti tokom ovog kursa.

DANAS, JEDNA VJEŽBA OD 45 MINUTA treba biti posvećena unutrašnjem slušanju. To će zahtijevati da slušaš bez suđenja sebi, čak iako je sadržaj tvojih misli uznemiravajuć. Čak iako se sa sadržajem tvojih misli ne možeš složiti, moraš slušati bez suđenja kako bi dozvolio/la umu da se otvori. Ti ovdje slušaš nešto što je dublje od tvog uma ali moraš proći kroz um da bi stigao/la do tamo.

15. vježba: jedna vježba od 45 minuta

...

16. korak

IZVAN MOG UMA JE ZNANJE

IZVAN TVOG UMA JE ZNANJE, istinska jezgra tvog bića, tvoje Istinsko Ja, ne ova ličnost koju si konstruirao/la kako bi savladavao/la poteškoće u ovom svijetu, nego tvoje Istinsko Ja. Od tog Istinskog Ja dolaze misli i utisci, težnje i upute. Većinu onog što ti tvoje Istinsko Ja govori, ti ne možeš čuti, međutim, vremenom ćeš naučiti slušati kad se tvoj um utiša i kad razviješ potrebnu sposobnost pročišćavanja onoga što čuješ i pronicljivosti.

DANAS VJEŽBAJ TRI PUTA PO 15 MINUTA. Slušaj mnogo pažljivije nego prethodnog dana. Osluškuj svoja duboka stremljenja. I opet, moraš slušati bez suđenja. Ne smiješ ništa od toga mijenjati. Moraš slušati duboko, tako da možeš naučiti kako čuti.

16. vježba: Tri puta po 15 minuta.

...

17. korak

DANAS ŽELIM ČUTI ISTINU

ŽELJA DA SE ČUJE ISTINA je nešto što podrazumijeva oboje, proces i rezultat istinske pripreme. Razvijanje sposobnosti slušanja i želje da se čuje, dat će ti ono što tražiš. Istina je od najveće koristi za tebe, međutim, u početku ona može biti šokantna i ona te može razočarati u odnosu na tvoje prethodno uspostavljene planove i ciljeve. Tako ćeš morati riskirati ukoliko želiš imati sigurnost i snagu koju će ti istina donijeti. Istina uvijek donosi rješenja konflikta, ona uvijek osigurava doživljavanje sebe, ona ti uvijek daje osjećaj za trenutnu realnost i uvijek ti pruža uputstvo u kom pravcu se trebaš kretati.

DANAS U SVOJE TRI 15-MINUTNE VJEŽBE, vježbaj oslušivanje istine, pokušavaj slušati ono što je izvan uma i emocija. Opet, neka te ne brine ukoliko sve što čuješ bude buka tvojih vlastitih misli. Zapamti, ti vježbaš slušanje. To je najvažnija stvar. Kao kad razvijaš mišiće svog tijela, ti sada razvijaš sposobnost tvog uma koja se zove slušanje. Zato, danas vježbaj slušanje, posveti se tome da možeš osjetiti kako se istina izdiže unutar tebe.

17. vježba: Tri puta po 15 minuta

...

18. korak

DANAS OSJEĆAM KAKO ISTINA IZVIRE UNUTAR MENE

ISTINA SE MORA POTPUNO DOŽIVJETI. Ona nije neka obična ideja; ona nije neka obična slika, mada je slike i ideje mogu pratiti. Ona je jedan doživljaj, pa je tako ona i nešto što se duboko osjeti. Ona se može manifestirati na malo drugačije načine kod onih koji počinju probijanje do nje, ali u svakom slučaju, ona će izvirati. To je nešto što moraš osjetiti. Da bi dobio/la taj osjećaj, tvoj um mora biti tih. Istina je nešto što ćeš osjećati cijelim tvojim tijelom, cijelim tvojim bićem.

ZNANJE TI NE PRIČA NEŠTO U SVAKOM MOMENTU, ali ono uvijek ima poruku za tebe. Dolazak u blizinu Znanja podrazumijeva to da morate sami sve više postajati kao samo Znanje, cjelokupniji, konzistentniji, pošteniji, posvećeniji, usredotočeniji, samo-discipliniraniji, sa više strasti i ljubavi prema sebi. Sve ove osobine ćete razvijati sve više kako se budete približavali samom izvoru tih osobina.

TO JE PRAVAC U KOJEM ĆEŠ DANAS VJEŽBATI SVOJE ponašanje i osjetiti kako istina izvire unutar tebe. To će povezivati sve tvoje dijelove, omogućiti ti jedan poseban doživljaj sebe. U današnje tri vježbe po 15 minuta, posveti svoju punu pažnju osjećaju kako istina izvire unutar tebe. Vježbaj u unutrašnjoj tišini, i nemoj se obeshrabriti ukoliko ti to bude teško u početku. Jednostavno, vježbaj i uspjeh ćeš.

TAKOĐER TOKOM DANAŠNJEG DANA, bez sumnje i oklijevanja, radi sve u pravcu ispunjenja tvog istinskog cilja u životu. Iz tog istinskog cilja će proizaći sve one važne stvari koje trebaš postignuti i jedna velika moć vizije i pronicljivosti koja će ti omogućiti pronaći one individue koje si došao/la potražiti u ovom svijetu.

18. vježba: Tri puta po 15 minuta.

...

19. korak

DANAS, JA ŽELIM VIDJETI

ŽELJA DA SE VIDI JE ISTO KAO I ŽELJA DA SE ZNA. To također zahtijeva rafiniranje sposobnosti tvog uma. Viđenje s jednom bistrom slikom ne podrazumijeva viđenje onoga što se tebi sviđa. To podrazumijeva da budeš sposoban/na percipirati ono što se stvarno dešava, a ne ono što ti želiš vidjeti. Postoji nešto što se stvarno dešava izvan tvojih želja. To je stvarno istinito. Zbog toga, želja da se vidi podrazumijeva želju da se vidi jedna veća istina. To zahtijeva i jedno veće poštenje i veću otvorenost uma.

DANAS, TOKOM DVIJE VJEŽBE, vježbaj promatranje nekog običnog objekta. Nemoj skidati oči s tog objekta, nego ga promatraj i to promatranje vježbaj vrlo savjesno. Ne pokušavaj tu vidjeti nešto posebno. Jednostavno promatraj s jednim otvorenim umom. Kad je um otvoren, on onda doživljava svoju vlastitu dubinu, pa tako doživljava i dubinu onoga što percipira.

IZABERI NEKI OBIČAN OBJEKT KOJI NEMA NEKI POSEBAN ZNAČAJ za tebe i promatraj ga danas dva puta po najmanje 15 minuta. Dozvoli svom umu da se potpuno utiša. Diši duboko i pravilno dok promatraš taj objekt. Dozvoli svom umu da se smiri u samom sebi.

19. vježba: Dva puta po 15 minuta.

...

... daljnji prijevod u toku...



Ovdje može biti Vaša reklama