



Jedan moj dragi prijatelj u procesu je stvaranja sentimentnog rječnika hrvatskog jezika. To je nešto što još nikad nije bilo napravljeno i tek je nedavno ugledalo svjetlo dana. Što bi to bilo? Rječnik u kojem je opisano kakvo sentimentno značenje ima pojedina riječ - pozitivno, negativno ili neutralno.

Dakle, bili toga svjesni ili ne, sam jezik je već kolektivno, društveno opterećen dualnošću, sudom - podjelom da dobro i loše. I kroz komunikaciju na određenom jeziku, uglavnom nesvjesno prihvaćamo ova nadodana značenja za svaku riječ.

Tako na primjer riječ odustajanje ili odustati sa sobom nosi negativnu konotaciju, prizvuk. I kad je konotacija određene riječi čvrsto kolektivno definirana u našoj podsvijesti, teško nam je biti otvoreni i imati mogućnost da je shvatimo na razne načine.

Zbog društvenog uvjetovanja - da je odustajanje nešto loše, da se to ne smije, tj. ako od nečega odustanemo, to znači da smo mi na neki način loši (u najširem mogućem smislu), naš um se čvrsto drži za stanje pokušavanja, stremljenja, borbe, upiranja, ulaganja napora. Međutim, upravo to držanje našeg uma je ono što nas drži u stanju disharmonije, rastrganosti, nepotpunosti, čekanja, osjećaja težine...

Odustajanje je nešto do čega svi u jednom trenutku života dolazimo. U trenutku zasićenosti pokušavanjem, trenutku prestanka borbe. Govorim prvenstveno o unutarnjem stanju odustajanja za razliku od unutarnjeg stanja držanja, a koje često, ali ne nužno prati i vanjsko odustajanje od raznih stvari koje smo radili ili koje smo radili na neki specifičan način. Na to stanje mogli bi ukazati i riječima pomirenost, prihvaćanje, predavanje...

Odustajanje u najdubljem smislu značenja te riječi je nešto najvrjednije što nam se može desiti, nešto što nas vodi prema veličanstvenosti našeg bića, prema duboko ispunjenom životu. Naime, to je odustajanje od potrage, pokušaja, tj. onoga u što nas uvjerava naš vlastiti osobni um, odustajanje od vjerovanja da se moramo truditi, upirati, mučiti se da bi nešto od života dobili, tj. da bi posredno ili neposredno dobili ono što svi žele - mir, sigurnost, ispunjenost, osjećaj svrhe i obilja. To vjerovanje dolazi u najrazličitijim oblicima:

- u primjeru "rada na sebi": "Moram se kontinuirano truditi, redovito raditi tehnike, meditirati, vježbati, nešto osvještavati, čistiti... da bi stekao/stekla mir, sreću, sigurnost, samopouzdanje..."

- u primjeru posla i materijalne egzistencije: "Moram čim više upirati, truditi se, raditi, žrtvovati... da bi stekao/stekla ono što će mi donijeti osjećaj sigurnosti i obilja."

- u primjeru ljubavnih odnosa: "Moram se truditi, izlaziti, upoznavati nove osobe, uređivati se, kreirati pozitivnu sliku u očima drugih da bi stekao/stekla ono za što vjerujem da će me ispuniti - ljubavnu vezu."

Kad se desi odustajanje od ovakvih neistinitih pretpostavki, tj. ideja, tog trenutka nađemo se u unutarnjem prostoru u kojem već sad postoji sve što smo tražili - mir, zadovoljstvo, sigurnost, obilje... Dok to jednom ne osjetimo, taj unutarnji prostor čini nam se dalek i apstraktan, on ostaje samo koncept, poželjna slika u našem umu, ali on je u svima nama i zapravo nam je vrlo blizak, čak i kad to ne vidimo.

Postoji knjiga o Tri principa pod nazivom "Do Nothing" ilivam "Ne čini ništa". Taj naslov upućuje na poantu koju vam želim prenijeti. On ne upućuje na bilo kakvo vanjsko djelovanje ili nedjelovanje već na to da sa svojim unutarnjim stanjem, osjećajem u bilo kojem trenutku ne trebate činiti ništa. Drugim riječima, možete odustati od pokušaja da ga promijenite.

Pokušaj mijenjanja unutarnjeg stanja je samo dodavanje dodatnih misli na količinu misli koja se već vrti vašim umom. Samim time, težina vaših misli se povećava. Dodajemo umjesto da... oduzmemo? višak? Ili? :) Um to često tako shvaća - ako ne treba dodati onda ćemo oduzeti, moramo nešto. Ali čim um krene bilo što raditi pa tako i oduzimati - tog trenutka on već dodaje. Oduzimanje se dešava samo od sebe kad mi s tim što osjećamo ne činimo ništa.

Umjesto da poslušamo ono uobičajeno vjerovanje koje se čini vrlo logično i koje kaže: "Moraš učiniti nešto da promijeniš svoje stanje." i koje nas samo još dublje zapetljava u ono u što smo zapetljani, odustajanjem od bavljenja našim unutarnjim stanjem u bilo kojem smislu - posredno ili neposredno (kroz pokušaj mijenjanja okolnosti da promijenimo stanje ili pokušaj mijenjanja unutarnjeg stanja raznim metodama ili tehnikama) dešava se da se težina koju osjećamo počinje smanjivati i vraćamo se u ono osnovno, temeljno stanje bistrine, mira, prilagođenosti i sklada koje je uvijek tu, u pozadini svih misli.

Autor: Darko Pribeg

[www.darkopribeg.com](http://www.darkopribeg.com)