Započinjemo osvešćivanje sebe putem osvešćivanja misli. Jer **misli su temelj ovog svemira** . Odnosno, um je temelj, a um je skup misli.

**Sve misli zajedno čine um.**

I čitav ovaj svemir pojavnosti, sve ovo što vidiš, sve ovo što možeš opipati, pomirisati, okusiti, čuti, rezultat je misli, rezultat je mašte. Ne samo individualne, već globalne i univerzalne. Misli su te koje nam daju predstavu svega što vidimo. Misao je prvi korak da se nešto stvori. Uvek.

Stolica na kojoj sediš je nastala jer nju je neko zamislio, neko je zamislio i nacrtao. **Univerzum je nastao kao misao.**

Prvo je išla misao, ideja o njemu. Tako je i u tvom životu, sve u njemu prvo kreće od misli.

**Kakva je misao, takav će biti život.**

Misli su temelj svega što proživljavate kasnije, misli su temelj svega što ćete videti i ne možemo ih preskočiti.

Uvek imam samo pozitivne misli u svom umu. Ključne reči su „imam u svom“. Dakle, ne „ja uvek razmišljam pozitivno ili ja sam pozitivna osoba“.

**Vi niste svoje misli, to je nešto što posedujete, odnosno nešto na šta obraćate pažnju. I vi niste izvor ni uzrok svojih misli.** I zato se prestanite boriti s time i prestanite sebe kritikovati zbog misli koje imate. **Niti ste ih stvorili niti ste vi one. Sve te misli postoje u polju okolo i bez vas.**

Vi ne morate biti prisutni da bi te misli postojale. Unutar ove pojavnosti postoje sve vrste misli – i misli pune ljubavi i pune straha i pune ubistava i pune nemira i ljutnje i pune saosećanja i radosti i sreće. Svakakve misli.

**Ono što je na tebi, što je tvoja odgovornost jeste koje ćeš misli izabrati, na šta ćeš se usredsrediti.**

Jedan od osnovnih zakona fizike kaže:

***Gde ide tvoj fokus, tamo ide energija.***

Na šta se usredsrediš, tamo ide energija. Ako se usredsrediš na negativne misli koje nezavisno od tebe postoje, one će ući u prostor tvog uma. I kada uđu u prostor tvog uma, bilo da si ih ti izabrao bilo da uđu same, jer imaju tu sposobnost, na tebi je hoćeš li ih zadržati i hoćeš li onda od tog malog mrava koji je ušao, napraviti slona. Tu leži tvoja odgovornost, tu ti kreiraš. Misao je seme, a šta ti napraviš od nje u svom umu, to je već tvoja odgovornost. Kada je razvijaš, kada tu početnu misao izrastaš, nadograđuješ, vrtiš je u sebi danima, ne možeš spavati, vodiš dijaloge u glavi, unapred već isplaniraš šta ćeš kome kazati, pa šta će ti oni odgovoriti, pa šta ćeš ti njima reći zauzvrat, pa kako ćete se dobro posvađati, pa šta te sve živcira... Pa

**na isti način kao što isplaniraš celu svađu i šta će ko reći, na isti način možeš isplanirati kako da sve bude u redu. A**

li ne, mi biramo ovu drugu opciju, kao da uživamo u njoj, kao da se volimo posvađati, dosadno je, nedostaje uzbuđenja. Zašto bi bilo lepo, zašto bih ja odmaštao pozitivan ishod, idem ja u

svojoj glavi iscenirati sve naopako. I onda kada se to dogodi, kažeš: „Znao sam. Očekivao sam da će to tačno ovako biti."

Vi imate iskustvo da su se vaše misli dogodile, realizovale se. Ako vam se događaju one nepoželjne, to je samo zato što njima posvećujete ogromnu količinu pažnje. Da se fokusirate na neke druge misli, i one bi se ostvarile. Uvek imam samo pozitivne misli.

**Prvo, svestan si da ti nisi to, nisi svoje misli, nisi ih proizveo, nisi izvor njih i nisi odgovoran za te misli. Odgovoran si za svoje uzimanje tih misli, za nadogradnju, za obradu.** I onda umesto što idete okolo po svetu i ispravljate ono što vidite napolju, i trudite se da ispravite drugu osobu i nepravdu, i državne zakone i istoriju, rat i nemir i glad i ekonomsku krizu, bolje je da shvatite da se to tako ne radi. **Pogledajte sapunice i pozorišne predstave – glumci na pozornici glume i deluju po scenariju, a ne po svojoj odluci. Radnja nastaje i menja se u sobi gde scenaristi pišu, a ne na pozornici i filmskom setu, već u sobi za scenarije.** A soba za scenario je tvoj um, u tvom srcu. U tvojoj mašti. Tamo menjaš scenario.

**Jer sve osobe koje ti vidiš su glumci i igraju u predstavi koju ti pišeš, jer ti si glavna uloga u tvom životu, ne neko drugi.** Kada je neko drugi glavna uloga u tvom životu, tada imamo problem. Jer sve je napravljeno tako da svako bude glavna uloga u svom životu. U filmu mog života ja sam glavna zvezda, ostali su sporedne uloge. Ne trudite se biti glavna uloga u tuđem životu niti dozvolite da neko drugi bude glavna uloga u vašem životu. Ono što se događa kada ljudi naprave drugog glavnom ikonom svog života jeste da onda završavaju u nezadovoljstvu, nesreći i gorčini.

„Ja sam ceo svoj život podredio tebi!" Pa ko te silio? I zašto si? Prvo si napravio teret sebi, pa teret drugoj osobi. Iako je lepo jedno vreme biti glavni u nečijem životu, posle nekog vremena to počne da nas opterećuje i osećate se zarobljeno. Na isti način se osećaju i drugi ljudi. **Dopu stite svakome da bude glavna uloga u svom životu, vi budite sporedna. A u svome vi ste glavna, a drugi su sporedni. I gotovo.**

I niste vi jedini scenarista. Najviše sebstvo je glavni scenarista, pa onda dolaze podscenaristi, jer velika je to predstava. I nije sve unapred zapisano. Ali onda se piše usput, u hodu, u saradnji. Vi ste kokreatori ove stvarnosti. Nemoguće je biti samostalni kreator kada si okružen sa milionima drugih živih bića na živoj planeti, u živom sunčevom sistemu, u živoj galaksiji, u živom svemiru. Ali imaš uticaj. Imaš sposobnost promeniti svakodnevne stvari, i fokus na šta se usredsređuješ. **Onog trena kada se promeni tvoje stanje svesti, menja se i scenografija.** Jer je to sada drugi odraz. Sve što vidiš je odraz tvoje svesti, tvog trenutnog stanja svesti. Apsolutno sve. Ako ti je svest u blatu, onda oko sebe vidiš blato. Ako ti je svest u visini, onda si poput ptice, vidiš iz bolje perspektive, i vidiš ceo grad, i more, i šta je iza planina, i dobiješ potpuno novu predstavu o stvarnosti. Ali sve je to utemeljeno na tvojoj odluci na šta ćeš se usredsrediti.

Majstor ne osuđuje svoje misli, majstor ne govori ove su dobre, a ove su loše. Nema nečeg poput dobrih ili loših misli. Kada kažemo da je neka misao pozitivna ili negativna, to znači da

ima pozitivni ili negativni električni naboj. **Svaka misao ima električni naboj, koji se može očitati sofisticiranim uređajima** , a naboj se meri u mikrovatima na negativnu potenciju. Iako je taj električni naboj jako mali, svaka misao ga ima.

Dakle, **one su fizičke**. I s obzirom na to, majstor kaže da postoje misli koje imaju veliku ili malu snagu, i ja biram one misli koje će mi doneti ono u životu što nameravam da se stvori. Osoba koja zna ko je, svesna je da na koju god misao da se fokusira, ona će krenuti da se stvara. I on je iskusio i ono što ima negativnu snagu i ono što ima pozitivnu snagu. I kaže - Meni se sviđa više ova pozitivna, nemam ništa protiv onih drugih, ali meni to ne odgovara. **I s obzirom da znam da svaka misao vodi u materijalni oblik, ja biram da imam u svom umu samo pozitivne misli.**

Jer kada imam negativne, onda se one dogode, a to mi ne treba, ne sviđa mi se. I to je sve. Ne sudim o njima, ne govorim da su one loše. Nisu loše, nego mi se ne sviđaju. Proizvode mi patnju. A ja ne volim da patim. I samo budite svesni da ste vi taj koji bira, koji može to promeniti. A jedna pozitivna misao, utemeljena na ljubavi, ima 765 miliona potencija veću električnu snagu, 10 na 765 miliona veću potenciju od misli utemeljene na strahu. To znači da **jedna misao utemeljena na ljubavi na kraju dana može poništiti celodnevne misli utemeljene na strahu.**

I stvarno je ljubav svemoguća i **sve što je utemeljeno na bezuslovnoj ljubavi ima sposobnost da poništi sve ostalo.** Ali opet je na vama. Vi morate izabrati. Naći snagu i reći – Da li mi ovo treba, gde ovo vodi?

**I znaj, to nisi ti – kada ti krenu misli da nekome želiš prigovoriti za njegovu nezahvalnost, neodgovornost, lenjost, nesposobnost, recite – ovo nisam ja.** I gotovo. I onda se zapitaš: A ko sam ja zapravo? Onaj koji deluje putem ovakvih misli i impulsa? Nisam. Pa onda ni neću.

U visokoj svesti može se dogoditi i da se u um uvuče negativna misao. **Ako se i negativna misao pojavi, ja je zamenim sa pozitivnom. Poput predmeta s greškom, zameniš.** Namerno se usredsrediš na nešto drugo. Primetiš i shvatiš da su ti se u um uvukle negativne misli, a ti ih nadograđuješ, širiš, postaju tvoje. Onda ćeš se svesno i namerno usredsrediti na nešto drugo. Preusmeri svoju pažnju na nešto drugo. I to je vežba, to je svesnost. Ponekad je čak i iscrpljujuće. Ali osnažićeš se. Vi ste se rodili da budete radosni, kao dete, zaigrani, neograničeni. Onda su vas usredsredili na to da sve vreme mislite o krizi, o ratovima, lošim događajima. I stalno vas uslovljavaju da držite negativne misli, misli utemeljene na strahu, na gladi, nemaštini, nesposobnosti, na krizi, kreditima i prevelikim kamatama. I onda živite u strahu, a

**kada živite u strahu, sa vama se lako manipuliše.**

Zato se to radi, jer slobodni ljudi ne mogu biti kontrolisani.

Radostan čovek je izvan sistema, radosnog čoveka koji je utemeljen u ljubavi ne možete izmanipulisati, ne možete ga uvući u sistem, ne možete ga naterati da uzima kredite u stranim bankama koje neće moći da plaća, da bi kupovao strane proizvode koji mu ne trebaju, u stranim shopping centrima u vlastitoj zemlji. Čoveka utemeljenog u ljubavi ne možete naterati

da to radi. Čoveka koji živi u strahu ne morate ni terati da to radi, on sam skače u to. Uzimaju se krediti, kupuju se strani automobili, odeća i hrana koji nisu proizvedeni tu, i onda sve to moramo vraćati. I postaješ još veći rob. Nisi samo sebe zadužio, već i državu sa već velikim spoljašnjim dugom, i zadužio si i svoju decu, unuke i svi postaju robovi jednog sistema. I sa njima se lako upravlja kada im stalno govoriš: "Okrutan je svet, vidiš kakve su krize, budi sretan što ti je dobro kako ti je, ne talasaj, ne buni se, nemojte štrajkovati i protestvovati jer sad će sezona pa će nam turisti pobeći."

Takve stvari govore na televiziji. Primetite tu manipulaciju, stavljanje u strah, u ljutnju, u gnev. **Kad god primetiš da neko manipuliše sa tvojim emocijama, budi svestan!**

Na primer - O vidi, pali mi se emocija nacionalnog ponosa, oni nešto žele od mene, oni me žele staviti u određeno stanje svesti. Odbijam biti u njemu. **Svestan čovek nadiđe sisteme rata, nacije, etničke pripadnosti, školstva i medicine.**
Nadiđe ih, ne oseća da je ta nalepnica njemu na čelu i da mora braniti to.
**Ali on iskreno voli svoju zemlju i ne ide okolo sa zastavom i ne lepi po sebi grbove. Nego on iskreno, praktično voli.**
Kada budete primetili kako se negativnim mislima manipuliše sa vama, i ako se zaustavite u tom trenutku da primetite kako vam je krenula ljutnja ili tuga, ili očaj ili jad, nemoć, ili da se osećate kao žrtva, to znači da su nad vama nadvladale te misli i nadvladale su vas emocije utemeljene na strahu. Tada imate mogućnost reći: "Ovo meni ne treba, šta ja biram?"
I onda zamenite sa nečim drugim, to je na vama. **Da biste se doveli u to stanje, mogu vam reći ono šta ja radim: Svestan sam daha, svestan sam gde sam, ko sam, svoga srca i samo primećujem.**

Inače ćete biti žrtve. A kada ste žrtve nečijeg ponašanja, uslova ili zakona, vi ne možete ništa napraviti. Kada se osetiš kao žrtva, paralisan si. Neko drugi je kriv, ja tu ne mogu ništa i moram trpeti. Onda se taj očaj i osećaj nemoći, jada, ljutnje, frustracije pojačava. Ono što na putu svesnosti možete napraviti je osvestiti: Ovo je sve odraz moje svesti. **Sve što vidim sebe vidim. Sve što vidim sebe vidim.**
I onda primetite šta vi možete napraviti.

Nemojte ići i rešavati to što se događa u svetu. Barem ne kao korak 1. **Korak 1 je primetiti gde u svom životu ti to isto radiš drugim ljudima**
. Ako si primetio neku zaveru, to je u tvojoj svesti, ne bi primetio da nije. Osvesti gde se ti na isti način ponašaš prema bliskim ili nepoznatim ljudima. I sigurno ćeš pronaći. Isceljuj taj deo sebe, biraj da imaš drugo ponašanje u vezi toga – iskrenost, transparentnost, da nema želje za naređivanjem ili da bude po tvom, već da dopustiš da može biti i kako drugi kažu.

I čovek u visokoj i niskoj svesti može napraviti nešto zbog čega mu je žao. Kada spoznate da ste napravili nešto što nije u redu ili vam ne čini dobro, ako vama vlada ego vi ćete upasti u stanja srama i krivice i ostaćete tamo jako dugo, a to su dva najniža stanja svesti. Jer će ego govoriti - Kako sam to mogao napraviti, baš sam grozna osoba, hoće li moći da mi oproste?

**Kada ego vlada tobom, on želi da ste u što nižem stanju svesti, jer što je niža svest,**

**ego je snažniji, kada je svest nisko, onda je um glavni.** Ako svest upravlja životom, ona shvati da se to ne radi. Nakratko oseti sram i krivicu, na par sekundi ili minuta, ali onda kaže – Ok, ovo nije nešto što se radi, šta mogu napraviti da se to ispravi, šta ja mogu sada napraviti?

Nema više srama i krivice, oni su samo poruka da se to ne radi. **Kao kada se opečeš na peć – Ok, ne diramo više vruću ploču.**

**I onda ti bude jasno. I ideš napred. Nema više prošlosti, nema zameranja. Ideš napred.**

**Autor:** Ivan Bavčević
www.centarsvijesti.com
www.facebook.com/bavcevic
Preneseno sa: http://novasvest.com/vesti?id=213&cat=1409836737&v=kako-osvestiti-svoje-misli