

Direktna unutarnja manifestacija traumatskog iskustva kao osnovnog uzroka ljudskih problema jesu negativna duševna stanja, odnosno patološki procesi u našoj psihi ili duši. Patološki procesi u psihi proizvest će patološke procese u tijelu, a također će stvarati patološki odnos prema duhovnoj dimenziji. Većina različitih terapijskih sustava sustava bave se proučavanjem i tretiranjem najrazličitijih vrsta patoloških procesa na nivou duše i duha, ali malo je toga rečeno o tome što je to zdrava duša, a što zdrav duh. Zato bi, prije negoli se krenemo baviti patologijom, bilo bi dobro definirati koje je to zdravo stanje našeg tijela, naše duše, odnosno našeg duha.

ZDRAVO TIJELO

Nije teško definirati zdravo tijelo jer se zdravlje tijela može izmjeriti materijalnim instrumentima. Tako bi zdravo tijelo obično bilo ono koje nije pod utjecajem patoloških procesa koje nazivamo bolestima. No, ja bih zdravim tijelom nazvao ono koje funkcionira u bilo kojoj dobi. Imati upotrebljivo tijelo u svim razdobljima života, ali u skladu s dobi, predstavljalo bi zdravo stanje fizičkog tijela. Neka duhovna učenja po mome mišljenju prenaglašavaju važnost tjelesnih sposobnosti pa se ide i do ideje o besmrtnosti fizičkog tijela kao znaka duhovne ostvarenosti, a starenje se smatra bolešću. Starenje je po mojem mišljenju prirodan proces, ali nije prirodno u starosti imati potpuno nefunkcionalno tijelo, barem za aktivnosti koje priliče dobi u kojoj se osoba nalazi. I u dubokoj starost prirodno je imati barem pokretno tijelo. Ono može ostati savitljivo i snažno, premda će se objektivne tjelesne sposobnosti starije osobe uglavnom znatno razlikovati od onih u mlade.

Tijelo, naime, ne mora izgledati oronulo i uvenulo ni u kojoj dobi pa ipak mnogi ljudi izgledaju onemoćalo i u mladosti, a kamoli u starosti. Tijelo također ne mora biti deformirano. Preveliki trbusi, izborana koža i požutjeli ten patološki su procesi. Oni su odraz velikog broja neočišćenih traumatskih iskustava i njegovih posljedica koje blokiraju energetski protok u energetskim tijelima, a takvi se blokovi automatski odražavaju na fizičkom tijelu. Zato će zdravo, protočno i nabijeno energetsko tijelo omogućiti fizičkom zdravu boju, savitljivost, pokretljivost i snagu. Dakle, imati tijelo koje funkcionira u bilo kojoj dobi i tijelo koje nije značajno deformirano u odnosu na ono koje smo imali kad je naš razvoj bio završen, dakle u trenutku odrastanja, značilo bi imati zdravo tijelo.

ZDRAVA PSIHA

Kao i kod fizičkog tijela kod kojeg zdravlje nije samo odsutnost bolesti, zdrava duša nije samo ona koja je slobodna od negativnih misli i emocija. Model zdrave duše koji je u sustavu osobnog razvoja zvanom "Soulwork" iznio njegov kreator Martyn Carruthers prilično je cjelovit model koji najpribližnije opisuje jedno subjektivno unutarnje iskustvo kao što je doživljaj duše. Ja ću ovome modelu dodati još nekoliko karakteristika koje smatram izuzetno bitnima. Evo koje će karakteristike imati osoba zdrave duše ili psihe.

1. Svijest o svom izvornom identitetu

Osobu zdrave duše prije svega karakterizira svijest o tome tko ona uistinu jest. Takava se svijest može najdirektnije izraziti frazom "Ja sam Ja". Osoba je svjesna da ona jest ona, neovisno o ulozi koju trenutno igra. Ona zna da je ona duša, jastvo ili atman pa kada kaže "Ja sam Ja", ona ne misli na prolazne ili privremene identitete koje koristi kao uloge, već na izvorni identitet koji je nepromjenjiv. Duša je neovisna o fizičkom tijelu i osoba ima osjećaj da oduvijek postoji kao duša. Ukoliko znamo tko smo, možemo živjeti i djelovati iz sebe i nećemo imati potrebu identificirati se s lažnim ili neodgovarajućim identitetima. Osoba koja zna tko je također je u stanju prihvatiti sebe onakvom kakva jest.

2. Mogućnost voljnog utjecaja na stanja svijesti

Kod osobe zdrave duše nećemo naići na otpor prema bilo kojem sadržaju svijesti, niti prisilno boravljenje u nekom nepoželjnom stanju. Duševno zdrava osoba nema težnji koje sama blokira, ciljeve čija bi neostvarenost imala uzroke unutar njene psihe. Svijest psihički zdrave osobe ispunjena je poželjnim sadržajima svijesti, pozitivnim mislima i emocijama. Kada se u njoj pojave negativna duševna stanja, takva osoba znade kako će ih pretvoriti u pozitivna. Zato psihički zdrava osoba ima sposobnost voljnog utjecaja na sadržaje vlastite svijesti.

3. Unutarnja povezanost

Zdravu dušu također karakterizira stanje unutarnje povezanosti koje omogućuje neometanu komunikaciju između svih njenih aspekata. To konkretno znači da osoba lako komunicira s vlastitom podsviješću i nadsviješću. Ona također lako komunicira s okolinom jer sebe doživljava kao neodvojiv dio okoline. Ona komunicira jasno i u stanju je prilagoditi se tipu realnosti osobe s kojom komunicira. Takva će se osoba potruditi da sasluša i razumije tuđu komunikaciju te će biti u stanju prevesti tuđe modele realnosti na vlastiti jezik. Takva osoba, naime, ne ograničava sebe jezikom i riječima i shvaća poruku neovisno o formi kojom je ona izražena.

Duševno zdrava osoba povezana je sa svojim istinskim osjećajima preko kojih se povezuje i s vlastitm izvorom. Ona je također u stanju na zdrav način sebe povezati s drugim ljudima. Zato ona kontinuirano radi na povezivanju i ne prekida vezu sa bliskim osobama jer je svjesna neminovnosti odnosa. S obzirom da je dobro povezana s bliskim osobama, ona je istovremeno povezana s čitavim čovječanstvom i smatra sebe integralnim dijelom Svemira.

4. Cjelovitost

Zdrava duša jest cjelovita duša. Potpuna svijest o svim aspektima svoga "Ja" te mogućnost integracije svih identiteta ili fragmenata osobnosti u jedinstvenu cjelinu pratit će iskustvo cjelovitosti. Uravnoteženost muškog i ženskog principa te roditeljskih ili učiteljskih figura, odnosno osviještenost svih ostalih karakterističnih praslika ili arhetipova svojeg individualnog nesvjesnog značilo bi imati zdravu dušu ili psihu. Cjelovita osoba također je samostalna i sposobna donositi odluke. Ona je u stanju razriješiti konflikte između svojih dijelova i pronaći u sebi odgovarajuće osobine potrebne za ostvarenje najrazličitijih ciljeva.

5. Integritet

Pored svijesti o vlastitom identitetu, zdrava psiha omogućuje osobi stvaranje pozitivne svijesti o vlastitoj vrijednosti. Takva je osoba svjesna svojeg odnosa prema okolini i promatra ga u svjetlu vlastite samosvijesti. Osoba je također svjesna svojih granica u prostoru, poštuje sebe i isto zahtijeva od drugih ljudi. Zato će postupke i odluke koje takva osoba donosi karakterizirati jasnoća, odgovornost i poštenje, odnosno jednom rječju - integritet.

6. Svijest o ciljevima i smislu vlastitog života

Zdravu će dušu pratiti svijest o tome da sama kreira vlastiti život, odnosno preuzimanje odgovornosti za vlastiti život. Ona zna da kreiranje vlastiog života počinje od rada na ostvarenju vlastitih ciljeva. Zato je takva osoba svjesna svojih ciljeva i kontinuirano radi na njihovom osvještavanju. Ona je također svjesna da se smisao njenog života ne može nalaziti izvan granica njenog bića ili biti nešto što ona sama ne bi željela. Takva je osoba svjesna svojeg najvišeg potencijala i radi na njegovom ostvarenju.

7. Ljubav prema sebi i drugima

Duševno zdrava osoba bit će ona koja voli sebe. Takva je osoba u stanju voljeti i druge ljude. Ovdje nije riječ o ljubavi koja bi bila izvještačena, namještena ili na bilo koji način neprirodna. Riječ je o ljubavi koja predstavlja samu suštinu duše kao tvorevine. Kao i svijest o izvornom identitetu koji jednostavno postoji oduvijek, takva se ljubav ne može ničime dovesti u pitanje, ona jednostavno jest.

8. Mogućnost ispravnog vrednovanja vlastitih iskustava, ponašanja i života

Da bi naša svijest bila ispunjena pozitivnim stanjima, naša će podsvijest morati biti očišćena od potisnutih negativnih sadržaja. Istovremeno će i naša nadsvijest morati biti povezana sa sviješću kako bismo mogli ostvariti život ispunjen smislom i vodstvom te imali sredsvo putem kojeg ćemo izvršiti ispravno i prirodno vrednovanje naših iskustava i postupaka. Tako je duša jedna vrsta savršene matrice koja omogućuje vrednovanje našeg života u skladu s uzorom koji se nalazi u nama, a ne izvan nas. Zato duša ima praktičnu vrijednost u terapijskom procesu jer predstavlja uporišnu točku od koje krećemo na terapijsku intervenciju ili je njome završavamo.

9. Svijest o izvornoj suštini vlastite duše kao praznini

Pored svijesti o svom izvornom identitetu, o ciljevima, o životnom smislu te mogućnosti da ispravno vrednujemo vlastiti život, zdravu dušu pratit će i svijest o njenoj izvornoj suštini kao *kre ativnoj praznini*
. O tome da je kreativna praznina ona konačna, izvorna suština naše duše govore mnoge duhovne škole. Vjerojatno najpoznatija priča o spoznaji izvorne suštine duše kao praznine jest

ona iz tradicije kineskog Zen-budizma. Ova anegdota govori o tome kako je Hui Neng (637-713), šesti patrijarh kineskog Zena, prošao put od nepismenog seljaka iz okolice Kantona do poglavara budističkog samostana.

Hui Neng je svoje prvo duhovno iskustvo doživio spontano, dok je radeći na polju slušao nekoga kako recitira *sutre*, svete budističke tekstove. Ubrzo nakon toga on odlazi u obližnji samostan kako bi provjerio svoj doživljaj i dobio daljnje upute. Poglavar samostana ga kao novaka skromnog porijekla postavlja da radi u kuhinji. Nakon određenog vremena poglavar je objavio da traži nasljednika kojem će predati službu, zajedno sa svim oznakama njegovog položaja. Ta se čast trebala ukazati onome koji će kroz nekoliko kratkih stihova najbolje izraziti suštinu svog shvaćanja Zena. Jedan od redovnika, za kojeg su svi smatrali da će biti poglavarov nasljednik, bio je prva osoba koja se uopće usudila nešto napisati. Njegovi stihovi glasili su otprilike ovako:

"Naše je tijelo drvo spoznaje,

a naša duša ogledalo istine.

Moramo ih brižljivo čistiti

da se na njih ne bi nahvatala prašina."

S obzirom da je bio nepismen, Hui Neng je zamolio nekog redovnika da mu pročita što je njegov suparnik napisao i zatim mu rekao da napiše slijedeće:

"Niti je naše tijelo drvo spoznaje,

niti je duša ogledalo istine.

Kad je sve što postoji samo praznina,

na što će se prašina nahvatati?"

Pročitavši Hui Nengove stihove, poglavar samostana prepoznao je u njima istinsku spoznaju nasuprot knjiškom znanju i postavio Hui Nenga za svog nasljednika. Naime, dok je njegov suparnik svojim stihovima želio opisati procese duševnog pročišćenja i meditacije, Hui Neng je shvatio konačnu istinu o samoj suštini vlastite duše. Ona je po svojoj izvornoj prirodi već čista, a osim što je čista, ona je i prazna. Zato su, s tog nivoa gledano, i meditacija i procesi čišćenja suvišni.

Međutim, svijest o izvornoj suštini našeg bića obično ne znači i potpunu pročišćenost od negativnih modela realnosti. Postići određen stupanj svijesti jedna je stvar, ali biti u potpunosti pročišćen i realiziran nešto sasvim drugo. Prema svojoj izvornoj prirodi naša duša jest čista i prazna. No, sa stanovišta dualnog, manifestiranog ili relativnog svijeta naša je duša ispunjena sadržajima, mislima i osjećajima od kojih su mnogi izrazito negativni. S ovom se neugodnom činjenicom suočavaju mnogi Zen redovnici ili praktikanti Intenzva direktnog iskustva Istine koji su postigli satori ili takozvano trajno, odnosno stabilno prosvjetljenje. S obzirom da su probojnim tehnikama ostvarili visok stupanj prosvijetljenosti, ali na relativnoj razini nisu pročistili svoju dušu od negativnih karmičkih modela, oni će se i dalje suočavati s negativnim duševnim stanjima. Priče o Zen redovnicima koji nakon prosvjetljenja padaju u depresivna stanja nisu nimalo neobične kada uzmemo u obzir karakter karmičkih problema i procesa koji će snažno ispuniti naizgled ispražnjenu i "prosvijetljenu" svijest. Zato treba dobro poznavati karmičke modele te znati kako se s njima nositi, a svijest o izvornoj suštini vlastite duše koristiti na maksimalno praktičan način.

Spoznaju izvorne suštine naše duše kao kreativne praznine u tehničkom smislu omogućuje rad s metodom dizajniranja duševnih sadržaja, poznatijom pod marketinški atraktivnijim imenom *Excalibur*

.

Kroz inicijaciju na samom kraju tečaja prvog stupnja koja se naziva "završni proces", svakom se sudioniku na prirodan i neposredan način omogućuje uvid u izvornu suštinu njegove duše kao kreativnu prazninu. Ovo će iskustvo značajno promijeniti svijest osobe i omogućiti joj da tehnike stvaranja i rastvaranja duševnih sadržaja koristi na znatno efikasniji način. Rekli smo da prazninu istovremeno krasi i kreativnost. Naime, iskustvo prazne, čiste svijesti omogućuje brzu i laku deidentifikaciju od bilo kojeg sadržaja svijesti. To nadalje omogućuje slobodno stvaranje i rastvaranje sadržaja svijesti. Jedino će potpuna nevezanost za unutarnja stanja omogućiti utjecaj na takva stanja. Ukoliko smo za nešto vezani i prilijepljeni, nećemo moći biti kreativni jer takav sadržaj ima vlast nad nama. Zato ćemo u takvom slučaju ili težiti određenom tipu kreativnog rješenja ili bježati od nekog drugog rješenja. Tako je svaka kreativna blokada posljedica unutarnje krutosti, odnosno napetosti koju proizvodi vezanost za ishod. S druge strane, kreativna praznina donosi spontanost i neopterećenost. Ona će osobi koja radi na čišćenju sadržaja svijesti omogućiti kvalitetno pročišćenje od negativnih stanja te neometanu rekonstrukciju pozitivnih unutarnjih stanja kao preduvjeta za uspješno ostvarenje ciljeva. Treba, naime, znati da su stanja svijesti promjenjiva, da iza njih leži prazna, čista svijest koja ima i praktičnu, upotrebnu vrijednost u procesu unutarnje transformacije.

ZDRAV DUH

Duševno zdravlje stvara temelj za duhovno iskustvo. Nije dobro pretjerano težiti duhovnom iskustvu bez ostvarenog duševnog zdravlja, odnosno bez paralelnog rada na duševnom zdravlju. Naime, neke duhovno ostvarene osobe koje su preuzele ulogu duhovnih učitelja ili iscjelitelja zaboravljaju periode koje su provele stječući vlastito duševno zdravlje pa previše naglašavaju važnost duhovnog iskustva. Činjenica jest da je duhovno iskustvo nadređeno iskustvu duše - ono je mnogo dublje i sveobuhvatnije te vrši znatno snažniji utjecaj na svijest osobe. Međutim, osoba koja nije stekla cjelovitost na nivou duše neće moći ispravno razumijeti niti prezentirati duhovno iskustvo. To konkretno znači da motiv za stjecanje duhovnog iskustva ne može biti ostvarenje duševnih motivacijskih potreba kao što je skladan odnos s vlastitom obitelji, partnerom ili prijeteljima, odnosno oslobađanje kreativnosti, čišćenje mentalnih blokada ili negativnih identifikacija.

Ukoliko je osoba duševno zdrava i ima zadovoljene osnovne životne potrebe, moći će se, ako to želi, posvetiti radu na stjecanju duhovnog iskustva. Međutim, u slučaju da osoba nije zadovoljila kriterije duševnog zdravlja koje sam naveo u prethodnom odjeljku, ona mora dati prednost onome što je primarno, a tek se potom može posvetiti nečemu što je u svojoj suštini jedna vrsta životne nadgradnje. Karmički problemi svakako imaju svoje uzroke i u duhovnim nečistoćama pa će u određenoj fazi razvoja osoba koja radi na karmičkom problemu morati poraditi i na stjecanju duhovnog iskustva te na čišćenju duhovnih nečistoća. Do tada bi bilo bolje da svoje probleme tretira kao psihološke i ne upliće previše Boga u njih. Tek ukoliko problem nastavi živjeti i onda kada očistimo traumatsko iskustvo i njegove psihološke posljedice, možemo prijeći

na duhovno čišćenje.

Pretjerano bavljenje duhom bez ostvarenog duševnog zdravlja ponekad može izgledati prilično komično i groteskno, a veoma je često i opasno. Mnogi su ljudi svojim preuranjenim petljanjem u duhovni svijet sebe prilično destabilizirali u psihološkom smislu. Ne kaže se uzalud da čovjek od bavljenja duhom može poludjeti. Međutim, problem nije u duhu, već u nedovoljnoj psihološkoj spremnosti. Ljudi se često zalijeću u svijet duhovnosti kako bi im duhovno iskustvo poslužilo kao sredstvo kompenzacije za vlastite psihološke komplekse. Međutim, istinsko duhovno iskustvo veoma brzo na površinu iznosi sve psihološke nečistoće koje osoba u sebi nosi i ako ih ona tada krene potiskivati, njena psiha to možda neće izdržati i doći će do unutarnjeg sloma. S druge strane, ukoliko za njega postoje dobri temelji, duhovno će iskustvo ljudima predstavljati vrhunski cilj i najveće životno ispunjenje. Bez dobrih temelja duhovno iskustvo ponekad može poslužiti kao opravdanje za izbjegavanje svakodnevnih odgovornosti, za dogmatizam i fanatizam te u ekstremnim slučajevima za najrazličitije oblike destruktivnog ponašanja. Zato još jednom naglašavam važnost duševnog (i tjelesnog) zdravlja kao pravog preduvjeta za bavljenje duhom.

Karakteristike duhovnog iskustva

Koliko se god tjelesno zdravlje može izmjeriti, a duševno barem riječima opisati, toliko je duhovno zdravlje izvan svih dualnih kategorija jer pripada svijetu jedinstva. Zato je teško opisivati zdravo stanje duha. Mistici su se stoljećima trudili da riječima prenesu i opišu duhovno iskustvo, ali nisu otišli dalje od nagovještaja, a često su duhovnim aspirantima učinili i medvjeđu uslugu stvorivši svojim iskazima brojne predrasude. Duhovno je iskustvo u pravom smislu riječi subjektivno, jednako kao što je to i iskustvo duše. Razlika je u tome što kod iskustva duše još uvijek postoji proces jer je dušu moguće spoznati putem procesa. Kod iskustva duše također redovito nailazimo na centar, odnosno nosioc svijesti (Ja), dok kod iskustva duha centar ponekad postoji, a ponekad ne. Iskustvo duha mnogo je šire od iskustva duše i u nedostatku boljeg izraza takvo iskustvo obično zovemo iskustvom Boga.

Iskustvo duše ograničeno je na individualnu tvorevinu koju zovemo sviješću ili dušom. S druge strane, iskustvo duha uključuje doživljaj same suštine cjelokupne realnosti, čitavog manifestiranog i nemanifestiranog svemira. Iskustvo duha je također i znatno suptilnije od iskustva duše pa upravo zato nije lako o njemu govoriti. No, ja bih ipak pokušao reći nešto o zdravom stanju duha jer smatram da je potrebno izvršiti distinkciju između duše i duha. Ove se dvije razine prečesto trpaju u jedan te isti koš te se time stvaraju određene nejasnoće ili čak negira postojanje jedne od dviju navedenih dimenzija, obično duha.

Iskustvo duše još uvijek spada u domenu procesa. Dušu je, kao i svaki drugi objekt percepcije, moguće doživjeti i direktno, bez procesa, ali duh nije moguće doživjeti nikako drugačije nego direktno. Direktan doživljaj nekoga ili nečega jest onaj kod kojeg dolazi do pretapanja između objekta i subjekta, između svijesti osobe koja nešto percipira i objekta percepcije. Svi ostali doživljaji jesu posredni jer u njima još uvijek postoji proces, bilo da je riječ o gledanju, slušanju, razmišljanju, opipu, njuhu ili okusu. Ista je stvar i s najrazličitijim tipovima natčulne percepcije kao što su intuicija, vidovitost ili telepatija koji, koliko god suptilni bili, još uvijek spadaju u domenu procesa. Tako direktan doživljaj nije doživljaj koji bi uključivao proces, već je riječ o unutarnjem stanju koje karakterizira potpuna odsutnost bilo kakvog procesa. Zato je teško govoriti o nečemu što nije proces jer naš um smatra da tamo gdje nema procesa, nema niti doživljaja.

Direktan doživljaj duha poznat je pod popularnim nazivom *prosvjetljenje*. Razni ljudi različito interpretiraju tipove i stupnjeve prosvjetljenja, ali ono ima četiri osnovna tipa, ovisno o njegovoj stabilnosti i sveobuhvatnosti. Ukoliko je takav doživljaj kratkotrajan, ostvaren u djeliću sekunde nakon čega osoba ispada iz stanja jednosti, tada je riječ o kratkotrajnom prosvjetljenju (u Zenu poznatom pod nazivom
kenšo
). Ukoliko je riječ o stabilnom iskustvu duha, kada više ne dolazi do spontanog ispadanja iz stanja jednosti i osoba ga može po volji zadržati, njega zovemo trajnim prosvjetljenjem (u Zenu
satori
, u Yogi
samadhi
). Također, ukoliko je riječ o tipu doživljaja koji uključuje svijest o sebi kao centru doživljaja ("Ja" kao nosioc svijesti) tada je riječ o takozvanom "stanju jedinstva sa sjemenom" ili
sabidja samadhiju
. Ukoliko ne postoji svijest o centru, odnosno ako doživljaj duha uključuje sveopću realnost u kojoj više ne postoji pojedinačno "Ja", tada je riječ o
nirbidja samadhiju
ili "stanju jedinstva bez sjemena". Međutim, koje god vrste ili dubine, suština prosvjetljenja je upravo u direktnom doživljaju duhovne realnosti ili Boga.

Do sada su mistici koristili najrazličitija sredstva kako bi prenijeli suštinu mističnog iskustva pa su se koristili šutnjom, paradoksom ili metaforom. Pri tom su se mnogi od njih osjećali prilično glupo jer direktno iskustvo nije proces pa se o njemu nema ništa posebno za reći. Međutim, danas je poznato da je suština mističnog iskustva, ukoliko je želimo riječima izraziti, u direktnom doživljaju nekoga ili nečega. Ukoliko kod iskustva ne postoji nikakav proces između nečije svijesti kao subjekta percepcije i, na primjer, drugog ljudskog bića kao objekta percepcije, tada je riječ o doživljaju duhovne realnosti. Samo je direktan doživljaj nekog objekta doživljaj duhovne realnosti. Svi ostali doživljaji kojima se duh percipira putem procesa nisu doživljaji

duha, već vlastitih predodžbi i predrasuda o duhovnoj realnosti. Naše predodžbe o duhovnom svijetu mogu odražavati naše najviše vrijednosti ili najapstraktniju realnost koju poznajemo. Takvi posredni doživljaji duhovnog svijeta mogu izazvati pozitivne posljedice, ali ponekad će takve predrasude biti prilično iskrivljene i izazvati nepoželjne posljedice. Koliko takve posljedice mogu biti negativne dovoljno govore ratovi kod kojih je razlika u vjeri motiv za ratovanje. Naime, direktno iskustvo duha ni kojem slučaju neće osobu potaknuti ni na koji oblik negativnog djelovanja. Zato se upravo prema ponašanju osobe koja tvrdi da je doživjela duhovnu realnost može zaključiti da li je riječ o istinskom doživljaju ili o predrasudi.

Evo koja unutarnja stanja, vrijednosti i ponašanje, između mnogih drugih, upućuju na postojanje zdravog duha:

-nevinost (nepostojanje krivnje),

-jednost (nepostojanje sumnje),

-jednostavnost (nepostojanje neuroze),

-spontanost (nepostojanje inhibicija),

-sveopće dobro (nepostojanje zla),

-milosrđe i suosjećanje (nepostojanje egoizma),

-univerzalna ljubav (nepostojanje otuđenja),

-hrabra ljubav (nepostojanje straha),

-sveznanje (nepostojanje gluposti),

-predanost i prepuštanje (nepostojanje otpora),

-istinitost i iskrenost (nepostojanje laži),

-fleksibilnost i tolerancija (nepostojanje rigidnosti),

-snaga i čvrstina (nepostojanje slabosti),

-mir (nepostojanje konflikata),

-kreativnost (nepostojanje ropstva),

-sloboda (nepostojanje patnje).

Svaki komentar ovim unutarnjim stanjima smatram sasvim suvišnim. Ona su ionako samo posljedice duhovnog iskustva koje se ne može opisivati sredstvima dualnog svijeta (riječima). Posljedice duhovnog iskustva mogu se opisivati, ali bitno je naglasiti važnost samog doživljaja. Težiti, na primjer, sveznanju ili nevinosti bez konkretnog duhovnog iskustva koje leži u pozadini i izvor je navedenih osobina i sposobnosti, neće nas daleko odvesti. Dakle, posljedice duhovnog iskustva moguće je opisivati, ali ja bih želio naglasiti važnost samog iskustva, o kojem se pak ne može govoriti. Zato, barem za sada, neću ništa više reći, već upućujem čitatelja da sam doživi vlastito iskustvo. Način na koji je moguće ostvariti mistično iskustvo

opisan je u odjeljku o duhovnim tehnikama pod nazivom *Intenziv direktnog iskustva Istine* .

@ Tomislav Budak,svibanj 2000, http://www.tomislavbudak.com/

