

Srđan Bogićević

BIOLOGIJA ZAKONA PRIVLAČENJA

Nauči mozak da radi za tebe

STET

BIOLOGIJA ZAKONA PRIVLAČENJA: Nauči mozak da radi za tebe

Srđan Bogićević

Copyright © Institute of Applied Neurobiology Inc.

Copyright © ovog izdanja STET DOO, Temerin 2026.

Godina prvog izdanja 2026.

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača / glavna urednica

Dr Sara Kuburić

Urednica izdanja

Marina Belić

Lektura i korektura

Ana Vojvodić

Tehnička urednica

Anita Erdeg Trto

Ilustracija naslovne strane

Andrea Kuburić

Grafičko oblikovanje

Aleksandar Petrović

Štampa

ART PRINT MEDIA, Novi Sad

Tiraž 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

CIP zapis dostupan je u uzajamnom katalogu

COBISS.SR-ID 199631369

ISBN-978-86-82980-16-2

SADRŽAJ

UVODNA REČ	7
I DEO	
BUĐENJE	13
BUĐENJE POSMATRAČA	13
REGRESIJA IDENTITETA	34
BIOLOŠKI MEHANIZAM PRIVLAČENJA	52
DEMISTIFIKACIJA ZAKONA PRIVLAČENJA	58
KOGNITIVNA DISONANCA	69
OD NEJASNE ŽELJE DO JASNOG PUTA	76
II DEO	
PAŽNJA	85
PRAVILA IGRE FORMIRANOG MOZGA	85
ALGORITAM PAŽNJE	92
MOĆ PROMISLJENE NAMERE	103
DEKODIRANJE UVERENJA	112
III DEO	
PERCEPCIJA	121
VEZA IZMEĐU PAŽNJE I PERCEPCIJE	121
PERCEPTIVNA REALNOST	125
KONSTRUISANJE EMOCIJA	137
OSVEŠĆIVANJE SADAŠNJEG TRENUTKA	146
KVANTNA BIOLOGIJA	152
MOĆ VIZUALIZACIJE	161
IV DEO	
PONAŠANJE	169
VEZA IZMEĐU PAŽNJE, PERCEPCIJE I PONAŠANJA	169
ZAKON PONAŠANJA	175
KONSTRUISANJE NOVOG IDENTITETA	183
PONAŠAJ SE KAO DA...	190
URADI, PA RAZMISLI	196

V DEO	
VERA U SEBE I PROCES	203
SUOČAVANJE SA STRAHOM	203
SUBJEKTIVNI SISTEM NAGRADE	211
GRAĐENJE SAMOPOUZDANJA I VERE U SEBE	219
VERA U VLASTITU MOĆ KREACIJE	225
NEIZVESNOST KAO PROSTOR ZRELOSTI	231
JA TO MOGU!	244
Reference	251
O AUTORU	279

UVODNA REČ

Zdravo i hvala što si na ovom duboko preobražavajućem i jedinstvenom putovanju. Umesto praznih obećanja, „Biologija zakona privlačenja” pruža uvid u prave mehanizme lične promene. Ova knjiga je poziv da probudiš svoju unutrašnju snagu, onu koja već oblikuje tvoj svet a da toga često nisi ni svestan.

Budući da je zakon privlačenja razlog zbog kog sam počeo strastveno i predano da izučavam neurobiologiju, želim na početku da naglasim kako je ova knjiga pažljivo napisana da pruži sveobuhvatan pogled na našu stvaralačku moć spajajući tri velike oblasti: nauku, psihološku dubinu i duhovnu jasnoću.

Objasniću biološku podlogu zakona privlačenja jer mi je namera da razumeš zašto, a ne kako taj zakon funkcioniše, i to kao prirodan mehanizam koji se odvija unutar tebe, kroz telo, nervni sistem, osećanja, pažnju i namere.

U ovoj knjizi su mnogi biološki mehanizmi i promene unutar mozga poprilično pojednostavljeni kako bi se lakše razumela poenta koju želim da ilustrujem. Mnogi opisani procesi su u realnosti daleko kompleksniji nego što su predstavljeni, pa želim da imaš to na umu. Ali i ukoliko se prvi put susrećeš sa ovom terminologijom, njihova suština je jednostavno objašnjena i lako je razumljiva. Vrlo često se u opisivanju nekih procesa

koristim metaforama i prenesenim značenjem, što sam obeležio navodnicima ili odrednicom takozvani.

Očekujem tvoju spremnost za rušenje mitova, odbacivanje brzih obećanja i površnih poruka koje su dugo pratile zakon privlačenja. Kroz naučnu i psihološku analizu osvetličemo šta se dešava u tvom mozgu dok oblikuješ namere i vizualizuješ ih, kako tvoje telo pamti osećanja kao učestale signale, kako da srce i mozak rade kao jedno i kako da izgradiš identitet koji će zaista kreirati život kakav veruješ da zaslužuješ.

Želim da shvatiš da ćeš možda morati prvo da zaboraviš sve što misliš da znaš o zakonu privlačenja. Čitajući knjigu, saznaćeš šta nauka kaže o nekim pojmovima. Neka od tih saznanja će možda učiniti da se osećaš nelagodno jer će razbiti iluziju o pojedinim stvarima. Međutim, čućeš i moje iskreno mišljenje i šta me je iskustvo naučilo o ovoj temi.

Pozivam te da nakon čitanja ove knjige samostalno odlučiš da li je zakon privlačenja nešto „stvarno” ili je samo izmišljen koncept. Spomenuću i raznovrsna učenja i tvrdnje popularnih autora i naučnika koji promovišu doktrine koje možda nisu najjasnije ili su često zloupotrebene u cilju potvrde njihovih učenja. Računam na tvoju spremnost za ono što te očekuje u nastavku, a to je iznošenje činjenica na videlo.

Zašto je ova knjiga važna upravo sada? Zato što više ne možeš sebi da priuštiš život koji je vođen starim identitetom. Zato što znaš da postoji nešto više, ali ti treba struktura, razumevanje i podrška da to i dosegneš. Zato što tvoja stvarnost nije samo refleksija spoljašnjih okolnosti već i odraz unutrašnje koherentnosti, odnosno tvoje usklađenosti sa sobom.

Ova knjiga nije tu da ti potvrdi da ćeš sve što poželiš i ostvariti. Ne! Umesto toga, pokazaće ti kako tvoje želje postaju uputstva tvojoj biologiji, kako misli postaju navike, kako osećanja menjaju hemiju tela i kako svakodnevne mikroodluke stvaraju makrorealnost. Ako se pitaš „da li ja ovo mogu”, odgovor

je – da. Imaš sve unutrašnje sisteme koji podržavaju promenu i prilagođavanje.

Kroz pažljivo oblikovana poglavlja zajedno ćemo krenuti na put samoproučavanja, osveščivanja i duboke promene. Ova knjiga je mapa unutrašnje arhitekture tvoje realnosti. Svaka lekcija je ogledalo koje ti pomaže da sebe vidiš jasnije, razumeš dublje i uskladiš se snažnije sa sobom.

Knjiga pred tobom dokaz je prisutnosti, izbora, integracije i transformacije. Ne očekuj pasivno upijanje informacija jer ćeš konstantno učiti, ali i osećati, testirati, primećivati, zapisivati i usmeravati pažnju tamo gde se tvoja stvarnost zapravo rađa, u sadašnji trenutak.

Da bi se izvukla najveća korist iz napisanog, važno je da svakom poglavlju pristupiš s prisutnošću, otvorenošću i spremnošću da osetiš, a ne samo da razumeš. Poglavlja ne treba posmatrati izdvojeno iz celine, ona su karika u energetskom i kognitivnom lancu, a zajedno čine koherentni sistem.

Čitaj poglavlja i po nekoliko puta i dozvoli sebi da gradiš razumevanje sloj po sloj. U svetu brzih odgovora, tvoja snaga leži u sporosti i prisutnosti. Znanje koje ne stigne da se slegne ostaje površno. Zato daj sebi dozvolu da staneš, udahneš i integrišeš. Pročitaj poglavlje, zatvori oči, oseti telo. Možda je najvažniji deo učenja upravo u onome što telo oseti između redova, a ne u rečenicama koje pročitaš. Radi vežbe jer one predstavljaju neposredan most između teorije i stvarnog života. Kroz njih telo i mozak zajedno uče da se ponašaju drugačije. Bez vežbi ostaješ u domenu ideje. Uz njih gradiš iskustvo, a iskustvo je ono što menja život.

I, molim te, piši svoje beleške i uvide. Zapisivanje će ti postati alat za otkrivanje, a ne samo za pamćenje. Kada misli staviš na papir, one dobiju formu, oblik, iskristališu se. Tvoj dnevnik postaje tvoje ogledalo, hronika promene, mesto gde unutrašnje postaje spoljašnje. Piši ono što osećaš, a ne samo ono što znaš.

Zasigurno je da na ovom putu neće sve biti „pozitivno”, i to je u redu. Svako osećanje nosi informaciju, poruku, putokaz. Ne potiskuj ih i ne sudi, već ih samo oslušuj. Kada prestaneš da etiketiraš osećanja kao dobra ili loša, otvaraš vrata intuitivnom razumevanju sebe. Ova knjiga je pisana tako da se utisne u nervni sistem kao nova osnova postojanja. Zapisuj iskreno i veruj procesu, jer ne moraš unapred znati kako će se sve desiti. Dovoljno je da napraviš prvi korak.

Znanje bez primene ostaje potencijal. S obzirom na to da ćeš pročitati veliki broj informacija i upoznati se sa dosta vežbi, koje ćeš, zaista se nadam, praktikovati za vreme čitanja, želim da imaš na umu da je ova knjiga tvoj priručnik za promenu. Ona je istovremeno i knjiga i program osmišljen da nauči mozak da radi za tebe. Predstavlja tvoj sistem stabilnosti i kreativnosti, koji će ti obezbediti da mozak i telo rade u tvoju korist i omoguće ti da privučeš ono što želiš, bilo da se radi o odnosima, karijeri, zdravlju ili nečemu drugom.

Okončanje čitanja ove knjige ne označava kraj tvog druženja s njom (jer ćeš joj se vraćati često), već početak primene naučenog. Odatle zapravo krećeš da živiš u skladu sa zakonom privlačenja kroz intenzivnu frekvenciju, koju ćeš osećati kroz svaki dah, izbor i nameru, a ne kroz teoriju.

Zaista verujem da nije slučajnost što čitaš ove reči. Možda već određeno vreme osećaš da postoji nešto dublje, šire, snažnije, nešto u tebi što želi da se izrazi, da se oslobodi, da živi. Možda u tebi tinja pitanje: „Kako da živim u skladu sa sobom, svojom istinom, svojim potencijalom?” Ponoviću – na pravom si mestu, ali to da li će i kada promena nastati, niko od nas ne zna. Najvažnije je da počneš da živiš u skladu sa stečenim znanjem iz ove knjige.

Siguran sam da već sada imaš sve kapacitete koji su ti potrebni: mozak koji može da uči i da se menja; srce koje zna da oseća, povezuje i vodi; telo koje pamti, upozorava i obaveštava. Ovde si da stvaraš život – iznutra, a ne da posmatraš kako se samo odvija pred tobom. Ti si pokretač iskustva, a ne pasivni

posmatrač. To je moćna, odgovorna i divna pozicija. Možeš povratiti svoju slobodu i birati svesnost umesto automatizma. Ne moraš više čekati dozvolu jer je ti sada sebi daješ.

Zato te pozivam da se mozgom, srcem i telom, odnosno celim bićem pokreneš. Ne ka nečemu imaginarnom, već ka sebi, korak po korak. Kada se vratiš sebi i uvidiš koliku snagu poseduješ, kreiranje nove realnosti može se desiti svakog momenta. Moja najveća želja je da nakon čitanja ove knjige veruješ u sebe i kažeš odvažno: „Ja to mogu!”

Ukoliko se to dogodi, biće izvojevana velika pobeda. Svakodnevno upisivanje naizgled malih uspeha kreiraće makrorealnost koju znaš da zaslužuješ. Stoga, otvori svoje srce i um i uživaj u ovom putovanju reprogramiranja uma, koje će ti zasigurno doneti nešto novo.

I DEO

BUĐENJE

Buđenje posmatrača

Decembar 2013. Moj rođendan. Sedim sam u zamračenoj sobi i osećam prazninu. To nije ni tuga ni usamljenost, nije ni depresija, već naprosto – praznina. Pitam se da li je ovaj život uopšte vredan življenja. Kroz glavu mi prolaze razne mračne misli, neke od njih mi poručuju da je možda vreme da odem s ove planete. Nemam ni sa kim da proslavim svoj rođendan, dan kada su se svi radovali mom dolasku na ovaj svet.

Odlazim na most. Gledam koliko je visoko. Uspomene naviru i pitam se zašto sam uopšte živio. Želim da skočim, ali to je jedna od najtežih odluka koje čovek mora da donese i shvatam da je potrebna hrabrost da to uradim. Prelazim na drugu stranu ograde, ali se onda ipak predomislim i vratim.¹ Grozničavi plač mi trese telo. Gledam u nebo jer znam da sam više od svoje trenutne stvarnosti, da imam potencijala, da imam talente, veštine i vrline, a ne znam kako da ih iskoristim. Kroz glavu mi odzvanjaju reči: „Znam da mogu svoj život da preokrenem, samo kada bi postojalo nešto u šta mogu da poverujem.”

1 Ako se osećaš preplavljeno ili ti je potrebna pomoć, nisi sam, pozovi Nacionalnu SOS liniju za prevenciju samoubistva: 0800-309-309 (dostupna 24 časa dnevno).

Vraćam se kući potpuno poražen. Na samom sam dnu i imam osećaj da nemam gde dalje. Iznenada, nailazi misao, kao da neko drugi izgovara reči „zakon privlačenja” u mojoj glavi. Osećam senzacije u telu kao najavu boljitka, srce mi ubrzano kuca i nakon dužeg vremena kao da vidim izlaz iz tame. Opet sam osetio tračak nade da se moj život možda, ali samo možda, može makar pomeriti s tačke na kojoj se tada nalazio.

Ne pitam se zašto mi je došla ta misao, niti zašto baš tada. Prvi put u životu nisam racionalizovao ono što mi je um poručio, već sam bezuslovno verovao u glas svoga višeg ja, kao posmatrač koji konačno shvata da menjanjem pažnje i realnost postaje drugačija. Život, za koji sam donedavno mislio da je pretežak, odjednom postaje obasjan svetlošću uz osećanje i veru da je promena moguća. U tom trenutku je nastalo buđenje posmatrača. Prestajem da se poistovećujem sa svojim mislima, osećanjima, ulogama, situacijama i okolnostima i prvi put u životu uočavam da postojim kao svestan i prisutan čovek, koji sve to posmatra. Postajem svedok svog unutrašnjeg sveta, ali ovoga puta bez identifikacije, drame i potrebe da popravim sve što jesam.

Osećao sam se kao da sam odstupio korak unazad i najzad sve video jasno. Ja nisam svoja tuga, već je posmatram; nisam svoj strah, već mu svedočim; nisam neuspeh, već ga primećujem. To je unutrašnji prostor između stimulusa i reakcije. Prostor slobode i izbora. A taj prostor predstavlja početak stvarnog života – trenutak mog buđenja.

Ovo je početak priče o tome kako sam se uopšte zainteresovao za zakon privlačenja. Sada, kada se osvrnem na tu noć iz 2013. godine, shvatam da mnoge stvari nisu imale smisla. Uostalom, da li je to zaista i bitno? Težimo tome da objasnimo neobjašnjivo – mističnost, odnosno kako i zašto se neke situacije i događaji dešavaju baš u određeno vreme. Zašto sam baš te večeri čuo glas u svojoj glavi ili uopšte pomislio na zakon privlačenja? Nemam odgovor. Ali mi je drago zbog činjenice da jesam, jer da nisam, sada ne bih bio ovde i ne bih pisao o tome.

Za zakon privlačenja prvi put sam čuo početkom 2013. godine. Tada mi je jedna prijateljica predložila da pogledam film „Tajna” (izv. *The Secret*). Videla je da prolazim kroz izazovan period u životu i da imam novčanih problema. Želela je da mi pomogne i posavetovala me je da pogledam taj film i primenim ono što u njemu vidim. S obzirom na to da sam znao da je njena namera bila iskrena i čista, poslušao sam je. Pogledao sam film i malo je reći da sam bio nepoverljiv. Sećam se da mi je kroz glavu prolazila misao: „Ovo je najveća glupost koju sam u životu video.” Sećam se odlično rečenica poput: „Misli postaju stvari”, „Zamisli i ostvariće se”, „Možeš imati sve u životu” i tako dalje. Za mene je to bilo prodavanje magle. Ipak, odlučio sam da to prećutim prijateljici, ali znam da sam se pitao: „Kako iko može verovati u ova sranja?”

U to vreme sam radio u kompaniji koja se bavila mrežnim marketingom. Vratio sam se iz Amerike godinu dana ranije, gde sam proveo nekoliko meseci. Dok sam tražio posao, naišao sam na priliku koja mi se u tom trenutku učinila dobrom. Mogu da pomognem ljudima da se zdravije hrane, smršaju, ili se ugoje, promene svoj život, i pritom da zaradim. Surova istina glasi da mene uopšte nije zanimalo kako da istinski pomognem, već kako da zaradim novac, odnosno kako da preživim.

Velika većina ljudi danas ne živi, već preživljava. Pod tim podrazumevam da rade na poslu koji ne vole, i to iste stvari iz dana u dan, okruženi ljudima koje ne podnose, vrteći iste misli po glavi, pričajući o istim temama... Godine im prolaze u nadi da će, jednoga dana kada se penzionišu, uživati u životu. Žive jedan isti dan pedeset i više godina jer svet neprestano posmatraju kroz prizmu prošlosti. A razlog za to je što njihov mozak veruje da oni upravo to žele. To se možda ne odnosi na svesni nivo, za razliku od podsvesnog. Ponoviću, ovde ne govorim o svim ljudima, nego o većini, i možda si upravo ti u takvoj situaciji.

Da budem iskren, nema ničega lošeg u tome ukoliko je to tvoj izbor. I veruj mi, ti zaista biraš da budeš tu gde jesi. Možeš ubeđivati sebe i druge da ne znaš kako da nađeš drugo radno mesto ili započneš neki posao samostalno, ali istina je da uvek imaš izbor. Da bi ljudi postali svesni tog izbora, potrebno je da imaju malo znanja i da ga primene, a u ovoj knjizi ćeš to znanje pronaći.

Ponašanje većine ljudi, kao i mene u tom periodu, vođeno je podsvesnim programima kao što su „život je borba”, „moram se žrtvovati da bih opstao”, „život je težak”, „novca nema dovoljno”... Objašnjavam to, u svom slučaju, odrastanjem u veoma siromašnoj porodici. Naročito je bilo teško prvih 11-12 godina mog detinjstva. Sećam se da moji roditelji ponekad nisu znali da li će imati dovoljno novca da sestri i meni obezbede hranu. Zbog ovakve finansijske situacije i objektivnih okolnosti koje su pratile te godine – rat, sankcije, recesija i mnogi drugi izazovi, oni nisu imali puno vremena ili, da budem precizniji, nisu uopšte imali vremena da se posvete sestri i meni.

Roditelji su na nas preneli ono što su i sami osećali i proživljavali – strah, sumnju, strepnju, nemaštinu, borbu. Preneli su uverenja koja su duboko povezana s našim doživljajem sopstvene egzistencije: stekao sam uverenja da nisam siguran u svome telu i upitanost da li smemo da postojimo, da li imamo pravo da tražimo, da se izrazimo i zauzmemo za sebe, da li svet funkcioniše po principu podrške ili pretnje... Sve ovo je kod mene isplivalo na površinu 2012. i 2013. godine. Zbog svih ovih uverenja, na novom poslu su moje akcije bile diktirane mišlju kako da zaradim novac i preživim, a ne kako da pomognem. A takav stav je uzimao danak.

U leto 2013. počeo sam postepeno da gubim klijente, a u septembru više nisam imao nijednog. Nisam uspevao da pronađem nove i našao sam se, činilo mi se tada, u bezizlaznoj situaciji. Rešenje sam video u pozajmljivanju novca, ali ni to me nije nigde odvelo. Osoba s kojom sam tada bio u vezi odlučila

je da me ostavi, između ostalog i zato što sam bio katastrofalan partner. To nije bio jedini razlog, ali je bio jedan od ključnih. I roditelji su se udaljili od mene jer nisam bio dobar sin. Prijatelji su digli ruke od mene jer sam bio sebičan i mislio samo na sebe. Dugovi su narasli na nekoliko hiljada evra. S obzirom na to da nisam mogao priuštiti život u Beogradu zbog dugova i nemogućnosti zarade, u nedostatku boljeg rešenja, zamolio sam sestru da se preselim kod nje u Novi Sad. Plan je bio da nekako preživim tako što ću se pokrenuti i pronaći bilo kakav posao.

Usledili su mentalno i emocionalno teški dani za mene: istovremeno sam se našao u situaciji gde nemam ni novca ni posao, ni devojkę ni prijatelje. Slobodno mogu reći da nisam imao ništa. Upao sam u začarani krug – iznova sam pronalazio posao, što mi je davalo tračak nade da će se stvari promeniti, ali zatim bih dobijao otkaz. Odlučujem da se prijavim za posao u Ujedinjenim Arapskim Emiratima, preciznije u Dubaiju, ali ne prolazim intervju. Imao sam osećaj da se ceo svet oburio na mene. Polako sam skliznuo u destruktivno razmišljanje i za svega nekoliko meseci moje mentalno zdravlje je bilo ozbiljno narušeno. Kada se osvrnem na taj period, volim da kažem da me je Bog imao na umu jer se nisam ozbiljnije razboleo usled tolikog stresa.

Pomenuti rođendan 2013. godine bio je jedan od najtužnijih dana u mom životu. Ta praznina je bila nepojmljiva, nemerljiva. Ali ponekad, kada se najmanje nadamo, može nam doći jedna misao ili ideja i preusmeriti tok celokupnog života, a za mene su to bile dve reči: zakon privlačenja. Iako sam ranije iste godine, gledajući film o tome, pomislio da je to najveća glupost, te noći ove dve reči neobjašnjivo su za mene postale najveća nada – da mogu prevazići svoj stari identitet i kreirati neku novu verziju sebe.

Odmah ću ti reći da je to i te kako moguće, jer da nije, ne bi bilo sada ovih reči pred tobom. Otišao sam s tog mosta kući s nadom u srcu da se nešto može preokrenuti za mene. Sećam se da sam odmah na internetu potražio podatke o zakonu privlačenja i

na raznim forumima nailazio na isti predlog – obavezno pročitati knjigu. U danima koji su usledili tražio sam posao uz uverenje da ću ga naći i to se zaista i desilo. Bio je to posao konobara u jednoj lokalnoj kafani. Prve večeri, nakon što sam lokal zatvorio malo ranije, otrčao sam do knjižare koja je i dalje radila i od prve dnevnicke kupio knjigu „Zakon privlačenja” (izv. *The Law of Attraction*), koju su napisali Ester i Džeri Hiks.

Sećam se da sam oko 10 sati uveče ušao u kuću, dobio usputno „ćao” sestri i majci, koja je tih dana bila u Novom Sadu, i otišao u svoju sobu. S ogromnim uzbuđenjem i nestrpljenjem počeo sam da čitam knjigu, a pročitao sam je u jednom dahu iste večeri – od korice do korice. Za to mi je bilo potrebno manje od šest sati. U tom trenutku za mene je to bilo nešto najbolje što sam pročitao u životu. Osećanje takve zahvalnosti i nade u bolju budućnost nikada ranije nisam iskusio. Sutradan, čim sam se probudio, krenuo sam da je čitam iz početka, ali sam ovoga puta pisao beleške i obeležavao sve meni bitne delove. Otišao sam na posao i sve vreme, dok sam radio, razmišljao o pročitanoj. Kada sam se uveče vratio kući, nastavio sam sa čitanjem.

Ta knjiga je napisana jasno i razumljivo, opisuje nekoliko jednostavnih principa na kojima se zapravo temelje sva moja učenja. Autori pišu da je potrebno da imamo viziju, meditiramo svakoga dana po 15 minuta, vizualizujemo kako ostvarujemo tu viziju, budemo zahvalni na onome što imamo, svakodnevno postavljamo namere i ponašamo se kao da već jesmo to ko želimo biti i kao da već imamo to što želimo. To su bila osnovna načela knjige. Odmah sam počeo da ih primenjujem: svakoga dana nakon buđenja meditirao sam petnaestak minuta. Nisam siguran ni da sam znao šta radim, ali instrukcije su bile vrlo jednostavne – sklopi oči, udobno sedni, ispravi leđa i samo diši svesno i neka ti fokus bude na disanju. Ako ti misli lutaju, vrati pažnju na svoje disanje. Nakon toga bih zapisivao nameru za taj dan. Zatim bih vizualizovao sebe na pozornici jer sam u to vreme istinski želeo da budem motivacioni govornik. Nisam

imao nikakvu viziju svog života, ali sam znao da želim da budem govornik.

Budući da sam pre toga po cele dane provodio u zamračenoj prostoriji, podigao sam roletne i osvetlio stan. Počeo sam da provodim više vremena napolju, da se šetam uspravnih leđa, s osmehom na licu, da trčim oko kvarta u kojem sam živio. Čitanje knjiga i slušanje motivacionih klipova na *YouTUBE*-u postali su moja nova svakodnevnica. Prvih nekoliko dana sam se osećao veoma dobro i to mi je davalo nadu da se stvari mogu pokrenuti nabolje. Za početak, bilo mi je i to sasvim dovoljno. Počeo sam prvi put u životu da opažam sebe, svoje misli, senzacije i ponašanja, ali i da preispitujem sve u šta sam do tada verovao ili mislio da je moguće za mene.

Sada znam da je buđenje posmatrača najvažniji unutrašnji trenutak u životu čoveka. To je tačka kada se svest odvoji od identiteta i prvi put prestaneš da se poistovećuješ sa svojim mislima, osećanjima ili uverenjem o sebi i shvatiš da si više od toga. U dubljem smislu, buđenje posmatrača je ulazak u sopstvenu prisutnost, odnosno početak svesnosti. Bitno je da razumeš da to nije magičan trenutak koji se dogodi jednom i traje zauvek, već tiho unutrašnje buđenje.

Kada prestaneš da reaguješ automatski i samo primetiš reakciju; kada si svestan postojanja određene misli, ali ne poveruješ u nju; kada registruješ emociju, ali je ne potiskuješ niti se s njom spajaš; kada osetiš telo, ali iz unutrašnje perspektive, nežno, kao prostor kroz koji se život kreće – to su trenuci u kojima kažeš sebi: „A-ha, ovo se događa, ali ja nisam to – ja to posmatram.” To je postepeno buđenje. Kada se probudi posmatrač, gubiš potrebu da sve kontrolišeš jer shvataš da nisi kontrola, već prisustvo koje svedoči. Biraš kako ćeš odgovoriti jer se stvara prostor između onoga što se desilo i toga kako reaguješ, a to je prostor slobode.

Na ovo se nadovezuje osećaj dubljeg mira jer znaš da nisi misao koja kritikuje, niti emocija koja boli, postaješ svesnost

koja stvara prostor za sve to. Drugim rečima, u tvom životu je onda manje drame, više neutralnosti i prostora za svesne izbore.

Meditacija mi je omogućila da nastavim s treniranjem tog posmatrača. S tim možeš i ti da počneš već sada, a potrebno je da kreneš svesno da dišeš. Idealno bi bilo pet sekundi udaha na nos, zatim pet sekundi izdaha na nos. Nije bitno da li će ti biti otvorene ili zatvorene oči. Usmeri pažnju na jednu tačku ako su ti oči otvorene, a ako su zatvorene, usmeri pažnju na svoje disanje. Samo diši i posmatraj, a ukoliko se zabrojiš ili ti pažnja popusti, a misli se prikradu, sve je to u redu, samo vrati fokus na disanje i kreni iz početka da brojiš – i posmatraj.

Druga praksa koja ti može pomoći jeste da zatvorenih očiju sediš u tišini pet minuta dnevno i dišeš u metaboličkom ritmu. Svaki put kada se misao pojavi, dovoljno je da kažeš reč „misao”. Svaki put kada se pojavi određeno osećanje, dovoljno je da u sebi kažeš reč „osećanje”. Bez priče, bez drame, samo budi svedok, i to će biti sasvim dovoljno. Međutim, većina ljudi ne razume zašto ovo treba da radi. Radiš ovo jer želiš da postaneš svestan posmatrač svojih nesvesnih misli i osećanja, ali i obrazaca ponašanja, da bi u realnom vremenu moglo doći do promene.

Velika je verovatnoća da nisi tamo gde želiš da budeš. Razlog za to su tvoje misli, reči, osećanja i ponašanja povezana s tvojim starim identitetom, čijoj promeni težiš. A kako da dođeš do te promene ako ih ne osvestiš? Ljudi koji postanu svesni svojih misli, osećanja i ponašanja mogu u realnom vremenu da reaguju drugačije, donose bolje odluke i prave mudrije izbore.

Kada se probudi posmatrač u tebi, više ne juriš za istinom, već počinješ da je živiš. Prihvataš sebe umesto što pokušavaš da sebe „popraviš” i ne lutaš jer znaš da si već tamo gde treba da budeš. To je najdublja transformacija – biti ovde, biti svedok i biti slobodan.