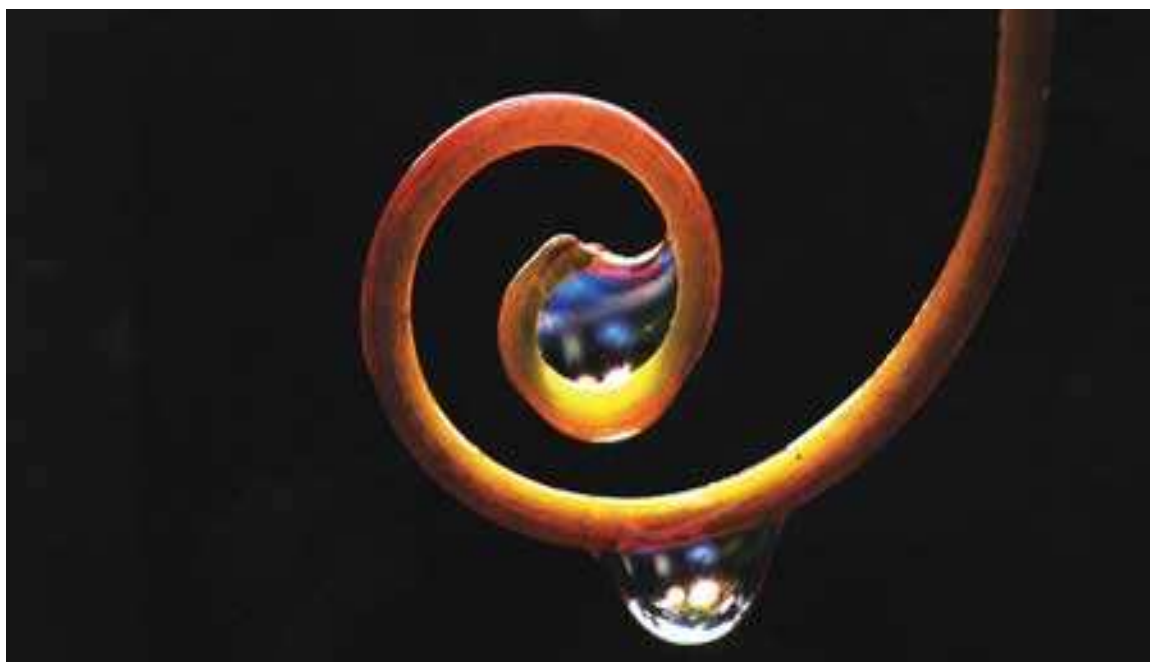


**Rebecca Nottingham**

**Prakse Četvrtog puta:  
Samopromatranje**



*(Prijevod: Ivana)*

Rad počinje podjelom pažnje. Ako nemate iskustva u toj praksi, probajte sljedeće: dok ste svjesni svog vanjskog iskustva, postanite istovremeno svjesni unutarnjeg stanja. Ta unutarnja svijest je početak samopromatranja. Samopromatranje je temeljni napor u procesu. Njegova vrijednost ne može se precijeniti, i sav razvoj polazi od te točke. Morate hotimično dio pažnje okrenuti prema unutra, kako bi promatrali sebe. Neophodno je ne osuđivati ili kritizirati ono što promatramo u sebi. Takve emocije će izobličiti promatrano i kočiti napredak.

Pokušajte se odvojiti od opravdavanja i promatrati osjećaj objektivno. Vraćajte se unazad kako bi otkrili izvor neugodnog iskustva. Neprekidnim samopromatranjem postići ćete znanje, razumijevanje i mogućnost odvajanja i oslobađanja od stanja koje se ponavlja u vama.

Samim činom promatranja nelagoda slabi. Sve pogrešno djelovanje gubi snagu kad se uoči samopromatranjem. Upotrijebite prepoznavanje neugodnog iskustva kao „podsjećajući faktor“ i treću snagu za ne-identifikaciju. Tada koristite sam problem kako bi riješili problem.

Ono sa čime se suočavate je negativno zamišljanje. Ono je glavna smetnja u procesu samorazvoja i odvlači veliku količinu energije. Kao što ste primijetili, najčešće otkrijemo da se događaji odvijaju sasvim drugačije nego što nas je zamišljanje navelo da vjerujemo. Negativno zamišljanje je klasičan način nepotrebne patnje, a Rad nas uči da ga se nemilosrdno otresemo.

Negativno zamišljanje ne samo što krade snagu, nego je i potpuno odvlačenje pažnje, energije i vremena. Pola sata negativnog zamišljanja rezultira gubitkom pola sata vašeg života.

Također, primijetili ste kako čak i mala količina pažnje „razbija“ zamišljanje. To otkriva moć pažnje koju najčešće uzimamo zdravo za gotovo, a koja je osnovni alat za našu svjesnu evoluciju. Svjetlo promatranja zaista će popustiti stisak identifikacije i zamišljanja. Ali nemojte se zadovoljiti tek razbijanjem zamišljanja. Izaberite iskoristiti ga kao gorivo za transformaciju. Ako svijest o negativnom zamišljanju može pokrenuti praksu unutarnje odvojenosti, to će vam trenutačno dati novi poticaj za postizanje više svijesti.

Prije postizanja sjećanja sebe, morate razviti vještinu samopromatranja. Velika je razlika između samopromatranja i sjećanja sebe. Posljednje je rezultat stupnja rasta postignutog Radom i ne može se iznuditi. Temelj Rada je samopromatranje, a ne sjećanje sebe. To je jedini način postizanja napretka u Radu – naime, ustrajan napor da sagledate što vi jeste i zašto funkcionirate na takav način.

Ne možete postići sjećanje sebe bez prolaska putem samopromatranja, osim u rijetkim prilikama koje ne možete kontrolirati. Prakticirajući Rad

(samopromatranje) u sebi trebate stvoriti nešto što može proizvesti psihološke uvjete za mogućnost iskustva sjećanja sebe.

Zapravo, postoji razlika između razmišljanja o sjećanju sebe i iskustva istog. Sinonim za ovaj pojam je „treće stanje svijesti“ i dovodi nas nepogrešivo (za one koji su postigli osjetljivost za takve stvari) u više stanje. Kao što znate iz knjiga o Radu, to nije nepoznato iskustvo u našim životima – trenuci duboke zahvalnosti, radosti, mira, uvida, itd – ali je također obilježeno osjećajem da je takvo iskustvo „poklon“ ili „trenutak milosti“, prije nego neposredan rezultat naših napora.

Paradoksalno, moramo činiti neumorne napore koliko god je moguće kako bi „pripremili teren“ za češća i dugotrajnija iskustva sjećanja sebe.

Dakle, radite sa mogućim i jednostavnim. Promatrajte unutarnja stanja i odvojite se od njih kako bi se počeli oslobađati identifikacije. Dok god nema unutarnje odvojenosti i mi ostajemo mašine koje reagiraju na podražaje, nemoćni smo i zarobljeni u vlastitoj mehaničnosti. Zapamtite da samopromatranje uvijek mora biti nekritičko. Vi niste ono što promatrate.

Kako bi to radili ispravno, jedan dio pažnje treba biti fokusiran na vanjske okolnosti, a drugi usmjeren prema unutra – kako bi se promatrala unutarnja stanja i reakcije.

Vi vidite sebe u interakciji sa svijetom kao objektivnu promatračku snagu. I mijenjate unutarnja stanja. Primijetite kontradikcije. Podijeljenom pažnjom promatrajte sebe, a ne nešto drugo.

Pri samopromatranju vi ste tihi svjedok aktivnosti unutar sebe, koje vam otkrivaju vašu mehaničku prirodu, iskrivljenja osobnosti, neravnotežu centara i ono vas vodi ka saznanju na čemu trebate raditi.

Vođenje bilješki nije neophodno i može stvoriti određeni odnos prema tim naporima. Samopromatranje treba biti nesputano i spontano. Vaše promatranje vodit će do kataloga uvida o sebi, koji će vam onda dati vjerniju sliku o tome na čemu morate raditi. Vođenje bilješki može pomoći praćenju takve percepcije. Ali bit napora je u oslobađanju od zatvora spavanja.

Vođenje bilješki može kreirati „prostor“ u kojem ste privremeno fokusirani na rad i udaljeni od mljevenja svakodnevnih identifikacija. Ali, isto se može postići u tihoj meditaciji, ciljanom čitanju i na druge načine udaljujući sebe od „A utjecaja“.

### **Napore rada okrenite više prema unutra**

Vi brkate sjećanje sebe sa samopromatranjem. Sjećanje sebe je stanje višeg uma, nezagađeno bilo čim negativnim. Ono što ste bili u stanju „promotriti“ u naporu da se sjetite sebe jest krivotvorina lažne osobnosti. Kad se lažna osobnost jednom

uoči, ona prestaje glatko ili ikako funkcionirati. Ponekad smo ostavljeni bez sposobnosti potrebnih za interakciju sa svijetom. To stanje je dio evolucije u Radu i može se osjetiti kao „psihološki vertigo“, ali je privremeno.

Practicirajte samopromatranje nekritički. Nemojte se identificirati sa onim što promatrate. Pokušajte se psihološki distancirati od svih negativnih misli, stanja i osjećaja. Oslobodite se tjeskobe, neka osobnost bude pasivna, i promatrajte, promatrajte.

Nema sumnje da iskreno samopromatranje boli. Bolno je na objektivniji način sagledati neprirodnost, nezrelost, sebičnost, apsurdnost i nekontrolirane tendencije u svom ponašanju. Većina ljudi učinit će sve da izbjegne viđenje sebe onakvima kakvi jesu ili kakvi su postali. To je razlog što Rad nije popularan, što nikad neće dobro proći uz „feel good“ učenja New Age-a i što će izazvati potres u onima koji se s njim sretnu.

Već i dostizanje točke u kojoj vidimo sebe onako kako nas vide drugi zahtijeva razinu posvećenosti Radu koja može izdržati ozbiljnu neophodnu patnju. Ovaj Rad nije za malodušne, tragaoce-amatere, skupljače eklektičnih informacija. On može biti devastirajući i brutalan kad se suočite licem u lice sa saznanjima o sebi. Ali potom on postaje duboko oslobađajući i inspirativan.

Istina je da moramo biti „nemilosrdni“ prema sebi u sagledavanju stvari (unutarnjih reakcija, stavova, stanja) onakvih kakve jesu. Ali misteriozna praksa samopromatranja služi stvaranju nove kvalitete svijesti unutar nas i raščišćavanju terena za novi osjećaj identiteta. Naposljetku, vodi do razvoja bića čija je odlika velika suosjećajnost, čak i za mehaničke i kaotične aspekte nas.

Viša svijest omogućuje nepristrano viđenje i pruža širu sliku, a to samo može voditi razumijevanju koje ne osuđuje.

Ne smijete sebe takvi kakvi jeste (identificirani sa mehaničkom osobnošću) dovesti na „mjesto“ odakle se promatra. To je razlog stalnog naglašavanja „nekritičkog“ samopromatranja. Ove riječi ne mogu dovoljno izraziti o čemu se radi: vi ste u procesu ponovnog otkrivanja sebe, a da biste to postigli morate skinuti staru kožu koja je bila jedini osjećaj sebe koji ste poznavali (izuzev rijetkih bljeskova i ranih sjećanja suštine).

Prema tome, staro sebstvo ne smije biti ono koje promatra. Inače ste izgubljeni u labirintu koji vodi u slijepu ulicu. Stvara se nešto novo – usmjerena pažnja koja je očišćena od filtera, iluzija i stavova koje smatramo svojim identitetom.

Ovaj delikatni razvoj je osobiti proces rađanja. Razlučivanje je ovdje zapravo ključna riječ – detekcija različitih kvaliteta i „okusa“ energija. Raspoznavanje što je otrovno, a što je višeg reda.

Napor samopromatranja ne samo što vam daje nove informacije, otkriva put viđenja nepoznat odranije, nego, što je najvažnije, utire put za rađanje novog, dubljeg sebstva. Ta pozornost ili budnost – tako dugo dok ostaje neovisna o predodžbama, raspoloženjima, itd. – pokrenut će razotkrivanje vaše suštinske prirode koja je zakopana ispod stečene osobnosti. Nadalje, vodit će do svjesne prisutnosti vaše duhovne prirode.

Dok god unosite grubu borbenost u promatrački prostor u vama, nećete uspjeti da je kontrolirate ili transformirate. Stoga, imperativ je: ne sudite o onome što vidite, naprosto – gledajte. Što više vidite, više ćete željeti mijenjati i pojavljivat će se više mogućnosti da to i uradite.

Zapamtite da ovo nije put poricanja sebe, već razumijevanja. Kao što znate, razumijevanje je u Radu definirano kao rezultat znanja i bića. Samopromatranje vam daje znanje o tome kako stvoriti biće.

Prije svega, postoji nešto što treba naučiti o negativnosti i njenoj moći nad nama, što se može ustvrditi u vašem recentnom iskustvu. Nije važno koliko često sebe zateknete u snu, već da to prepoznate. Glavna vježba je nekritičko samopromatranje. Zaboravite transformiranje. Samopromatranje je vaš cilj. Ispunite svoje okruženje i svoj raspored podsjećajućim faktorima za promatranje sebe.

Ponavljani napori samopromatranje izgradit će radnu memoriju, koja će vas sa svoje strane podsjećati da se bavite Radom.

Sve što bilo tko može napraviti, za vrlo dugo vremena je samo prakticiranje samopromatranja. Promatranje negativnosti je najinformativniji put za stjecanje razumijevanja o sebi i o prirodi spavanja. Možete upotrijebiti osjećaj negativnosti kako biste se podsjetili na promatranje: Kako ste negativni? Što je izvor negativnosti? Ljutnja, bol, strah? Prakticirajte promatranje negativnosti i odvajanje Promatrajućih Ja od toga. Ne identificirajte se, budite pasivni. Ako se ipak nastavi (identifikacija s negativnostima), pustite je, ali pokušajte ne pridavati pažnju.

## **Sjećanje sebe i samopromatranje**

Primijetili smo da neki ljudi u ovoj grupi čine osnovnu grešku pokušavajući prakticirati sjećanje sebe umjesto samopromatranja. Sjećanje sebe je rijetko stanje više svijesti u kojem je čovjek istovremeno neodvojen od Kreacije i potpuno jedinstven. To se događa samo u rijetkim trenucima i vrlo rijetko kad to aktivno nastojimo. To dolazi s osjećajem bića, spokoja, prihvaćanja i suosjećanja.

Najbolji napor koji možemo napraviti prema dostizanju tog stanja je onaj koji „raščišćava teren“, odnosno uklanjanje ono što sprječava prijemчивost i dostupnost tog stanja. Osnova za postizanje tog cilja je samopromatranje.

Samopromatranje je primarna psiho-transformacijska vježba koju daje Rad. Sav napredak u Radu ovisi o ustrajnom, nekritičkom, dugotrajnom samopromatranju. Samo iskustvenom praksom te ideje moguće je postići znanje i razumijevanje neophodno za rast i promjenu.

Samopromatranjem je moguće naposljetku postići kontrolu nad svojom mehaničnošću, osloboditi se nepotrebne patnje, pronaći autentičnu osobnost, postati sposoban za hotimično djelovanje i oblikovati Radne Ja koji u sebi sadrže permanentnu perspektivu Rada. Rad se odnosi na osobno unutarnje pročišćenje. Svrha svog transformirajućeg znanja u Učenju jest pročišćenje emocionalnog centra. Samopromatranje je neophodno za unošenje svjetla svijesti u tamu nesvjesnog naše vlastite psihologije.

Neki od vas govore o „psihološkom vertigu“ koji ide uz proces koji počinje dekonstrukcijom lažne osobnosti. Taj vertigo očituje se u osjećaju panike, praznine, osjećaju straha ili tjeskobe, ponekad i u osjećaju prevarenosti. Najbolji način da se s tim izađe na kraj je pokušati prakticirati unutarnju odvojenost u odnosu na te osjećaje i shvatiti da su oni prirodna, privremena reakcija u procesu Rada. Put za eliminaciju tih negativnih iskustava je građenje nečeg zaista unutarnjeg, što će svjesno djelovati u vanjskom svijetu. Put za tu unutarnju izgradnju počinje samopromatranjem i na njega se oslanja.

Kad je um ispunjen stalnim brbljanjem unutarnjeg razmatranja, a srce motivirano sebičnim interesima, potencijal prijemčivosti za više stanje je izgubljen. Zbog toga je sav praktični rad fokusiran na mijenjanje sebe ili samo-transcendenciju. Mogućnost hotimične, psihološki samopokrenute evolucije leži u procesu pročišćenja. Samopromatranje je sredstvo.

Što se tiče vaše izjave o „predavanju volje“: Prakticiranje samopromatranja nije isto što i predavanje volje. Samopromatranje je jedini izvor informacija o tome što trebate predati, a što zadržati. Zato predavanje volje ostavite van samopromatranja. Naprosto promatrajte sebe nekritički, a osobito promatrajte negativnost.

Samopromatranje je napor u kojem čovjek promatra mašinu u cijelosti. Dijeljenje pažnje je u svrhu samopromatranja. Jedan dio pažnje usmjeren je na nekritičko promatranje sebe u životu. Drugi dio pažnje nije uključen u vanjski tijek zbivanja. Bavi se unutarnjim psihološkim stanjem.

Cilj je uočiti psihološke uzroke i motivacije naših akcija u vanjskom svijetu. Moramo početi s opažanjem onoga što nam Rad govori da trebamo promatrati.

Moramo provesti mnogo opservacija tijekom dužeg vremenskog perioda prije nego možemo makar i početi dobivati sliku o tome na čemu trebamo raditi. Zapamtite da je svrha Rada psiho-transformacija.

Sjećanje sebe nije praksa. To je stanje. Ponekad se neočekivano nađemo u stanju sjećanja sebe, kao rezultatom samopromatranja i unutarnje odvojenosti. Ponekad se to dogodi kada promatrate sebe i vidite da su sve vaše vanjske manifestacije pokretane lažnom osobnošću i dogodi vam se trenutak u kojem ne znate što ste vi osim te umjetne osobnosti. Osjećaj spokoja i nedefiniranosti sebe može se osjetiti u tom trenutku. Možete se suočiti s nečim autentičnijim od onog što promatrate.

Stvarna podijeljena pažnja zahtijeva hotimičan napor, za specifičnu svrhu samopromatranja. Prakticiranje sjećanja sebe dok se promatra neki vanjski objekt je besmislena igra uma. Da bi se sjetili sebe, najprije je potrebno promotriti sebe i stvoriti dovoljno stvarnog sebstva kako bi znali čega se sjetiti. Prema tome, da bi se sjetili sebe, prvo morate promatrati.

Budnost koja je hotimično odijeljena prema van u svrhu samopromatranja nije misaona. Ona nije intelektualna, premda jest „inteligentno viđenje“. Ako mislite o praksi, onda znajte da unutar vas cirkuliraju takvi (misleći) Ja.

Radni Ja unutar vas trebaju se „stopiti“ sa stvarnim djelovanjem u Radu, koje tada postaje stvar svijesti, prije nego puki misaoni proces. Pažnja usmjerena na vaše reakcije, informirana znanjem Rada, vodi stvarnom samopromatranju. „Mjesto“ budnosti treba biti sposobno prepoznati što se događa i znati o čemu se radi: „Ovo je unutarnje pridavanje značaja“ („unutarnja konsideracija“), „ovo je taština“, „ovo je strah“.

Ova praksa se razvija tijekom vremena, premda može doći do iznenadnih prodora koji će vam dati potpuno novi smisao onoga o čemu je u Radu riječ. Počinje se gledanjem unazad, kao što se spomenuli, odnosno osvrtom na neki incident i neslaganjem sa svojim reakcijama. Primjenjujući trud i predanost, doći će do vremenskog pomaka u trenutak događanja (incidenta). Upravo vaše neslaganje sa svojim ponašanjem natjerat će vas da uložite još više truda. Jednog dana, ili u jednom trenutku, postat ćete sposobni da birate, umjesto da samo gledate što se događa u vama. Ali prvo morate steći znanje i brojna iskustva samopromatranja.

Pitate „može li netko postati bolji u prepoznavanju i imenovanju onog što se promatra“. Odgovor je nesumnjivo da. To i jest svrha bivanja na ovom putu. Rezultati se manifestiraju. Verifikacije potvrđuju vrijednost napora. Zapravo, što više cijenite ono što stječete ovim idejama, to više napora ulažete i više dobivate.

Pitate „Je li uvijek 'po okusu'?“ Znanje akumulirano pod vodstvom Rada i osoba iskusnih u toj materiji vodi moći rasuđivanja, u zavisnosti sa stanjem energija. Jedna je stvar prepoznati očitu manifestaciju negativnosti. Druga je detektirati suptilnu 'aromu' ili 'okus' na početku identifikacije ili spuštajući momentum i izabrati da ne dozvolimo tome da nam krađe život i energiju.

Prvo dolazi znanje – znati što treba gledati – onda dolazi promatranje i akumuliranje informacija o sebi. Onda može doći do početka stvaranja nove volje

i mogu se napraviti izbori koji vode novoj kvaliteti postojanja. Tada viša svijest može pustiti korijen u vašem životu.

Možda ćete poželjeti eksperimentirati s „praksom čišćenja“ kako bi vam pomogla da se oslobodite pogrešnog djelovanja. Jednostavna meditacija može unutar vas usaditi organski mir, koji će mnoge stvari učiniti jasnijima.

Samopromatranje formira točku budnosti koja se ne gubi i koja nije hipnotizirana uobičajenim identifikacijama. To nije ništavilo. To je početak nove prisutnosti. Njena neosuđujuća perspektiva ne samo što osigurava manje predrasuda i iskrivljenih informacija o tome kako funkcioniramo, nego i „oponaša“ karakteristike drugog stanja svijesti.

„Nova osoba konstruirana ni od čega“ nije rezultat. Naša suštinska priroda, naše više sebstvo već postoje. Njih treba otkopati ispod naslaga iluzija i pogrešnih slika o sebi koje su se godinama akumulirale. Mi pokušavamo naći nešto neobično poznato. Glavnina našeg rada je uklanjanje neprirodnog.

Mjesto promatranja postaje katalizator za ponovno otkriće suštine tako što „rastvara“ pokrov lažne osobnosti, putem pažnje informirane znanjem.

U bavljenju Radom, počevši od samopromatranja, malo po malo neutraliziramo te tiranske Ja. Stvaramo u sebi znanje, perspektivu i osnaženje, sa kojima možemo djelovati hotimično. Kad egocentrični Ja izgube moć djelovanjem Rada (snagom samopromatranja), prestajemo imati tako mnogo svjetovnih potreba. Postajemo slobodni od stalne potrebe za onim što nemamo, ili od stalne nesretnosti zbog onog što imamo. Prepoznamo da su naši stavovi i mišljenja relativni i da su naša svidanja i nesvidanja irelevantna za stvarnost. Stoga je suštinski važno vidjeti sebe objektivno, inače nećete prepoznati na čemu morate raditi. Zapamtite da je ovaj Rad psihološki i unutarnji i traži stvaran i trajan trud.

Kad se počne istinski prakticirati samopromatranje, „trenuci promatranja“ su dugo vremena sve što se može postići. Svaki napor koji napravite povećava snagu osobe koja „zna da ja nisam prisutan“.

Razlog zbog kojeg samopromatranje mora biti spontano je taj što to možete raditi samo kad vam se dogodi, kadgod i u kakvim god okolnostima. Promatrajući Ja dat će vam bolje informacije ako su neopterećeni rasporedom ili planiranjem.

Samopromatranje treba biti integrirano u vaš život na način da postane prirodno (premda hotimično i svjesno) kao disanje. Naposljetku, treba postati spontano.

Čini se da krivo shvaćate svrhu samopromatranja. To što ste spomenuli zvuči kao širenje svijesti, pri čemu je samopromatranje usmjerenje svijesti prema unutra u vlastitu psihologiju, a prema van u svijet i vlastitu manifestaciju. Ako promatrate koju nogu prvo spustite na pod kad ujutro izlazite iz kreveta itd., kakvom rastu razumijevanja to služi?

Ono što trebate promatrati je u kakvom ste stanju. Jeste li zbunjeni? Jeste li tjeskobni? Jeste li u negativnom zamišljanju? Unutarnjem pridavanju značenja? Jeste li kritični prema onome što promatrate?

Primijetite li kad ste neiskreni? Vidite li sebe kako lažete, pravite se da znate, razumijete, da vam je stalo, da suosjećate, itd.? Možete li osjetiti identifikaciju dok ste u njoj? Vidite li promjenjive Ja? Kontradiktornosti između raznih Ja?, odnosno, odbojnice?

Vidite li taštinu? Potrebu da budete u pravu? Inzistiranje da imate vlastiti put? Razočarenje jer nemate ono što želite? Jeste li primijetili u kolikoj mjeri se vaše ponašanje zasniva na tome što vam se sviđa ili ne sviđa?

Smisao svih promatranja je izgradnja Stvarnog Ja koje nije zagađeno ni od jednog pogrešnog djelovanja spomenutog gore. Potrebni su hotimični naponi, stvarna čežnja za promjenom, spremnost da istinski vidimo sebe i vrijeme. Rad je proces koji započinje prvim Promatrajućim Ja i može rasti do točke u kojoj postoji stalna prisutnost u vlastitoj psihologiji, izvor razumijevanja formiran Radom, znanjem i iskustvom.

Kažete da stalno zaboravljate i pitate je li to samo stvar volje. Stvar je u građenju volje. Ako imate namjeru promatrati sebe, vaša namjera ima snagu... upotrijebite je. Ispunite svoj život i raspored podsjećajućim faktorima, na primjer: stavite ručni sat na drugu ruku kako bi se podsjetili na promatranje svaki put kad pogledate, zalijepite ceduljice na ogledala i hladnjake, mijenjajte obrazac aktivnosti kako bi vas to izbacilo iz uobičajene rutine.

Čežnja za promjenom i verifikacija Rada donose stvarnu snagu da se sjetite promatrati sebe.

{STUDENT: I ja osjećam kao da postoji neka vrsta općeg čišćenja. Postiže li se to prepoznavajući malu kopilad poimence? Ili prije, uočavajući druge, Radne „Ja“, kad se pojave, i praveći za njih dostojno mjesto u mom srcu. Naposljetku, to su oni „Ja“ koji obećavaju stapanje u nešto stvarno, ili bar stvarnije.}

Pročišćenje emocionalnog centra je svrha Rada i njegovih učinaka. To se postiže ustrajnim i samozatajnim naporima da uvidimo i odvojimo se od onog što je lažno, negativno i sebično u nama. „Prepoznavanje male kopiladi“ je pogrešan emocionalni stav kod samopromatranja. Negativan i osuđujući stav iskrivit će pogled i držati vas podalje od objektivne stvarnosti dostupne jedino kad nema identifikacije.

Razlučivanje različitih Ja (onih sa znanjem Rada i onih bez) očito je kritičko. Odatle počinje sposobnost za pravljenje izbora.

{STUDENT: Moguće je imati loš osjećaj prema „Ja“, jer negativni „Ja“ upravljaju mnogim odjelima u prijeviri zvanoj moja osobnost.}

U prakticiranju samopromatranja teško je izbjeći gnušanje prema sebi. Kakogod, budući da je to negativna emocija, neophodno je izbjeći kako bi se u Radu pravilno raslo. Nekritičko promatranje tijekom procesa je tako važno stoga što kroz nevezanost (ne-identifikaciju) postizemo oslobođenje. Gnušanje nad onim što je tek manifestacija stečene osobnosti jest rasipanje energije i pogrešan rad emocionalnog centra.

### **Objektivno samopromatranje vodi do samoostvarenja... Put svjesnosti**

Svatko pristupa Radu sa svojom osobnošću, kakvog god tipa, u punoj snazi. To je okolnost u kojoj živi uspavano čovječanstvo. Rad na samopromatranju, koji je osnova procesa, zahtijeva hotimičan napor. U hotimičnost je uključena i praksa nekritičnosti u odnosu na promatrano. Ako vaše Promatrajuće Ja odgovara mržnjom na ono što vidi, tu ćete zapeti, u neprestanom ratu između promatrača i promatranog.

Cijeli smisao samopromatranja jest steći objektivni pogled na to kakvi uistinu jesmo. Bez objektivnosti nećete vidjeti ništa. Držite „Promatrajuće Ja“ pasivnim. Taj napor je dio truda da se promatra.

Kada imate psihološki prostor potreban za objektivnost, držite se prstima za unutarnju odvojenost. Tada možete promatrati osobnost u svim njenim manifestacijama, a da ne poludite. Takav način samopromatranja će vam, nakon dužeg vremenskog perioda, pokazati mnogo o vama.

Cilj Rada je transformirati stečeno, automatsko ponašanje u prosvijetljeno, hotimično djelovanje. U tom procesu, ego („lažna osobnost“), sačinjen od sebičnih interesa, postupno treba biti zamijenjen s više evoluiranim sebstvom. Pročišćenje emocionalnog centra, pročišćenje psihologije sebičnih interesa, to je bit Rada.

Mi predlažemo da se svatko „u Radu“ osvrne na svoje motive za činjenje takvog napora. Ako nečiji motivi imaju veze sa stjecanjem osobne moći, taj sebični interes će praktički blokirati svaki način stvarnog razvoja.

Prije nego uopće možete početi ispravno se baviti Radom, morate biti na razini Dobrog domaćina. Na toj razini bivanja trebate biti stabilni, razumni i odgovorni prema sebi i životu oko vas. U Dobrom domaćinu nema mjesta za perverziju, kriminalnost i mentalnu nestabilnost.

{STUDENT: Sudski proces okončao se najnepravednijom, najdrakonskijom zamislivom solucijom za klijenta. Tijekom procesa pokušavao sam promatrati sebe, sjetiti se sebe. Stvari su se promijenile iznutra. Nije se činilo kao kraj svijeta.

Klijenti su apoplektični ( posebno u obliku pridjeva te riječi, što znači bijesni, gnjevni ili potreseni do točke u kojoj postaju nesposobni nositi se sa situacijom racionalno ili diplomatski). Život je škola.}

Također možete uočiti (u slučaju u kojem navodite da „vaše bivanje privlači vaš život“), da je životna energija koja sve pokreće negativnost, „zakon slučajnosti“, da mehaničnost proizvodi predvidljive reakcije, da su svi potpuno identificirani sa svakim događajem, i stoga postoji potpuni izostanak relativnosti (san). Nepravda postoji zbog sna.

Postoji i druga razina bivanja koja uključuje proširenu perspektivu i razumijevanje, rođene iz napora i iskustva Rada. Ona uključuje relativnost, suosjećanje i prihvaćanje. Njena priroda nije sebični interes i stoga je slobodna i može vidjeti objektivno, čisto i bez identifikacije. Takav pogled nije emocionalno mrtav ili potisnut, nego istinski i mudar.

To je ono što nastaje bavljenjem unutarnjim radom. Psihološke prakse i ideje postupno odstranjuju sav pogrešan rad mehaničke psihologije (laži i nečistoću negativnosti u svim oblicima, sebični interes, taštinu, unutarnje pridavanje značaja, predodžbe o sebi, lažljivost, ponos, i sve drugo što nam Rad kaže da promatramo). Ovaj proces razgolićuje osobnost (ego) i čini da se osjećamo ranjivima i bez „prave osobnosti“ koja bi zamijenila umiruću lažnu osobnost. Čovjek se zaista osjeća izvučen iz sebe (*withdrawn*).

To je kritična faza Rada. Ono što bi praznina trebala stvoriti u vama jest skromnost. Ne osuđivanje sebe, nego samo-transcendenciju i stvarno sjećanje sebe. Skromnost proširuje razumijevanje, koje rađa smisao.

Novo sebstvo je rođeno s Promatrajućim „Ja“. To je stvarno sebstvo koje će jačati i postajati prisutnije s neprestanom praksom samopromatranja. Praktičnim radom verificiranim u iskustvu, svijest se širi. Neprestani iskreni naponi mogu trajno proširiti svijest, ali ono što žrtvujete kako bi dosegli tu točku jest sve ono što vjerujete da jeste i svi interesi u traženju osobne nagrade. Nije svatko voljan platiti tako visoku cijenu.

Oni koji su dovoljno hrabri da nastave, vidjet će da je vrednovanje Rada jedina treća snaga koja je potrebna. Stoga je nova sposobnost u vlastitoj psihologiji (razvijanje svjesnosti) hranjena snagom ispravnog vrednovanja.

Staza evolucije vodi naviše prema prosvjetljenju, kroz vid razumijevanja, prema sve finijim energijama koje ne mogu podržati težinu nasilja. Staza vodi dalje od automatske, animalne razine bivanja prema prosvjetljenoj hotimičnosti.

{STUDENT: čini mi se da doživljam sjećanje sebe više nego što radim samopromatranje. Vrlo su česti trenuci kad sam bolno svjestan sebe, ali ne znam što napraviti s tim.}

Biti bolno svjestan sebe nije ni sjećanje sebe, niti samopromatranje. To je prirodna okolnost svačije psihologije. To je unutarnje pridavanje značaja (unutarnja konsideracija). Zbog pogrešnog rada emocionalnog centra zaokupljeni ste „pojavama“ i onime što drugi osjećaju prema vama.

Vi ste u točki u kojoj ste SVJESNI da ste „bolno svjesni“. To je korak više od toga da ste samo „bolno svjesni“. Sljedeći korak je naprosto biti svjestan.

Naprosto biti „svjestan“ je prva pukotina na lažnoj osobnosti. Tu počinje Rad. Prvo dolazi samopromatranje. To je hotimičan napor. On se obavlja nekritički. Naposljetku, Promatrajuće Ja stječe dovoljno snage da usmjeri ponašanje.. Ali na duže vrijeme ne možete činiti ništa drugo do promatrati.

Predlažemo da proučavate „Psychological Commentaries“ Maurice Nicoll-a radi dubokih, specifičnih detalja ,a posebno onog što se odnosi na uzroke unutarnjeg pridavanja značaja. To će vam također pomoći da razumijete terminologiju Rada koju koristimo i čije razumijevanje nam treba biti zajedničko kako bi ispravno komunicirali.

Rad na sagledavanju distorzija našeg psihološkog ponašanja i reakcija je središnji put kojim moramo krenuti prema stvarnoj transformaciji i razvoju. To je razlog što prvi i najvažniji napor mora biti promatranje, gledanje i opet gledanje, sve dok ne počnemo hvatati bljeskove sebe na objektivan, neosuđujući način. Ti napori omogućuju nam da se oslobodimo određenih aspekata osobnosti. Inače ostajemo u vlasti lažnog identiteta, rastreseni, i beznadne žrtve reagiranja na vanjske podražaje.

Lažna osobnost osuđuje, kritizira, opravdava, osjeća se napadnutom, ljuti se, ima sviđanja i nesviđanja, stavove, mišljenja i osjeća se posramljeno i nesigurno.

Kad prakticirate samopromatranje, ako bilo koje od ovih elemenata nađete u Promatrajućem Ja, znači da ste identificirani s onim što promatrate. To je zamka koja vodi u ludilo.

Promatrajuće Ja MORA biti objektivno, nekritično prema onome što promatra, pa ipak vidjeti jasno onako kako jest.

Na primjer, recimo da promatrate sebe kad ste iritantni. Obzirom da nas Rad uči kako moramo transcendirati, a ne izraziti negativnost, identificirano Promatrajuće Ja može se odmah osjetiti posramljeno ili ljuto zbog nesposobnosti da to učini.

Možete li uočiti kako te identifikacije iskrivljuju ono što se promatra, i što se može naučiti iz objektivnog promatranja? Mislite o promatranju kao fotografiranju , registriranju, pasivnom gledanju.

Što možete objektivno promatrati u bivanju iritantnim? Je li to neugodan osjećaj ili opisujete sebe kao „simpatično gundalo“? (Usput, tako nešto ne postoji). Postoji li neko Ja koje tajno uživa u fijuku negativne energije? Koje Ja je iritantno? Ono koje želi nešto što nema, ono koje mora napraviti nešto što ne želi, ono koje se osjeća nedoraslo, nezadovoljno, nesigurno? Možemo tako unedogled, ali smisao je da sve ovo gore, i više, spada u unutarne pridavanje značaja, u stečene stavove, sviđanja i nesviđanja, itd. Rad kaže da se od SVEGA toga moramo odvojiti.

To saznanje može vam dati snagu da se odvojite i u tom stanju ne-identifikacije jasno vidite što je ispravna hotimična akcija. Tada gubite sve motivacije i opravdanja za iritantnost.

No, kako znate promatrate li sebe kroz filter lažne osobnosti? Ako je Promatrajuće Ja objektivno, ne-identificirano, lažna osobnost NE MOŽE biti prisutna. Treba raditi i na tome da promatrajuće Ja ne reagira identifikacijom. To je težak rad, ali vodi oslobođenju, spasenju iz zatvora spavanja kojeg tražimo.

Uspenski je bio u pravu, treba nam pomoć. Trebamo pomoć znanja kako proći put, i pomoć nekoga tko iskustveno poznaje taj „put“ i može nam pomoći pri teškoćama i izbjegavanju zamki. Netko tko uistinu poznaje put može vam pomoći da za sebe verificirate ideje Rada i njihovu transformacijsku snagu.

Lako je biti potpuno siguran da vaš rad napreduje u dobrom pravcu. Slijedite dobrobit. Pokušavajte hotimično djelovati s nesebičnim interesima. Svako normalno formirano ljudsko biće posjeduje unutarne znanje (sposobnost prepoznavanja) što je DOBROBIT. Istina iz njega odzvanja prepoznavanjem u vašoj duši.

Rad napreduje na ovaj način: učimo podjelu pažnje, počinjemo s praksom samopromatranja, da bi odmah otkrili kako imamo moć nad svojom mehaničnošću. „To“ nastavlja raditi ono što je uvijek radilo, neovisno o našoj volji za promjenom. Promatramo negativnost kao glavnu značajku tog fenomena. Bez obzira koliko smo odlučni u tome da ne budemo negativni, zatičemo sebe u tom stanju opet i opet, ponekad ni ne znajući kako smo se u njemu zatekli.

Ako se nastavi nekritički prakticirati samopromatranje, dogodit će se dvije stvari: prvo, zbog vlastite nesposobnosti da se ne ponašate mehanički otkrit ćete suosjećanje i praštanje prema ljudima u vašem životu koji se također ponašaju beznažno mehanički. Drugo, svako Radno Ja koje verificirate promatranjem gradi jače, prisutnije Promatrajuće Ja.

Na primjer, ako promatrate svoju neiskrenost u vezi određene osobe ili situacije, a vaša želja je da budete autentični, opetovanim promatranjem otkrit ćete da se manifestacija neiskrenosti stalno ponavlja. Naposljetku će vam, uz dovoljan broj „snimaka“, biti lako prepoznati početak manifestacije. Ako je vaša volja za bavljenje Radom dovoljno jaka, i ako imate dovoljno znanja i iskustva, pa je

grupa Radnih Ja stekla neku moć, onda vaše ponašanje može biti hotimično, usmjereno višom sviješću, a ne uobičajeno automatsko reagiranje.

Daljnijim rasvjetljavanjem koje Rad unosi u našu psihologiju, manifestacije pogrešnog rada gube snagu i prestaju postojati. Stalna promjena u područjima pogrešnog rada je apsolutno moguća tako dugo dok se rast nastavlja.

To je rast nečega u vama, što se sastoji od znanja, psihološkog napora, i razumijevanja. Konačno, ono što počinje rasti unutar konteksta napora u Radu ima moć da djeluje hotimično, prije nego mehanički. Daljnje širenje svijesti oslobađa nas identifikacije s mnoštvom raznih Ja, osobnošću, zamišljanjem, i donosi novu osjetljivost za suptilne percepcije viših centara. Nova razina uvida, oslobođenje od nižeg sebstva i produbljeno razumijevanje donose novi smisao i svrhu našeg postojanja.

{STUDENT: Molim vas objasnite međusobnu povezanost i razlike između podijeljene pažnje, samopromatranja i sjećanja sebe.}

Početak dijeljenja pažnje je shvaćanje da je vaša pažnja usmjerena u samo jednom pravcu – prema van – i da živite reagirajući na vanjske podražaje. „Ja“ koje to može shvatiti je prvo „Ja“ podijeljene pažnje. Smisao napora je da kroz shvaćanje i praksu možete imati više nego jednu perspektivu.

Na primjer, praksa gledanja stabla i gledanja sebe kako gledate stablo korisna je samo utoliko što potvrđuje da MOŽETE podijeliti pažnju. Cilj je dio pažnje koja je inače usmjerena prema van, angažirana u životu, okrenuti prema unutra tako da vidite svoje ponašanje i psihologiju iz koje proizlazi iz objektivne perspektive.

Ako to možete činiti, onda koristite podjelu pažnje u svrhu samopromatranja. Cilj samopromatranja je nekritički promatrati vlastitu psihologiju i ponašanje, u skladu sa znanjem Rada. Rad pokazuje da je naše ponašanje vođeno mehaničnošću, da svi spavamo, i nadalje, da ne znamo da spavamo. Posvemašnja svrha samopromatranja jest buđenje. Pri buđenju vidimo što motivira naše ponašanje, učimo kako djelovati hotimično, kako biti samo-transcendentan i autentičan.

Proces samopromatranja zahtijeva hotimične, opetovane napore tijekom dugog vremenskog perioda, i to je često uistinu bolan rad. Uviđamo da većinu vremena provodimo u nekom negativnom stanju, i s objektivne točke gledišta vidimo da to uzrokuje nepotrebnu patnju, pogrešno djelovanje, ometanje, i da nas košta gubitka energije. Ove ideje su snažna motivacija za promjenu. Uviđamo vlastito automatsko ponašanje, što nas može šokirati i poniziti, a mi smo ispočetka nemoćni da bilo što poduzmemo u vezi s tim. Prepoznamo da je svaka naša akcija motivirana sebičnim interesima. Vidimo u sebi laži, opravdavanje, manipuliranje, traženje pažnje, natjecateljski duh, taštinu, lažnost slike koju imamo o sebi, mnoštvo raznih Ja stečene osobnosti, pa čak i korupciju u traženju zasluga za naša dobra djela.

Kada svjetlost samopromatranja počne razotkrivati naša unutarnja stanja i psihološku uvjetovanost, Promatrajuće Ja je još previše slabo da bi promijenilo išta od promatranog. Međutim, opetovano promatranje oduzima moć našoj identifikaciji s mehaničnošću, pomaže da se odvojimo od nje i oblikuje snažnije Promatrajuće Ja, koje u konačnici ima moć za promjenu.

To je proces pročišćenja koji uklanja prepreke koje nas odvajaju od stanja sjećanja sebe. Sjećanje sebe je razina više svijesti. U sjećanju sebe znamo svoju autentičnu vrijednost, relativnu vrijednost svih stvari i našu povezanost s njima. Premda je to stanje dostižno, ili bolje rečeno, dano nam je u rijetkim iskustvima, mi ga ne možemo prizvati ili kontrolirati na nižoj razini svijesti. Budući da je Promatrajuće Ja povezano s višom svijesti, njegovo osnaživanje vodi nas bliže tom stanju i čini nas dostupnijima za trenutke sjećanja sebe.

Cilj je formiranje postojanog Stvarnog Ja , koje je manifestacija stanja sjećanja sebe. Samopromatranje, zasnovano na dijeljenju pažnje, stvara vezu između sjećanja sebe i razvoja Stvarnog Ja.

Vrlo je realno pronaći „negirajuću silu“ protiv Rada. Ona dolazi iznutra i obično je dio vas koji se ne želi mijenjati, ne želi Rad, ne želi žrtvovati ego ili sebične interese. Dio toga je strah, jer se na početku Rada ne može vidjeti kamo se ide. Dio dolazi iz nesigurnosti koju iskusimo kada počnemo sa stvarnim samopromatranjem. Dio je osjećaj uzaludnosti koju osjećamo jer nismo sposobni išta mijenjati. Potrebna je stvarna hrabrost da bi se nastavili baviti Radom pod takvim uvjetima. Ali više od toga potrebna je prisutnost stvarne motivacije. Inače vas Rad ne može promijeniti.

Teško je točno definirati što je sve negirajuća sila, i je li ona ista za svakoga. Tako, trebate kontemplirati za sebe kakva je to prepreka i koja je vaša motivacija za bavljenje Radom. Sve dok točno ne definirate te elemente, nećete biti sposobno da išta mijenjate. Možda vaša motivacija nije dovoljno jaka, možda je fokus preširok, možda vas spremnost za samoopravdavanje drži u šaci. Ovo su sve uobičajena iskustva u Radu, i javljaju se prije ili kasnije.

Iz perspektive Rada, ono što je jedino važno jest da ustrajete u činjenju osnovnih napora koji počinju i dugo vremena se sastoje samo od samopromatranja. Ne očekujte da ćete postići transformaciju bez velikih napora. Činjenica je da ćete se transformirati razmjerno naporima koje činite.

U Radu, vi morate uložiti trud unaprijed, morate platiti svojim naporima da bi dobili rezultate koji mogu nastati Radom. I morate biti spremni činiti to unaprijed.

Ako je vaša motivacija na bilo koji način sebični interes, uključujući potrebu za „energiziranjem“, onda ste promašili cilj. Morate biti sposobni baviti se Radom i

kad to ne želite, kad je preteško, kad ste preumorni, kad ste bolesni, kad se događa BILO ŠTO čime vas život može pogoditi.

Četvrti put je životan i zahtijeva da se nosimo s okolnostima kakve god jesu. Ako se osjećate zbunjeno, izgubljeno, prazno, u tami: 1) prepoznajte to kao negativna stanja koja postoje u vama; 2) zapamtite da negativna stanja lažu, jer ona ne predstavljaju cijelu sliku s razmjerom i relativnosti (*scale and relativity*); 3) ne pokušavajte ništa drugo s negativnim osjećajima osim da ih promatrate nekritički.

Ako ne uspijevate, pokušavajte i dalje, nastavite se baviti Radom. Ozbiljni napori postupno će u vama stvoriti jače Stvarno Ja.

Ako možete prepoznati da su vaša negativna stanja prouzročena zahtjevima koje imate prema svijetu ili ljudima u vašem životu kako bi se osjećali zadovoljnima, onda ćete znati da su takvi zahtjevi proistekli iz lažne osobnosti i unutarnjeg pridavanja značaja.

Mi radimo protiv toga praveći osobnost pasivnom, unutarnjom odvojenošću, ne-identifikacijom, prepoznavanjem da je unutarnje pridavanje značaja tek sebični interes, i žrtvujući svoju potrebu za nagradom.

Osoba koja se pokušava probuditi putem Rada može promatrati svoje identificiranje. Oni Ja koji vide identifikaciju sami nisu identificirani. Posljedično, snaga identifikacije smanjuje se zbog tih Ja koji je mogu vidjeti i koji joj odbijaju dati energiju. To je snažan poticaj za prakticiranje samopromatranje i unutarnje odvojenosti. Promatrajući Ja, verifikacija i razumijevanje u konačnici stječu dovoljnu snagu za zaustavljanje automatskih emocija i reakcija, u cilju svjesnog biranja ispravnog djelovanja.

Na identifikaciji je posebno teško raditi, jer osjećaj o sebi nastaje identifikacijom s onim do čega nam je stalo, što volimo, mrzimo, trebamo, želimo, itd. To vas puni energijom i smislom, dok u stvari samo krade vaš život i snagu. Stoga što se osjećamo definiranim onim što nas pokreće, npr. „Ja sam republikanac“, „Ja sam žrtva“, „Ja sam borac za slobodu“, „Ja sam feministica“, „Ja sam odana osoba“, itd., teško je uočiti razinu relativnosti koja osporava osjećaj sebe i svrhe. To je razgolićavanje ega. Teško je i bolno odreći se dugotrajnih uvjerenja (identifikacija), uvidjeti s relativnošću da su vaši stavovi, mišljenja, pretpostavke i strasti stečeni tijekom života. Prema tome, oni su subjektivni. Promjenjivi su. Ne sadrže cijelu istinu, nego samo ono što zadovoljava lažnu osobnost. To niste vi.

Samo unutarnja odvojenost može djelovati protiv identifikacije. Kad je emocionalni centar jednom očišćen od sebičnih interesa koji grade identifikaciju, moguće je djelovanje s više, objektivnije razine, a odatle ćete moći svjesno birati na što ćete usmjeriti pažnju i energiju. Ali to je još jako daleko. Budite strpljivi u Radu. Rezultatima obično treba dugo da se pokažu, ali svaki korak na putu je rast.

Promatrajte identifikaciju. Uočite snagu stiska kojim vas drži u šaci. Uočite isti stisak kojim drži i ostale. Uočite kako vas puni energijom, kako vas protresa lagano uzbuđenje od toga. Uočite kako je puna opravdavanja. Uočite kako program koji pokreće vašu identifikaciju služi sam sebi, a takav je i kod druge osobe, i sljedeće...premda identifikacije mogu biti oprečne jedna drugoj.

Tu treba osobnost učiniti pasivnom. Tako vaš pogled može prodrijeti kroz lažnu osobnost i sve njene prepreke, i doprijeti do više razine razmjera i relativnosti, što vas može osloboditi identifikacije.

### **Vježbe za rad na identifikaciji**

1) Samopromatranje, 2) Uočavanje identifikacije, 3) Promatrajte gdje nastaje i promatrajte motivaciju, 4) Prakticirajte unutarnju odvojenost, 5) Prakticirajte Stop-vježbu, 6) Učinite osobnost pasivnom 7) Nemojte pridavati pažnju Opravdavajućima Ja, 8) Zapamtite razmjer i relativnost, 9) Zapamtite objektivnu istinu, 10) Zapamtite vlastito sebstvo.

{STUDENT: Dali smo sebi zadatak da osjećamo naše tijelo (desnu ruku) dok slušamo ili razgovaramo s drugom osobom, ili dok radimo. Uočili smo da s tako podijeljenom pažnjom imamo jedan općeniti „probuđeni“ osjećaj, ali pažnja se brzo počne prebacivati s ruke na subjekt i obrnuto. Jesu li to mini-identifikacije, i bi li to bio trenutak kad trebamo stati i pokušati vratiti pažnju natrag u vježbu?}

Svrha tih vježbi je pokazati da podijeljena pažnja postoji. Moguća je. Zapravo je veliko postignuće verificirati podjelu pažnje, pa i kad dolazi u malim dozama. A dolaziti će u malim dozama vrlo dugo. Sposobnost podjele pažnje na duži vremenski period dolazi s praksom.

Već ste pokazali da možete podijeliti pažnju. Prakticirajte usmjeravanje jednog dijela pažnje na „vanjsku stvar“ i simultano usmjeravanje drugog dijela pažnje prema unutra, tj. promatrajte svoju psihologiju dok drugi dio pažnje ostaje svjesno angažiran u vanjskim događajima.

Kad pažnju usmjerite prema unutra, promatrajte svoje misli i emocije; na primjer, uočite svoja negativna stanja, proturječja, unutarnje pridavanje značaja, taštinu, unutarnji monolog, neiskrenost, itd. Važno je da ne reagirate, kritizirate ili sudite o onome što promatrate.

To je početak psihološke transformacije, sagledavanja vlastite psihologije u akciji, „poznavanja sebe“. Čitajte i proučavajte što Rad naučava o spavanju, mnoštvu raznih Ja, mehaničnosti, i svemu drugo me što treba promatrati i verificirati iznutra. Svaka opservacija je korak u rastu Stvarnog Ja, dakle – nemojte protraćiti napor dijeljenja pažnje samo na „vanjskosti“, nego radije promatrajte SEBE sa svojom podijeljenom pažnjom.

Proces buđenja u Radu vodi istinskoj osobnosti. Procesom samopromatranja, unutarne odvojenosti i ne-identifikacije učimo se uvidjeti da naše automatsko ponašanje ne odražava istinsko sebstvo. Ti nam napori u konačnici otkrivaju malformacije vlastite psihologije. Akumulirani Promatrački Ja stječu dovoljno snage, tako da možemo djelovati hotimično, a ne mehanički. Hotimičnost proizlazi iz prave osobnosti; ona se ne zasniva na sebičnim interesima, već na objektivnoj svijesti. Dugoročno samopromatranje će strgnuti, ili rastopiti, ili spržiti pogrešno djelovanje lažne osobnosti, korak po korak.

Premda je bolno, riješiti se nepotrebne patnje i imati jasnoću uma i snagu volje za hotimično djelovanje jest oslobođenje od lanaca mehaničnosti koji nas drže uspavanima. Psihološka sloboda donosi novi život zasnovan na pravoj osobnosti.

Prava osobnost i dalje sadrži suštinu, tipove i različite centre gravitacije, ali su svi oni u službi više svijesti. To znači da ste istinskije svoji nego što bi to ikad mogli postići bilo kojim putem lažne osobnosti.

Osoba koja se razvila u Radu – do stupnja u kojem je relativno slobodna od moći lažne osobnosti – može imati jasniju perspektivu stvarnosti u interakciji sa životom i ljudima. Opstrukcije unutarne pridavanja značaja, mehaničkog momentuma i identifikacija, razvojem prave osobnosti gube na snazi.

S druge strane, ako razumijete ideju ezoterije kao „unutarne“ bivanja – ne tajnog, ne ekskluzivnog, ne superiornog, ne vanjskog – možete odjednom uvidjeti smisao ispod površinske interpretacije svakog valjanog učenja. Ako je tako, ono što ćete odmah prepoznati u Četvrtom putu jest transcendentni potencijal koji je bit učenja.

Cilj Četvrtog puta je svjesna evolucija, rast u biću i autentično sebstvo. To se ne može postići ni na jedan drugi način do teškim, osobnim radom na samotransformaciji. Možete raspolagati s mnogo znanja o Četvrtom putu, ali kako će vas te ideje promijeniti? Ako niste prakticirali unutarne psiho-transformacijske vježbe, ako ih niste primijenili u svakodnevnom životu, ako savjesno ne prakticirate samopromatranje, unutarne odvojenost, ne-identifikaciju, vanjsku konsideraciju – onda vaše znanje ne može biti transformirano u razumijevanje, biće, ili višu svijest. To se postiže stvarnim psihološkim naporima i žrtvama. Samo znanje ne može vas promijeniti, i ako niste zainteresirani da mijenjate sebe, onda samo dangubite s Radom, zabavljate intelektualni centar, stavljate na sebe nakićen šešir.

Rad se zove Rad jer jest RAD. Napori koje morate napraviti za dugo vremena su samo unutarne. Trebate postići RAZUMIJEVANJE prije nego što možete nešto UČINITI. Znanje koje je preraslo u razumijevanje (organska spoznaja kroz praksu i iskustvo) podiže razinu bića i svijesti. To je svrha rada. Nije cilj formirati ekskluzivnu organizaciju, ili proizvesti osobnu moć, osim u području vlastite psihologije. Cilj je stvoriti promjenu u individui, a ta promjena dolazi s primjenom psiholoških praksi na sebi.

U razvojnem procesu rada posve je prirodno da je u početku snaga vaše osobnosti puno veća od vaše volje ili sposobnosti da ostanete svjesni ili budni iznutra. Kad pokušate prakticirati samopromatranje, najprije možete samo na čas biti svjesni vanjske i unutarnje stvarnosti istovremeno. Može biti od pomoći da se osvrnete na svaki pokušaj samopromatranja, promatrajući ga s objektivne, vanjske točke gledišta, gdje možete sagledati događaj, spoznati svoje unutarnje stanje ostajući odvojeni od oboje, odnosno neidentificiran ni s čim. Ti trenuci i osvrti stvorit će u vama slike. One vam daju informaciju koju možete verificirati daljnjim promatranjima. Pažnja koja je usmjerena ka vašoj psihologiji postaje „Promatrajuće Ja“. Promatrajuće Ja raste sa svakom slikom i svakom verifikacijom znanja Rada. Naposljetku, Promatrajuće Ja ima volju da ostane svjesno.

U prisutnosti drugih ljudi neka vaš napor bude samo registrirati osjećaje koje imate (otuđenost, strah, nesigurnost, superiornost, itd.). Potrudite se da osobnost učinite pasivnom. To vam može pomoći da vidite jasnije. Kasniji osvrt otkrit će vam da opstrukcije koje doživljavate u društvenim situacijama najvjerojatnije imaju puno veze sa svim pitanjima unutarnjeg pridavanja značaja. Znajući, promatrajući i verificirajući to pomoći će vam da se oslobodite.

Rad traži da promatrate svoja unutarnja psihološka i emocionalna stanja. To zaista zahtijeva veliki napor. Zbog toga naziv „Rad“. Ali, to je moguće (practicirati samopromatranje na taj način), i ne morate mi vjerovati na riječ. Možete se uvjeriti i sami kroz vlastito iskustvo. Naravno, napor samopromatranja morate ponavljati, da bi u sebi sagradili nešto dovoljno snažno kako bi promatranje sebe postala redovna aktivnost. To je puno posla i puno vremena. Prihvaćajući se Rada, odredite svoj cilj. Ako se odlučite baviti Radom, vaši će napori stvoriti prosvjetljujući odgovor.

Identifikacija nije pitanje pažnje, nego pogrešan rad emocionalnog centra. Ipak, napravili ste neke valjane opservacije. Čak i trenutak jasnog viđenja razlike između Stvarnog Ja i svih drugih aspekata sebe je dragocjen, baš kao i uviđanje vlastite mehaničnosti.

Moram naglasiti da je samopromatranje specifična psihološka praksa, jedinstvena u Radu. To nije prakticiranje sadašnjeg trenutka, ili poklanjanje pažnje bilo čemu drugome osim vlastitih psiholoških procesa i stanja.

Ono što promatrate kad doživljavate sebe kao „hrpu snimljenih traka i reakcija“ je ono što rad naziva „lažna osobnost“. Ona je važna, jer čini vašu trenutnu stvarnost. Vi imate pravo sebstvo, a Rad vas vodi k njegovom otkrivanju. Proces otkrivanja počinje ustrajnom praksom samopromatranja. Imperativ je biti nekritičan prema onome što se promatra.

Vi se ne sastojite samo od programa („snimljenih traka“) i mehanike („reakcija“). Postoji nešto u vama što je autentično, jedinstveno, iza svih tih stvari. Stvarno Ja,

pravo sebstvo, počinje jačati, ili izlaziti na površinu, s prvom opservacijom lažne osobnosti. Budući da već znate kako u vama postoji nešto što nije samo mehaničko, ono Ja koje to zna jest „Promatrajuće Ja“. To Ja je početak onog tko vi jeste, to jest, „Stvarnog Ja“.

Jednom kad uočite (verificirate) da san, mehaničnost i lažna osobnost ne postoje samo u vama, već i u svima drugima, postaje lakše oprostiti, jer razumijete prirodu i moć sna. To pomaže osnaženju Stvarnog Ja, koje će vam onda dati više snage za praštanje i razumijevanje.

Ono što Rad želi postići u vama jest transformacija od mehaničnosti prema „autentičnom sebstvu“ s hotimičnosti, koje se sastoji od vanjske konsideracije. Vanjska konsideracija (svanjsko pridavanje značaja) je nesebično stanje bića, gdje dobrobit svih ostalih postaje važnija od vlastite. To je samo-transcendentni Rad. On uključuje smrt lažne osobnosti (ega). To je proces koji zahtijeva napore, katkad bolne, katkad zastrašujuće, ali uvijek prosvjetljujuće, a ako Rad obavljate ispravno, vodi vas do pravog sebstva.

U Radu, samopromatranje prakticiramo kako bi dobili objektivne poglede na svoju stvarnost. Ti trenuci stvaraju slike koje vas informiraju. Dio rada s grupom u Četvrtom putu je prihvaćanje fotografija, slika, koji vam drugi daju o vama iz njihove perspektive. Molim da razumijete da slike koje su vam dane od pravog učitelja nemaju za cilj da vas povrijede. Učiteljeve primjedbe su tu da vas prosvjetle kako bi bili sposobni vidjeti još jasnije. Imajući to na umu, shvatite da slike vaše negativnosti otkrivaju pogrešan rad emocionalnog centra, i prepoznajte iz svog znanja Rada da vaša negativna stanja uvijek lažu, uvijek iskrivljuju istinu.

Razumijte da su želje da budemo viđeni, primijećeni, važni, prihvaćeni i da se osjećamo cijenjenima, prirodne težnje koje dolaze iz moždanog debla kojima se traži sigurnost i povezanost u društvenim odnosima. Te emocije nisu samo prirodne funkcije ljudske osobnosti; one su iste u svima, neovisno o tome je li netko razvio osobnost koja te težnje manifestira drugačije.

Sada o slikama: Sve emocije koje ste opisali pripadaju unutarnjoj konsideraciji, ili preciznije taštini. U Radu pokušavamo evoluirati onkraj težnji moždanog debla, upravljajući svojim djelovanjem u vanjskom svijetu i oblikujući vlastitu psihologiju.

Pri prvim pokušajima prakticiranja samopromatranja, vjerojatno ćete početi gledati sebe kao sa distance. Drugim riječima, vidjet ćete sebe kako stalno dodirujete kosu, kopate po džepovima, ili kako flertujete, ili ne gledate nekoga u oči, ili držite tijelo u određenom položaju. Možda primijetite da je određeno stanje (reakcija) uvijek nastala u istim i opetovanom okolnostima. Na primjer, čim sjednete u auto postajete napeti, predviđate vožnju unaprijed, ili ste uvijek iritirani kad vas se prekine u određenoj aktivnosti, ili da vam primanje dnevne pošte predstavlja određeno uzbuđenje, ili da se, dobivši kompliment, osjećate vrijednima ili sretnima. Ali sve to samo je polovica slike, vanjska polovica.

Drugi dio ove prakse odnosi se na početak uviđanja unutarnjih stanja i vlastite psihologije, združeno s vašim vanjskim opservacijama. U početku to može biti samo budnost, na primjer, „vidite“ sebe kako se ponašate samouvjerenom, iako se zapravo osjećate nesigurno. Ili promatrate sebe kako u razgovoru potvrdno klimate glavom u znak slaganja ili razumijevanja, dok zapravo nemate pojma o čemu druga osoba govori.

Samopromatranje jest naporno, i zahtijeva dugoročan, često opetovani trud. Ponekad ćete nešto vidjeti vrlo jasno, ponekad vaši napori ne postižu ništa ili tek nešto mutno, ili ćete tek kasnije shvatiti ono što ste nekad ranije promatrali.

Ali, kad počnete praviti iskrene i opetovane napore u promatranju sebe, vjerojatno ćete iskusiti isto što i vaši kolege. Događat će vam se spontano iskustvo samopromatranja koje ćete doživjeti jasnije, jer onda postoji samo promatranje, bez pokušavanja. To se događa stoga što praksu promatranja obavlja Promatrajuće Ja, a njegova prisutnost raste sa svakim iskustvom. Naposljetku, nakon dugoročnog autentičnog Rada, samopromatranje postaje vrsta sposobnosti u vašoj psihologiji koja funkcionira sama od sebe. Ono razvija Promatrajuće Ja koje postaje Stvarno Ja, koje opet ima pristup objektivnoj svijesti.

### **Koji napor je prevelik za ovo?**

Podijeljena pažnja je preduvjet i nužnost, ali ona nije samopromatranje. Ne možete promatrati sebe bez podijeljene pažnje, ali samopromatranje je specifična praksa sama za sebe.

Kad govorim o samopromatranju, to se ne odnosi na sjećanje sebe. To su dva vrlo udaljena i vrlo različita iskustva i prakse. Samopromatranje je psihološka vježba istodobnog i objektivnog promatranja unutarnjeg stanja i vanjske stvarnosti. To je vježba koja kroz duži vremenski period i velikom akumulacijom opservacija vodi do stupnja poznavanja sebe i objektivnosti (ne-identifikacije). Pod tim uvjetima može doći do sjećanja sebe. Iskustvo sjećanja sebe jest autentična svijest vašeg pravog sebstva u višoj svjesnosti, s mjerilom i relativnošću.

Nastavljanje prakse dijeljenja pažnje bez da se ona upotrijebi za promatranje sebe je uzaludan napor. Jednom kad možete podijeliti pažnju, jedan dio okrenite psihološkoj praksi Rada koja vas može odvesti dalje od same podjele pažnje. Nije važno bavite li se nekim drugim naporima u Radu, jer ako redovno ne prakticirate psihološke vježbe samopromatranja, unutarnje odvojenosti, ne-identifikacije, Stop-vježbu, vanjsku konsideraciju, nećete postići rast. Kroz napore samopromatranja i podjele pažnje možete verificirati postojanje mnoštva raznih Ja, sna, odsutnosti Stvarnog Ja, i kako je teško zadržati pažnju ma koliko dugo vremena i na bilo čemu. Vanjska pravila, vanjske discipline, neće vam pomoći. Ovaj Rad je čisto unutarnji, psihološki, transformacijski Rad. Čak i ako ste bili u školi punoj pravila i discipline, ustanovit ćete da energija promatranja rapidno opada, i to je prirodan događaj.

Prepoznavanje unutarnjeg pridavanja značaja postaje jedan od najlakših aspekata za promatranje, nakon što se proučili i razumjeli od čega se ono sastoji. Ta stanja postaju vrlo očita i lako ih je vidjeti pri samopromatranju. Kad promatrate unutarnje pridavanje značaja, vjerojatno najviše, i najbolje što možete učiniti jest da učinite osobnost pasivnom. Vanjska konsideracija još je daleko na putu Rada. Ali, činjenje osobnosti pasivnom, tj. ne identificiranje s unutarnjom konsideracijom, mora se savladati kako bi se postigla istinska vanjska konsideracija. Sreća ne igra ulogu u ovom procesu. Prvo dolazi znanje. Napor i praksa dolaze nakon znanja, a rezultat može biti stvaranje Stvarnog Ja. Ono što vam treba služiti kao „treća snaga“ ili „podsjećajuća snaga“ jest snažna čežnja za promjenom i još puno više znanja o Radu u Četvrtom putu.

Naravno, taština se može zakačiti za bilo što, ali ono o čemu je ovdje riječ jest ideja Rada da misli dolaze k vama iz različitih izvora – neke možete prepoznati, neke ne, ali svaka misao kao „Zar nisam nešto!“ tek je jedno prolazno Ja. Možete u to povjerovati ili ne, možete se identificirati s tim ili ne, ili možete ignorirati ili ne. Zapitajte se je li osjećaj koji imate STVARAN? Vjerojatno nije, ali ako jest, a vi ustrajete u Radu, brzo ćete ga izgubiti.

### **Znanje u Četvrtom putu**

Znanje u Četvrtom putu znači razumijevanje ideja Rada. Ono zahtijeva i razmišljanje o Radu i praktični Rad. Povećajte napore u stjecanju svih intelektualnih informacija koje želite ili trebate i razmislite o njima. Onda počnite s inicijalnom praksom samopromatranja i neizražavanja svoje negativnosti. Tako započinje proces buđenja...a to je dug proces. Ako ste tek početnik u bavljenju Radom, vjerojatno ne znate koji je vaš „centar gravitacije“ ili „glavna osobina“. Ništa ne pretpostavljajte; sve verificirajte. Čitajte, čitajte, i prakticirajte samopromatranje.

Kada prakticirate samopromatranje, a ono što pokušavate promatrati nestane, za to postoji par objašnjenja. U početku, premda se čini teškim to primijetiti, vaša lažna osobnost (ego) ometat će napore Rada. Lažna osobnost se ne želi mijenjati, a sigurno ne želi biti prepoznata. Neki od naših Ja ne žele biti promatrani. Kada prakticirate samopromatranje, neki Ja naprosto nestanu pod svjetlom opservacije. Na primjer, ako ste ljuti i promatrate svoju ljutnju u kontekstu znanja Rada, i vidite sebični interes, laž, makinaciju i infantilnost u ljutnji, ona može umrijeti na mjestu. To nije „trebalo bi – ne bi trebalo“ situacija. To je samo jedna od stvari koje se događaju tijekom samopromatranja.

Vaša iskustva daju vam vrlo važnu priliku. Kažete, na primjer: „Emocionalni doživljaj odvojen je od misli koje su taj doživljaj pokrenule“. Misli su samo razni Ja, i jedan od ciljeva Rada jest razlučiti ih od emocionalnog doživljaja kojeg pobuđuju. Iskustiti to spontano predstavlja uvid, a možda i „organsko“ znanje o stanju unutarnje odvojenosti koje vam može pomoći da razumijete prema čemu idete. To je sloboda od identifikacije.

Potrebna je praksa kako bi tijekom samopromatranja zadržali objektivnost. To vam može pomoći da odijelite Promatrajuće Ja od manifestacija vaše osobnosti, odnoseći se prema njima (manifestacijama) kao „tome“, a ne uzimajući ih kao nešto svoje. Na primjer, „to“ (mehanička, automatska osobnost koju smatrate sobom) je iritantno. „To“ se osjeća uspješnim. „To“ je umorno. „Tome“ se ne sviđa. „To“ misli da bi ljudi trebali...“, itd.

Dok ste svjesni „vanjskih pojava“, potrudite se, s podijeljenom pažnjom, da „Promatrajuće Ja“ pasivno registrira sve što je promatrano, možda tek podsvjesno osjećajući vaša unutarnja stanja. Drugim riječima, promatrate sebe dok s nekim razgovarate, a Promatrajuće Ja naprosto registrira da se osjećate neugodno. Pustite neka se događa i osvrnite se na to kasnije. Zapamtite da ono što promatrate, tj. manifestacije vaše lažne osobnosti, niste vi. Te manifestacije sastoje se od stečenih stavova, mišljenja, sviđanja, nesviđanja, slika i zamišljanja, rutinskog ponašanja i rutinskih misli, a sve to usađeno je u vas bez vašeg svjesnog sudjelovanja. Ništa od ovog nije stvarni dio vas. Kad to znate, Promatrajućem Ja postaje lako biti objektivnim. Ono što se promatra niste stvarni vi. Stvarni vi nalazite se iza promatrača. Stvarno Ja nastaje samopromatranjem, i stječe svijest i volju. Odbojnici nisu ovdje na djelu.

## **Odbojnici**

Odbojnici su psihološki vakuumi između kontradiktornih Ja koji brane uočavanje nesklada između njih i nedostatak jedinstva u vlastitom biću. Ono omogućuju način ponašanja gdje osoba može sebe smatrati dragom individuum, iako tuče svog psa, napada partnera ili ignorira djecu.

Stvarna vanjska konsideracija (vanjsko pridavanje značaja) je napredan Rad, ali studenti to mogu ČINITI, makar izvana. Većina ostalih praksi rada odnose se na NE činjenje, tj. NE izražavati vlastite negativnosti, NE biti mehaničan, ili se odnose na druge aspekte unutarnjeg Rada.

Vanjska konsideracija je esencijalna za razvoj bića. Ona je i nusproizvod napretka i esencijalni element u razvoju osobe u Radu.

To nije prakticiranje „ljubaznosti“ prema drugima i glumljenje ugodne osobe, blaženog smiješka, itd., nego je ta i ostale prakse Rada čvrsto usađena u objektivnoj moralnosti. U prirodnom napretku Rada, posjedujući djelotvorno Promatrajuće Ja, počinje se uviđati sve loše djelovanje unutarnjeg pridavanja značaja (unutarnje konsideracije). Nakon dugoročne opservacije počinjete uviđati da su sve vaše akcije u vanjskom svijetu motivirane sebičnim interesom; čak i one koje se izvana čine velikodušnima podsvjesno, mehanički traže priznavanje zasluge, poštovanje i nagradu.

Kad počnete osjećati nestvarnost i nezrelost koje prožimaju sve aspekte unutarnje konsideracije, a u cilju razvoja bića, takve manifestacije počinju otpadati. Tada više ne možete ući u prostoriju punu ljudi osjećajući se nesigurno, a da niste

svjesni kako je takvo ponašanje mehaničko i zagađeno svojstvima baziranima isključivo na unutarnjoj konsideraciji. To ćete osjetiti mimo vašeg psihološkog funkcioniranja na razini sna na kojoj, kao i svi ostali u prostoriji, tražite samopotvrđivanje. Rastvaranje tih Ja unutarnjeg pridavanja značaja podiže vas na drugu razinu svijesti i izuzima vas iz struje socijalnog momentuma i mehaničnosti.

Počinje se promatrati pasivno, izvana i iznutra, i počinju se zapažati kontradiktornosti između vanjskog ponašanja i unutarnjih stanja i primjećivati da je unutarnje stanje uvijek neka varijacija sebičnog interesa: potreba da se bude primijećen, cijenjen, pažen, želja za razumijevanjem, za posjedovanjem sposobnosti koje drugi cijene, potreba da se bude u pravu, osjećaj zbuđenosti i nesigurnosti ako te potrebe i želje nisu zadovoljene; hvalisanje i kočoperenje taštine, podmukla pohota kod flerta; glumljenje da vam je stalo onda kad nije; glumljenje da slušate onda kad je vaš um negdje drugdje; manipulacije i neautentično djelovanje u svim varijacijama. Unutarnja konsideracija uvijek je zaokupljena time kakav dojam ostavlja. Samo ponekad je riječ o taštini. Vanjski izgled, položaj, primjereno poštovanje, zasluge, status, cijenjenost – sve su to osnovne emocije unutarnje konsideracije.

Samo promatranjem, verificiranjem i radom protiv unutarnje konsideracije može se početi dolaziti do točke u kojoj nije svaka misao i akcija motivirana sebičnim interesom. To može biti početak stvarne vanjske konsideracije. Ona se ne događa fokusiranjem ISKLJUČIVO na misli i mišljenja drugih. Događa se zbog toga što oslobođenost od sebičnih interesa u našoj psihologiji otvara prostor za jasno viđenje i sposobnost svjesnog djelovanja u danom trenutku.

Kakva god akcija proistekla iz vanjske konsideracije (vanjskog pridavanja značaja), ni jedna ne zahtijeva da bude cijenjena, čak ni prepoznata. Takve potrebe pripadaju unutarnjoj konsideraciji (unutarnjem pridavanju značaja). Vanjska konsideracija nema nikakve veze s dobivanjem nečega, pa ni priznanja, razumijevanja, poštovanja, zasluge ili nagrade za sebe. Zato je istinska vanjska konsideracija suprotnost slabosti. Nema slabosti u sposobnosti da se djeluje svjesno i nesebično. Zapravo, potrebna je velika snaga kako ne bi bili stalno opsjednuti sobom. Potrebna je hrabrost i prihvaćanje neophodne patnje, i oslobađanje sebe od nepotrebne patnje kako bi probili put kroz psihološke prepreke unutarnje konsideracije. Ako uspijete, podigli ste razinu Bića.

Ako prakticirate istinsku vanjsku konsideraciju, nitko vas ne može iskoristiti, niti izazvati ikakav učinak ismijavanjem. Taština, strah, elementi moći, ne postoje u vanjskoj konsideraciji, pa stoga ne mogu ni biti napadnuti. Postići ćete dimenziju neovisnosti o vanjskom svijetu i tiraniji pogrešnog rada vaše psihologije.

Motiv za činjenje usluge prijatelju u vanjskoj konsideraciji jest potreba vašeg prijatelja. Ako prijatelj ne cijeni vašu uslugu ili je spolja odbacuje, to nije refleksija na vaš autentični motiv i neće predstavljati uvredu. Da se poslužim vašim primjerom: kuhati vašoj ženi omiljeno jelo može izgledati kao vježbanje

vanjske konsideracije. Ali ako ona ne treba jelo, nego vašu pažnju umjesto sati koje ste potrošili kupujući i kuhajući, to nije stvarna vanjska konsideracija. Dali ste joj ono što ste VI željeli dati, umjesto onog što njoj treba. Umjesto da vas to ljuti, trebalo bi vas motivirati da otkrijete što ona treba i da joj to date bez očekivanja nekog posebnog rezultata. Vanjska konsideracija ne uzima u obzir svoje vlastite potrebe. Ona je zaokupljena potrebama drugih, a to je manifestacija više svijesti.

U suprotnosti s vašom idejom o ispitivanju vanjske konsideracije sa „sebične točke gledišta, s aspekta prve linije Rada“, mora se reći da se prva linija Rada SVA odnosi na ogoljavanje od sebičnosti. To nije „pokušaj, dok smo u domeni lažne osobnosti,...fokusiranja na misli i mišljenja drugih“. Za početak, lažna osobnost i vanjska konsideracija ne mogu koegzistirati. A fokus vanjske konsideracije nije na mislima i mišljenju drugih, nego na njihovim potrebama. Ako drugi ne pokazuju poštovanje, čak ni priznanje, vi ne možete zaključiti da ste promašili, jer nemate zahtjeva prema njima. Zaključiti kako prema njima niste primijenili vanjsku konsideraciju zato što im niste dali ono što trebaju, može biti djelomično točno. Vanjskom konsideracijom znali bi što oni trebaju prije djelovanja, a čak i ako djelovanje ne pokaže učinak, niste promašili jer je motivacija bila autentična.

Tako, u Radu se učimo prakticiranju vanjske konsideracije čak i kad ne znamo kako, baš kao što se od nas traži prakticiranje samopromatranja koje tek treba naučiti. Ali, stići od samopromatranja do stvarne vanjske konsideracije je dug, težak proces čišćenja sebe od pogrešnog djelovanja mehaničnosti ili sna. U međuvremenu, svaki pokušaj vanjskog pridavanja značaja će vas prosvijetliti i počet ćete uviđati kako je razina Bića vrlo daleko.

{STUDENT: Kako mogu usaditi sklonost za Radne Ja koji se u meni pojavljuju kao nametljivci?}

Takvi osjećaju su prirodni na početku Rada. Promatrajuće Ja nema snage osim za promatranje, i počinje se gubiti poznati osjećaj sebe prije nego što je nastalo nešto drugo što će ga zamijeniti. „Načini koji su poznati i udobni“ za vas, mehanični su i uspavani. Jeste li to vi kakvi želite biti? Čini se pogrešnim „kloniti se“ tog poznatog sebe jer ste identificirani sa sobom. Vi sebe poznajete samo onakvima kakvi ste oduvijek bili.

Osjećanje otpora prema Radu je uobičajeno iskustvo. Osjećaj gubitka koji imate je stvaran. Postoji stvaran gubitak, gubitak ega i osobnosti, i poznatog osjećaja sebe. No to je neophodno kako bi se izgradilo istinsko sebstvo na novoj, autentičnoj osnovi.

Radni Ja osporavaju ono što ste oduvijek poznavali kao „sebe“, ali oni dolaze od vas, u vama su, pa i kad su uspavani oni su više vaše stvarno sebstvo nego ijedna imitacija ili pretvaranje. Svrha rada je promjena. Je li to vaš cilj? Onda morate promijeniti svoj „odnjegovani osjećaj sebe“. Ako se želite BAVITI radom, morate nastaviti s praksom. Budite pasivni prema otporu lažne osobnosti. Očekujte to i

samo promatrajte. Promatrajte kako se osobnost ne želi mijenjati, ne želi praviti nikakve napore, naročite ne one koji eliminiraju njeno postojanje.

Dugim procesom samopromatranja akumuliraju se Radni Ja. Postupno ćete postići osjećaj autentičnog sebstva (nasuprot imitaciji i pretvaranju).

Tako, ovo je dio „intencionalne“ ili „neophodne patnje“, to jest žrtvovanja lažne osobnosti, što je uvijek na neki način bolno, u cilju postizanja stvarnog sebstva koje je istinitije i u kojem nema pretvaranja.

{STUDENT: Kako mogu opet početi s Radom na dosljedan način?}

Počnite procjenjujući svoj cilj. Ako je vaš cilj psihološka evolucija, tj. mijenjanje sebe, onda ćete alat za takve napore naći u psihološkim praksama Rada, najbolje izraženima u Nicollovim „Komentarima“ . Kontemplirajte kozmologiju ako hoćete, ali pažnju fokusirajte na samopromatranje. Svaki napredak u Radu započinje samopromatranjem i podjelom pažnje.

Ako hoćete, koristite jednostavne podsjetnike za promatranje, npr. stavite sat na drugu ruku, itd. Ako trebate treću snagu, odredite svakodnevno čitanje „Komentara“. Rodney Collin podsjeća nas da „znamo ono što znamo“. Zapamtite što ste verificirali.

Možete potpuno razumjeti kako podijeliti pažnju, kako promatrati sebe, ili bilo koju drugu praksu Rada, a da ne znate što ćete naučiti i kako će to znanje utjecati na vas. Netko može prakticirati samopromatranje i posebno promatrati taštinu , što će ga natjerati da se osjeća malim i plitkim, zbunjenim i paranoičnim da ne bude otkriven i ponižen; tada uskače opravdavanje, a ako ostanete na promatračkoj razini samo ćete vidjeti još više pogrešnog rada, i odjednom ćete spoznati da nijedno od tih promjenjivih Ja nije stvarno. Onda, tko ste vi? Što je stvarno, a što nije? To ne možete vidjeti unaprijed, i za svaku osobu će to biti ponešto drugačije iskustvo.

Za ispravno bavljenje Radom morate znati koji vam je cilj i razumjeti što se od vas traži. Također, morate razumjeti svrhu praksi koje su vam dane. Ne podcjenjujte napomenu o „poznavanju sebe“, cijela svrha ovdje je razlučiti stvarno od lažnog. Sav napredak u Radu zasniva se na znanju o sebi.

Promatrajući Ja stvaraju ono što Rad naziva Zamjenikom upravitelja. Stalnom praksom i verificiranjem ideja Rada, Promatrajuće Ja stječe jasnoću uvida. Te verifikacije stvaraju psihološko sredstvo, 'organ percepcije', koji daje stalnu priliku da na sve gledate s razumijevanjem verificiranim Radom.

Naravno, od nijednog studenata se ne očekuje da djeluje na razini bilo kojeg drugog studenta. Ovo je vrlo osobno, delikatno iskustvo. U skladu s tim, ako dam za vježbu npr. uočavanje laži, svaki će student odgovoriti na stupnju razumijevanja i bića na kojem se trenutno nalazi. Za neke to mogu biti odgovori u

rasponu od „Ja nikad ne lažem“, „Ne mogu napraviti tu vježbu“, do „Uvidio sam da stalno lažem, preuveličavajući i manipulirajući riječima da bih laskao sebi, da bih hranio slike koje imam o sebi; stalno se izvana ponašam prijateljski iako me skoro sve izluđuje; pravim se da volim ljude koje ne volim; pravim se da razumijem stvari kako nitko ne bi primijetio da nije tako; a ovo znanje je razbilo iluzije lažne osobnosti i oslobodilo me“.

Ponekad je Rad postupni razvoj. Ponekad je to iskustvo koje mijenja um. Ako se nastavi, obično nema nikakve dosljednosti u načinu na koji se nastavlja, sve do određene točke. Kako god, Četvrti put sastoji se od vrlo specifičnog znanja, praksi i preciznih informacija, bez natuknica i indicija.

Mislim da je „psihološki integritet“ savršen izraz za cilj Rada. Dok nemate kontekst ili razumijevanje cilja, nemojte se fokusirati na samo jedan aspekt Rada. Ali ako već znate da je cilj psihološki integritet, koju još motivaciju trebate?

Ipak, postoji početna točka Rada, a to je samopromatranje koje je kamen temeljac svakog daljnjeg razvoja. To je praksa koja će se nastaviti do u beskraj, i esencijalno je obavljati je ispravno. Ona zahtijeva prakticiranje i ponavljanje, i mora se odvijati tijekom cijelog procesa Rada. Uz stalno prakticiranje samopromatranja, koje se mora naučiti, razmatrat ćemo i druge ideje Rada, druge prakse i srodne teme. Razvojem u Radu počinjete gledati drukčije, vaše se prilike mijenjaju i otvaraju nove perspektive; postaju dostupne nove razine razumijevanja. To ne dolazi samo od sebe, mora se raditi.

{STUDENT: Možete li detaljnije objasniti ideju o mijenjanju onoga što se promatra?}

Svrha samopromatranja je da vam razjasni kako radi vaša vlastita psihologija. Ako ga prakticirate i počinjete „vidjeti“ pogrešan rad u sebi, poželjet ćete to promijeniti; ipak, za vrlo dugo vrijeme je promatranje sve što možete učiniti. Vidjet ćete san, mehaničnost, stečene osobine, unutarne pridavanje značaja sa svim aspektima, mnoštvo raznih Ja, laganje, opravdavanje, taštinu, zamišljanje, slike, itd.

Frustrirajuće je vidjeti sve to, ili bilo što od toga, a ne biti sposoban promijeniti taj pogrešan rad koji promatrate. Ali, promatrajući Ja se akumuliraju. Oni postižu jasnoću i snagu, i u konačnici vam daju odlučnost da mijenjate vlastiti pogrešan rad.

Ponekad i samo ponavljano viđenje iste manifestacije pogrešnog rada lažne osobnosti umanjuje njenu snagu. Naposljetku, Promatrajući Ja nisu identificirani s onim što se promatra. Akumulirajući se, oni oduzimaju snagu identifikacije, slabe njen stisak, u konačnici vam dajući dovoljno volje za odvajanje od pogrešnog djelovanja.

Ponekad možete vidjeti kako snaga i dubina vašeg prosvjetljenja poništava pogrešan rad u vama. On nestaje, raspada se, mrvči u prašinu, prestaje postojati, samo zato što ste ga jasno uvidjeli i znajući da TO NISTE VI.

Međutim, to je rijetkost. Češće se događa da zadatak razrješenja od pogrešnog rada vlastite psihologije zahtijeva odlučne i opetovane napore. To su super-napori, daleko na putu autentičnog, objektivnog samopromatranja. U ovoj točki Rada bilo bi prerano probati s tim. Morate naučiti više ideja Rada, koje su znanje, i postići više razumijevanja kroz proučavanje i praksu prije nego steknete pravi alat za primjenu u činjenju super-napora.

Kod samopromatranja uočite: - da imate puno Ja, puno kontradiktornih – uočite uobičajeno ponašanje, položaje tijela, tikove, stavove, izreke – verificirajte san – verificirajte mehaničnost – posebno uočite Negativne Ja.

Uočite učestalost ovih pojava: ljutnje, iritacije, kritiziranja, depresije, frustracije, dosade, nestrpljenja, ogorčenja, razdražljivosti, natjecateljstva, negativnog unutarnjeg govora, klevetanja, samosažaljenja, očaja, beznadnosti, nasilnosti – Uočite njihovu učestalost – pratite ih do korijena u svojoj psihologiji – Uočite uobičajene Ja koji uvijek govore iste stvari – Prepoznajte mnoštvo raznih Ja u sebi – Shvatite da ono u vama što to može uočiti jest vaše odvojeno „ja“ - Pokušajte odmah na početku shvatiti da to odvojeno „ja“ NIJE jedno iz mnoštva raznih Ja – Promatrajuće Ja mora stalno promatrati sve što Rad naučava – Pokušajte osobnost održati pasivnom – Prakticirajte unutarnju odvojenost – Govorite manje – Zapamtite svoj cilj – Svakodnevno pamтите Rad

Kod unutarnjeg pridavanja značaja promatrajte: opravdavanje, tj. davanje uvijek sebi za pravo – potrebu za pažnjom – želju za poštovanjem – brigu o tome što drugi misle o vama – osjećaj uzbuđenja zbog društvenog uspjeha – osjećaj razočarenja ako uspjeh izostane – stalno razmišljanje kako ste to teško postigli – osjećaje superiornosti i inferiornosti – nervozu – uvrijeđenost jer niste dobili željenu pažnju ili vrednovanje – neiskrenost – osjećaj odbačenosti – osjećaj nesigurnosti – zabrinutost.

Rad kaže da primijetite laganje, neskriveno nepoštenje, davanje krive slike o sebi, obično tako da laskate, pravite se da slušate, pravite se da razumijete; glumljenje zainteresiranosti ili brige jer je to u vašem interesu, laganje o vašem statusu, znanju, zaslugama, manipuliranje istinom kako bi se prikazali u boljem svjetlu, preuveličavanje, identifikaciju, lažnu osobnost, slike, zamišljanje, i taštinu (fizičku, intelektualnu, taštinu oko novca, pozicije, moći, iskustva, seksualne privlačnosti, postignuća, zasluga, važnosti, posebnih privilegija ili tajnog znanja ili osjećaja superiornosti nad drugima iz bilo kojeg razloga). Samosažaljenje je naličje taštine. Napravljeni su od iste stvari.

Kada ste sve ove stvari vidjeli u sebi, za sebe, počinje buđenje. Kad taj trenutak dođe, vidjet ćete da stanje uspavanosti i mehaničnosti vlada svima, uključujući i vas. Tijekom ovog perioda promatranja nema mnogo toga što biste mogli poduzeti da promijenite promatrano. To je frustrirajuća faza i prolazi sporo. Što

više promatrate, Promatrajuće Ja postaje prisutnije i snažnije. Češće i jasnije ćete uviđati i verificirati i više nećete željeti manifestirati uspavanost i mehaničnost. Vaša volja za svjesnošću, intencionalnošću i djelovanjem s integritetom bit će primarna snaga koja će vam pomoći da se riješite pogrešnog rada vaše psihologije. Jednom kad je emocionalni centar pročišćen od pogrešnog rada, moguć je rast u svjesnosti.

Jednom, dok sam čekala u dugom redu u trgovini, snimila sam nestrpljenje. Baveći se Radom, prepoznala sam nestrpljenje kao negativnu emociju, ali tko ne bi bio nestrpljiv stojeći u dugom, sporom redu kad mu se žuri. Srećom, morala sam stajati u redu toliko dugo da sam bila u stanju promatrati neke stvari oko nestrpljenja. Prvo sam, kao što rekoh, uočila negativnu emociju. Znam da su negativne emocije pogrešan rad emocionalnog centra, ali nisam mogla učiniti ništa do promatrati kako se negativnost širi u mišljenje negativnih misli o bilo čemu, i promatrati uzrujan, iziritiran instinktivni centar – uzdisanje, premiještanje s noge na nogu, cupkanje, podizanje obrva, nepravilno disanje, grimase, savijanje vrata i ramena, i drugo. Ubrzo sam, iako u stanju vraćati se uvijek iznova u poziciju promatrajućeg Ja, bila potpuno zaražena svim negativnim, a red se kretao sporije!

Odjednom sam s kristalnom jasnoćom uvidjela (tj. Promatrajuće Ja je uvidjelo) koliko je to otrovno stanje nestrpljivosti apsurdno i uzaludno rasipanje energije i pažnje. I nadalje, besmisleno. Moje nestrpljenje sigurno nije učinilo da se red kreće brže. Samo je učinilo jadnim vanjsko i unutarnje iskustvo čekanja. I uvidjela sam da se ponašam kao razmaženo dijete koje pobjesni jer nije po njegovom. „Osjetila“ sam gorak okus negativnosti, i nije mi se svidio. Uvidjela sam da je negativno Emocionalno Ja nestrpljivosti prošlo nezapaženo i zarazilo ne samo moje stanje, nego i drugih ljudi, „prigovarajući“ verbalno i neverbalno. To je nešto što Stvarno Ja ne bi htjelo učiniti. Vidjela sam i osjetila pogrešnost (pogrešan rad). Vidjela sam blesavu, plitku, besmislenu nemoć. Uvidjela sam laž da je bilo opravdanja za takvo ponašanje i preuzela odgovornost. To je bilo bolno za lažnu osobnost koja se osjećala poniženom. Nestrpljivost je umrla u svjetlosti tog shvaćanja. Osjećala sam se kao transformirana osoba, okus Stvarnog Ja. A onda, neočekivano, opet sam vidjela nešto što ne bih u svom uobičajenom stanju. Vidjela sam sve elemente svog dana, tjedna, godišnjeg doba, vremena i neočekivanosti, koji su se složili tako da se nađem ovdje (u redu, čekajući) i sad. Vidjela sam da je trebalo stotine elemenata samo u mom vlastitom danu i mom vlastitom rasporedu kako bih se našla „ovdje, sad“. I da svaka pojedina osoba ima svoje elemente koje ih dovode „ovdje i sad“...i ispred mene. Erupcija rasvjetljujućeg uvida u ono što se sve zahtijeva od Univerzuma, sve te tisuće povezanih elemenata u prostoru i vremenu kako bi se koordinirale okolnosti onako kako meni najviše odgovara. Uvidjela sam kako je krajnje apsurdno imati takve zahtjeve. Porazilo me kad sam uvidjela kako sam smatrala sebe toliko važnom da sam očekivala da se cijeli svijet aranžira tako da mi ne bude neudobno, ili čak da mi se prilagodi.

Zahvaljujući tom iskustvu, verifikaciji koju sam dobila kroz njega, i razumijevanju, došlo je do trajne promjene u meni. Od tada više nisam bila nestrpljiva čekajući bilo što ( već više od petnaest godina). Nema više negativnosti, nađem neki produktivan način da upotrijebim to vrijeme ili samo strpljivo čekam. Zamislite sad težinu jednog malog Negativnog Ja nestrpljivosti, njegovu moć i utjecaj, i nepotrebnu patnju koju uzrokuje. Sad zamislite kako je biti slobodan od tog pritiska. To je slatka sloboda.

Ako vjerujete u ovu ideju i namjeravate podijeliti pažnju i promatrati se, otkrit ćete da postoji nešto u vama što može VIDJETI (promatrati). Praksom samopromatranja stvara se prisutnost Promatrajućeg Ja. Promatrajuće ja ima Radnu memoriju koja se puni verifikacijama ideja Rada, slikama koje imate o sebi, snimcima zamišljanja, lažne osobnosti i pogrešnog rada.

Promatrajuće Ja postaje sjedište „Zamjenika“, stalne funkcije koja prima impresije iz unutarnjeg i vanjskog života, na razini razumijevanja informiranom idejama Rada.

Promatrajuće ja također informira Stvarno Ja, koje raste iz tog razumijevanja i stječe snagu kroz praksu i definiciju, nasuprot Imaginarnom Ja. Stvarno Ja formira se na račun, ili eliminacijom stečene osobnosti (lažne osobnosti ili ega).

Stvarno Ja nastoji vršiti kontrolu nad osobnošću kako bi bila autentična, kako bi se pogrešan rad zamijenio ispravnim. Ako se lažna osobnost promatra, proučava i radi se protiv nje, ona gubi snagu, odbija funkcionirati i naposljetku se rastvara, nestaje, a zamjenjuje je pravo sebstvo – probuđeno, intencionalno, s unutarnjom slobodom, autentično, jedinstveno, pročišćeno od labirinta pogrešnog rada, sebičnih interesa i negativnih emocija.

Stvarno Ja može znati, ono je povezano s višom svjesnošću, objektivnom svijesti. Ono ima cjeloviti integritet i sadrži smisao i ispunjenje vašeg postojanja.

{STUDENT: Ponekad dok prakticiram samopromatranje osjećam da previše mislim o sebi. Postoji li ikakva opasnost da samopromatranje postane samo-apsorpcija?}

Da, postoji opasnost, ako se samopromatranje ne obavlja nekritički. Možete postati beskrajno fascinirani onim što promatrate i da se nikad ne pokrenete dalje od te točke.

Kao odgovor na pitanje, citirat ću Nicolla („Ne mislite li da Rad čini čovjeka vrlo zaokupljenim samim sobom?). Nicoll: „Upravo suprotno. On vas odmiče od tog samozadovoljnog, egocentričnog gledanja na sebe. Čini da zaista razmišljate kako niste ništa od onog što ste mislili da jeste.“

{STUDENT: Puno se govori o naporu, patnji, radu i trpljenju unutarnje i vanjske nelagode. Postoji li ikakvo mjesto za radost tijekom putovanja kroz Rad?}

Iskustvo o kojem govorimo događa se kad počne istinsko samopromatranje. Sve što možete napraviti jest promatrati, bez snage da promijenite ili utječete na promatrano. To je frustrirajuća faza. Ne možete napredovati bez da prođete kroz nju.

Sigurno da postoji radost u radu. Nažalost, morate raditi kako bi je postigli. Kad postignete određenu odvojenost od svoje mehanike i kad u određenoj mjeri možete promijeniti ono što promatrate u sebi, iskusit ćete oslobođenje koje je radosno.

Biti kritičan jest negativna emocija u akciji. Ne vjerujte to, samo promatrajte. Prerano je da bi znali odakle dolaze takvi Ja. Jedini način da saznate i da se oslobodite je nekritičko, objektivno samopromatranje. Nakon duže prakse, i verificirajući za sebe svoj tip tijela, svoje osobine, svoju alkemiju, imala sam se mnogočemu smijati. Postaje lakše to činiti uz vrstu odijeljenosti doživljenu kroz unutarnju odvojenost.

Počnite s jednom stvari. Najbolja stvar za početak ovog Rada je samopromatranje. Taj proces pokazat će vam kako biti odgovoran, najprije prema vlastitom cilju. Ako ste u stanju promatrati više, vaša želja za odgovornošću će se povećati. Postavite male ciljeve na početku. U jednom trenutku primjerenom razvoju Rada otkrit ćete da ste razvili nesklonost prema neodgovornom ponašanju i posljedicama koje iz njega proizlaze.

Objektivno promatranje informirat će vas o prirodi i izvoru neodgovornosti. Učenje kako ispravno upotrebljavati emocionalni centar dat će vam sposobnost da ne budete neodgovorni. To je dug proces. Budite strpljivi.

Sljedeće je odgovor na poruku studenta u vezi njegovih opservacija:

Voljela bih da razmotrite mogućnost da vaši Ja promiču prebrzo da bi mogli ščepati individualne Ja i zadržati ih dovoljno dugo kako bi ih bili u stanju točno promotriti. Voljela bih isto tako da razmotrite mogućnost da je možda u pitanju značajka straha. Zapamtite da činjenje osobnosti pasivnom može zahtijevati od pasivnog tipa da postane aktivan. Samosažaljenje je samo naličje taštine. Dakle, to može biti izgovor za nepoduzimanje stvarnih napora. Nema istinskog promatranja kod samosažaljenja.

Uz „normalni“ pogrešan rad svake mašine, kod vas je možda u pitanju i značajka straha koja može prouzročiti još više emocionalnih disfunkcija i osjećaj usamljenosti, jer strah neće poduzeti emocionalni rizik i stoga sprječava autentični emocionalni odnos. Također, (strah) može hraniti vašu potrebu za umirenjem kako bi se osjećali ugodno.

Vi već dosta vidite. Identificirali ste Ja taštine, i lijenost. Što ih više snimate, manje ćete htjeti trpjeti bol i pogrešan rad koji stvaraju.

Vrlo dobro opažate elemente sebičnih interesa u vašem davanju komplimenata. Premda, mislim da ćete pri pobližem proučavanju otkriti kako Ja sebičnih interesa nije bilo stvarno Ja motivacije. Mogu zamisliti da ste zaista bili zahvalni i da ste to izrazili vanjskom konsideracijom. Drugo Ja koje je osjećalo samovažnost bilo je vjerojatno samo automatsko Ja vaše samosažaljive lažne osobnosti, stečena navika da mislite o sebi na određeni način.

Radite na emocionalnom centru najprije odbijajući identifikaciju sa svakom negativnom emocijom koja se pojavi u vama. Vi nazivate sebe lijenim, a ipak ste naporno radili da postanete odvjetnik, i nastavili raditi, ako ne naporno, onda bar postojano. To ne negira mogućnost značajke skitnice, ali mislim da je u vašem razvoju prerano da bi radili tipiziranje tijela i sebi pripisivali značajke.

Ako osjećate da emocionalno gladujete, morate razmisliti o tome da nemate pristup do funkcionalnog emocionalnog centra. Čak i obični ljudi koji se ne bave Radom imaju neki emocionalni život koji ih hrani.

Što hrani vas? Što je vama slatko u životu: životinje, biljke, djeca, glazba, priroda, bliski osobni odnosi? Ako osjećate da emocionalni centar gladuje, HRANITE SEBE POZITIVNIM EMOTIVNIM UTISCIMA. Molim vas nemojte se kažnjavati. To je samo daljnja identifikacija sa sobom. Nastavite s promatranjem i prakticirajte unutarnju odvojenost. Ako osjećate „teror“ stanja koje promatrate brzo ćete zapeti u identifikaciji, bez izlaza. Ako možete promatrati svoja psihološka stanja kakva jesu i reći „ovo je samo moja mehanika na djelu“, „ubacuje se moja značajka taštine“, „značajka skitnice izbjegava rad“, „značajka straha traži umirenje“, onda se možete početi odvajati od negativnih emocija zakačenih za promatranje.

Kada objektivno promatrate bilo koji aspekt svoje psihologije, npr. taštinu, kada promatrate opetovano i u svim njenim manifestacijama, počete spoznavati da te akcije niste VI. One ne izražavaju istinu o vašem Stvarnom Ja. Uvidjet ćete jalovost i nedostojnost traženja vlastite vrijednosti izvan vas prijetvornim laskanjem i poštovanjem od drugih. Rasti ćete do razine kada vam se ne neće svidati ta nezrela ovisnost o mišljenju drugih o vama. Stvarno ja koje se oblikuje samopromatranjem počete će se pojavljivati na mjestu taštine ili „skitalaštva“. Ono u vama što „zna da zna“ neće trebati vanjske verifikacije.

Predlažem da nastojite učiniti svoja unutarnja Ja pasivnima i tihima koliko god je moguće, tako da možete vidjeti. Ako se razni Ja i bljeskovi stanja još uvijek kreću prebrzo za točno promatranje, pokušajte posegnuti za jednim određenim promatrajućim Ja i zadržati ga, puštajući sve drugo da prolazi dok ga istražujete onoliko koliko možete.

Zapamtite da je taština na latinskom „vanitas“, a to znači „prazno“. Vi niste prazni. Vi vidite bar neke vrijedne stvari, stoga možete primijeniti Rad na

materijal koji imate. „Što god možete učiniti, ili sanjate da možete, započnite. Odvažnost ima u sebi genij, moć i magiju.“ (Goethe).

Ja taštine i unutarnjeg pridavanja značaja (potreba da se osjećate atraktivnim) samo su dio pogrešnog rada koji promatrate u odnosu na „lijepu ženu“. To je također i distorzija seksualne energije zvana Infra-seks, nerazumijevanje, teror i gađenje prema seksu, obustavljen spolni razvoj ili degeneracija, seksualne abnormalnosti, nerazvijena spolnost, sve perverzije, abnormalna seksualna želja ili apstinencija, nezainteresiranost za seks, pretjerivanje koje vodi unutarnjoj degeneraciji, rasipa energiju i stvara disharmoniju između seksa i ostalih strana života. U slučaju tek vjenčanih, takva aktivnost malo iznenađuje. Svakako, vrlo je raširena, kao što znate. Ona će uništiti mogućnost dobrog braka i pokvariti vaše radne napore.

Baviti se podjelom pažnje koja nije ciljano usmjerena na samopromatranje jest gubljenje vremena. Podjela pažnje može biti predmet fascinacije, i puno ljudi će poželjeti ostati u toj fazi dječjeg vrtića, radije nego da primijene na sebi ono što su učili.

{STUDENT: Prakticirajući samopromatranje, objekte opservacije još uvijek u potpunosti vidim kao „sebe“, odnosno osobno Ja koje smatram pravim sobom. Mogu donekle postići nepristranost i odsutnost kritičizma pri promatranju, ali nemam jak osjećaj „unutarnje odvojenosti“. Zapravo nemam osjećaj novog, promatrajućeg sebe. Griješim li?)

Objekt promatranja doživljavate kao sebe jer vaše Promatrajuće Ja nije razvilo dovoljno snažnu prisutnost. To se događa postupno. Unutarnja odvojenost je ključ i poteškoća u procesu Rada. Na tome se mora raditi. Ako uistinu nemate osjećaj novog Promatrajućeg Sebe, što onda promatra? Je li to isto „sebe“ koje je promatrano?

Citat iz teksta: „Kad je čovjek potpuno uspavan, automatski se identificira sa svakom mišlju koja mu dođe, sa svakim raspoloženjem koje se u njemu automatski pobudi, i sa svakim osjećajem. On to smatra svojim životom, i još više, svojim neizbježnim životom. U Radu nam je rečeno u kojem se pravcu trebamo promatrati kako bi bili sposobni vrlo postupno odvojiti sebe od svih tih nepotrebnih oblika identifikacije s prolaznim mislima, raspoloženjima i osjećajima. Onda počinjemo stjecati nešto što stoji iza nas. Zatim počinjemo gledati sebe kao da sami pred sobom stojimo na pozornici. Počinjemo uviđati sve vrste različitih Ja u sebi, koji govore ovo i misle ono, ponašaju se ovako i obećavaju onako – kao nešto nestvarno, što nije naše, što nema nikakve veze sa Stvarnim Ja. Drugim riječima, počinjemo uviđati svoju mehaničnost. To je vrlo veliki korak, i kad ga netko jednom poduzme, on ili ona nikad više neće biti ista osoba.“

Početak uviđanja vlastite mehaničnosti je određena i važna etapa u Radu. Zaista, jednom kad to verificirate, više nikad nećete biti isti. Od ove točke morate

nastaviti hotimično i uz vrednovanje Rada, ili se zaustaviti ako niste u stanju podnijeti taj šok i ostati pri zdravom razumu.

{STUDENT: U navedenom tekstu Nicoll govori o izostanku borbe u procesu samopromatranja. To je nešto s čime se borim. Osjećam da je to važno. Molim vas, razjasnite.}

Mislim da se time više misli na bivanjem pasivnim tijekom promatranja nego na tenziju pri pokušaju da ostvarite promatranje. Kao što i Nicoll kaže, mislim da je mudro da na samom početku budete pritajeni u svom promatranju, da počnete samo s osjećanjem, a potom i zapažanjem stanja.

Sutra ćete ustati iz kreveta radujući se vikend-rekreaciji, i osjećati pozitivno iščekivanje. Umjesto toga, oluja će vam srušiti kuću. Hoćete li se onda izgubiti u burama vanjskih okolnosti? Ako se možete suočiti s takvim ekstremima i zadržati poziciju odvojenosti od negativnih emocija i nepotrebne patnje, to bi onda bio primjer uspješnog samopromatranja.

{STUDENT: Ne suzbija li samopromatranje stanja koja se promatraju? Ljudi kažu da previše razmišljam. Pretpostavljam, jer sam novi u ovome.}

Da. Ali ponekad je potrebno dugoročno promatranje, a ponekad se dogodi u trenutku da svjetlo promatranja naglo prekine ono što jedino može opstojati u tami. Ljudi koji previše razmišljaju zauzimaju određeni stav, imaju uvriježeno držanje i govor tijela. Hotimično prekidanje fizičke manifestacije ponekad pomaže da se odvojite od asocijativnog emocionalnog stanja.

{STUDENT: Zar ne bi trebali biti sposobni za vanjsku manifestaciju kakva god je primjerena, dok unutra ostajemo odvojeni (Gurđijev je to zvao „igranje uloge“)? Ali, ja sam otkrio da, na primjer, moram usporiti hod kad želim promatrati sebe na bilo koji vremenski period. Čini se da nema razloga da ne budem u stanju vršiti promatranje dok žurim baveći se dnevnim obavezama. Mislim da nas Gurđijev opominje da „ne miješamo unutarnje s vanjskim“ .}

Sigurno da možete promatrati sebe dok žurite baveći se dnevnim obavezama, ali ono što bi pritom trebalo biti promatrano jest pogrešan rad emocionalnog centra koji stvara žurbu u motoričkom centru. Ako nastavite s promatranjem, u konačnici ćete doći do točke u kojoj razumijevanje zauzima mjesto mehaničke reakcije. Ne sviđa mi se naročito ideja o „igranju uloge“ ako nije neophodno. Vjerujem da nepristrano promatranje slabi pogrešan rad.

U početku se Promatrajuće Ja identificira sa svime. Ako otkrijete da se identificirao s Radom, to je dobra stvar. Tad ćete početi uviđati i osjećati da niste jedan Ja, i otkrit ćete da možete izabrati koje Ja je stvarno.

Od čega bi najviše voljeli biti slobodni, identifikacije, zamišljanja ili unutarnjeg pridavanja značaja? To su sve podjednako pogrešni radovi. Ponekad

samopromatranje pada u neki od ovih aspekata pogrešnog rada. Ako prepoznate to kao unutarne pridavanje značaja, je li vam se onda lakše odijeliti od toga nego kad ste upali u identifikaciju? Bi li vam znanje o tome pomoglo da to Ja vratite nazad na razinu promatranja? Takve vrste diskriminacije nisu značajne prakse Rada. Trebate se fokusirati na ponovno uspostavljanje Promatrajućeg Ja, a onda pogledati gdje je ono bilo. Vi ste jedina osoba koja može odrediti vašu najveću slabost. Ako vam to pomaže da razumijete, onda još jednom – uspostavite Promatrajuće Ja i vidite odakle dolazi pogrešan rad.

Promatranje stanja i identifikacija je puno važniji posao, esencijalan za gradnju pravog temelja. Promatranje funkcija, npr. intelektualnog centra pri rješavanju križaljke, ili motoričkog centra pri gimnastici, na početku rada vam ne daje dovoljno informacija ili konteksta od neke vrijednosti. Sada možete identificirati neko Ja prema stanju koje izaziva u vama. Znati koji centar je u funkciji puno je manje važno nego uvidjeti mehaničnost, verificirati mnoštvo raznih Ja i prakticirati unutarnju odvojenost. Ako, na primjer, promatrate neko Ja koje želi govoriti, izraziti se, biti slušano, shvaćeno, prepoznato, cijenjeno, a poznato vam je iz znanja Rada da je ta emocionalna dispozicija unutarne pridavanje značaja i pogrešan rad emocionalnog centra, tada imate razlog da se odvojite od tog Ja. Većinom se neko Ja može pratiti unatrag sve do motivacije, u čijoj je srži sebični interes.

Promatrati da je vaš instinktivni centar gladan nema vrijednosti. Ako uočite da instinktivni centar stvara negativne emocije ako nije zadovoljen, to bi bila snažnija opservacija. Uočite snagu instinktivnog centra. Kako tiranizira druge centre dok ne bude po njegovom. Najčešće je najbolje da udovoljite instinktivnom centru dajući mu ono što želi kako vas ne bi sprječavao u Radu.

{STUDENT: Uništavati ono što je lažno, a ne pobrinuti se za građenje onog što je istinsko čini se kao izazivanje katastrofe.}

To nije izazivanje, nego stvaranje katastrofe. Proces uništavanja onog što je lažno trebao bi se odvijati postupno, uz rasta razumijevanja koje bi trebalo zauzeti mjesto onog što je bilo lažno i što više nije dio nas. Svatko želi rezultate, konkretne rezultate, i to odmah. Izgleda da svatko treba vanjski, opipljivi dokaz da Rad zaista djeluje. Važno je proučavati različite aspekte transformacijskih ideja Rada. Istovremeno, pokušavati ih primijeniti na psihologiju u kaosu pogrešnog rada neće donijeti zdrave rezultate. Stalno ponavljam i tražim od svih vas da nastavite s temeljnom praksom samopromatranja sa STRPLJENJEM. Svatko od vas imao je neko iskustvo povišene svijesti ili dubokog uvida. Neka vas to inspirira da radite bez očekivanja, znajući da ćete dobiti točno ono što trebate kako bi nastavili.

{STUDENT: Razumijem da je jedna svrha samopromatranja prikupljanje informacija. Nekritički promatramo stavove, reakcije i motivacije. Ali, također promatramo i „pogrešan rad“. Same riječi „pogrešan rad centara“ sugeriraju potrebu za korekcijom ili „činjenjem ispravnim“ tog pogrešnog rada. Na primjer:

često osjećam pogrešan rad centara kad postanem zaokupljen kakvom intelektualnom aktivnošću – istraživanjem, pisanjem ili diskutiranjem. Tada ponekad doživljam neku neobjašnjivu hiperaktivnost ili nervozu u motoričkom centru, kao da sam popio previše kave; to može biti skraćivanje daha, ili čak znojenje bez fizičkog uzroka. Ovo je jedna opservacija pogrešnog rada. Trebam li zaustaviti ovaj pogrešan rad ili naprosto promatrati, sa stavom da će taj materijal biti koristan kasnije?}

Ovaj konkretan pogrešan rad je djelovanje intelektualnog centra na emotivni, pri čemu nastaje intelektualna identifikacija. Pogrešan rad koji se događa jes tjeskoba ili nervoza, a oboje su oblici unutarne konsideracije. Možete pokušati zaustaviti taj pogrešan rad. Promatranje je najkraća ruta za njegovu eliminaciju. Naposljetku bi trebali biti u stanju pratiti put pogrešnog rada natrag do njegovog uzroka, njegove motivacije. Uviđanje odakle dolazi, znanje da funkcionira u suprotnosti s vašim ciljem i voljom i razumijevanje da je riječ o sebičnom interesu postaju velika inspiracija za promjenu.

Ovakve opservacije vode ispravnom korištenju energije, koja je puno efikasnija i daje gorivo za rad na transformaciji.

Negativne Ja je lakše promatrati, i oni uzrokuju više štete, dijelom se zbog toga u početku više koncentriramo na njihovo promatranje. Ako se osvrnete da današnje poruke o kreativnom duhu, naći ćete dugu listu koju sam napisala o stvarima koje treba promatrati tijekom Rada.

Nisam imala namjeru sugerirati da treba promatrati samo negativnost. Treba promatrati sve. Otkrit ćete puno veću prisutnost negativnosti nego što ste očekivali. Sljedeći razlog za promatranje negativnosti je to što ona uvijek znači pogrešan rad emocionalnog centra, na kojem se naročito mora raditi. Što više to uviđate, bolje ćete moći raditi.

Smrt nam uvijek visi nad glavom, i većina nikad neće saznati kad će završiti svoje vrijeme ovdje. Zamislite kako bi bilo besmisleno da sljedeća dvadeset četiri sata provedete pokušavajući svoj um naključati svim idejama Rada kako bi oformili cjelinu koju možete razumjeti. Samo zato da bi vas sljedeći dan zgazio autobus. Dio početnog bavljenja radom, počevši sa samopromatranjem, odnosi se na hotimičnost. Pod tim se podrazumijeva učiniti pravu stvar u pravo vrijeme. Budućnost je zamišljanje. Ono što imate je sadašnjost, a ono što možete učiniti u sadašnjosti jest graditi put prema mjestu gdje želite biti. Paradoksalno, viša stanja svijesti postoje u vama, poviše trenutne razine postojanja, ali su trenutačno dostupna.

Moje je mišljenje da, u početku kretanja prema samopromatranju, sjećanje sebe može stvoriti zbrku. Kasnije, kada uspostavite funkcionalno Promatrajuće Ja, sjećanje sebe simultano će vam dati drugu dimenziju uvida i okus Stvarnog Ja.

Nicoll je ustvrdio: "Prvi oblik sjećanja sebe je uviđanje vlastite mehaničnosti". To znači da je neophodan određeni stupanj poznavanja sebe. Bez procesa unutarne odvojenosti i unutarnjeg viđenja, sjećanje sebe ostaje nejasno i nekontrolirano. Sjetite se dileme Uspenskog: Kako postići da sjećanje sebe bude češće i da traje duže? Odgovor: Stalni unutarnji rad.

Uočila sam kod sebe kako me zanio momentum negativnih asocijacija u razgovoru s prijateljima. Opservacija je zaustavila mehaničke reakcije i postala sam tiha. Primijetila sam da moja ubojita duhovitost nikome ne nedostaje više nego meni. Primijetila sam da sam vjerojatno nekog čak i nenamjerno napala. Promatrala sam sebe kako pokušavam impresionirati nekog važnog, tražeći njegovo oduševljeno odobravanje, poštovanje, ili barem zamjećivanje. Vidjevši to kao nezrelo, mizerno traženje nagrade prouzročeno unutarnjom konsideracijom i taštinom, i u takvoj suprotnosti s dignitetom Stvarnog Ja sva unutarnja konsideracija je prestala i moj centar odmaknuo se od potrebe za vanjskim vrednovanjem. Uočila sam da prigovaram kad razmjer i relativnost nisu prisutni. Kad su prisutni, prigovaranje umire u nepriličnosti.

Nemojte se obeshrabriti. Jedan od razloga za promatranje negativnosti jest iskusiti moć koju ima u našoj psihologiji. Do toga morate doći sami kroz primijenjenu praksu.

Ne, nije bolje promatrati sebe sad ili onda. Promatrajte se kad se sjetite. I životne situacije i Radno okruženje daju vam svaku priliku koju trebate za primjenu prakse. Činjenje super-napora odvija se unutar vas, i nema nikakve veze s tim gdje se nalazite ili s kim razgovarate. Kao proširenu vježbu, pokušajte promatrati grupe raznih Ja. Asocijativnih Ja. One Ja koji u vama kreiraju određena stanja, i ono što vam govore.

Promatrajuće Ja remenom će biti u stanju sve vidjeti jasno. Mog uproći godine dok se ne postigne zadovoljavajući učinak na promatrano ponašanje. Ali, ono što uviđate nije samo taština. Tu je također i oponašanje, unutarne pridavanje značaja i lažna osobnost. Te stvari slabe pod svjetlom samopromatranja, a njihovo mjesto zauzima svjesnije djelovanje.

Ono što ovdje treba promatrati jest kako se grupa Ja pokreće i putem asocijacija vodi u određenom psihološkom pravcu, koji završava na poznatom mjestu. Na primjer: Uzbuđenje zbog nečeg novog stvara Ja „ovo će biti odlično“, „svidjet će mi se“, „ne mogu dočekati da počne“, „zašto ne mogu početi sad“, „ako počnem sad, napredovat ću brže“, „završit ću prije i mogu prijeći na sljedeće“.

Grupe ja ustanovile su obrasce koji rezultiraju određenim promjenama stanja. Većina njih su negativni Ja koji vode u negativna stanja. Ako promatrate ponavljani obrazac negativnog ponašanja povezan s određenim okolnostima, otkrit ćete grupu usmjeravajućih „back stage“ Ja.

Navika je previše moćna sila da bi se nazivala tako benignim imenom. Pogledajte iza Ja navike kako bi otkrili što ih je stvorilo, što je njihov izvor, i koje psihološke fenomene izazivaju.

Ono što promatrate je lažna osobnost, i vjerojatno u njoj vidite više licemjerja nego ikada do sad. Nastavite pokušavati objektivno vidjeti sebe. Praksa stvara bolju kvalitetu promatranja. Psihološki se nemoguće nositi s licemjerjem. Ispod njega nema čvrstog tla. To je neugodno i frustrirajuće.

Aspekt emocionalnog centra kojeg je najlakše promatrati jesu negativne emocije. Iako smo samo pričali o tome, vrlo je jednostavno uočiti žurbu, iritaciju, brigu i ljutnju, u sebi i u drugima.

Emocionalni dio centra, ukoliko je on dominantni centar gravitacije, upravlja ponašanjem te osobe. Pogrešan rad o kojem govorim je aktivnost sebičnih motiva koji upravljaju ponašanjem. Centar radi na pogrešan način ili zato što nije razvijen, ili zato što je energija negativnosti u emocionalnom centru zahvatila neki drugi dio ili centar. Lažna osobnost je ono što ste stjecali od rođenja i temelji se na pogrešnom radu emocionalnog centra.

Prva stvar koji treba učiniti je prakticirati samopromatranje. Morate imati iskrenu, jasnu sliku o sebi i svojim negativnim emocijama i njihovim uzrocima, kako bi se mogli nositi s njima. Cilj je riješiti ih se. Proces varira. Rad uči na koji način to napraviti. Promatranje negativnih emocija odmah daje određenu distancu. Opetovano promatranje u svjetlu Rada postupno će slabiti njihovu moć i utjecaj, pojavit će se druge mogućnosti i bit ćete sposobni birati. Konačno, energija sačuvana od gubljenja u negativnim reakcijama postat će gorivo za svjesnu prisutnost i evoluciju.

Svi se nalaze u ovakvim okolnostima, s iznimkom onih koji se povremeno BUDE i uviđaju da SPAVAJU. U Radu to nije alarmantno. Uviđanje treba proslaviti i razmisliti o njemu. To iskustvo pokazuje vam stanje uspavanosti i moć zamišljanja, kaos nasumičnog reagiranja na vanjske utjecaje, odnosno mehaničnost, i još puno više. Gledajte dublje u to iskustvo, iza svojih opservacija, do izvora pogrešnog djelovanja.

Vi ste očito vrlo jasna osoba i vi zaista prakticirate i doživljavate uvide rada. Čula sam kako ste bolno iskreni o svojim opservacijama, a posebice o svom ponašanju. Ali, čini se da nemate osjećaj za diferenciranje stvari koje promatrate. Čini se da negativna, sebična, sitničava, identificirajuća mehanika ne djeluje na vašu psihu ništa više od vaših Ja o sebi koji su pozitivni. Čini mi se da vidite nešto, ali samo vidite, bez razlučivanja, bez objektivne relativnosti. Mislim da je riječ o pogrešnom radu emocionalnog centra koji traži zadovoljštinu van stvarnog emocionalnog iskustva.

Kad kažete da ne možete pronaći svoje „htijenje“ ni vidjeti iza sitnih „želja i potreba“, niti reći razliku između patnje i radosti, jedini zaključak do kojeg se

može doći je da vaš emocionalni centar ne radi pravilno, inače bi vam dao te informacije. Ili ste potpuno odsječeni od njega. Kažete da bi željeli imati veću „potrebu“ za Radom. Vjerujem da je i to indikacija o nepovezanosti s emocionalnim centrom. Ne možete osjetiti svoju potrebu. Jedini način koji vam mogu reći kako bi povećali vrednovanje Rada i svoju potrebu za njim je da nastavite, ozbiljno prakticirajući samopromatranje, bez očekivanja rezultata.

Promatrajte sve emocije, pozitivne i negativne. Samo gledajte kako se izmjenjuju i marširaju kroz vaš dan, što češće možete. Uočite kako su vaša mišljenja i stavovi puni emocija.

Ako „pročistite“ mišljenja i stavove, oni će biti u skladu s objektivnom perspektivom, to bi bila velika pomoć ispravnom radu emocionalnog centra, koja će pojačati povezanost.

Počevši s promatranjem, nastavljajući s unutarnjim odvajanjem i ne-identifikacijom, odvojit ćete se od pogrešnog rada emocionalnog centra, koji će se suštinski pročistiti. To je dug proces u radu, i ja mislim na godine, koji počinje, i dugo vremena se sastoji uglavnom od samopromatranja. Sve razumijevanje koje ćete steći u procesu Rada doći će najprije iz samopromatranja.

Prvo što bi morali znati je da se radi o imaginarnom ili lažnom Ja. To možete saznati samo dugoročnim samopromatranjem u svjetlu ideja Rada. U procesu bavljenja radom razvit ćete osjećaj što je autentično, a što lažno, i razvit ćete perspektivu iz koje ćete vidjeti što je stvarnost, a što san. Ako nastavite i budete se razvijali u radu, u konačnici ćete moći razlikovati ispravan i pogrešan rad, i odlučiti koji će se manifestirati.

Činjenica je da taj napor (samopromatranje) također evoluirá. Ono što je teško i mračno, rastom postaje snažno i prosvjetljujuće. Moguće je da osoba evoluirá do točke od koje je samopromatranje nepotrebno, jer se kristalizirala u višoj svijesti gdje je takva budnost nepotrebna.

Važno je biti nekritičan o onome što promatrate kako ne bi bili u negativnom stanju, identificirani sa svojom emocionalnom reakcijom na promatrano. Pod takvim okolnostima ostali bi slijepi i nesposobni da Radite uspješno. Kao što smo rekli prije, postoji opasnost da postanete previše nepristrani, kada ne razlikujete ispravan i pogrešan rad i sve primljene informacije uzimate bez raspoznavanja.

Svrha ove specifične opservacije je da uvidite kako se sastojite od puno Ja, trenutno uspavanih i nediskriminirajućih. Kroz proces samopromatranja utvrdit ćete koja Ja su lažna i štetna, i „osjetiti“ koja Ja su istinska i ispravna.

Razlikovanje kvalitete i prirode promatranih Ja je sljedeći korak u napretku procesa. Trebaju se promotriti svi Ja. To neće biti moguće ako se odvojite od Ja koji potječu iz objektivne svijesti. Stvarno Ja, koje će vam dati uvid u to, ima

prirodnu sposobnost raspoznavanja istinitog i ispravnog od lažnog i pogrešnog. Postoji razlika, i početak je primjećivati kako se svijest budi.

Nicoll: „Želim još jednom govoriti o tome što znači ne-identifikacija, jer mislim da mnogi od vas dođu donekle i onda potpuno zapnu oko razumijevanja što je potrebno učiniti. Tako ću još jednom reći, kad pokušavate promatrati sebe, ne unosite osjećaj Ja u promatrano. Vi promatrate „to“, samopokrećuću mašineriju misli i osjećaja koja nikad ne miruje. Ako mislite da ste vi jedno Ja, i da na neki način Ja može promatrati to jedno Ja, upast ćete u stanje potpune konfuzije. Ako pretpostavimo da samo jedna stvar djeluje u čovjeku, bilo bi nemoguće da s jedne strane naređuje, a s druge se podčinjava.“

Kod Četvrtog puta, morate unaprijed prihvatiti da je to dugoročan proces, i trebali bi raditi bez očekivanja rezultata. Trebat će doslovno godine promatranja da bi dobili adekvatne informacije o tome što morate mijenjati u sebi.

{STUDENT: Imam puno sebičnih Ja. Promatram ih u različitim ulogama. Oni potječu iz instinktivnog centra, a vjerojatno i načina na koji je formirana moja osobnost. Uobičajena opservacija je da puno mislim o sebi, zabrinut sam jedino za sebe, itd. Lažna osobnost je jaka u tom području i čini se teško istupiti iz toga, Možete li dati preporuku kako raditi na tome?}

Gurđijev je instinktivni centar zvao „Gazda“. On će tiranizirati sve druge centre dok ne bude zadovoljen. Na primjer, ako je instinktivni centar iscrpljen, intelektualni centar neće raditi. Emocionalni centar neće mariti za ništa drugo osim kako zadovoljiti potrebe instinktivnog centra. S njim morate raditi hotimično, praviti kompromise i nagrađivati ga za kooperaciju. Što se tiče sebičnosti, to je normalno stanje uspravane mašine. Sebični interes krije se iza skoro svake riječi i djela. Kako bi postali nesebični, potrebno je dugoročno samopromatranje i velika posvećenost cilju. A to se isplati. Nastavite raditi na tome.

U stvarnosti, ovaj trenutak je sve što imamo. Drago mi je što ste voljni baviti se Radom sada. Nadam se da ćete razviti privrženost radu, zbog postignutih rezultata i njihovog vrednovanja. Nicoll: „Samopromatranje donosi svjetlost, a ta svjetlost nas počinje dijeliti. Ezoterijsko učenje je svjetlost, ali samo kada je shvaćeno, vrednovano i primijenjeno. Nećete postići svjetlost bez tog vrednovanja. Ne možemo razumjeti ideje rada sve dok ne radimo na sebi. Vaše biće neće se promijeniti ako ste potpuno identificirani sa sobom. Ako nema promjena u biću, neće biti ni promjene u razumijevanju Rada. Samopromatranje pušta unutra zraku svjetlosti. Ta svjetlost se u radu naziva Radna svijest. Cilj ovog rada je povećanje svjesnosti.“

Kako bi proširili vježbe koje smo radili, pokušajte promatrati mnoštvo raznih Ja, odnosno Mnoga Ja u vama, koji sa svoje strane tvrde da su vi. Samo promatrajte kako jedno ja zamjenjuje drugo, potaknuto nekim događajem, vanjskim ili unutarnjim. Konačno, jedinstvo je moguće, i intencionalnost će zamijeniti

mногоstrukost. Važna točka koju trebate uočiti je da vi niste jedno Ja. Kad to znate, počete biti sposobni izabrati koje Ja vas iskreno izražava.

Pokušajte shvatiti što ta okolnost znači za valjanost vaših psiholoških uvjeta. I znajte da je shvaćanje kako niste jedno Ja nego mnoštvo raznih prvi okus stvarnog sjećanja sebe. Kada uočite kako horde mehaničkih Ja preuzimaju nadzor i djeluju bez vaše ovlasti, imate bolji osjećaj što bi moglo biti Pravo Ja.

Ako niste uočili taj niz uzastopnih Ja, to je stoga što niste promatrali ispravno i dovoljno dugo. To je činjenica rada koja se može verificirati kroz promatranje.

Čini se ste zapeli na prvom koraku samopromatranja, na podjeli pažnje. Ona nema vrijednosti, osim kad se primjenjuje u svrhu promatranja unutarnjeg stanja. Ovaj Rad se odnosi na unutarnji mentalni svijet. On zahtijeva da tamo smjestite svoju pažnju. Čineći to, vi ne zamišljate, nego samo počinjete promatrati.

{STUDENT: Uočio sam da više naginjem razmišljanju o samopromatranju, nego o prakticiranju, Ali, istovremeno to osjećam kao promatranje, kao da promatram misli o samopromatranju.}

Pažnja koja je hotimično izdvojena za prakticiranje samopromatranja nije misao. Ono nije intelektualno, iako je „inteligentno viđenje“. Ako razmišljate o prakticiranju, onda znajte da to takvi ja cirkuliraju u vama.

{STUDENT: Također, teško mi je u trenutku imenovati promatrane emocije. Mogu ih samo naknadno prepoznati kao nesviđanje. je li to tako ili se može promijeniti?}

Radni Ja unutar vas trebaju se „stopiti“ sa stvarnim djelovanjem u Radu, koje tada postaje stvar svijesti, prije nego puki misaoni proces. Pažnja usmjerena na vaše reakcije, informirana znanjem Rada, vodi stvarnom samopromatranju. „Mjesto“ budnosti treba biti sposobno prepoznati što se događa i znati o čemu se radi: „Ovo je unutarnje pridavanje značaja“ („unutarnja konsideracija“), „ovo je taština“, „ovo je strah“.

Ova praksa se razvija tijekom vremena, premda može doći do iznenadnih prodora koji će vam dati potpuno novi smisao onoga o čemu je u Radu riječ. Počinje se gledanjem unazad, kao što se spomenuli, odnosno osvrtnom na neki incident i neslaganjem sa svojim reakcijama. Primjenjujući trud i predanost, doći će do vremenskog pomaka u trenutak događanja (incidenta). Upravo vaše neslaganje sa svojim ponašanjem natjerat će vas da uložite još više truda. Jednog dana, ili u jednom trenutku, postat ćete sposobni da birate, umjesto da samo gledate što se događa u vama. Ali prvo morate steći znanje i brojna iskustva samopromatranja.

{STUDENT: Može li se promatrati identifikacija u isto vrijeme dok se događa? Vjerujem da je toga bilo dosta zadnjih dana.}

Apsolutno, to je okolnost u kojoj ćete se naći kad počnete uočavati da ste identificirani . promatrate to, a ipak ostajete identificirani.

{STUDENT: To je bilo nedvojbeno. Bio sam u svijetu identifikacije oko nekih pitanja, i uhvaćen u nju. Bilo je to posve novo iskustvo, samo sam sjeo i pustio da negativnost teče kroz mene kao bujica. Nisam siguran jesam li to postigao naporom. Je li bilo ispravno samo pustiti da se događa i promatrati?}

Kad ste pustili negativnost da teče, jeste li sami iskusili negativne emocije?

{STUDENT: Ne sasvim; bila je to posve nova stvar, osjećati negativnost, ali ne biti negativan, ako vidite što mislim. Osjećao sam da sam emocionalno miran, ali sam osjetio nasrtaj.}

To je nova faza. Razlikovanje između osjećati negativnost i biti negativan znači unutarnju odvojenost, početak ne-identifikacije i rast Promatrajućeg Ja.

{STUDENT: To je za mene sasvim novo stanje. Vrlo novo.}

Pokušajte zapamtiti okus identifikacije tako da ga se možete sjetiti kad ga doživite ponovo. Pustiti da stvari prolaze pored ili kroz vas, bez kačenja emocionalnog centra dok promatrate, jest nova razina jasnoće.

{STUDENT: To je povezano s razlikovanjem između „aktivnog sebe“ čija Ja sudjeluju u psihološkom apsorbiranju, i Promatrajućeg Ja koje mora pasivno i bespomoćno promatrati. Napravio sam neke napore na toj liniji i otkrio da je u nekim slučajevima korisno pustiti Ja da se izraze i zadržati Promatrajuće Ja u pasivnom modu, čak i kad se pri tome osjećam bespomoćnim. Uočiti, pustiti Ja da se izrazi, i gledati. Trenutna potreba da se nekako promijeni to Ja čini mi se kao pokušaj lažne osobnosti da ukloni to što promatrate. Na taj način, lažna osobnost misli da je popravila stvar i sad može prestati promatrati, jer sad je sve bolje. To može zamagliti pravo promatranje.}

Ovo je suptilna i važna percepcija. Vrlo je uobičajeno otkriti kako lažna osobnost oponaša ono što smatra 'Radnom osobnošću'. Proučavanje vanjske i unutarnje konsideracije u Radu je duboko prosvjetljujuće i daje vam dobar osjećaj za smjer kojim se krećete.

{STUDENT: Gledao sam sebe danas. I vidio sam kako odbojnik brzo intervenira kako bi sakrio očitu unutarnju kontradikciju. Telefonirajući, rekao sam nešto što nije u skladu s mojim Radnim načelima; u stvari, bila je to čista neistina. Rekao sam da sam „uložio žalbu“ oko nečeg otprije, a to nije bio slučaj. Zapravo sam samo skrenuo pažnju na taj predmet. Prijatelj je posumnjao u moju izjavu i morao sam priznati da uopće nisam mislio reći kako sam „uložio žalbu“. Samo sam bio brzoplet i nepotrebno oštar u svojoj izjavi. U tom sam trenutku vidio sebe. Uvidio sam da djelujem iz grupe Ja asociiranih s mojim prijateljem, a ne iz

onih Ja iz kojih često djelujem kad sam sam ili s nekim drugim. To je očito bila posebna grupa Ja i potreslo me njihovo naglo uviđanje. Također, u tom sam trenutku osjetio uplitanje odbojnika čija je namjera bila da mi onemogući tu opservaciju. Uspio sam ukloniti odbojnik i izmijeniti grupu Ja. Osjetio sam potrebu da promijenim držanje tijela, sjednem i djelujem iz više razboritih, a manje brzopletih Radnih Ja. Promijenio mi se ton glasa i do kraja razgovora izražavao sam se iskrenije i razumnije. Nakon razgovora, zatekao sam se u pokušaju da taj dojam zadržim u umu, želeći sačuvati opservaciju jasnom. Čineći to, mogao sam bolje uvidjeti što znači „lažnost“ u meni, i mogao sam vidjeti nove Ja kako smjenjuju prijašnje i tiho me prenose u sljedeće stanje.}

Dakle, vidio si lažnu osobnost koja stvara preuveličavanje. To što ste bili u stanju izvući se iz momentuma lažne osobnosti i Ja koji su specifično vezani za tu osobu, zahtijeva hotimičan napor. Sigurna sam da smatrate kako je vrijedilo truda. Ispravno djelovanja u skladu sa znanjem Rada je stvaran, temeljan pomak vaše psihologije u pravom smjeru.

{STUDENT: Spomenuli ste „hotimičan napor“, i radi se upravo o njemu. Bio je to ključan trenutak, a mogao sam ga promašiti. }

Vi ste blizu cilja, i možete očekivati da će vam se to iskustvo ubuduće ponavljati.

{STUDENT: Moram dodati da me to uznemirilo.}

Što češće budete iskusili sebe u tom autentičnijem stanju koje ste postigli Radom, više ćete raspoznavati Stvarno Ja i ono će biti prisutnije.

Kako vas je to uznemirilo?

{STUDENT: Zbog nagle i jasne svijesti o izvještačenosti moje lažne osobnosti.}

Da, to je uvijek uznemirujuće. I samo sposobnost da se postane istinitim može suzbiti moć izvještačene osobnosti.

{STUDENT: Rekli ste „prepoznati Stvarno Ja“. Ja sam sebi bio postavio za cilj osjećanje Promatrajućeg Ja.}

To je za sada primjeren cilj. Promatrajuće Ja mora se razviti kako bi Stvarno Ja postalo definirano i prisutno. Ipak, okusit ćete što bi Stvarno Ja moglo biti čak i u ovoj ranoj fazi.

{STUDENT: Mogu vidjeti put za to postići, ali mi se za sada čini nedostupnim.}

Iskustvo kajanja kada se uoči izvještačenost dolazi s dubljeg mjesta, iz Suštine, i ono je inspiracija za „Metanoju“, odnosno mijenjanje uma.

{STUDENT: Je li u ovoj grupi informacija o tjelesnom tipu od ikakve koristi?}

Da, to naravno držim da je vrijedno, možda prerano za neke od vas. Ima obilje materijala o znanju o tjelesnim tipovima koji mogu pomoći u samopromatranju. Držim da je najveći doprinos tog dijela znanja to što ima najvrjedniju perspektivu o manifestacijama određenog tipa. To vam znanje daje određenu distancu, tj. unutarnju odvojenost, od identifikacije promatrane na djelu.

Puno toga možete uočiti o mehaničnosti i bez određivanja kojem tipu pripadate. Preporučila bih vam da nastavite stjecati opservacije o pozitivnom, negativnom, aktivnom, pasivnom, i o značajkama, kako bi akumulirali slike o sebi u Radnoj memoriji.

Kad bi postojalo samo jedno Ja, ne bi bilo promatranja, u uočeno Ja se vjerojatno identificira sa samim sobom. Nicoll kaže: Dok se osoba ne podijeli na dvije strane, ne može biti promatranja, pa prema tome ni Rada.“

{STUDENT: I to je trajan napor, zar ne? Ne može se „stići“, da tako kažem.}

Sigurno da se stanje unutarnje pažnje ne može postići bez napora...puno napora. Postoji točka u Radu od koje to prestaje biti napor, i prestaje biti potrebno kad se osoba objedini.

{STUDENT: Vjerovat ću da je tako, jer ne mogu vizualizirati.}

Ali moći ćete sve verificirati putem.

Promatranje je tek početak. Njegova svrha je da vodi prema promjeni, tako da se u nekom smislu „stiže“, putem stalne transformacije.

{STUDENT: Primijetio sam puno puta da me promatranje čini tišim. Ali primijetio sam u zadnje vrijeme i sposobnost da se malo opustim i stvarno uživam sam sa sobom, a to je nešto što se ne događa često.}

Govorenje je često samo automatsko izražavanje lažne osobnosti. Promatranje toga čini da poželite biti tiši, odnosno da svjesno ograničite 'buku' lažne osobnosti, što vam daje priliku da budete stvarniji.

{STUDENT: Prava osobnost ipak zahtijeva da govorim, zar ne?}

Da, prava osobnost govori sasvim lako bez unutarnjeg pridavanja značaja, ali ona ne traži od vas da govorite; život traži. Nije u pitanju govorenje, nego unutarnji mir i sloboda od pogrešnog rada.

{STUDENT: Uočio sam da su osvetoljubivi Ja često združeni s negativnim zamišljanjem budućnosti, tako da u svome zamišljanju radimo loše stvari. Zapanjilo me što sam se mogao sjetiti omalovažavanja desetljećima unazad, koja mi danas ništa ne znače, i postati toliko razdražen i identificiran da počnem

zamišljati osvetu. To mi je neshvatljivo. Mogao sam reći više o ovoj temi jer sam promatrao svoje osvetoljubive Ja. Ironično, 'osveta' (*revenge*) dolazi od latinskog 'vindicare', što znači 'osloboditi se'.}

Osveta je ekstremni oblik onog što se u radu naziva „pravljenje računa“, što spada u unutarnje pridavanje značaja, koje pripada identifikaciji. Ta duga struja pogrešnog djelovanja, koja nastaje negativnošću koja potječe od unutarnjeg pridavanja značaja, može odvesti sve do nasilja. Ako u vama postoji obilje osvetoljubivih ja, to ukazuje na ozbiljno stanje nesigurnosti i ne vođenja računa o činjenju negativnosti neaktivnom u vama.

{STUDENT: Mogu li navesti primjer kad sam se osjećao vrlo osvetoljubivo? Budući da ne vidim unutarnje pridavanje značaja, volio bih da analizirate taj primjer.}

Naletjeli ste na fenomen. Dok god je na djelu pogrešan rad emocionalnog centra, možete se uvijek iznova vraćati na bilo koje bolno sjećanje i potpuno se identificirati, čak i ako je stvar sad posve nevažna. To je jedan od razloga zbog kojeg Rad kaže da ne uzražavamo negativne emocije, koje identificiranjem s negativnošću samo crpe energiju. Možete stalno živjeti u bolnoj negativnosti ako je vaš izbor pustiti umu da luta među raznim poteškoćama iz prošlosti.

{STUDENT: Prije nekoliko tjedana je moja supruga odnijela jedan vrijedan predmet na uokvirivanje. Sljedeći dan je promijenila mišljenje i htjela taj predmet uzeti nazad, jer je cijena bila previsoka. Vlasnik trgovine odbio ga je vratiti, i kod supruge prouzročio tjeskobu i uznemirenost. Bio sam zabrinut za nju jer je trudna. Vlasnik trgovine bio je vrlo grub, arogantno zaključivši razgovor s „Obratite se mom odvjetniku“ i poklopivši slušalicu. Drugim riječima, povrijedio je suprugu, a isto tako i mene. Nismo znali što može učiniti s našim vlasništvom i učinio sam sve što je u mojoj moći da ga dobijem nazad. Postajao sam sve uzrujaniji i nisam se mogao smiriti dok mu „ne vratim“. Razmišljao sam samo o tome kako da ga povrijedim i osvetim mu se. Na kraju sam potegao veze i tužio za kriminalne radnje. To je ispravilo nepravdu i oslobodilo me (korijena osvete), i mogao sam se opet smiriti. Ali, kad smo se sreli na sudu, vidio sam stvarnu osobu kojoj se sudi. Osjećao sam se loše zbog njega i povukao tužbu. Pitanje: gdje je pogrešan rad, i posebno, gdje je unutarnje pridavanje značaja?}

Prije svega, Gandhi je rekao: „oko za oko čini cijeli svijet slijepim“. Ne bih ovo nazvala situacijom prouzročenom unutarnjom konsideracijom. Nesumnjivo se s vama loše postupilo. To ne opravdava ili dopušta vaše vlastito loše ponašanje (pogrešan rad). U ovom konkretnom slučaju bilo je primjereno učiniti ono što je potrebno kako bi vratili svoje vlasništvo. Fraza „učiniti ono što je potrebno“ ne uključuje lažne optužbe, potezanje veza, i zapravo, plašenje čovjeka nasmrt. Jeste li se zbog svega ovog zaista osjećali bolje? Pa i ako latinski korijen riječi 'osveta' znači 'osloboditi se', to je samo etimologija i nema nikakve veze s Radom. Opraštanje se ne može dogoditi pri pogrešnom radu. Negativnost je uvijek

pogrešan rad. Osveta je samopotičuća negativna emocija. Da vam je uzvratio, bi li opet trebali osvetu?

U osveti nema istinske slobode, neovisno o tome kako se osjećate. Da je emocionalni centar bio budan, ne bi bilo moguće djelovati nasilno ili negativno prema drugoj osobi. Ako je najprije ona vas povrijedio, nije važno. Vi trebate biti zaokupljeni samo vašim vlastitim pogrešnim radom i unutarnjim stanjem, ne onima druge osobe.

{STUDENT: Primijetio sam da jačanje određenih Ja korespondira s navikama i stavovima motoričkog centra. Na primjer, kad se uvalim u svoju fotelju, stavovi se promijene. Može li motorički centar biti stavljen u službu ometanja Radnih Ja?}

Apsolutno. Uobičajeno držanje tijela izaziva uobičajena emocionalna stanja. Na primjer, ako je vaše refleksno držanje, ili govor tijela, spuštenu glavu, možda uz mrštenje lica i križanje ruku, tapkanje, i ako je ono povezano s određenim stanjem (u ovom slučaju uvrijeđenošću), onda možete prodrijeti u negativno stanje mijenjajući uobičajeno držanje koje je nesvjesno povezano s njim. Općenito govoreći, otkrit ćete da, kad umirite sebe i svoj um, udahnete duboko i opustite mišiće, mogu nastupiti i drukčiji utjecaji.

{STUDENT: U vezi s motoričkim centrom uočio sam smiješni oblik unutarnje konsideracije kojim su obuzeti skoro svi ljudi.}

Dobra je praksa raditi te fizičke vježbe i istovremeno biti prisutan u Radu. Vanjski faktori mogu stvoriti određene Ja. Ako spavate, to je sve što se događa. Ono što se događa u radu i ima učinka jest transformacijska moć psiholoških praksi. Fizički fenomen na koji ste se osvrnuli, koji se „stalno“ događa, je primjer kako senzacije mogu stvoriti određene emocije. Trebalo bi se u dovoljnoj mjeri baviti samopromatranjem kako bi se postiglo više od osjećanja tjelesne senzacije. Potreban je puno veći napor kako bi osjetili ili osvijestili svoje tijelo. Ovakav fokus je preuzak i van teme.

Je li netko uočio pozitivna stanja tijekom vikenda?

{STUDENT: Da, duboki spokoj.}

Divno, a jeste li sami stvorili uvjete?

{STUDENT: Djelimično, išlo mi je u prilog prekrasno vrijeme i činjenica da je puno ljudi bilo van grada, što je pridonijelo tišini. Također, mogu uočiti trenutke kad sam manje identificiran, i to djeluje na moje stanje. Čitao sam i neke tekstove ranih crkvenih otaca, a to je inspiriralo osjećaj dubokog poštovanja.}

Duboki spokoj je trajno stanje osobe koja se razvila u Radu. Zamislite imati takav osjećaj svaki dan! Rad vas može odvesti do toga. Unutarnji mir je jedna od posljedica nadilaženja pogrešnog djelovanja centara kojeg uviđamo pri naporima

samopromatranja. Kad se počne stvarno napredovati u samopromatranju, uobičajeno je da osjećate kao da vam postaje gore, jer vidite više. Ne dajte da vas to zbuni.

{STUDENT: Prakticirajući promatranje i uviđajući bolje vlastitu slabost i izvještačenost, više vidim te stvari i kod drugih. Što mogu učiniti da izbjegnem upotrebu tih uvida o drugima na pogrešan način?}

Pokušajte se nositi s tim uvidima bez identifikacije. Promatrajte druge i njihovu uspavanu mehaniku i osjetit ćete kako s te pozicije nastaje empatija. To će vam dopustiti da im oprostite za njihov pogrešan rad. Izrazite Biće Krista kad je na križu rekao: „Oprosti i m Oče, jer ne znaju što čine.“

Slijedi lista važnih točki koje se odnose na promatranje unutarnjeg govora. Najvažnija je da dok govorite, ne čujete ono što može biti dostupno: asocijativno razmišljanje, psihološke stavove i raspoloženja koja se vraćaju; obrasce povezanih Ja, okus unutarnjeg stanja, gdje je vaša pažnja, i moć zamišljanja. Skoro sav unutarnji govor je zamišljanje, odnosno stalno osnaživanje stavova i mišljenja putem nesustavnih misaonih procesa, identifikacija i opravdavanja. Druga važna točka je da nema tišine.

{STUDENT: Ponekad pomislim, kad jednom u sebi nešto uočim, mogu prijeći na nešto drugo. Trebam li nastojati praviti stalne i ponavljane opservacije iste stvari?}

Ako činite stalne i ponavljane opservacije, počete vidati iste stvari. Ima poanta u tome. Poanta je da se u toj fazi ponavljaju stalno iste stvari željeli ih vi ili ne, promatrali ih ili ne. Opetovano promatranje istog fenomena postupno smanjuje njegovu snagu i u konačnici ga promatrajuće Ja nadilazi.

Zar ne možete 'okusiti' zamišljanje? U Radu nije riječ o njemu. Riječ je o činjenju napora da promatrate, odvojite se i budete pasivni u odnosu na potrebe lažne osobnosti, i ispravnom djelovanju u danom trenutku. Ovo je teško za 'intelektualni tip', ali morate svoj fokus držati na snopu svjetlosti koji se pokušava probiti. Usredotočite se na osnovne prakse rada. Samo s takvom unutarnjom strukturom moguće je da se bilo što vanjsko dogodi na pravi način.

{STUDENT: Počinjem ponekad vidati pod-osobnosti, kod kojih imam određeni stav ili nazor koji se pojavi i djeluje nakratko, a onda se suptilno mijenja u drugi set stavova. Ovo bi mogle biti grupe ja, ili setovi Ja navike. Kao da bih im mogao nadjenuti vlastita imena. Izgleda da te pod-osobnosti dolaze nenajavljeno, i na isti način odlaze. Čini mi se da mi njihovo uočavanje pomaže da sagledam kako nisam „Ja“, ali neke se pod-osobnosti čine više izvještačenima, a neke manje, i ja bih volio manje djelovati iz tih izvještačenih pod-osobnosti. Ako nisam u stanju kontrolirati njihov dolazak i odlazak, kakav bih radni pristup trebao koristiti u vezi s tim?}

Te pod-osobnosti zaista jesu grupe Ja, najvjerojatnije su svi Ja navike. Promatrati ih, kao što se verificirali, pomaže vam da se donekle odvojite. O tome se govori u Nicollovim „Komentarima“ , u „Selekciji misli“, gdje on kaže: „U konačnici sam shvatio, premda ne možemo zaustaviti svoje misli, možemo ih selektirati. Mislím, možemo izabrati koje ćemo misli slijediti, a odbaciti one za koje iz promatranja dobro znamo da uvijek vode u najgore slamove naše psihologije. Uvijek imamo neku moć izbora u svom unutarnjem svijetu“ .

{STUDENT: U tim „Komentarima“ Nicoll govori o pripremi radnog cilja koji će nas spasiti od „odlaska u Soho u sebi“. Što to znači?}

To znači da ste prepoznali grupu Ja navike koji vas vode u slamove vaše psihologije i da ste za Radi cilj izabrali da odbijete ići za njima. Riječ je o kultiviranju boljih Ja u vama i skretanju pažnje u drugom smjeru.

U našem uobičajenom stanju svijesti misli pristižu odasvud, izvana i iznutra, bez odluke ili razloga. Zapažati misli koje imamo, a naročito one grupe Ja koje imaju vlastitu osobnost i agendu, je kritični prvi korak u izboru čemu ćemo pridavati pažnju. Ako struja misli protječe nezamijećena i nepromatrana, ostajemo u njenoj moći, potpuno uspavani. Trebate prepoznati koje misli pomažu Radu i ispravnom funkcioniranju vaše psihologije, a koje su štetne za Rad i za vaše sebstvo. Onda pokušajte izabrati ono što vam Rad kaže da trebate izabrati. Ne potječu svi Ja iz lažne osobnosti. Zato moramo promatrati i identificirati ih, kako bi se odvojili od lažnog i njegovali istinsko.

{STUDENT: Pokušao sam istražiti što je Promatrajuće Ja u meni...prije samo par minuta. Po mom mišljenju pitanje je krucijalno i neizbježno za svakoga tko je uključen u Rad. Uzimam to ozbiljno. Rekavši ovo, moram reći i da ja ne znam što je Promatrajuće Ja. Morat ću dugo proučavati, razmišljati i boriti se s tim. To je klasično pitanje tragaoca: „Tko sam ja?“ Mogu vam reći da nisam funkcije jeke mašine. Mogu vam reći i da sam pristupačan samo kad sam odvojen od funkcija. Drugo, više teoretski, mislim da je Promatrajuće ja povezano sa sviješću.}

Svrha definiranja što je „to“ u vama što promatra jest povećati prisutnost toga i osjetiti njegov okus. Dio vas koji promatra ne pripada raznim Ja; on ima drukčiju kvalitetu, odvojen je i ima drukčiju perspektivu, a to u sebi osjećate kao nešto autentičnije od zamišljenog Ja. Promatrajuće Ja povezano je sa zakopanom sviješću. Zakopana svijest, ili Stvarno Ja, pojavljuje se tijekom procesa Rada.

{STUDENT: Stalno sam se pitao: „Što je to što promatra?“ razmatrajući to pitanje uočio sam da „to što promatra“ stječe snagu. Prvi zaključak je bio da je odgovor „svijest“ .}

Stjecanje snage i definicija Promatrajućeg Ja je poanta istraživanja. Ne bih to nazvala „svijest“. To je mjesto u vama na kojem počinje rasti Stvarno Ja. Zapravo, to je po prirodi više duhovno nego psihološko, nešto srodno vašem duhu ili duši.

{STUDENT: Može li se to definirati kao mjesto praznine (nasuprot praznini koja je „nedostatak“ nečega)?}

Ne, to nije mjesto praznine. Aktivno je i ima karakteristike i kvalitete koje se mogu prepoznati i razvijati.

{STUDENT: Može li se „to“ nazvati vječnim djetetom?}

Ne, bilo bi više kao suština. Promatrajuće Ja je više od suštine. Ono što treba razumjeti je da dio koji „promatra“ nije jedan od Ja lažne osobnosti, nego potpuno odvojeni entitet koji postoji u vama.

U vama vidim strah i vezanost. Oni toliko prevladavaju da se teško doživljavaju kao emocionalno disfunkcionalni. Djelimično dolaze od moždanog debla, iz potrebe za samoodržanjem. U prirodi, životinja koja je ranjiva je ona koja neće opstati. Ali mi ovdje imamo za cilj razinu iznad životinja i potreba moždanog debla. Također ste, između ostalog, izrazili strah da ne budete nevidljivi, beznačajni ili neprimijećeni. To dolazi iz vaše taštine. U pravu ste, bit će potrebno promatrati iz puno uglova tijekom dužeg vremena, kako bi verificirali istinitost ove ideje. Kad god iskusite nelagodan osjećaj povezan sa strahom, pokušajte izdvojiti njegov uzrok.

{STUDENT: Robert Burns piše: „ O da nam je dan dar da vidimo sebe kako nas drugi vide. To bi nas oslobodilo mnogih zabluda i budalastih ideja“. Ljudi ovo čuju, pomisle „kako mudro“, i zaborave. Vjerujem da promatranjem mogu uočiti u sebi različite psihološke aspekte. Kako se onda mogu agresivnije suočiti sa svojom psihologijom, to jest, kako mogu povećati pritisak da bi razotkrio i podnio ove poteškoće, i nadišao ih? Trebam li raditi agresivnije ili samo koristiti prilike kako se pojavljuju?}

Koristite prilike onako kako se pojavljuju. Sjetit ćete se Nicollove izjave: „ Ne možete Raditi na način identifikacije, tjeskobni, pokušavajući forsirati rezultate.“ Ne želim da se agresivno suočavate sa svojom psihologijom. Želim da pasivno promatrate i pokušate definirati što je tu Stvarno Ja, što je „stečena osobnost“, i što je neautentično u vašem biću. Najagresivniji prema sebi trebali bi biti u represiji lažne osobnosti, čineći je pasivnom. To je početak unutarnjeg odvajanja, što je dug, težak Rad na čišćenju emocionalnog centra. Imate li kakvih problema s određenim idejama, kao što je, na primjer, znanje da je vaša psihologija entitet koji je odvojen od fizičkog tijela? Vaša sadašnja psihologija, koja je uglavnom sačinjena od lažne osobnosti, puna je stavova i mišljenja, sviđanja i nesviđanja, i mnoštva raznih Ja koje ste stekli. Ta Ja koja ste promatrali potvrđuju da je vaša osobnost puna toga. Takvi Ja trebaju se učiniti pasivnima, tako da ideje rada mogu biti aktivne.

Morate pronaći mjesto u sebi koje je slobodno od svih aspekata unutarnje konsideracije, kako bi dosegli stupanj na kojem više nećete tražiti ili trebati

vanjsko vrednovanje. To vam ne mogu dati niti ja, niti itko drugi. To je stvar vaše vlastite evolucije u Radu, koja ovisi o trajnom promatranju.

{STUDENT: „Kažem da je istinski bez straha samo onaj čovjek koji radi na sebi i zna da čini sve što je u njegovoj moći da ispuni zadaću koja je pred njim“ – J. G. Bennett}

Doprinos koji ste ovdje dali u korist Rada i svih nas, kao i činjenica da je vaš život posvećen ovom najvrjednijem poduhvatu trebali bi vam dati dovoljno vrednovanja sebe da ne budete sasvim u vlasti unutarnje konsideracije. Ovdje možete promatrati 'značajku skitnice' (*tramp feature*). Nemojte upropastiti svoje napore, i ne dajte da vam se oduzme ono što ste već verificirali. Volim frazu Robina Amisa: „sloboda od psihološkog ropstva“.

Izaberite jedan aspekt unutarnje konsideracije i fokusirajte pažnju na njega. Promatrajte, pokušajte biti pasivni, pokušajte se odvojiti, i nastavite pokušavati. Uzimajući stvari jednu po jednu, u konačnici ćete stići do Stvarnog Ja.

P.D. Uspenski rekao je Nicollu. „Zašto si tužan?“ Nicoll reče: „Nisam uočio da sam tužan.“ Uspenski: „To je tvoja navika“. Shvatite da osjećaj nezadovoljstva znači da niste ispunili unutarnje potrebe. Prepoznajte svoja uobičajena emocionalna stanja. Ne možete (ispravno) djelovati iz lažne osobnosti ako ste u njoj. Ipak, i tad je možete promatrati. Ako to činite, budite tihi. Tišina je prostor u kojem se događa promatranje. Tu raste moć da se zaustavi lažna osobnost. Činjenje lažne osobnosti pasivnom uključuje napor u zaustavljanju njenih manifestacija. Uspjeli u tome ili ne, bar imate mogućnost izbora da budete tihi iznutra. Dolazi vrijeme kad će nesklonost lažnoj osobnosti postati tako jaka da ćete poželjeti napraviti izbore koji je slabe.

{STUDENT: Ponekad mogu prekinuti vanjske manifestacije lažne osobnosti, ali je još uvijek osjećam iznutra. Sa stanovišta Rada, ima li razlike između unutarnje manifestacije lažne osobnosti i njenog vanjskog izražavanja? Što je specifična značajka „činjenja osobnosti pasivnom?“}

Da, postoji razlika u unutarnjem i vanjskom izražavanju lažne osobnosti. Ali, Rad uči da se odvojite od oboje, i promatrate. To je značajka odvojenosti koja određuje činjenje osobnosti pasivnom. To je praksa nereagiranja na bilo koje Ja koje dolazi od lažne osobnosti, bez emocionalnog dodira upliva u njih.

{STUDENT: U jednom od „Komentara“ Nicoll kaže: „U Radu se ozbiljno mora promatrati uživanje u negativnim stanjima, naročito tajno uživanje u njima. Ne možete odijeliti sebe od onoga što vas tajno privlači.“ Čini se da je ovo povezano s „dubljim samopromatranjem“ i pomicanje prema razini uočavanja motivacije.}

To je sasvim točno. Zapažanje da potajno uživete u negativnim stanjima je korak dalje od zapažanja da ste u negativnom stanju. Taj se proces nastavlja produbljivati sve dok ne uočite motivacije. To je duboka razina iskrenosti prema

sebi. Nicoll kaže: „Cijeli Rad počinje kad čovjek počne promatrati sebe.“ Ideja o samopromatranju kao aktivne, hotimične, usmjerene pažnje, pri čemu su znanje i razmišljanje pasivni, jest put da razaznate ide li vaša praksa pravilno usklađena.

{STUDENT: Pri mirnom razmatranju mogu pogledati unazad na prošle akcije i vidjeti trenutke opravdavanja. Mogu li retrospektivno promatrati sebe i unijeti svoju prošlost u Radnu memoriju?}

Kada se promatrate retroaktivno, u nekom smislu možete iscijeliti pogrešan rad iz prošlosti, putem objektivnog razumijevanja i opraštanja sebi, na način Rada. Ono što možete verificirati o svojoj prošlosti, u relaciji s idejama Rada i novim razumijevanjem, unijet će te trenutke u Radnu memoriju. To će vam dati uvid u aktivnosti i učinke lažne osobnosti i njenih značajki.

Pogrešan rad atrofira pod svjetlom samopromatranja i kroz odbijanje identifikacije s njim. U igru ulaze ostali elementi, kao selekcija misli i unutarinja odvojenost, ali veliki dio moći je u svjetlu Promatrajućeg Ja. Vrlo često, samopromatranje vodi do jedne vrste 'unutarnje tišine', potpuno drukčije od hotimične prakse stvaranja unutarinja tišine u relaciji s nekim specifičnim pitanjem.

Ideja o „našoj ništavnosti“ je usko povezana s poniznošću. Kritičnost i strogost prema sebi neće vam pomoći da shvatite ovu činjenicu. Samo objektivno samopromatranje tijekom dužeg vremenskog perioda, pomoću razmjere i relativnosti i uviđanja izvještačenosti lažne osobnosti, otkrit će vam vaše stanje ništavnosti. Ne možete isforsirati da se tako osjećate. To je više u prirodi epifanije.

Kroz samopromatranje, koje znači vidokrug od 360 stupnjeva, uočavanje negativnosti je lako i izuzetno važno, tijekom cijelog procesa Rada. Ali to je samo jedan aspekt vašeg stanja koji trebate promatrati. U svačijoj osobnosti postoji puno neutralnih aspekata, čak i ugodnih. To su Ja mehaničkog dobra. S njima je definitivno lakše živjeti, ali nisu ništa manje mehanički. Dakle, promatrajte ih. I od njih ćete učiti. Postoje također i autentični Ja stvarnog dobra, i njih treba cijeniti i štititi. Ako se zbog „pretjerane ljubaznosti“ osjećate kao varalica, to je pogrešan rad. Biti ljubazan je ispravan rad ako dolazi iz ispravnih emocija. U tom smislu, svjetlost će zasjati nakon činjenja napora. Svjetlost samopromatranja osvjetljava Biće. To prosvijetljeno biće djeluje s dobrobiti kao rezultatom.

To je sasvim prirodno iskustvo u Radu. To što ste sposobni promatrati, pa čak i zaustaviti izražavanje starih negativnih Ja je postignuće, pa i ako u tome niste dosljedni. Ali vi ste sebi rekli: „Ove vrlo snažne identifikacije su uvjerene kako su u pravu i čvrsto su ukopane“. To je definicija identifikacije. Prema tome, razumljivo je da, kada uzurpirate ukopanu karakteristiku, ona ostavlja vakuum, nešto s čime ste se osjećali povezanim nestaje, ostavljajući vas s tim osjećajem gubitka orijentacije. Ako nastavite s praksom onako kako ste instruirani, stići ćete do točke u kojoj ćete biti toliko slobodni od starih identifikacija, slika i

zamišljanja o sebi, da neće biti izvrđavanja lažne osobnosti. Vi možete biti i, ako nastavite ustrajno, bit ćete slobodni od sveg pogrešnog rada koji stoji između vas sada i vašeg punog potencijala.

{STUDENT: Moje pitanje je trebam li, kad uočim te stvari i osjećaje naprosto nastaviti s promatranjem lanaca događaja i osjećaja onako kako nailaze, ili ih trebam pokušati usmjeriti?}

U ovoj točki prakse, vi definitivno morate nastaviti promatrati, a također ste spremni i da pokušate usmjeriti misli i osjećaje. Ja se intenzivno borim s tim pitanjem jer je moj ulazak u Rad bio eksplozivan događaj. Moja lažna osobnost zapravo se pretvorila u prah u vrlo kratkom vremenu, puno prije nego sam imala ikakvu ideju kako živjeti bez nje. Svi shvaćate da je to vrlo bolno stanje. Bilo je potrebno intenzivno samopromatranje i dug proces rekonstrukcije kako bi se, putem intenzivnog proučavanja i prakse, izgradilo Stvarno Ja. Godinama sam bila vrlo tiha i pasivna. Za to vrijeme, Rad se nastavio produbljivati. Moja patnja potaknula je zakopanu svijest. Došla sam do točke u kojoj sam bila psihološki ogoljena i emocionalno prijemčiva. I ostala sam tu, prazna i čekajući, dugo vremena. Ta tam i tišine također su me podučile. Počela sam uviđati i kušati ono što je bilo istinski povezano s višim emocionalnim centrom. Bila sam intuitivno prosvijetljena.

{STUDENT: Kod zapažanja nečeg negativnog, na primjer straha ili ljutnje, često kao rezultat nastaje bol. Kao posljedica boli, promatranje prestaje i nastupaju određeni Ja, kao „O, ne!“, ili „Loš mi je dan!“ itd, kao da su odbojnici za bol. Kako se to može prevladati?}

Kad prakticirate samopromatranje, morate ušutkati sve emocionalne reakcije na ono što promatrate. Ako doživljavate bol kao rezultat promatranja, ne može doći do razvoja. Morate promatrati nepristrano, nekritički, i bez identifikacije. Kada se kao reakcija na promatrano počnu pojavljivati razni Ja, ne dajte im da govore. Dakle, promatrajte svoje reakcije na promatranje, i one Ja koji su proizašli iz njih. Ako uspijevate biti nekritični u promatranju, pokazat će vam se pravac daljnjeg rada.

- Kraj -