

*Preispitajte
sebe, promenite
svet*

CITATI IZ GOVORA BAJRON KETI

Priredio: Stiven Mičel

Leo commerce, 2011.

Naziv originala:

Question your thinking change the world

Byron Katie

Naziv knjige:

PREISPITAJTE SEBE, PROMENITE SVET

BAJRON KETI

Copyright © Byron Katie, 2007

Copyright © 2008 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:

Nenad Perišić

Prevod:

Ksenija Gošić

Lektura i korektura:

Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:

Pintor Project

Za izdavača:

Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:

ID Leo commerce, Beograd

Plasman:

ID Leo commerce, Beograd

Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:

nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:

Sajnos - Novi Sad

Tiraž:

1000

ISBN 978-86-7950-144-8

POHVALE BAJRON KETI
I NJENOG
RADA

*Duhovni inovator novog milenijuma. Harizmatična
Keti kombinacija je mističnog vodiča, pametnog
terapeuta i roditelja punog razumevanja.*

– Magazin *Tajm*

Ketina snažna ljubav poput lasera razbija sve iluzije.

– *Tajms*

*Rad Bajron Keti važan je blagoslov za našu planetu.
Poput mača oštrog kao žilet njen Rad uništava iluzije
i omogućava vam da sami saznate šta je večna
suština vašeg bića.*

– Ekart Tol, autor knjige *Moć sadašnjeg trenutka*

*Nadate se da možete da pronađete jednostavan način da s
radošću prihvatite sopstveni život i budete spokojni usred haosa?
To je ono što Keti nudi. To je revolucionaran način života.
Pitanje je: da li smo mi dovoljno hrabri da ga prihvatimo?*

– Erika Džong, autorka knjige *Strah od letenja*

*Ketin Rad je divan skup koraka koji svakome zainteresovanom
za duhovni razvoj može pomoći da se promeni.*

– Lama Suriya Das,
autor knjige *Probudite Budu u sebi*

*Rad Bajron Keti drevni je oblik duhovnog ispitivanja, koji je
potpuno pristupačan i razumljiv, jednostavan metod koji bilo
ko može koristiti da bi razrešio probleme na poslu, u ljubavi i
porodici, a u isto vreme otvara najdublje duhovne puteve.*

– Džon Tarant, autor knjige *Svetlost u tami*

Rad Bajron Keti je moćan proces otkrivanja, ključ koji otvara srce. Uvid Bajron Keti u ono šta se nalazi u srcu sreće i ispunjenja zaista je prosvetljujući.

– Entoni Robins, autor knjige *Probudite džina u sebi*

Ketino učenje i svakodnevni život predstavljaju čistu mudrost. Ona pokazuje put ka unutrašnjem miru i usmerava ka njemu bez straha, uporno i velikodušno. Retko sam sretao ljude – uključujući tu i duhovne učitelje – koji sa tako mnogo mudrosti prihvataju svaki trenutak kao što je to slučaj sa Keti.

– Roši Berni Glasman, autor knjige *Svedočenje: Lekcije majstora zena o tome kako postići unutrašnji mir*

*Ža Boba, Dejnu,
Rosa, Roksen i Skota*

SADRŽAJ



Uvod	11
I O ljubavi, seksu i vezama	17
II O zdravlju, bolesti i smrti	51
III O roditeljima i deci	81
IV O radu i novcu	113
V O samoostvarenju	139
Izrazi zahvalnosti	169
O autoru	170



UVOD



Citati koji se nalaze u ovoj knjizi samo su podsetnici. Činjenica je da ste vi mudrost za kojom tragate. Iz sopstvenog iskustva shvatila sam da svi posedujemo jednaku količinu mudrosti i ne postoji niko ko ima više mudrosti od vas.

Možete pronaći tu mudrost tako što ćete se baviti Radom (koji ću opisati u daljem tekstu). On je način da uđete u svoj unutrašnji svet i da koristite sopstvenu mudrost kad god poželite. Ako mislite da imate problem, vi ste zbunjeni. Uđite u svoj unutrašnji svet i saznajte šta za vas predstavlja istinu: to je medicina, to je sloboda. To je sloboda u kojoj ja uživam.

Ono što volim u vezi s Radom jeste to što omogućava da uđete u svoj unutrašnji svet i sami iskusite svoju slobodu, da doživite ono što već postoji u vama: mudrost koja se ne može promeniti, koja se ne može premestiti, koja uvek čeka, koja je uvek tu. Rad vam omogućava da odete tamo. Taj put je poput putovanja kući. Nije vam potreban učitelj. Tražiti znači dobiti, a sada znate šta treba da tražite. Ne čekajte da dobijete odgovor od bilo koga drugog i ne verujte bilo čemu što kažem. Podarite sebi sopstvenu mudrost. Vi ste uzrok sopstvene patnje i vi je možete okončati. Toliko je jednostavno.

O RADU

Rad je jednostavan, ali ipak moćan proces ispitivanja koji vas uči da identifikujete i preispitate misli koje izazivaju stres, a koje su uzrok patnje u svetu. Sastoji se iz četiri pitanja koja

možete postaviti kada preispitujete konkretnu misao koja izaziva stres. To je način da razumete ono što vam zadaje bol, način da se rešite stresa i patnje. On deluje na svaku osobu koja ga spremno prihvata i ima snažan efekat na ceo vaš život. Uticaće ne samo na vaš život, već i na život vašeg partnera i vaše dece, i na živote dece vaše dece.

Misao je bezopasna osim ako verujemo u nju. Ono što izaziva patnju nisu naše misli, već povezanost sa našim mislima. Povezanost sa mislima znači da verujemo da su one tačne, bez preispitivanja. Ubeđenje predstavlja misao za koju smo se vezivali, često godinama.

Većina ljudi misli da su ono što im njihove misli govore da jesu. Jednoga dana primetila sam da ne dišem – neko je disao umesto mene. Onda sam takođe primetila, na svoje iznenađenje, da ni ne razmišljam – neko je u stvari razmišljao umesto mene i razmišljanje nije bilo lično. Da li se nekad probudite ujutru i kažete sebi: „Mislim da danas neću da razmišljam?“ Prekasno je, vi već razmišljate! Misli se jednostavno pojavljuju. One proističu ni iz čega i vraćaju se u ništavilo poput oblaka koji se kreću po praznom nebu. One se javljaju da bi prošle, a ne da bi ostale. One ne nanose štetu, osim ako se ne vežemo za njih kao da su nešto istinito.

Nikome nikada nije uspelo da kontroliše svoje razmišljanje, mada ljudi pričaju razne priče o tome kako su uspeali to da urade. Ja ne puštam svoje misli – susrećem ih sa razumevanjem, a onda *one* puštaju *mene*.

ZAPISIVANJE MISLI

Prvi korak Rada jeste da zapišete misli koje izazivaju stres a u vezi su sa bilo kojom situacijom u vašem životu, u prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti – osobom koja vam se ne dopada ili situacijom u kojoj je učestvovao neko ko vas ljuti, plaši ili rastužuje. (U knjizi *Šta znači voleti* postoji Upitnik pod nazi-

vom „Procenite svog komšiju“, a možete posetiti i sajt www.TheWork.com i odštampati jedan primerak.)

Hiljadama godina učili su nas da ne sudimo o drugima – ali suočimo se sa činjenicom da to i dalje stalno radimo. Istina je da svi mi u glavi imamo određeni sud o nečemu. Zahvaljujući Radu konačno nam je dozvoljeno da iskažemo te sudove na papiru. Možda ćemo otkriti da čak i najneprijatnije misli mogu biti dočekane sa bezuslovnom ljubavlju.

Podstičem vas da pišete o nekome kome niste u potpunosti oprostili. Ovo je najmoćnije mesto od kojeg treba početi. Čak i ako ste toj osobi oprostili 99 procenata, niste slobodni dok joj ne oprostite u potpunosti. Taj jedan procenat koji joj niste oprostili upravo je razlog zbog kojeg imate problema u ostalim vezama (uključujući i vezu sa samim sobom).

Ako se prvi put susrećete sa Radom, toplo vam preporučujem da u početku ne pišete o sebi. Ako počnete tako što ćete donositi sudove o sebi, vaši odgovori često su rezultat starih motiva, a doći ćete i do odgovora koji vam neće pomoći. Donošenje suda o nekome drugom, potom njegovo preispitivanje i menjanje predstavlja direktan put ka slobodi. Kasnije možete doneti sud o sebi, kada ste se već dovoljno dugo bavili preispitivanjem da biste mogli da verujete u moć sopstvenih istina.

Ako počnete tako što ćete usmeriti krivicu na svoju okolinu, to znači da fokus nije na vama. Možete se opustiti i ne obraćati pažnju na ono što govorite. Često smo sasvim sigurni po pitanju toga šta bi drugi ljudi trebalo da urade, kako bi trebalo da žive i sa kim bi trebalo da budu. Naša vizija je jasna kada su drugi ljudi u pitanju, ali ne i kada se radi o nama samima.

Kada primenjujete Rad, shvatićete ko ste tako što ćete shvatiti šta drugi ljudi misle o vama. Na kraju ćete shvatiti da je sve što se nalazi u vašem okruženju odraz vašeg razmišljanja. Vi ste pripovedač, projektujete sve priče, a svet je projekcija vaših misli.

Otkad je sveta i veka ljudi su pokušavali da promene svet da bi bili srećni. Ovo nije uvek uspevalo zato što se proble-