



KAZALO

Spremna beseda Oprah Winfrey • 11

Spremna beseda dr. Maye Angelou • 17

Predgovor h knjigi ob njeni 25. obletnici • 21

Predgovor k prvi izdaji • 27

UVOD

1. Evolucija • 33

2. Karma • 45

3. Spoštovanje • 57

4. Srce • 67

USTVARJANJE

5. Intuicija • 81

6. Svetloba • 93

7. Namera I • 105

8. Namera II • 117

ODGOVORNOST

9. Izbira • 131

10. Zasvojenost • 143

11. Odnosi • 155

12. Duše • 167

MOČ

13. Psihologija • 183

14. Iluzija • 195

15. Moč • 207

16. Zaupanje • 219

Priročnik • 235



PREDGOVOR

Spremna beseda h knjigi Sedež duše ob njeni 25. obletnici

Oprah Winfrey

Knjigo Sedež duše sem prvič prebrala leta 1989. Kot pri vseh knjigah, nad katerimi sem navdušena, sem izvide kupila tudi za svoje prijatelje in sodelavce, da bi jo lahko vsi brali istočasno. Slučajno sem knjigo prebrala prva, kar pomeni, da nisem imela s kom razpravljati o njej. Zato sem vzela v roke telefonski imenik Mount Shasta v Kaliforniji in poklicala Garyja Zukava.

»Gospod Zukav, pozdravljeni, moje ime je Oprah. Želela bi govoriti o vaši knjigi in želim si, da pridete v mojo oddajo in delite svojo ...«

»Kako ste rekli, da vam je ime?«

»Oprah.«

»Ali lahko to črkujete, prosim?« je rekel.

»O-p-r-a-h. 'H' je nemi,« sem razložila. Potem sem mu povedala, da imam pogovorno oddajo, in razložiti sem

moral, kaj pogovorna oddaja sploh je, ker je Gary bil že več let brez televizije. To je seveda še povečalo mojo željo po pogovoru z njim. Želela sem vedeti, kako je vedel, kar je vedel. Stvari, ki jih je napisal, so globoko odzvanjale v meni in občutila sem jih kot zelo resnične, toda kako je to zagotovo vedel?



Knjiga Sedež duše je spremenila način, kako vidim sebe. Spremenil se je tudi moj način dojemanja sveta. To je povzročilo globok premik v načinu sodelovanja v vseh mojih odnosih, poslovnih in osebnih.

Knjiga je k meni prišla ob pravem času – v trenutku, ko sem bila pripravljena in odprta za več. Več povezanosti. Več harmonije. Več miru. Več veselja. Čutila sem, da naš obstoj obsega več kot le vsakodnevne izkušnje ter rituale dela in odnosov; da obstaja več življenja, kot ga lahko občutimo s petimi čuti.

Gary je v tej knjigi z besedami izrazil, kar je moja duša že sama vedela in mi poskušala povedati. Takšno navdušujoče prebujenje je bilo videti natisnjeno to, za kar sama še nisem odkrila jezika, da bi izrazila. Ko sem prvič prebrala besedno zvezo »mnogočutno zaznavanje«, se me je Garyjeva ubeseditv dotaknila. Pravzaprav sem celotno knjigo doživela kot mnogočutno doživetje. Povsod, kamor sem se po branju ozrla, sem videla in doživela življenje v novi luči.

Garyjeva knjiga mi je prinašala en aha trenutek za drugim, in vsi so me usmerjali globoko vase. Moj najljubši uvid je: »Ko osebnost v celoti služi energiji svoje duše, je to pristno opolnomočenje.«



Nobena skrivnost ni, da imam opazno osebnost. S pridom jo uporabljam že od tretjega razreda. Toda z uporabo te osebnosti tako, da služi moji duši – pri čemer skrbim, da sta obe usklajeni – se je spremenil moj način delovanja. Nenadoma sem prepoznala vse trenutke, ko sem skrenila s poti, ker sem svoji osebnosti dovolila, da prevlada. Začela sem opazati, da je to, do kakšne mere čutim žalost, neudobje ali obup, neposredno sorazmerno s tem, kako daleč sem odtavala od svojega sedeža duše.

Poglavje, ki se me je najbolj dotaknilo, je bilo tisto o nameri. Naslednje besede so postale moje neomajno prepričanje: »Vsako dejanje, misel in občutek motivira namera in ta namera je vzrok, ki obstaja kot eno s posledico. Če sodelujemo pri vzroku, ni mogoče, da ne bi sodelovali pri posledici. S tega najglobljega vidika smo odgovorni za vsako svoje delovanje, misel in občutek, torej za vsako svojo namero.« Te besede so spremenile moje življenje.

Pred branjem Sedeža duše sem trpela zaradi želje po ugajanju. Tako kot milijoni ljudi, večinoma žensk, sem bila sužnja potrebam, željam in pričakovanjem drugih. Rekla sem da, ko sem iskreno želela reči ne. Dajala sem dragocen čas in energijo, denar in darila – kar koli so me prosili – da bi se preprosto izognila možnosti, da koga razburim. Nekoč sem iz Čikaga letela v Španijo, se za manj kot petinštirideset sekund pojavila na odru dobrodelnega dogodka svojega prijatelja, nato pa sem se vrnila na letalo in odletela naravnost nazaj na snemanje svoje oddaje – samo zato, ker nisem

znala reči ne. Vse do danes vam sploh ne znam povedati, čemu je bil dobrodelni dogodek namenjen.

Takšne stvari so se mi včasih pogosto dogajale. Moje življenje je bilo vrtinec enega dogodka za drugim, vrtinec nenehnih dogovorov in nastopov za skoraj vsakogar, ki me je zanj prosil. Želela sem si, da bi me ljudje imeli radi. In dokler sem jim dajala, kar so želeli, sem predvidevala, da so me imeli.

Moj preboj se je zgodil, ko sem prepoznala, da vse prošnje povzroča moja namera, da sem všečna. Vzrok in posledica. Če je vaša namera početi, kar si drugi želijo, vas bodo nenehno prosili, da počnete točno to. To je bil aha trenutek! Ko sem spremenila svojo namero, tako da se želim osredotočati na svoje želje, in ko sem dojela, da je moj čas dragocen, se je učinek samodejno spremenil.

Danes, petindvajset let pozneje, je namerno bivanje zame kot dihanje, vendar sem se morala tega naučiti s pomočjo vaj iz knjige Sedež duše. Garyjevo načelo namere je temeljito spremenilo vsako moje dejanje. Spremenilo je celo zavest oddaje Oprah Winfrey. Ko smo prvič začeli, so producenti na tedenskem srečanju predstavili svoje ideje, toda po srečanju z Garyjevimi idejami iz Sedeža duše sem uvedla novo politiko. Vse producente sem prosila: »Najprej navedite svojo namero za oddajo. Zakaj jo želite posneti? Kakšen izid si želite?«

Včasih so si producenti – ki so morali ustvariti dvesto oddaj na leto – kar izmislili neko namero, samo da bi zadostili mojemu vprašanju, vendar sem jim odgovorila: »Ne, to ni dovolj dober razlog.« Tudi če namera ni imela nobene druge vrednosti kot: »Radi bi samo zabavali ljudi in imeli visoko

gledanost,« sem nas vse spodbujala, da smo glede tega jasni. Vedno navedite svojo namero in poslanstvo, rezultat pa bo sledil temu toku.



Ob prvem nastopu Garyja Zukava v moji oddaji leta 1998 sva razpravljala o naravi duše. Ta intervju je moji karieri utrl novo pot. Vnašanje področja duhovnosti na dnevni televizijski program je bilo nekaj novega. Pogovor o zavesti, odgovornosti, nameri ter zakonu o vzroku in posledici ni bil ravno vodilo za vrhunec gledanosti, toda rekla sem si, da kdaj, če ne zdaj. Iskreno povedano, če ne bi imela roke nad oddajo, se Garyjevih šestintridesetih nastopov v teh letih ne bi zgodilo. Moji producenti so bili sprva prepričani, da televizija ni pripravljena na pogovor o duši.

Toda pot, na katero sem se podala, mi je dobro služila. In tako nadaljujem raziskovanje duhovne plati življenja na svojem omrežju OWN (The Oprah Winfrey Network). Iskreno rečeno, ne verjamem, da bi sploh kdaj sanjala o ustvarjanju take mreže, če ne bi prebrala Sedeža duše.

S pomočjo te knjige sem poučevala tudi vodenje na deklinski šoli Oprah Winfrey. Njene koncepte sem uporabila za poučevanje osnovnošolcev, srednješolcev in celo študentov Fakultete za menedžment Kellogg. Vsakič znova me prevzame občutek zadovoljstva, ko nekdo prebere to knjigo in občuti navdušenje, ki sem ga sama začutila pred petindvajsetimi leti. Če ste pripravljeni videti svet na nov način, če ste pripravljeni, da se vaše življenje odpre in spremeni, in če ste pripravljeni na razburljivo prebujenje, mislim, da ga boste začutili tudi vi.



I. Evolucija

Evolucija, o kateri smo se učili v šoli, je evolucija fizične oblike. Naučili smo se, da so enocelična bitja iz oceanov predhodniki vse bolj zapletenih življenjskih oblik. Riba je bolj zapletena in zato bolj razvita kot goba; konj je bolj zapleten in zato bolj razvit kot kača; opica je bolj zapletena in zato bolj razvita kot konj; in tako naprej do človeških bitij, ki smo najbolj zapletena in zato najbolj razvita oblika življenja na Zemlji. Z drugimi besedami, učili so nas, da evolucija pomeni postopni razvoj organizacijske zapletenosti.

Ta definicija je odraz ideje, da je organizem, ki lahko najbolje nadzoruje tako svoje okolje kot tudi vse druge organizme v svojem okolju, najbolj razvit. Preživetje najmočnejših pomeni, da je najbolj razvit organizem v danem okolju organizem, ki je v tem okolju na vrhu prehranske verige. Po tej definiciji je organizem, ki je najbolj sposoben zagotoviti si preživetje in poskrbeti za svojo samoohranitev, najbolj razvit.

Že dolgo vemo, da je ta definicija evolucije neustrezna, vendar nismo vedeli, zakaj. Ko sta dva človeka v medsebojni

interakciji, sta z vidika organizacijske kompleksnosti enako razvita. Če imata enako raven inteligence, vendar je eden malodušen, zloben in sebičen, medtem ko je drugi velikodušen in altruističen, pravimo, da je tisti, ki je bolj altruističen, bolj razvit. Če en človek namerno žrtvuje svoje življenje, da bi rešil drugega, tako da ga na primer s svojim telesom zaščiti pred nabojem krogle ali prehitrim avtomobilom, rečemo, da je bil človek, ki je žrtvoval svoje življenje, res eden najbolj razvitih med nami. Zavedamo se, da so te stvari resnične, vendar jih različno dojemamo glede na svoje razumevanje evolucije.

Jezus je, po pričevanjih sodeč, vnaprej videl svojo celotno življenjsko pot, celo podrobnosti o tem, kako bodo njegovi prijatelji ravnali in se odzvali, a kljub temu ni bežal od tistega, kar je videl. Celotnost človeštva sta neizprosno oblikovala moč in ljubezen do Jezusa, ki je svoje življenje dal za druge. Vsi, ki ga častijo, in skoraj vsi, ki poznate njegovo zgodbo, se strinjate, da je bil eden izmed najbolj razvitih ljudi.

Globlje razumevanje nam pravi, da je resnično razvito bitje tisto, ki druge ceni bolj kot sebe in ki ljubezen ceni bolj kot fizični svet in to, kar je v njem. Svoje razumevanje evolucije moramo uskladiti s tem globljim razumevanjem. Pomembno je, da to storimo, ker naše trenutno razumevanje evolucije odraža fazo evolucije, ki mineva. S preučevanjem tega razumevanja lahko dojamemo, kako smo se doslej razvijali in kaj začenjamo opuščati. Z razmislekom o novem in razširjenem razumevanju evolucije – takem, ki potrjuje naše najgloblje resnice – lahko doumemo, v kaj se razvijamo in kaj to pomeni za naše izkušnje, vrednote in dejanja.

Trenutno razumevanje evolucije izhaja iz dejstva, da smo se doslej razvijali z raziskovanjem fizične resničnosti s petimi



2.

Karma

Večina ljudi je navajena na prepričanje, da je naša udeležba v procesu evolucije omejena na trajanje ene same življenjske dobe. To prepričanje odraža perspektivo petčutne osebnosti. Z vidika petčutne osebnosti nič ne traja dlje od življenjske dobe in petčutni človek ne more izkusiti ničesar izven sebe. Mnogočutni človek prav tako razume, da samo po sebi nič ne traja onkraj življenjske dobe, vendar se obenem zaveda svoje nesmrtni duše.

Življenjska doba vaše osebnosti je ena od številnih izkušenj vaše duše. Duša obstaja zunaj časa. Perspektiva duše je neizmerna in njeno dožemanje je brez omejitev osebnosti. Duše, ki so si izbrale fizično izkušnjo življenja, kot ga poznamo v okviru poti evolucije, so na splošno svojo energijo mnogokrat utelesile v številnih psiholoških in fizičnih oblikah. Ob vsaki inkarnaciji duša ustvari drugačno osebnost in telo. Osebnost in telo, ki sta za petčutnega človeka izkustvena celota njegovega obstoja, sta z vidika duše edinstvena in najbolj primerna instrumenta določene inkarnacije.

Vsaka osebnost na svoj poseben način – s svojimi

posebnimi zmožnostmi in nauki – zavestno ali nezavedno prispeva k evoluciji svoje duše. Življenje matere, bojavnice, hčere, duhovnika; izkušnje ljubezni, ranljivosti, strahu, izgube in nežnosti; bitke z jezo, kljubovanjem, praznino in ljubosumjem – vse to služi evoluciji duše. Vsaka fizična, čustvena in psihološka značilnost osebnosti in telesa – močne ali šibke roke, zamegljen ali prodoren razum, srečne ali žalostne okoliščine, temna ali svetla barva kože, celo barva las in oči – popolnoma ustreza namenu duše.

Petčutna osebnost se ne zaveda inkarnacij svoje duše. Mnogočutna osebnost se morda zaveda teh inkarnacij ali izkušenj preteklih in prihodnjih življenj. So del njene družine življenj, če jih tako poimenujemo, vendar to niso življenja, ki jih je sama živela. So izkušnje njene duše.

Z vidika duše so vse njene inkarnacije sočasne. Vse njene osebnosti obstajajo hkrati. Zato odpravljanje negativnosti, ki se pojavi v eni izmed inkarnacij duše, ne koristi samo tej, temveč tudi vsem njenim drugim inkarnacijam. Duša namreč ni omejena s časom, preteklostjo osebnosti in njeno prihodnostjo, zato se plemeniti, kadar koli osebnost sprosti tokove strahu in dvoma. Kot bomo videli, sprostitev negativnosti osebnosti prav tako koristi drugim dinamikam zavesti. Nekatere od njih lahko zaznamo s petimi čuti, čeprav jih ne dojemamo kot dinamiko zavesti ali kot povezane z notranjimi procesi, kot sta zavest in evolucija spola, rase, naroda in kulture. Druge segajo daleč preko zaznavnih sposobnosti petčutnega človeka. Zavestno življenje je torej zaklad, katerega vrednosti skoraj ni mogoče opisati.

Osebnost in njeno telo sta umetna vidika duše. Ko opravi svoje naloge, ju duša ob koncu inkarnacije pusti za seboj. Imata omejeno trajanje, medtem ko je duša večna.

Po utelešenju se duša vrne v svoje nesmrtno in brezčasno stanje. Ponovno se vrne v naravno stanje sočutja, jasnosti in brezmejne ljubezni.

To je okvir, znotraj katerega se odvija naša evolucija: v obliki nenehne inkarnacije in reinkarnacije dušne energije v fizično resničnost, zemeljsko šolo.

Zakaj se to zgodi? Zakaj je sploh treba govoriti o osebnostih in dušah?

Duša ob inkarnaciji svojo moč zmanjša do stopnje, ki je primerna za fizično obliko. Gre za pomanjšanje nesmrtnega življenjskega sistema v časovni okvir in obdobje nekaj let. Gre za pomanjšanje zaznavnega sistema, ki obsega neposredne izkušnje iz nešteti življenj – pri čemer so nekatere fizične in druge nefizične – znotraj okvirja petih fizičnih čutil. Duša se za to izkušnjo odloči prostovoljno in z namenom, da bi ozdravela.

Osebnost sestavljajo tisti deli duše, ki potrebujejo zdravljenje, skupaj s tistimi deli duše, kot sta sočutje in ljubezen, ki jih je duša posodila zaradi procesa ozdravitve v danem življenjskem obdobju. Razcepljeni vidiki duše – vidiki, ki potrebujejo zdravljenje – potrebujejo interakcije v fizičnem svetu, da lahko vsak razcepljeni del postane cel. Osebnost je kot zapletena mandala, ki se oblikuje iz teh razcepljenih delov, skupaj z deli, ki niso razcepljeni. Izhaja neposredno iz delov duše, za katere se je ta odločila, da bo v tem življenju z njimi delala z namenom, da jih bo ozdravila, ter iz tistih delov, ki jih je duša namenila procesu ozdravitve, v katerega ste vpleteni. Tako lahko v osebnosti neke osebe prepoznate razdvojeno trpljenje duše, ki jo je oblikovala, in tudi milost, ki si jo je duša prislužila in ki je ljubeči del osebnosti.

Pomislite, kako močna je duša, če ima del sebe, ki izkuša

veliko ljubezni, del sebe, ki doživlja strahove, del sebe, ki je morda nevtralen, del sebe, ki doživlja shizofrenijo, in del sebe, ki je izjemno sočuten. Če je kateri od teh delov nepopoln, osebnost, ki jo bo duša razvila, ni v harmoniji. Harmonična osebnost je tista, v kateri duša zlahka teče skozi del sebe, ki je v stiku s svojo fizično inkarnacijo.

Duša vedno je. Nima začetka in konca, ampak teče proti celoti. Osebnost kot naravna sila izhaja iz duše. Je energijsko orodje, ki ga duša uporablja za delovanje v fizičnem svetu. Vsaka osebnost je edinstvena, ker je energija duše, ki jo je oblikovala, edinstvena. Je tako imenovana osebnost duše, ki sodeluje s fizično snovjo. Nastala je iz vibracijskega vidika vašega imena, vibracijskega vidika vašega odnosa do planetov v času vaše inkarnacije in vibracijskih vidikov vašega energijskega okolja, pa tudi iz razcepljenih vidikov vaše duše, ki morajo biti v interakciji s fizičnim svetom, da bi bili spet prineseni v celoto.

Osebnost ne deluje neodvisno od duše. Čim bolj je človek v stiku z duhovnimi globinami, tem bolj je osebnost pomirjena, ker je energija zavesti osredotočena na svoje energijsko jedro in ne na umetno fasado, ki je osebnost.

Osebnost se včasih kaže kot sila, ki v svetu divja brez navezanosti na energijo svoje duše. Ta situacija je lahko izvor tega, čemur pravimo hudobno človeško bitje, in je lahko izvor shizofrenega človeškega bitja. Je posledica tega, da osebnost ni sposobna najti referenčne točke ali povezave z materinskim, ki ga predstavlja njena duša. Človekove preizkušnje so neposredno sorazmerne z razdaljo, na kateri energija osebnosti obstaja ločeno od duše, kar posledično pomeni, kot bomo spoznali, neodgovorno ustvarjanje. Kadar