

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Joseph Nguyen
DON'T BELIEVE EVERTHING YOU THINK

Copyright © 2022 Joseph Nguyen.

Original English language edition published by Joseph Nguyen Florida, USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.

All rights reserved.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05243-5



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Džozef Ngujen

NE VERUJ U SVE ŠTO MISLIŠ

Vaše misli su početak i kraj vaše patnje

Prevela Jovana Palavestra



VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

*Za Kenu, pravog ovozemaljskog anđela, koja me je naučila
šta je безусловna ljubav i kako ona može promeniti svet*

SADRŽAJ

Uvod: Šta ćete otkriti u ovoj knjizi i kako da maksimalno iskoristite ono što ćete pročitati	9
Prvo poglavlje: Put ka pronalaženju korena patnje	15
Drugo poglavlje: Uzrok sve patnje	19
Treće poglavlje: Zašto uopšte razmišljamo?	27
Četvrto poglavlje: Razlika između misli i razmišljanja	29
Peto poglavlje: Ako osećamo isključivo ono o čemu razmišljamo, zar to ne znači da moramo misliti pozitivno kako bismo se tako i osećali?	35
Šesto poglavlje: Stvaranje ljudskog iskustva – tri principa	41
Sedmo poglavlje: Ako je razmišljanje uzrok patnje, kako da prestanemo da razmišljamo?	45
Osmo poglavlje: Kako uopšte da napredujemo u svetu bez razmišljanja?	51
Deveto poglavlje: Ako prestanemo da razmišljamo, šta ćemo sa ciljevima, snovima i ambicijama?	55
Deseto poglavlje: Bezuslovna ljubav i stvaralaštvo.	67
Jedanaesto poglavlje: Šta da radite nakon što doživite spokoj, radost, ljubav i ispunjenost u sadašnjem trenutku?	73

Dvanaesto poglavlje: Ništa nije ni dobro ni loše	77
Trinaesto poglavlje: Kako da znamo šta ćemo ako ne razmišljamo?	81
Četrnaesto poglavlje: Kako da pratite intuiciju	85
Petnaesto poglavlje: Stvaranje prostora za čuda	95
Šesnaesto poglavlje: Šta se desi kad počnete da živite u nerazmišljanju	101
Sedamnaesto poglavlje: I šta sad?	105
Sažetak o nerazmišljanju.	109
Vodič kako da prestanete da razmišljate	113
Postupak za sprečavanje razmišljanja.	113
Potencijalne prepreke	115
Kako da znate da ste u stanju nerazmišljanja	117
Pitanja za razmišljanje	117
Vodič za stvaranje okruženja u kom nećete razmišljati.	118
Procedura uklanjanja podstrekivača razmišljanja	119
Procedura stvaranja okruženja za nerazmišljanje	121
Procedura za implementiranje nerazmišljanja na poslu	123
Kako da prevaziđete destruktivna ponašanja i navike	124
Šta da radite ako vas ponovo spopadne taj osećaj	126
Zahvalnice	127

UVOD

ŠTA ĆETE OTKRITI U OVOJ KNJIZI I KAKO DA MAKSIMALNO ISKORISTITE ONO ŠTO ĆETE PROČITATI

Ovu knjigu sam napisao kako bih vam pomogao da pronađete sve ono za čim tragate, kao i odgovore na sva pitanja koja sebi postavljate čitavog života. Shvatam da je ovo veoma ambiciozna izjava, ali uskoro ćete uvideti zašto ovo govorim potpuno ubeđen u to.

U dubini duše sam siguran da nećete biti ista osoba nakon što pročitate ovu knjigu. Promena je jedina konstanta. Rast je neizbežan deo života, a nakon čitanja ove knjige, vi ćete se promeniti, u to nema sumnje.

Ne možemo promeniti ono čega nismo svesni, a jednom kada postanemo toga svesni, neminovno ćemo se promeniti. – Šeril Sanberg

Bez obzira na to ko ste, odakle ste, iz kakve porodice potičete, šta ste uradili ili niste, koliko ste bogati i uticajni ili niste, da li ste sa Marsa ili ne, i vi možete u svom životu pronaći potpuni spokoj, bezuslovnu ljubav, savršenu ispunjenost i pregršt radosti. Ukoliko želite da dobijete odgovor na svako pitanje koje ste sebi postavljali, potrebni su vam samo otvoreni um i voljno srce.

I da, s čitanjem i razumevanjem ove knjige podruku idu i praktična rešenja i nusproizvodi, što mnogi klijenti koje obučavam mogu da vam potvrde, jer su, između ostalog, doživeli sledeće: porast profita od dva do pet puta, eksponencijalni napredak u poslu kojim se bave, dublje i skladnije odnose, prevazilaženje dugogodišnjih zavisnosti, spontani nestanak štetnih navika, boljitak u zdravlju, vitalnosti i sveukupnoj energiji. Ovakva i slična čuda dešavaju se svakodnevno u životima onih koji razumeju principe predstavljene u ovoj knjizi. A ovo je samo vrh ledenog brega. Kad bih samo izlistao neka od poboljšanja i rezultata koje su ljudi dobili zahvaljujući razumevanju tih principa, više od pola ove knjige sačinjavale bi priče o tim svakodnevnim čudima.

Ne želim da pominjem nijedan od tih *spoljnih* rezultata ove knjige, jer to nije njena poenta. Te fizičke manifestacije su nusproizvod dubokog razumevanja kako naš doživljaj života funkcioniše. Zapravo, mi želimo te spoljne rezultate, poput novca i važnosti, samo zbog toga što želimo da doživimo osećanja koja oni nose sa sobom, poput ljubavi, radosti, spokoja i ispunjenosti. Mi zapravo želimo taj osećaj, a ne fizičku manifestaciju, ali

zamka leži u tome što smatramo da će nam te fizičke stvari doneti ta osećanja. A tajna je u tom osećaju.

Ova knjiga će vam pomoći da shvatite kako da otkrijete istinu koju već znate u sebi i pronađete ta osećanja za kojima tragate čitavog života.

A sada ću vam kratko predstaviti vodič za čitanje ove knjige.

Nemojte je čitati radi informacija, već radi uvida. Uvid (odnosno mudrost) možemo pronaći samo iznutra. Zbog toga se i zove uvid (u + vid). Da biste pronašli sve za čim tragate u životu, morate proviriti u sebe i otkriti mudrost koja već postoji u vama. Svi odgovori leže u dubinama vaše duše. Ova knjiga je samo vodič koji će vam pokazati gde da ih tražite. Zaista se divim svima koji se nadaju da je ono za čim tragaju i dalje tamo negde. To znači da imaju nade. Bez nade nemamo ništa, te je tako činjenica da ste ovde, da čitate ovo sada, dokaz da posedujete veru, hrabrost i snagu. Stopostotno sam siguran da ćete pronaći ono za čim tragate ukoliko nastavite stazom na kojoj se nalazite, s nadom koju nosite u srcu.

Želim da naglasim da ovo nije jedina knjiga koja u sebi sadrži istinu. Istina leži u svima i u svemu. Morate gledati izvan oblika nečega (fizičke manifestacije) kako biste videli i doživeli istinu (duhovno). Reči u ovoj knjizi nisu istina. One vode KA istini.

Gledajte izvan reči kako biste sami uvideli istinu. Istina nije nešto što može da se intelektualizuje; ona može samo da se doživi. Istina leži u samom osećaju i zato se ne može sažeti u reč.

Ukoliko želite da pronađete istinu, morate da gledate izvan reči **i da tražite osećaj.**

Mnogi koji otkriju istinu taj osećaj opisuju kao potpuni spokoj, безусловnu ljubav i radost koja preplavljuje čoveka. Opisuju ga i kao *poznati nepoznati* osećaj. Osećaj kao da ste napokon stigli kući. U ovoj knjizi neću reći ništa što vi već ne znate duboko u sebi. Zbog toga ćete doživeti poznati nepoznati osećaj kada budete spoznali istinu.

Ne pokušavajte da koristite intelekt kako biste je spoznali – neće vam uspeti. Čim je intelektualizujete, iskrašće vam se i biće vam van domašaja. Istina vam neće doći ako napamet naučite nekoliko rečenica. Istina dolazi u obliku osećaja. Iz tog osećaja slede mudrost i istina za kojima tragate i koje će vas osloboditi. To je ono za čim, na kraju krajeva, svi mi tragamo, zar ne?

Ono što ću vam otkriti u ovoj knjizi naizgled je jednostavno. Delovaće vam možda i previše jednostavno, a vaš mozak (ego) pokušaćće tome da se suprotstavi ili da ga učini kompleksnijim nego što jeste. Pomisliće da je nemoguće da je tako jednostavno. Kad kucne taj čas, želim da se prisetite da je istina uvek jednostavna. Nešto što je kompleksno uvek se može rastaviti na sitnije komponente. Istina se ne može rastaviti na sitnije komponente, što je i čini istinom. Zbog toga je istina uvek jednostavna. **Ako želite da pronađete istinu, tragajte za jednostavnošću.**

Pristupite ovoj knjizi otvorenog uma i srca, sa iskonskom namerom da nađete istinu, i dobićete sve za čim tragate.

Pre nego što nastavimo, želim da zastanem na trenutak kako bih vam najiskrenije zahvalio na tome što ste tu i što delite svoje vreme i pažnju sa mnom. To spada među najvažnije životne sile koje možemo pružiti nekome, stoga vam hvala na tom daru, koji

Ne veruj u sve što misliš

poklanjate istovremeno i sebi. Nikada ne zaboravite na sopstvenu božansku prirodu jer samo kroz božansko možemo pristupiti ljudskom.

Neka vas prate ljubav i svetlost,
Džozef

PRVO POGLAVLJE

PUT KA PRONALAZENJU KORENA PATNJE

*Teško nam je da se okanemo patnje. Iz straha
od nepoznatog, draža nam je patnja koja
nam je poznata. – Tič Nat Han*

Moramo napraviti jednu bitnu distinkciju kada govorimo o patnji. Kada ja u ovoj knjizi pominjem patnju, mislim na psihičku i emotivnu patnju. Postoji način na koji ne morate patiti psihički i emotivno, ma šta da vam se događa u životu.

Ne kažem da je ono kroz šta prolazimo isključivo u našoj glavi ili izmišljeno. Strašni i nesrećni događaji pogađaju ljude svakog dana. Kažem, zapravo, sledeće – iako ćemo za života doživeti dosta boli, patnja je izbor. Drugim rečima, bol je neizbežna, ali od nas zavisi kako ćemo reagovati na događaje i okolnosti iz našeg života, i to će odrediti da li ćemo patiti ili ne.

Budisti kažu da svaki put kada doživimo nešto negativno, ka nama poleću dve strele. Bolno je kada nas strela probode fizički. Kada nas probode i druga emotivna strela, to nam je još bolnije (patnja).

Buda je objasnio: „U životu ne možemo uvek kontrolisati prvu strelu. Međutim, druga strela je naša reakcija na prvu. Druga strela je izbor.“

Kada sam čuo tu Budinu izreku pre nekoliko godina, bio sam zbunjen, jer iako sam razumeo na šta misli, nisam znao kako to da primenim na sopstveni život. Verujem da bi svako normalan, kada bi mu bio ponuđen izbor da pati ili ne pati, odabrao ovo drugo.

Kako da jednostavno odaberem da ne patim? Da je to tako lako, verujem da niko više ne bi patio. Tek sam godinama kasnije spoznao odakle patnja izvire i tada sam uspeo da je zaustavim na samom njenom izvorištu.

Kada sam krenuo na put samopoboljšanja, nailazio sam na pregršt različitih učenja, istraživanja i metoda za prevazilaženje problema. Pročitao sam na desetine, ako ne i stotine knjiga, proučavao psihologiju, išao kod psihoterapeuta, slušao silne savetnike, pokušao da menjam navike, da se budim u četiri ujutru, promenim ishranu, postanem organizovaniji i disciplinovaniji, gledam šta rade drugi, proučavam tipove ličnosti, svakodnevno meditiram, odlazim na hodočašća, sledim duhovnike i istražujem razne drevne religije.

Šta god da vam padne na pamet, ja sam to verovatno pokušao. Očajnički sam tražio odgovor zato što sam želeo da znam

kako da zaustavim patnju u sopstvenom životu, a i kako da pomognem drugima da urade isto to. Iako mi nešto od ovoga izlistanog jeste postepeno pomagalo, ništa nije zaustavilo moju patnju. Nastavio sam da se svakodnevno osećam ekstremno anksiozno, uplašeno, neispunjeno, iziritirano, ljutito, frustrirano i potišteno. Čak i nakon svega toga, i dalje nisam pronalazio odgovor, a i iskren da budem, osećao sam se čak i više izgubljeno nego kad sam krenuo u potragu.

Osećao sam se besciljno, beznadežno i nisam znao kud ću. Nisam više znao šta da radim, gde da tražim, kome da se obratim. Tek mi se u najmračnijem času ukazao tračak nade koji me je odveo ka svetlosti.

Odjednom, nakon silnih godina potrage, naišao sam na jednog od svojih prvih mentora, koji me je naučio kako da postanem učitelj i koji mi je otkrio kako da olakšam sebi patnju.

Odgovor je ležao u razumevanju toga kako ljudski um funkcionise i kako stvaramo iskustva.

DRUGO POGLAVLJE

UZROK SVE PATNJE

Onaj ko se osvrće oko sebe je inteligentan, onaj koji gleda u sebe je mudar. – Matšona Dlivajo

Živimo u svetu misli, a ne stvarnosti. Sidni Benks je jednom prilikom rekao: „Misao nije stvarnost, ali našu stvarnost stvaraju naše misli.“ Svako od nas živi sa sopstvenom percepcijom sveta, koja se znatno razlikuje od percepcije osobe pored nas. Daću vam primer. Sedite u kafiću i doživljavate krizu sredine dvadesetih, potpuno ste pod stresom jer nemate predstavu šta radite sa sopstvenim životom, a čini vam se da svi ostali znaju šta će sa svojim, dok osoba pored vas sva zadovoljna uživa u svežoj kafi spokojno posmatrajući ljude. Oboje ste u istom kafiću, mirišete istu aromu, okruženi ste istim strancima, ali način na koji gledate svet potpuno se razlikuje. Mnogi od nas prolaze

kroz istovetne događaje, na istovetnom mestu i istovremeno, a imaju potpuno drugačija iskustva.

Evo još jednog primera kako živimo u svetu misli, a ne stvarnosti. Ako priđete stotini ljudi i pitate svakog pojedinačno šta za njih predstavlja novac, šta mislite, koliko ćete različitih odgovora dobiti? Blizu sto različitih odgovora!

Novac je, tehnički gledano, isti za sve, ali za svakoga znači nešto drugo. Novac može da predstavlja slobodu, šansu, sigurnost, spokoj, ili zlo, pohlepu i razlog zbog kog se neki odaju zločinu. Zasad neću da zalazim u to šta je od toga ispravno, a šta pogrešno (pomoć: nema tačnog i pogrešnog odgovora, ali to čuvam za neko drugo poglavlje).

Sledi još jedna ilustracija tog projekta – ako anketirate sto različitih ljudi i svakog od njih pitate za mišljenje o trenutnom predsedniku Amerike, šta mislite, koliko ćete različitih odgovora dobiti?

Iako govorimo o istoj osobi, dobićemo sto različitih odgovora, jer većina ljudi živi u sopstvenim mislima i percepciji sveta. Značenje (ili misli) koje pridajemo nekom događaju određuje kako ćemo se na kraju dana osećati po tom pitanju. Značenje ili misli su filter kroz koji od tog trenutka posmatramo život – zbog toga živimo u percepciji stvarnosti, a ne u samoj stvarnosti. **Stvarnost je nešto što se desilo, bez ikakvog značenja, misli ili tumačenja.**

Svako značenje koje pridajemo nekom događaju naš je izbor, i tako se stvara naša percepcija realnosti. Tako se način na koji doživljavamo život stvara iznutra.