

Biblioteka
SAMOUSA VRŠAVANJE

Urednik
Borislav Pantić

Naslov originala
Mats Billmark and Susan Billmark
“LÄRS DIG LEVA”

Copyright © Copyright © Mats Billmark & Susan Billmark,
2015 published by arrangement with
Ulf Töregård Agency through Katai & Bolza Literary Agents

Copyright © 2016 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

ISBN 978-86-7702-456-7

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, preštapavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga
Beograd 2016.

Mats i Suzan Bilmark

NAUČITE DA ŽIVITE

**KNJIGA KOJA ĆE VAM
PROMENITI ŽIVOT**

Preveo
Miroslav Bašić Palković



Juliji, našoj dragoj kćerki i izvoru nadahnuća

SADRŽAJ

O piscima	11
Živeti u trenutku	15
Ego	25
Teskobe izazvane očekivanjima	28
Stres – bolest čovečanstva	31
Isključiti se	37
Sve počinje još u mladosti	42
Dečji i mladalački stres	48
Samopouzdanje	61
Brige	64
Napetost	67
Griža savesti	71
Očekivanja i obaveze	74
Šta je uopšte savršeno?	78
Zdravo razmišljanje	85
Kakve su vam misli, takvi ste i sami	95
Nervoza i bes	99
Komunikacija	105
Samopotvrđivanje	114
Ogovaranja	117
Planiranje i organizovanost	121
Fiskultura	131
San	133
Lekovi: da ili ne?	138
Stimulansi vam ne olakšavaju život	140
Boje i oblici za vaše blagostanje	146
Stvaralaštvom do zdravlja	155
Promene i navike	162
Zaslužujete da se osećate dobro!	170
Mats i Suzan danas	172
Želimo da zahvalimo	174

PREDGOVOR

Moji dragi prijatelji Mats i Suzan zamolili su me da pročitam njihovu knjigu, što sam i učinio s velikim užitkom. Upoznat sam s mukama kroz koje su prošli i stoga znam da je njihov put do sreće i spokoja izvor mudrosti za sve nas. Iskazati toliko hrabrosti, upoznati sebe i druge i biti u stanju da zatražiš pomoć dokaz je velike unutrašnje snage.

Sa sigurnošću znam da će mnogi ljudi pronaći pomoć i ohrabrenje da promene svoj život nakon što pročitaju o Matsovom i Suzaninom putešestviju i nakon što saslušaju njihove najintimnije misli i razmišljanja. Zato vas s velikom radošću ostavljam da pročitate ovu knjigu i pronađete nadahnuće i snagu koje Mats i Suzan žele da podele s vama.

Mikael Vertvejn

O PISCIMA

MATS BILMARK

Rođen sam u Kalmaru u Švedskoj. Prvi posao bio mi je u preduzeću koje sam lično pokrenuo. Uvek sam bio predvodnik i preduzetnik. Godinama sam skrivao svoje teskobe pod srdačnom i druželjubivom ličnošću. Čisto sumnjam da je bilo mnogo onih koji su bili svesni da mi nedostaje samopouzdanje.

Poslednjih nekoliko godina usmerio sam svoj posao na duševna oboljenja, meni izuzetno važnu temu. Godine 2011. prvi put sam održao predavanje o unutrašnjem zdravlju u jednom hotelu u Kalmaru i odjek je bio neverovatan. Posle još šest potpuno rasprodatih predavanja u Kalmaru krenuo sam na put držeći predavanja i po mnogim drugim gradovima. Godine 2013. čak sam izdao DVD verziju serije predavanja o unutrašnjem zdravlju. U poslednje vreme sam usredsređen na život u sadašnjem trenutku. Potpuno sam ubeđen da je osnova zadovoljnijeg, srećnijeg i boljeg života u svesnom življenju u datom trenutku.

I dalje sam prilično osetljiv na stres. Na ovaj ili onaj način, konačno sam uvideo da nikad neću imati istu snagu i energiju koju sam imao pre nego što sam sagoreo i razboleo se. Danas sebe bolje poznajem i znam gde su mi granice.

SUZAN BILMARK

Rođena sam u Ludviki u Švedskoj. Bila sam veoma stidljivo dete, ali sam, srećom, bila okružena kreativnim i druželjubivim vršnjacima. Od njih sam naučila kako da se odvažim da uradim sve što želim. S vremenom sam savladala svoju sramežljivost i naučila kako da iskoracim iz okrilja sigurnosti i postanem samouverenija. Malo-pomalo, postala sam osoba s previše obaveza. Bilo mi je teško da kažem „ne“ jer sam se plašila da me ljudi zbog toga neće voleti.

Gledajući unazad, u iscrpljenost i depresiju koje su proizašle iz toga, shvatam da morate biti snažna osoba kako biste preživeli toliko snažan slom živaca kakav sam ja doživela. Potiskivala sam sopstvene potrebe, nisam bila svesna sopstvene vrednosti, nisam znala da sam dovoljno bitna da bih se brinula o sebi. A onda sam, u poslednjih nekoliko godina, nanovo otkrila svoju kreativnost. Naučila sam kako da je ojačam i načinim je delom svoje svakodnevice. Podsvesno sam znala da će mi stvaranje pomoći da ozdravim. I to se i desilo! Stvaralački duh bio je vrlo važan za moj oporavak. Šteta što to nisam ranije shvatila. On sada predstavlja ogroman deo mog života. Znam da može da posluži kao sjajno oruđe da poboljšate kvalitet života i zdravlja. Upravo sam zbog toga i dodala celo jedno poglavlje o kreativnosti.

U poslednje vreme najviše me opterećuju telesna težina i želja za slatkim. Mrzim da se preznojavam i da vežbam, te mi nije lako da oslabim! Mom telu dugo nije ukazivano poštovanje koje zaslužuje. Sada mi je ono na prvom mestu. To mi je posebno važno sad kad sam prešla pedesetu!

O NAMA

Upoznali smo se 1995. u Kalmaru. Mats je pripremao veliku konferenciju, te mu je bio potreban dekorater. Od tada smo nerazdvojni i često radimo zajedno.

Maja 1996. rodila nam se kćerka Julija. Porodica nam se proširila 2011, kad smo na privremeno staranje primili Elzu (rođenu 2004) i Martina (rođenog 2009).

Teško je objasniti švedski sistem hraniteljstva ljudima iz drugih zemalja, ali evo ukratko: u Švedskoj imamo decu koja su i dalje pod starateljstvom svojih roditelja, ali određeno vreme provode u „dodatnoj porodici“ kako bi se pomoglo roditeljima i kako bi deca iskusila i drugačiji život od onog na koji su navikla. To je način da deca dobiju nove uzore među odraslima i da prošire odnose u društvu.

ZAŠTO SMO NAPISALI OVU KNJIGU

Eh, da smo samo imali ovu knjigu kad smo bili najtučeniji! Ali evo je sada pred vama. Nadamo se da će pomoći mnogima koji, poput nas, ne shvataju da moraju da se zaustave i porazmisle o pravcu u kojem ide njihov život.

Mi ovu knjigu nismo imali, ali smo zato imali jedno drugo. Kad nam je bilo najgore, nismo baš uvek smatrali da jedno drugome pomažemo, ali smo uvek imali međusobnu podršku i nekoga ko shvata koliko teški stres i napetost mogu biti. Lekar nam je savetovao da zapišemo svoja iskustva, što smo i učinili, ali nikad nismo nameravali da ih podelimo s bilo kim. Međutim, kad smo duboko dirnuli nekoliko naših prijatelja koji su pročitali ove naše zapise, shvatili smo da ovo što smo napisali može pomoći ljudima sa sličnim poteškoćama.

Nadamo se da ćete uspeti da zastanete na vreme, pre nego što vam se problemi previše razviju, kao što se nama desilo.

Preporučujemo vam da ovu knjigu pročitate natenane. Pročitajte jedno poglavlje, neka vam se poruka slegne, pa razmislite na koji se način ona odnosi i na vas same. Možete da se usredsredite i na poglavlja koja vas najviše privuku.

Možete da promenite svoj život nabolje!

ŽIVETI U TRENUTKU

Kada su dalaj-lamu pitali šta ga najviše iznenađuje kod ljudi, odgovorio je:

Sam čovek. Jer žrtvuje sopstveno zdravlje ne bi li zaradio novac. Potom taj novac žrtvuje ne bi li popravio isto to zdravlje. A onda toliko strepi zbog budućnosti da uopšte ne uživa u sadašnjosti, zbog čega ne živi ni u sadašnjosti ni u budućnosti: živi kao da nikad neće umreti, pa onda umre a da nikad zapravo nije živeo.

Svi smo bar jednom imali osećaj da nam je sve potaman. Osećali smo, makar na nekoliko trenutaka, smirenost i unutrašnji spokoj koje bismo rado zadržali u sebi. Znae na šta mislimo – na nekoliko sekundi potpune, snažne radosti doživljene uz svoje dete, svog partnera, svog kućnog ljubimca. Ili možda neki predivan doživljaj u prirodi.

Ako znate o čemu pričamo, onda ste bar načas okusili postojanje u datom trenutku!

Ali zbog čega nam je toliko teško da živimo u trenutku? Naš um većito razmišlja o budućnosti, procenjujući kako će ono

što radimo sada uticati na nas kasnije. Procenjujemo prošlost i koristimo se tim podacima kako bismo smislili nešto novo, kreativno, kako bismo došli do uvida i rešenja. Upravo nas zbog toga budućnost i prošlost i više zaokupljaju i zanimaju od sadašnjosti.

Prošlost nas određuje i daje nam osećaj identiteta. Budućnost u sebi uvek krije nadu o uspehu ili sreći. Ali šta ćemo sa sadašnjošću?

NEPREKIDNA BUKA

Ljudi su opsednuti svojim mislima. Čim se probudimo, javi nam se i onaj **glas u glavi** koji ne zaklapa sve dok ponovo ne zaspimo. Kad smo pod stresom, jedva uspevamo da utišamo misli makar na deset sekundi.

Intelekt i misli najveće su blago ljudske vrste, ali kad buka u našoj glavi potpuno zavlada i propustimo priliku da uživamo u trenutku, tad nam misli postaju teret. Moramo da težimo održanju zdrave ravnoteže između svesti i svesnosti datog trenutka, kao i između razmišljanja o prošlosti i budućnosti.

Mnogi ljudi ne primećuju da zapravo sve vreme, bez prekida, razmišljaju o nečemu. Glas u njihovoj glavi iznosi opaske, nagađanja, procene, poređenja, pritužbe, neslaganja, slaganja i sl. Mnogim ljudima upravo te misli predstavljaju glavni uzrok stresa, manjka samopouzdanja, nezadovoljstva i razočaranosti.

Mi, zapravo, stalno živimo u sadašnjosti, ali retko kada obraćamo pažnju na nju.

Neprekidno zujanje misli u glavi čini nam to gotovo nemogućim.

Da vam Mats ispriča jednu priču:

Sećam se jednog iskustva zbog kog sam postao svestan koliko nam se misli vrzma po glavi. Desilo se to u prodavnici. Neki čovek je hodao između rafova pričajući sam sa sobom o svemu i svačemu – šta će jesti za večeru, šta će reći kasnije u nekom telefonskom razgovoru. Kako su se drugi ljudi u prodavnici postavili prema njemu? Sklanjali su mu se s puta ne bi li izbegli tog čoveka koji se tako čudno ponaša. A onda mi je sinulo da smo svi isti. Reči koje je on izgovarao naglas iste su kao one koje „normalni ljudi“ kažu u sebi.

LOV NA SREĆU

Alkohol, hrana, seks, vežbanje i droge neke su od stvari koje pružaju kratkotrajni nalet zadovoljstva, ali u nama ostave želju i potrebu za još. **Sreća je privremena**, te su ljudi u većitoj potrazi za novim naletom adrenalina. Jedna američka studija pokazala je da je sreća koju su ispitanici osetili pronašavši novi posao, novu vezu ili nov stan izvetrila nakon svega tri meseca. Danas kupujemo više nego ikad ranije, ali nam ni to ne pruža dugotrajno zadovoljstvo.

Kada ćemo se naučiti? Mnogi ljudi su potpuno ubeđeni da će ih naredna veza, renoviranje stana, dete, posao itd. konačno sasvim usrećiti.

„Naša čežnja za budućnošću tera nas da živimo u sadašnjosti.“

Čuang Ce

Mnogi ljudi su previše opsjednuti budućnošću baš zato što su previše nezadovoljni sadašnjošću. Previše je onih koji misle da će novcem kupiti istinsku sreću. Pa, da obavimo jedan mali ogleđ. Recimo da dobijete na lotou. Srećni ste nekoliko meseci, ali se onda nezadovoljstvo ponovo prišunja i vrati vas na početnu tačku. Ne budete li uvežbali da živite u trenutku, nikada nećete uživati u životu.

Istinski užitek možete iskusiti jedino u sadašnjem trenutku!

Mikael Dalen, profesor Ekonomskog fakulteta u Stokholmu, u svojoj knjizi *Nextopia* piše o „nezasitom društvu“:

Sada kad internet sve čini dostupnim, mislimo da se sreća krije negde u budućnosti, a ne u sadašnjosti. Na televiziji i računarima gledamo raznorazne mogućnosti i stvari za kupovinu zbog kojih poludimo od zavisti, te naša svakodnevica u poređenju s tim deluje nezanimljivo.

Mnogi ljudi ne mogu da miruju, žude da budu negde drugde, u nekom drugom vremenu. A sada i ovde retko im je kada, ili skoro nikada, dovoljno.

Jeste li primetili da dani, meseci i godine prebrzo prolete? Postoji samo jedan način da obuzdamo svoj doživljaj vremena – da živimo svesnije u sadašnjosti!

Sve, a opet ništa:

Naši prijatelji s dvoje male dece od četiri i šest godina proveli su gotovo celo leto putujući, ispunivši raspored kojekakvim zbivanjima i događajima. Posetili su

zabavne parkove i prijatelje po čitavoj Švedskoj. Kad smo se videli s njima početkom jeseni i pitali ih kako su proveli leto, odgovorili su: „Pa, kao da smo ovog leta bili i svuda i nigde!“

SREĆA U TREN OKA

Dok je poznati švedski fudbaler Henrik Ridstrem igrao poslednju utakmicu u karijeri, desilo se nešto posebno:

Upravo mi se bila završila poslednja utakmica. Podigavši pogled ka tribinama, ugledao sam jedno poznato lice. Aldor, moj trener iz detinjstva, prešao je 99 kilometara kako bi odgledao utakmicu. Prišao sam mu, uhvatio ga za ruke i rekao: „Aldore, kako mi je samo drago što vas vidim!“ Suze su mu navrle na oči, nije mogao da mi odgovori. Bio je to jedan od onih trenutaka, dubokih trenutaka, koji zauvek ostanu u vama. Svi moji naporni treninzi po vetru, hladnoći i snegu bili su vredni tog trenutka. Ma, to je bilo vredno svega.

Henrik je u tom jednom čarobnom trenutku bio u celosti prisutan u svom životu, te je nazreo sadašnjost u njenom najlepšem obliku.

Najradosniji trenuci u životu dogode se kad se najviše usredsredimo na sadašnji trenutak.

Kad naučite kako da budete prisutni u trenutku dok vam se život dešava, shvatićete da je to početak jednog predivnog putovanja, putovanja koje vodi ka unutrašnjem miru, budnoj svesti, sreći i krepkosti kakve pre toga verovatno niste doživeli.

Na samom početku tog putovanja možda ćete uspeti da nazrete samo deliće sadašnjeg trenutka, ali uz obuku i vežbanje bićete u stanju da ga doživite na duže vreme. U početku je najlakše samo odmaknuti se, osmotriti sopstvene misli i reći: **Neprekidno mi neka buka zuji po glavi i ja je većito slušam.** Kada oslušnete svoje misli i postanete ih svesni, ne samo da ćete postati svesni toga o kakvim je mislima reč već ćete postati svedok sopstvenih misli.

Javiće vam se neka nova svest.

Svaki put kad budete prekinuli inače neprekidni tok misli, rašće i vaš dodir sa sadašnjošću. Većini se ljudi ti predasi dešavaju retko i slučajno. Mogu da budu povezani s nekim snažnim doživljajima, da se jave tokom telesnog užitka ili tokom ekstremnih fizičkih naprezanja. Najednom vam se javi neprocenjiv mir. Nažalost, takvi trenuci obično budu kratkotrajni, te se tok beskrajne buke ponovo nastavi.

Dokazano je da, ako uspemo da budemo emotivno i mentalno prisutni tokom onoga što radimo, osećamo jaku radost.

Najveći dar koji sebi možete dati jeste da naučite kako da provodite više vremena u sadašnjem trenutku.

Želite li promene u životu, gledajte da što češće budete prisutni u trenutku. Naviknite sebe da odvajate pažnju od prošlosti i budućnosti koliko god je to moguće. Pokušajte da odredite koliko ste često prisutni u sadašnjem trenutku. **To će vam pomoći da zaista i budete tu u određenom vremenu.**

Prenite se iz nesvesnosti. Upotrebite sva svoja čula. Zapitajte se: „Ko je pokraj mene? Kakve to zvukove čujem? Šta

to vidim u svojoj okolini? Kakve to mirise osećam?“ Gledajte da izbegavate vrednosne procene o onome što doživljavate, izbegavajte reči kao što su *dobro* i *loše*. Obratite pažnju na disanje. Osetite kako vazduh ulazi i izlazi iz vas.

Usmerite svu svoju pažnju na sadašnjost i kažite s kakvim se problemom trenutno suočavate.

Problemi će vam se smanjiti čim svu svoju pažnju usmerite na SADAŠNJI TREN!

VEŽBE ZA SADAŠNJI TRENUTAK

Da biste naučili da budete prisutniji u sadašnjosti, morate strpljivo da vežbate. Jedan od dostižnih ciljeva jeste da pokušate da ostvarite više trenutaka potpune prisutnosti i da provodite manje vremena razmišljajući o prošlosti i budućnosti. Svaki put kada uspete da narušite neprekidni tok misli, vaša povezanost sa sadašnjošću raste. Glavni izazov je da redovno upražnjavate neke od sledećih vežbi:

MEDITACIJA/DISANJE

Usredsredite se što češće na disanje tokom dana. Svaki tren usredsređenosti na disanje mnogo pomaže. Čim vam misli odlutaju, obratite pažnju i usmerite se na disanje. Radite to minut, pet minuta ili pola sata!

Zažmurite. Pri svakom udisaju pomislite: „Udišem“. Pri svakom izdisaju pomislite: „Izdišem“.

Usmerite se na disanje. Dišite i neka sve bude tako kako je.

USREDSREDITE SE

Gde god da ste, povremeno duboko udahnite i zapitajte se: **Šta se dešava tu, na licu mesta?** Obratite punu pažnju na to što radite ili doživljavate u datom trenutku.

SAMOPOTVRĐIVANJE

Ponavljanjem sledeće tvrdnje najmanje minut a najviše tri minuta bar jednom dnevno ojaćaćete svoju rešenost da više živite u sadašnjosti:

„Odlučujem da celim bićem budem u sadašnjem trenutku.“

PREKINITE TOK MISLI

Da biste bar na pet ili deset sekundi bili prisutni u sadašnjem trenutku, upitajte se u sebi:

„Šta li ću sledeće pomisliti?“

PREGLED TELA

Radite na tome da budete što više svesni svog tela, tako da obraćate pažnju na čitavo telo. **Potražite neku aplikaciju ili na internetu pronadite odgovarajući disk.**

JOGA/ĆIGUNG

Mešavine telesnih vežbi i vežbi disanja ojaćaće vam telo, učiniće vas svesnijim i prisutnijim i pomoći će vam da bolje upoznate svoje telo.

PITANJA KOJA TREBA DA POSTAVITE SEBI: ŽIVITE LI U SADAŠNJOSTI?

Odgovorite na sledeća pitanja sa „često“, „retko“ ili „nikada“.

- Koliko često mislite da bi sve bilo bolje ako biste radili samo to i to?
- Koliko često osećate da život prolazi i da se vi ništa ne pitate?
- Koliko ste se često razočarali što odmorom ili putovanjem niste postigli ono što ste hteli?
- Koliko često stavljate druge ljude ispred sebe?
- Koliko često smatrate da nemate vremena da porazmislite o svemu što vam se dešava u životu?
- Koliko često zanemarujete fizičke simptome ne pokušavajući da ih izlećite?

Ukoliko ste sa „često“ odgovorili na četiri pitanja ili više, treba da proverite može li nešto da se promeni u vašem pristupu sadašnjosti. Ako ste s „retko“ ili „nikada“ odgovorili na većinu pitanja, onda ste, nadamo se, već mnogo toga sami naučili.

Razmislite o odgovorima na ova pitanja i zapitajte se kako se uklapaju u vaš pojam sreće.

Pitanja potiču iz švedske knjige *Kultura radi zdravlja* Eve Bojner Horvic.

METOD BILMARKOVIH

Sledeći metod će vam pomoći da postanete svesniji i prisutniji u sadašnjem trenutku.

1. **Kažite „sada“ naglas ili u sebi.** Time ćete skrenuti pažnju i napraviti prekid u toku misli.
2. **Usredsredite se na naredna četiri udaha.** Kažite u sebi: „Udahni, izdahni“.
3. **Kažite šta trenutno radite, naglas ili u sebi. Podrobno i konkretno. Ne koristite se vrednosnim sudovima kao što su *dobro, odvratno, gadno ili lepo.*** Na primer: „Sedim za računarom i pišem imejl sinu. Sad ga šaljem.“ Ili: „Jedem salatu s paradajzom, krastavcem i račićima. Uzeo sam zalogaj viljuškom i stavljam ga u usta.“

Gledajte da vežbate jednu od ovih vežbi ili sve bar jednom dnevno.

Koncentrišite se na disanje što češće možete. Usredsređeno disanje ključ je i osnova prisutnijeg življenja u SADAŠNJEM TRENUTKU!

EGO

**„Čovečanstvo se našlo pred važnim izborom.
Ili ćemo nastaviti da živimo po staroj
EGOcentričnoj svesti, ili ćemo odabrati novu
SADAcetričnu svest.“**

Ekart Tol

Ego mrzi SADAŠNJI TRENUTAK i vidi ga jedino kao rastojanje koje valja preći kako bismo bili srećni negde u budućnosti.

Egu nikad ništa nije dovoljno, nikad mu ništa nije dobro.

Da bismo postigli ono što ego naziva „srećom“, tragamo za moći, novcem, odobravanjem, imetkom i telesnom snagom. Nakratko se uz njih i osećamo bolje.

Dok god vas ego vodi kroz život, večno ćete tražiti nova iskustva, spravice i uzbuđenja... Potrebe ega nikad ne mogu biti zadovoljene. Dok ego vlada, večito će vas mučiti osećaj nesposobnosti i straha.

Ego ne želi da mirujete, stalno traži odobravanje i ima jaku potrebu da procenjuje druge. Ego takođe zahteva stalnu kontrolu i uvek ima vrtoglava očekivanja.