

Dipak Čopra

METAČOVEK

Oslobodite svoj
beskonačni potencijal

Prevela
Jasminka Stankov

■ Laguna ■

Naslov originala

Deepak Chopra

METAHUMAN

Copyright © 2019 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony
Books, an imprint of Random House, a division of
Penguin Random House LLC.

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

METAČOVEK

SADRŽAJ

Predgovor autora: Izlazak	9
Pregled: Metačovjek kao životni izbor	17

PRVI DEO TAJNE METAREALNOSTI

1. Mi smo zaglavljani u iluziji	45
2. „Ja“ je kreator iluzije	69
3. Ljudski potencijal je beskonačan	87
4. Metarealnost pruža apsolutnu slobodu	106
5. Um, telo, mozak i univerzum su promenjena stanja svesti	125
6. Postojanje i svest su isto	147

DRUGI DEO
BUĐENJE

7. Iskustvo pre svega169
8. Izvan svih priča187
9. Direktan put202

TREĆI DEO
METAČOVEK

10. Oslobođanje tela223
11. Povratak celovitog uma239
12. Neumitna svesnost256
13. Jedan život271

MESEC DANA BUĐENJA:
METAČOVEK U TRIDESET JEDNOJ LEKCIJI

Završna reč335
Izjave zahvalnosti341
Beleška o piscu343

PREDGOVOR AUTORA

IZLAZAK

Ova knjiga je poziv da pronađete svoju pravu prirodu, svoje istinsko i suštinsko biće, sebe. Počnimo sa dva jednostavna pitanja: U trenucima kada se osećate srećno, da li istovremeno vidite srećno i svoje biće, sebe? A kada ste ljuti, da li postoji bar jedan deo vas koji nije ljut? Ako ste na oba ova pitanja odgovorili „da“, ne morate da čitate dalje. Uspeli ste. Vi ste izašli izvan svakodnevnih svesti, i taj izlazak je upravo ono što treba da znate na svom putu otkrivanja sebe. Ta spoznaja svoje prave prirode će se otvarati i povećavati svakoga dana. Sve dok jednom – a možda baš u ovom trenutku – ne ugledate sebe i svoj život u svetlosti. I kao što bi rekao bengalski pesnik Rabindranat Tagore, moći ćete da kažete: „To što postojim je večito i neprekidno iznenađenje.“

Bilo bi divno upoznati vas, jer nema sumnje da ste neobični – možda ste već i sami shvatili da ste jedinstveni. Kad posmatrate ljude oko sebe, vi vidite da je većina jednostavno srećna kad je srećna, i ljuta kad je ljuta. Ali vi ne. Vi vidite izvan, vi vidite dalje.

U vreme kada sam pre trideset godina počeo da pišem knjige, pitanje o posmatranju sebe nije se ni postavljalo, zato

što je biti srećan ili biti ljut bilo nešto krajnje normalno. Reč *svesnost* još uvek nije bila u vazduhu, *meditacija* je smatrana dubioznom, dok je sam pojam *uzvišena svest* izazivao izraženi skepticizam. Ja sam bio mladi lekar u Bostonu, i dani su prolazili u trci između posla, porodice koja se povećavala i putovanja od bolnice do bolnice.

Kada sam bio srećan zbog bolesnika čije se stanje popravljalo, da li sam video sebe srećnog? Apsolutno ne. Ili kada bi nepažnjom apotekara pacijent dobio pogrešan lek, da li je bar jedan deo mene bio samo tihi svedok? Ne. Kao i svi drugi oko mene, bio sam srećan ili ljut, bez dodatne misterije. Ali, kako sam poreklom iz Indije, indicije o različitim stanjima ljudskog bića uvek sam mogao da potražim u sećanjima iz detinjstva. Prema Upanišadama, čovekov um je poput dve ptice na istoj grani. Dok jedna jede plodove drveta, druga je nežno posmatra.

Pošto sam nekoliko godina pohađao katoličku školu, imao sam prilike da upoznam i druge izvore, kao na primer kad Isus govori svojim učenicima da je „u svetu, ali ne od ovog sveta“. Ako potražite na *Guglu* šta znači ova rečenica, naići ćete na veliku konfuziju, ali suština učenja je u tome da postoji razlika između „biti u ovozemaljskom životu“ i „pripadati ovozemaljskom životu“. Isus propoveda da, kada ne pripadate ovozemaljskom životu, vi nekako pripadate bogu.

Voleo bih da mogu da kažem da su me ove indicije o uzvišenoj svesti dotakle i uticale na moj život. Ali nisu. Sačuvao sam ih duboko u sebi, ne osvrćući se, prezauzet svojim beskrajno stresnim životom. Budne svesti o Istini sa velikim „I“ nije bilo. Niko na ovom svetu, pa ni ja, nije razmišljao o tajnama postojanja. To je očigledno razlog što se Tagore neprekidno osećao iznenađenim. Kad se jednom otvorite prema stvarnosti, vi se lično i intimno, u dubini sebe, suočavate sa tajnom postojanja; bez vas, tajne ne bi bilo.

Znam da sam sa ove dve-tri rečenice napravio veliki skok. Postoji ogroman jaz između onoga što svako od nas mora da

uradi tokom dana – počevši od buđenja, oblačenja, odlaska na posao, itd. – i tajne postojanja. Društvo koje se bazira na razumu i nauci, sa skepticizmom gleda na pojmove tipa „Istina“ sa velikim „I“, ili „biti u svetu, ali ne od ovog sveta“. Mi živimo u realnosti onoga što vidimo. Suočeni smo sa fizičkim svetom i njegovim mnogobrojnim izazovima; i kad naš racionalni um počne da ispituje nepoznato, na površinu izađu samo nove činjenice i podaci, pri čemu samog osećaja divljenja što uopšte postojimo jednostavno nema.

Ono što me je uputilo na razmišljanje o misteriji života – i misteriji sebe kao ljudskog bića – bila je medicina. Dobio sam specijalizaciju u oblasti endokrinologije, a ta grana medicine me je fascinirala pre svega zbog hormona kao jedinstvenih hemijskih jedinjenja. Hormoni mogu da vas učine sporim i tupim (ukoliko imate problema sa tiroidnom žlezdom), ali isto tako mogu da vas učine brzim i borbenim ukoliko se nađete u opasnosti. Na primer, pre nego što se okrenu i trčeci se udalje od uličnog mađioničara koji mirno lebdi iznad njihovih glava, posmatrača će kao prvu i zajedničku reakciju imati porast adrenalina.

Mi smo toliko naviknuti da ovakva ponašanja prihvatamo kao posledicu hemijskih procesa, da period puberteta kod mladih već uobičajeno povezujemo sa „lučenjem hormona“. Čak i kada je seksualni nagon na neki način prikriven, to nikada nije potpuno, kao što ni zaljubljanje nikada nije racionalno. Da sam jednostavno bio zadovoljan i prihvatio ovo zdravorazumsko objašnjenje o hormonima i efektima koje oni prouzrokuju, ne bih imao više šta da kažem.

Ali, nešto me je ipak koprkalo, nešto što se odnosilo na stvari mnogo šire od pitanja hormona, a što bi potencijalno moglo da preokrene samu stvarnost. Naš mozak luči hormon oksitocin, poznat pod popularnim imenom „hormon ljubavi“. Pri povećanom stepenu prisustva ovog hormona u mozgu, osoba postaje nežnija i poverljivija. Međutim, molekul oksitocina (koji luči hipofiza), je sam po sebi mnogo kompleksniji. Povećano

lučenje oksitocina konstatovano je kod majki tokom porođaja i dojenja, što prouzrokuje jaku vezu sa bebom. Kada pomilujete svog psa, nivo oksitocina raste i kod vas i kod vašeg ljubimca. Oksitocin čini da više volimo zastavu svoje zemlje od bilo koje druge zastave na svetu. Za vreme seksualnog odnosa, nivo oksitocina kod žene raste i ona oseća emotivnu vezu sa svojim partnerom, dok kod muškarca to nije slučaj.

Shvatio sam da se nešto čudno dešava. Za razliku od većine endokrinologa, smetalo mi je što se oksitocinu pripisuje mnogo toga za šta u suštini nije odgovoran, osim u slučajevima kad je umešan i razum. Žena ne oseća prisnost prema seksualnom partneru ukoliko je prisiljena, uplašena, ljuta ili jednostavno zaokupljena nečim mnogo važnijim. Nivo vašeg oksitocina neće porasti ako pomilujete psa koji vam se ne sviđa. Vi nećete voleti zastavu svoje zemlje ukoliko vas diktatorski režim primorava da je pozdravljate.

Tako sam otkrio neverovatne efekte povezanosti uma i tela. Izgledalo je kao da se radi o dva stvorenja, jednog koje (kao robota) možemo da isprogramiramo hemijskim supstancama, i drugog, slobodnog – koje razmišlja i odlučuje. Ova dva stvorenja naizgled nisu spojiva. Nemaju prava da postoje zajedno – a ipak postoje. Poput našeg nervnog sistema, čiji jedan deo funkcioniše automatski, omogućavajući životne procese bez naše intervencije. Mi ne moramo da razmišljamo da bismo disali ili da bi naše srce neprestano radilo. Ali ako to želimo, mi svesno možemo da preuzmemo kontrolu i prekinemo disanje ili utičemo na ritam rada svog srca.

Eto, ovim smo upravo dotakli misteriju: *nešto* mora da donese odluku da li ćemo preduzeti neku akciju ili ne. To nešto ne može da bude mozak, zato što mozak ne odlučuje koju stranu svog centralnog sistema će aktivirati. Što se tiče perifernog nervnog sistema, mozak povećava ritam rada vašeg srca dok trčite maraton, ali *vi* ste taj ko je prvi odlučio da trči maraton.

Ko ste to „vi“?

Ovo šakaljivo pitanje i te kako remeti realnost. U svakom momentu vi – to jest vaše biće – odlučuje na koji nervni sistem (centralni ili periferni) treba da se pozove; shodno tome, vi ne možete biti kreacija ni jednog ni drugog. Kad shvatite ovu prostu činjenicu, vi ste na putu samosvesti. Možete da budete srećni i istovremeno vidite sebe srećnog; vi počinjete da upoznajete sebe potpuno oslobođenog osećaja ljutnje, čak i kada tu ljutnju ispoljavate.

Razlog ove promene je krajnje jednostavan: vi ste prevazišli mehaničku stranu života. Vi ste probudili svoje suštinsko biće, koristite svoj mozak ali niste taj mozak, vi ste u svom telu ali niste telo, vaše misli su daleko, daleko od bilo koje misli. Kao što ćete videti u daljem tekstu, vaše suštinsko biće je izvan prostora i vremena. Kada se poistovetite sa svojim suštinskim bićem, vi ispunjavate ono što kaže izreka „biti u svetu, ali ne od ovog sveta“. Grčka reč *meta* znači „izvan“, i ja je koristim da bih objasnio stvarnost koja se nalazi izvan onoga što vidimo. Kada ste u metarealnosti, vi ste metačovjek.

Delimično, svi smo mi to već postigli. Metastvarnost je izvor svake kreativnosti, zato što bez stremljenja napred i napuštanja starog i konvencionalnog ne bi bilo novih misli, knjiga, naučnih dostignuća ni umetničkih dela. I nije bitno koliko ste različitih misli imali u svom životu – broj misli je beskonačan; nije bitno koliko rečenica je napisano – postoji još beskonačno mnogo toga da se napiše. Reči i misli nisu nagomilane u mozgu kao informacije u računaru; reči i misli se ne pojavljuju po potrebi. Šekspir se nije samo igrao svojim elizabetanskim rečnikom – upotrebljavao je reči na najkreativniji mogući način. Van Gog nije prosto kombinovao osnovne boje spektra; koristio je boje kao novi pogled na svet koji ga okružuje.

Izlazak se dešava kad počnemo da razmišljamo o smislu svog života. Kada želite više nego što vam život daje, to nije vaš mozak koji želi više, niti je to onaj deo vas koji životari svoju svakodnevnu rutinu. Onaj ko želi i odlučuje, i ko posmatra

stvari iz više perspektive je vaše suštinsko biće, vaše pravo ja. Vaše pravo ja takođe odlučuje koga ćete voleti, šta je istina, kome da verujete, itd. Kad majka misli da njeno mrzovoljno trogodišnje dete treba da spava, to znači da je napravila korak dalje od jednostavne procene ponašanja svog deteta. Svi znamo da džangrizavo dete može da kaže i uradi svašta, ali ako se majka zadrži na tome, nije ništa bolja od deteta.

Ukoliko je dokazano da je izlazak zaista neophodan, zašto još uvek nismo postali metaljudi? Zašto još uvek ponavljamo iste banalnosti i već otrcane misli, zašto sledimo zastarele društvene konvencije i prihvatamo konformizam? Pogotovo što sve ove zamke dovode do još više razdora, ratova, porodičnog nasilja, rasnih predrasuda, neravnopravnosti među polovima i svega ostalog protiv čega smo se borili kroz istoriju. Mi smo izabrali da budemo sopstveni zarobljenici. Činjenica da je svako od nas istovremeno zarobljenik i tamničar je paradoks koji je oduvek bio i ostao uzrok beskrajne patnje ovog čovečanstva.

Postoji samo jedan način da se svemu tome učini kraj: da se ljudsko biće promeni i postane metačovek. Da bi dostigao metarealnost, čovek nema potrebe da ide bilo gde. Oba stanja već sada postoje. Poput dve ptice na istoj grani, vi živite svoj život i istovremeno ga posmatrate. Ali, taj deo posmatranja je zanemaren, potisnut, istinski potcenjen, i preko njega se prelazi kao da ne postoji. U svim svetskim duhovnim tradicijama, transformacija koju doživljavate kada postanete metačovek nosi ime „buđenje“. Kad se neko uzdigne do metastanja, izgleda kao da je staro, uobičajeno i svakodnevno *ja* bilo kao mesečar, jedva svesno beskrajnih životnih mogućnosti.

Biti probuđen znači biti kompletno svestan sebe. To možemo da objasnimo na hiljade načina i pomoću hiljada metafora. Biti metačovek je kao da umesto jedne radio-stanice slušamo sve stanice istovremeno. Kao struna koja vibrira na najvišoj noti. Kao da vidimo svet u zrnu peska. Ali reč *kao* već

ograničava shvatanje. Istina je neopisiva i mora da se doživi, poput svetlosti koju doživi slepac kad progleda.

Izdavači knjiga prave reklame ispunjene velikim obećanjima o nečem novom, uzbuđljivom i drugačijem. Nemoguće je obećati nešto kao buđenje, a da to već prethodno nije opisano. Buđenje je staro koliko i ljudsko biće. Kad pogledam svoja dosadašnja izdanja, osećam da me je oduvek kočilo shvatanje da je biti budan misteriozno i jedinstveno. Ovoga puta sam duboko uzdahnuo i odlučio da se oslobodim tih kočnica. Verujem da čitalac ima sposobnost vida, da nije rođen slep. Uz malu dozu poverenja, ova knjiga će pokazati da smo svi mi već metaljudi i da je metarealnost već ovde i sada.

Ne znam koliko vas će posle čitanja ove knjige u to biti ubeđeno, a koliko ne. Na kraju, biti ljudsko biće je tajna koja poštuje samo sebe. Ali postoji jedna stvar u koju verujem. Da ako čitajući ovu knjigu shvatite šta znači biti probuđen, pronaćete istinu za mnogo manje vremena nego što je meni trebalo tokom ovih trideset godina. Što pre metačovek osvane među nama, utoliko bolje.

PREGLED

METAČOVEK KAO ŽIVOTNI IZBOR

Ljudi se beskrajno trude da poboljšaju svoj život. S obzirom da je životni standard sve bolji, može se reći da razvijeno društvo živi svoje zlatno doba. Dovoljno je utvrditi da je opšte zdravstveno stanje sve bolje, da je već nekoliko decenija unazad prirodna hrana dostupna na svakom uglu, a da ne govorimo o sve boljem penzijskom osiguranju i mogućnostima obezbeđivanja sopstvenog prebivališta – o onome što prosečna osoba ranije nije mogla ni da zamisli.

Kad znamo sve ovo, izgleda čudno što milioni ljudi teže za boljim životom, a da pritom ne poboljšavaju svoj lični realitet. Ove dve stvari su usko povezane, i ukoliko ne poboljšate svoj realitet, nešto nije u redu i stoga nije sigurno da ćete zaista moći da poboljšate svoj život. Realitet nije samo neki „spoljni svet“ – realitet je krajnje lični pojam. Dve osobe koje rade zajedno mogu da imaju dva potpuno različita pogleda na svet; jedna u neprekidnoj strepnji da će izgubiti posao, druga zadovoljna i puna optimizma. Porođaj može da bude prirodan događaj bez ikakvih medicinskih komplikacija, ali dok je jedna majka potpuno ispunjena radošću materinstva, druga može da padne u postporođajnu depresiju.

Lični realitet je ono što nas definiše. Taj realitet podrazumeva sve ono što osećamo i verujemo, naša lična sećanja, iskustva i odnose sa drugima. Lični realitet je odlučujući faktor u tome kakav će biti naš život. Zato je čudno – i možemo reći misteriozno – što svoj život gradimo na osnovu potpunog neznanja ko mi zaista jesmo. Ako pažljivije pogledamo bilo koju stranu ljudske egzistencije, videćemo da iza fasade stručnih mišljenja leži samo praznina i zbunjenost.

Mi ne znamo zašto je ljudsko biće stvoreno da voli i da mrzi, da propoveda mir a da istovremeno bude nasilno, da živi neprekidno oscilujući između sreće i očaja, samopouzdanja i sumnje u sebe. U ovom trenutku, vi na svoj način ispoljavate sve ove kontradikcije. Vi ste tajna za same sebe, kao što je svako drugi tajna za samog sebe. Ono što čini da idemo napred je rutina svakodnevnog života i nada da se neće desiti ništa strašno.

Ja ne želim da potcenjujem porodicu, posao i dobre međuljudske odnose – sve što je važno za većinu ljudi. Ali, budimo otvoreni, čak i najvažnije stvari u životu mi rešavamo bez ikakve sigurnosti u to što radimo. Tako da nije čudno što suviše vremena trošimo na poboljšanje svog života, umesto da radimo na tome da poboljšamo svoj realitet. Realitet je tako konfuzan. Bolje je da ostanemo na bezbednoj površini i da se ne upuštamo dublje.

Šaćica ljudi je ipak zaronila dublje i vratila se sa zaključkom da su duboke vode istovremeno zastrašujuće i nadahnjujuće. Nadahnjujuće je voleti svoje neprijatelje, ali ko to zaista radi? Ako su vam rekli da Božja ljubav nema granica, to ne znači da je tako u realnosti. Mir je oduvek bio ugrožen; kriminala, nasilja i ratova je oduvek bilo. Nezavisno od kulture kojoj su pripadali, ljudi koji su zaronili dublje su svuda smatrani svecima, ali takođe i proglašavani ludima ili jednostavno odbacivani jer su suviše dobri za ovaj svet.

Ipak, nešto je nesumnjivo – sve se odigrava na nivou ličnog realiteta. Lični realitet u sebi istovremeno sadrži sva ljudska

dostignuća i sva ograničenja koja nas vuku nazad. Njujorški psiholog Abraham Maslov (preminuo 1970. godine), i dalje fascinira svojim suprotstavljanjem prihvaćenoj naučnoj struji. Mada tipična karijera jednog psihologa podrazumeva istraživanje nedostataka i bolesti ljudske psihe, Maslov je osećao da ljudska priroda daleko prevazilazi svakodnevna iskustva. Njegova osnovna ideja, koja je danas uveliko prihvaćena i razvijena mnogo šire nego što je Maslov mogao da zamisli, je u tome da je ljudsko biće stvoreno za neverovatna dostignuća i više od toga, i da mi ta dostignuća možemo da ostvarimo u svakodnevnom životu. To je kao da na celom svetu postoje samo zarđale starudije, a neko vam kaže da možete da kupite mercedes ili jaguar.

Ako su svi automobili koje vidite zarđale starudije, i ako mercedes i jaguar postoje tamo negde daleko preko okeana, onda se vaš realitet ne menja. Ali, oslanjajući se na vekove duhovnih stremljenja, Maslov kaže i insistira na tome da su naša najveća životna dostignuća već deo nas. Sve što treba da uradimo je da prekoračimo svakodnevne okvire.

Tako je pojam „prekoračiti okvire“ postao glavni razlog moje motivacije da napišem ovu knjigu.

Da biste otkrili ko vi zaista jeste, morate da iskoračite i odete korak dalje od onoga što mislite da jeste. Da biste našli mir, morate da prevaziđete strah. Da biste doživeli безусловnu ljubav, morate da napustite stanja u kojima je ljubav moguća samo pod određenim uslovima. Zbog toga sam mislio da naslov ove knjige može da bude jednostavno *Izvan*. Ipak sam se odlučio za *Metačovek*, uzimajući grčku reč *meta* kao osnovu, koja kao što sam već rekao, znači „izvan“. Moja teza je da najveći preokret koji možemo da napravimo u sopstvenom identitetu je da postanemo metaljudi. S obzirom da smo već „dizajnirani“ za najviša dostignuća, postavlja se pitanje da li uopšte imamo izbora. Često se momenti najveće iluminacije pojave kao da su došli sa nekog drugog, višeg nivoa, sami od sebe. Kako znamo da oni nisu slučajni?

Na nedavnoj konferenciji o nauci i svesti, jedna mlada devojka mi se predstavila i rekla da piše diplomski rad o komunikaciji sa pticama. Pitao sam je kako je to moguće, i ona je odgovorila da bi bilo mnogo lakše da mi konkretno pokaže, nego da objašnjava. Izašli smo napolje. Bio je divan sunčan dan i zaustavili smo se na plaži. Pogledala je prema pticama koje su se sedele na grani obližnjeg drveta. Jedna od njih je doletela i mirno se spustila u krilo moje sagovornice, bez imalo straha.

Kako je to uradila? Nije bilo potrebe za rečima, njen pogled je govorio: „Vidite? Sasvim prosto“. Moji stari katolički učitelji bi ovde sigurno evocirali Svetog Franju Asiškog, koji je često portretisan okružen pticama. Što se tiče indijske tradicije, mislio sam na jedan od atributa svesti pod nazivom *ahimsa*, što znači „bezopasnost“ ili empatija koja se odnosi na sva živa bića.

U svakom slučaju, nije se radilo o razgovoru sa pticama niti o poznavanju njihovog jezika – sve se dešavalo u tišini. Bio je to savršen primer dešavanja „izvan“, primer prekoračenja postojećih okvira i granica, a što se mene tiče – prekoračenja svih mojih očekivanja. Devojka mi je kasnije objasnila da ništa nije uradila osim što je imala mentalnu jasnoću i želju da joj se ptica približi. Drugačije rečeno, sve se dešavalo na nivou svesti.

Neki ljudi to mogu. Ovakva iskustva samo pokazuju koliko beskrajno izbora mi imamo da bismo iskoračili napred. Duboko u sebi osećam da mi u stvari imamo mnogo veću kontrolu nad svojim životom nego što smo toga uopšte svesni.

Po mom mišljenju, biti metačovek je pitanje izbora, životnog izbora. Vrhunska iskustva (*peak performances*) su samo početak, samo iskra onoga što je moguće.

Pojam *vrhunska iskustva* je postao toliko poznat da većina ljudi već poznaje njegov opšti smisao. Pojam opisuje momente u kojima nestaju sva ograničenja, u kojima dobijamo životno važne spoznaje ili ostvarujemo vrhunske performanse bez ikakvog napora. Četrdesetogodišnjak koji igra beka u američkom fudbalu, čudo od deteta koje sa osam godina svira Mocartov koncert

za klavir, matematički genije koji može da pomnoži dva osamnaestocifrena broja za par sekundi – sve su to primeri vrhunskih iskustava koja ukazuju na ogromno širok ljudski potencijal. Ali, ma koliko bila zadivljujuća, ova dostignuća ostaju retka. Uz sve poštovanje njihove izuzetnosti, rizikujemo da zanemarimo mnogo veće mogućnosti koje su zajedničke za većinu ljudi.

Realnost je daleko savitljivija nego što možemo da pretpostavimo. Veliki deo ograničenja koja osećate nametnutim, u suštini ste sami sebi nametnuli. Kada ne znate ko zaista jeste, vi ostajete zaglavljani u verovanjima „iz druge ruke“, bolujete od starih rana, podvrgavate se zastarelim pravilima i globalno patite osuđujući i sumnjajući u sebe. Niko nije pošteđen ovih ograničenja. Običan svet, i naši obični životi u ovom svetu, nisu dovoljni da bismo otkrili ko smo mi u stvari. Običan svet nas zavarava, i ta prevara ide tako daleko da mi sebe stavljamo u razne kalupe ne bismo li se sa njim uskladili. Ali, nije preterano reći da ma koliko život bio dobar, uvek postoji jedna mrlja; sve, čak i najlepše i najbolje, nosi na sebi ovu mrlju. Jedini način da je izbrišemo je da krenemo korak dalje, prekoračimo granice i budemo izvan starih ograničenja.

Metačovek je čovek čija se ličnost bazira na višim vrednostima, i to ne samo na vrhunskim iskustvima, već i na ljubavi i vrednovanju sebe. Kada sam završio ovu knjigu, bio sam oduševljen da je Maslov na potpuno isti način kao ja koristio izraz *metačovek*. (Maslov takođe smatra da metačovek ne znači superheroj iz stripova. Zato treba izbeći bilo kakvu konotaciju te vrste.)

Maslov metačoveka stavlja u kontekst dostignuća koja su tako uzvišena da izgledaju božanska. Maslov je neosporno uradio beskrajno mnogo tvrdeći da je težnja prema bogu i večnom miru isto tako realna kao zakucavanje eksera. Ali, ja bih dodao da je postati metačovek više nego urgentno. Zato što je to jedini način da se oslobodimo iluzije koja u našem životu postoji u vidu patnje, konflikta i konfuzije.

Fantazija svakodnevnog života

Svako bi se složio da je bolje živjeti u realnosti nego u fantazijama. Siguran sam da ćete biti šokirani ako vam kažem da vi čitav život živite u fantaziji. Govorim o opštoj iluziji koju živite još od detinjstva. Čak je i najrealnija, najrazumnija osoba konstantno uronjena u fantaziju. Pri tome ne mislim na priviđenja, erotske maštarije ili snove o iznenadnom bogatstvu. Ništa nije kao što izgleda. Sve je totalna iluzija.

Uzmite svoj mobilni telefon i pogledajte bilo koju fotografiju koju ste sačuvali. Fotografija je veličine nekoliko kvadratnih santimetara, nebitno da li se na njoj nalazi Veliki kanjon, mačka ili jabuka. Naravno, vi Veliki kanjon, mačku i jabuku vidite kao mnogo veće. Kako to mi uspevamo da automatski podesimo veličinu slike? Niko ne zna, i sve postaje još mnogo zagonetnije kad se uzme u obzir da je retina našeg oka zakrivljena i da je slika koja se na njoj projektuje izvrnuta za 180 stepeni. Zašto onda ne vidimo svet izvrnut kao u krivom ogledalu?

Možemo jednostavno da slegnemo ramenima i sve pripišemo mozgu, koji prenosi informacije iz oka i daje nam realnu sliku sveta. Ali ovo samo produbljuje iluziju. Kada kažemo da naše oči reaguju na „vidljivu svetlost“, mi svesno zanemarujemo činjenicu da su elementarne čestice svetlosti – fotoni – nevidljivi golim okom. Fotoni nemaju ni sjaj, ni boju, ni bilo koju drugu karakteristiku koju asociramo sa svetlošću. Poput Gajgerovog brojača koji prosto poludi u prisustvu jake radijacije, tako retina „poludi“ od bujice miliona fotona. Pri detekciji niskog nivoa radioaktivnosti broj otkućaja Gajgerovog brojača znatno opadne, kao što se retina u prisustvu slabe svetlosti ili mraka jednostavno umiri.

Drugačije rečeno, sve što mislite da vidite je već bilo obrađeno u vašem mozgu, odnosno vizuelnom korteksu (u kome

inače vlada totalni mrak). Bljesak zaslepljujućeg blica u vašem mozgu nije ništa jači od svetlucanja udaljene zvezde na noćnom nebu. Signali koji dolaze u vizuelni korteks ne formiraju slike, a još manje 3-dimenzionalne slike. Slika za koju mislite da je fotografija sveta koji vas okružuje, u stvari je proizvod vaše svesti.

Na isti način možemo da kažemo da ostala četiri čula (miris, ukus, sluh i dodir) predstavljaju samo „škljococe“ površinskih ćelija. Nema objašnjenja zašto nervni završeci u našem nosu dodir sa molekulima iz vazduha pretvaraju u miris ruže ili smrad kese prepune smeća. Celokupni trodimenzionalni svet je proizvod „mađioničarskog“ trika koji niko ne može da objasniti, ali ono što je sigurno, to je da se ne radi o stvarnoj slici realnosti. Sve je proizvod naše svesti.

Neurolozi bi me ovde ispravili, tvrdeći da je sve proizvod našeg mozga. Ipak, nekoliko prostih primera osporavaju njihovu tvrdnju. Ako posmatramo mozak, slova koja vidite na ovoj stranici su samo crne mrlje, ništa drugačije od mrlja mastila prosutog po papiru. Pre nego što ste naučili da čitate, slova su za vas bila mrlje bez smisla. Smisao su dobila tek kad ste upoznali azbuku. Mada je vaš mozak isti kao kad ste se rodili i mada od uzrasta od oko tri godine neprekidno obrađuje informacije, nije mozak taj koji uči da čita, nego vaša svest. Isto tako, sve što vidite oko sebe – hrastovo drvo, kockicu čokolade, crkvu ili kamion – dobija smisao zato što mu vaša svest daje smisao.

Drugi primer: deca rođena slepa koja medicinskim tretmanom dobiju vid, budu zbunjena stvarima koje su za nas normalne. Krava u daljini izgleda iste veličine kao mačka u krilu. Zvezde izgledaju kao naslikane na zidu; sopstvena senka je kao zakrpa koja ih uporno prati. Šta su ova deca propustila – a moraju da nadoknade – je prirodan početak *krive učenja*, zahvaljujući kojoj smo mi naučili da oblikujemo običnu, svakodnevnu realnost. (Za decu i osobe sa novonastalim vidom,

vidljivi svet koji ih okružuje predstavlja nešto uznemiravajuće i zbunjuje ih, tako da oni često više vole da budu u mraku.)

Kriva učenja je neophodna da biste sebi napravili mesto u ovom svetu. Pri tome, vi uspevate da se adaptirate na mnogo čudnih i neočekivanih načina. Ako ste u krevetu i neko vas dodirne po ramenu da vas probudi, vi ne vidite ogromnu osobu sa malom glavom. Međutim, pravu realnost ćete otkriti ukoliko napravite fotografiju. Kad ležite, ruka osobe koja vas budi dodirom je blizu vaših očiju i izgleda neprirodno veliko, dok je glava udaljenija i zato izgleda manja. Isto tako, kad pričate sa nekim ko je u vašoj neposrednoj blizini, njegov nos izgleda natečen; ukoliko napravite poređenje sa fotografijom, oči te osobe mogu da izgledaju veće od ruke na krilu.

Mi automatski skiciramo stvari onako kako zaista izgledaju u perspektivi, i te podatke podešavamo zahvaljujući svesti. Informacije koje stižu do vašeg oka kažu da se zidovi sobe u kojoj sedite približavaju u daljini, ali pošto vi znate da je soba četvrtasta, vi ćete podatke doterati u skladu sa tom činjenicom. Vi znate da je nos manji od ruke, ali to samo malo treba podesiti.

Ono što izaziva pravi šok je činjenica da je *sve* što opažate u stvari podešeno. Raspršeni molekuli u bašti su podešeni kao mirisi. Vibracije u vazduhu su podešene kao zvuci. Mi ne možemo da izbegnemo činjenicu da živimo u svetu koji je proizvod naše svesti. U tome je slava i propast ljudskog bića. Šetajući ulicama Londona pre dvesta godina, pesnik Vilijam Blejk oplakuje ono što vidi:

*Na svakom licu koje sretnem,
[Ja] vidim slabost, vidim jad.
U svakoj suzi svakog čoveka,
U svakom plaču deteta,
U svakom glasu; u svakoj zabrani,
Ja čujem svesno-skovanu laž.**

* Prepev Miodraga Pavlovića i Ljubomir Simonovića. (Prim, prev.)

Ovo je tužna slika koja se i dan-danas ponavlja. Ljudi ne mogu da se oslobode duboko ukorenjenog shvatanja da nam je sudbina da prolazimo kroz sve moguće patnje i teškoće. Jedino rešenje je da shvatimo da ono što je stvorila svest, može i da se poništi.

Dobro došli u Kuću Iluzija

U svakodnevnom životu, mi smo konstantno u iluziji. Da bismo izašli iz te iluzije, neophodno je da postanemo metaljudi. Iluzija obuhvata sve. Ona nas obmanjuje i zaluduje pitanjima o velikim i malim stvarima, pri čemu je sve proizvod našeg uma. Ova knjiga je napisana da bi vas ubedila da je vaš lični realitet u potpunosti proizvod vašeg uma. Vi čitav život provodite u prilagođavanju jednoj izveštačenoj realnosti, o kojoj vas uče od detinjstva. Da biste otkrili razliku između iluzije i stvarnosti, vi morate da pređete određeni put.

Za svakog ko prihvata da je spoljni svet apsolutno realan, pojam umom-stvorene realnosti izgleda besmislen. Jedno je biti šokiran idejom, a sasvim drugo doživeti prosvetljenje. Razlika je toliko očigledna, da će vam poverovati čak i oni koji tvrde da su ova dva slučaja potpuno ista.

Neki od najvećih umova upravo o tome govore. Brilljantni nemački fizičar Maks Plank, jedna od vodećih figura kvantne revolucije, kome dugujemo pojam *kvantna fizika*, u svom intervjuu londonskom časopisu *Observer* 1931. godine izjavljuje: „Ja svest posmatram kao fundamentalnu. Materiju posmatram kao derivat svesti. Mi ne možemo da zaobiđemo svest. Sve o čemu govorimo, sve što vidimo i što postoji, pretpostavlja svest.“

Ukratko, *svest je fundamentalna*. Ako je to istina, onda ruža koja cveta u bašti potiče iz istog izvora kao slika te ruže. Taj izvor je svesnost, vaša svesnost. Bez svesti, mi ne bismo mogli

da dokažemo da išta postoji. Samom činjenicom da smo svesni, mi učestvujemo u ovom svetu stvorenom od strane uma, i pomažemo njegovo stvaranje svakog dana. Lepota je u tome da ako znamo da kreacija potiče iz svesti, onda možemo da preoblikujemo stvarnost na samom njenom izvoru.

Maks Plank nije bio jedini u svojoj reinterpretaciji realnosti (od fizičkog ka mentalnom). Glavni zaokret koji je donela kvantna revolucija bio je upravo u tome da svet nije prvenstveno i pre svega materijalan, čvrst i opipljiv. Kao što kaže nemački fizičar Verner Hajzenberg, jedan od mnogih sjajnih kvantnih pionira: „Ovo što posmatramo nije sama priroda, već priroda izložena našoj metodi ispitivanja.“

Posledice ovog tvrđenja su zadivljujuće. Kad pogledate kroz prozor, videćete drvo, oblak, travu ili zvezdano nebo. Ubacite jednu od ovih reči umesto reči *priroda* u Hajzenbergovoj rečenici. Vi vidite drvo zato što ste tražili da vidite drvo. Iz istog razloga, vi vidite planinu, oblak ili nebo. Za vas kao posmatrača, sve što je napolju pojavljuje se zahvaljujući pitanjima koje sebi postavljate. Možda niste ni svesni da postavljate pitanja, ali znajte da su ona već postavljena. Kad dete koje je tek prohodalo počne da istražuje svoje prvo drvo, ono želi da zna šta je to. Osnovna pitanja su: „Da li je ovo meko ili čvrsto? Glatko ili rapavo? Visoko ili nisko? Šta su ove zelene stvari na granama? Zašto se pomeraju kad duva vetar?“ Na taj način, korišćenjem ljudske svesti za sve što se nalazi u Univerzumu, mi imamo odgovore koji su podešeni za ljudsku svest. Ali nemamo realnost. Fizika rastavlja na delove svaku osobinu drveta – njegovu tvrdoću, visinu, oblik i boju – otkrivajući nam da su svi predmeti u stvari samo nevidljiva „mreškanja“ u kvantnom polju.

Ako ova diskusija deluje suviše apstraktno, možemo malo da je približimo. Upravo u ovom momentu, vaše telo nastaje u vašoj svesti; u protivnom, ne bi postojalo. Hajzenberg je to shvatio pre svih: „Atomi i elementarne čestice uopšte, sami po sebi nisu realni; oni formiraju svet potencijalnosti

ili mogućnosti.“ Ovu tvrdnju treba braniti, zato što za svaki zdrav razum naše telo predstavlja ne samo naše prebivalište i sredstvo kretanja, već je ono nosilac života. Nesumnjivo da je krajnje uznemirujuće tvrditi da je telo samo mentalna iluzija.

Anti – robot

Svestan sam da nije lako napraviti pomak i prevazići pogrešnu pretpostavku da je svet samo čvrst i fizički. Nauka uporno pokušava da dokaže da je ljudsko biće mašina. Svojevremeno je to bila samo metafora, zato što je trebalo objasniti kako telo funkcioniše u svojoj kompleksnosti. Nažalost, danas se čovek-mašina uzima doslovce. Uče nas da složenost ljudskih emocija može da bude svedena na povećanje i smanjenje nivoa lučenja moždanih hormona. Osvetljene oblasti mozga na skeneru navodno pokazuju uzroke i mehanizme depresije ili nasilničkog ponašanja kod posmatrane osobe. Ne samo što smo marionete sopstvenog mozga, već treba da verujemo da smo najvećim delom isprogramirani zahvaljujući našim genima, do te mere da su „loši geni“ zlokobni nosioci problema, kao na primer šizofrenije ili Alchajmerove bolesti. Ovi primeri predodređenosti lako bivaju prošireni na tipove karaktera i ponašanja, poput nervoze i depresije.

Metačovnik u najjačem smislu reči podrazumeva odbacivanje koncepta da je ljudsko biće pre svega mašina. Bez obzira na ogroman broj naučnih dostignuća u oblasti genetike i istraživanja mozga, taj pojam više nije validan. Na primer, javnost nije upoznata sa činjenicom da se od svih bolesti koje mogu da nastanu kod čoveka usled genetskih mutacija, samo 5 procenata zaista pojavi. Preostalih 95 procenata povećavaju ili smanjuju faktor rizika i, na veoma složen način komuniciraju i ulaze u interakciju sa drugim genima.

Javnost i dalje živi u zabludi da jedan jedini gen, kao na primer „homoseksualni gen“ ili „sebični gen“, kreira predodređenost od koje ne možemo da pobegnemo. Ovo uverenje se srećom pokazalo kao pogrešno zahvaljujući dešifrovanju mape ljudskog genoma. Slika DNK koju danas imamo je skoro potpuno različita od opštepoznate, pogrešne slike. DNK nije fiksna; ona je fluidna i dinamična, u konstantnoj interakciji sa spoljnim svetom i vašim unutrašnjim mislima i osećanjima.

Mišljenje da naši geni upravljaju našim životom je ukorenjeno čak i unutar visoko obrazovanih krugova. Zato bi bilo dobro pogledati članak objavljen 10. decembra 2018. godine u časopisu *Nature: Human Behaviour*. Članak se odnosi na eksperiment napravljen na Odseku za psihologiju Univerziteta u Stanfordu, pri kome su dve grupe ljudi testirane na dva različita gena: jednog vezanog za visok rizik gojaznosti, i drugog vezanog za loše rezultate pri fizičkoj aktivnosti.

Najpre bih se osvrnuo na gen gojaznosti. Učesnicima eksperimenta je bilo postavljeno pitanje da li se osećaju sitim posle jela; takođe im je meren nivo leptina u krvi (leptin je hormon vezan za osećaj sitosti). Rezultati su bili takoreći isti kod ljudi genetski predodređenih za gojaznost i onih koji nisu bili predodređeni. Tokom sledeće nedelje, istoj grupi ispitanika su služeni identični obroci, s tim što je polovini grupe (po slučajnom izboru) rečeno da poseduje gen koji je štiti od gojaznosti. Druga polovina grupe je navodno imala gen visokog rizika gojaznosti.

Efekat je bio zapanjujući. Samo obaveštenje da imaju zaštitni gen uslovalo je dva i po puta viši nivo leptina u krvi ispitanika. Kod ispitanika kojima je rečeno da nemaju zaštitni gen, rezultati su bili nepromenjeni. Ovo pokazuje da je prosta informacija o genetskoj povoljnosti uslovila čitav fiziološki proces u asocijaciji sa datim genom. Stvarna genetska predodređenost ispitanika bila je nadjačana verovanjem u ono što im je rečeno.

Identični rezultati su proizašli iz eksperimenta sa fizičkom aktivnošću. Kod ljudi kojima je bilo rečeno da imaju gen koji

im ne dozvoljava da imaju dobre rezultate, kardiovaskularni i disajni pokazatelji su odgovarali prisustvu datog gena: bez obzira na to što nisu imali gen, kapacitet njihovih pluća je bio znatno smanjen, što je dovelo do iscrpljenosti i odustajanja od daljeg vežbanja.

Ukratko, telo se prilagođava tom umom-stvorenom realitetu. Ukoliko fiziologija vašeg tela proizvodi efekte samo zato što vam je rečeno da posedujete određeni gen, onda mit o tome da geni upravljaju našim životom postaje krajnje diskutabilan. Pri tome ne znači da je genetsko programiranje nebitno i beznačajno (više o tome možete da saznate u knjizi koju sam napisao u saradnji sa harvardskim genetičarem Rudijem Tenzijem), nego je realnost kompleksna kao što je i ljudski život kompleksan. Geni predstavljaju samo jedan deo uzroka koji utiču na nas. Mi ne možemo da predvidimo koliko jak će genetski uticaj biti na određenu osobu. Takođe, morali bismo da uzmemo u obzir da u svakoj oblasti zdravlja i ponašanja postoji širok opseg ličnog izbora.

Ako već imate slobodu izbora, bolje je da posmatrate sebe kao slobodnog igrača sposobnog da svesno pravi promene, nego kao mehaničkog robota kojim upravljaju moždane ćelije i geni. Život nije jednostavan, i to je i ovde istina. Ali ljudsko biće nije samo biološka marioneta. Mi smo svesni faktori sa beskrajnim stvaralačkim potencijalom i mogućnostima za promene. Mi postajemo metaljudi kad izaberemo da budemo metaljudi. To je izbor koji menja život.

Na raskršću

Ne očekujem od vas da prihvatite ovaj zaključak – bar ne za sada. Pre nego što se za to odlučite, morate da imate kompletnu sliku. Prvo, treba shvatiti da ste vi ugrađeni u preoblikovanu

realnost kojoj se prilagođavate još od najranijeg detinjstva. Sve što u ovom trenutku opažate preko svojih pet čula – čvrste zidove sobe u kojoj se nalazite, blago kretanje vazduha u svojim plućima, jačinu svetlosti koja ulazi kroz prozor ili iz sijalice, sve su to simulacije i konstrukcije koje vas utapaju u virtuelnu realnost.

S jedne strane, mi smo napravljeni tako da naš mozak, telo i um odgovaraju toj virtuelnoj realnosti, što je rezultat kolektivne prevare stvarane hiljadama godina. Zatvorenik želi da prokopa tunnel jer zna da izvan zidova ćelije postoji neki drugi svet. Virtuelna realnost koju sada doživljavate, ne omogućava vam da opipate, osetite, čujete, probate ili pomirišete bilo šta sa druge strane. Ali nešto zaista postoji izvan ove virtuelne realnosti; ja bih to nazvao *metarealnost*. Metarealnost je radionica u kojoj svest stvara *sve*. Metarealnost je naš izvor i naše poreklo, ona je polje čistog stvaralačkog potencijala. Metarealnost nema ni oblik ni lokalitet i mi ne možemo da je spoznamo pomoću naših pet čula. Ali, ona nam je istovremeno potpuno pristupačna i predstavlja jedini način da pobegnemo iz ove prividne realnosti.

Kad jednom shvatite da ste zaglavljani u nečemu što je samo simulacija, na vama je da shvatite koliko je zaista beskonačna stvaralačka snaga ljudskog bića. Mi ne stvaramo svoj svet od cigle i maltera, već od jednog nevidljivog materijala, a to je svest. U eri nauke, ova tvrdnja zvuči neverovatno, ako ne i apsurdno. S tačke gledišta nekoga ko se nalazi unutar simulirane realnosti, postanak i razvoj sveta mogu da budu posmatrani kao film koji počinje Velikim praskom i prati razvoj univerzuma tokom 13,7 milijardi godina. Kako taj prizor, poput amfiteatra u kome se ogledaju prostor, vreme, materija i energija, u svojoj osnovi može da bude lažan?

Da bismo odgovorili na ovo pitanje, treba izaći izvan konvencionalne mudrosti, biti dovoljno radoznao i imati malo

avanturističkog duha. Svest je prisutna u svakoj sekundi našeg života, a ipak konvencionalna mudrost to uzima zdravo za gotovo. To nije kao videti šumu u svakom drvetu, to je kao živeti u šumi a ne videti nijedno drvo.

Uzmimo na primer svetski bestseller *Homo Deus*^{*}, izrael-skog istoričara Juvala Noe Hararija, čija je glavna tema kako pronaći budućnost. Autor želi da nam pruži novu i bolju polaznu tačku za budućnost. Ali, kako Harari kaže, stare muke čovečanstva izgledaju neizbežne:

Ista tri pitanja zaokupljala su ljude u Kini u XX veku, u srednjovekovnoj Indiji i u drevnom Egiptu. Glad, epidemije i rat bili su uvek na vrhu liste. ... Mnogi mislioci i proroci zaključili su da su glad, bolesti i rat sastavni deo ili Božjeg nauma s kosmosom ili naše vlastite nesavršene prirode.

U nastupu optimizma, inače retkog za futuriste, Harari nastavlja da su ti problemi uglavnom rešeni, mada ih još uvek ima u svetu: „Pa ipak se u osvit trećeg milenijuma čovečanstvo probudilo uz jedno čudesno spoznanje.“ Hararijevi čitaoci zaista žele da prihvate njegovu viziju da „na kosmičkoj skali istorije ljudski rod može da podigne pogled ka novim horizontima“.

Koji su to novi horizonti? U knjizi *Homo Deus*, Harari podseća čitaoce na sve postojeće probleme i daje spisak mogućih rešenja, onako kako to vole futuristi. Svest se pojavljuje tek pri kraju knjige, i to tako što nas Harari namamljuje na sliku budućnosti u kojoj će vladati „tehno-religije“; drugim rečima, naša evolucija ide u pravcu veštačke inteligencije i superračunara koji će nadograditi ljudski mozak (kao sirovinu). Suočeni sa zapanjujućom inteligencijom iznad sebe, da li nam preostaje nešto drugo osim da je obožavamo. I da joj se molimo?

^{*} *Homo Deus*, Juval Noa Harari, Laguna 2018.

Hararijeva vizija ide u pogrešnom pravcu, zato što počinje na pogrešnom mestu. Svest treba da bude na strani broj 1, i budućnost u kojoj je svest ta koja evoluirala je pravac kojim bi čovečanstvo trebalo da se uputi. Gledajući kroz istoriju, svaka budućnost je bila zasnovana na pravcu kojim se kretao um. Uostalom, veštačka inteligencija nije ništa drugo nego još jedan rez na lenjiru ljudske inteligencije; stoga su predviđanja da ćemo biti nadmašeni nekom frankenštajnskom rasom ipak preuranjena. Pre nego što podelimo buduće uloge, mi moramo da budemo svesni svih svojih sposobnosti i kapaciteta. Sve dok je materijalizam jedino i opšte iskustvo, ljudsko biće ne može da dostigne sve svoje kreativne sposobnosti. Zadovoljiti se boljim snom nije dovoljno dobro – poboljšana iluzija je i dalje iluzija.

Metačovek u vašem životu

ANKETA

Najbolji dokaz da moramo da krenemo korak dalje sastoji se u činjenici da svako od nas svakodnevno već doživljava meta-realnost. Ta iskustva su merljiva i jedan od načina na koji to možemo da pokažemo je anketa NETI (Nondual Embodiment Thematic Inventory). Na osnovu dvadeset pitanja i rangiranja odgovora na skali od 20 do 100, autori ankete Džon Astin i Dejvid Batlejn procenjuju kako ljudi vide sebe u odnosu na različite duhovne, psihološke i moralne kvalitete. Pored visoko vrednovanih osobina metačoveka, pitanja obuhvataju i druge karakteristike koje olakšavaju život, kao na primer:

Saosećanje

Prilagodljivost

Pomirljivost
Istinoljubivost
Sposobnost prepuštanju
Sposobnost tolerancije kognitivnog nesklada (kao što su
nedosledne i protivrečne misli, stavovi ili verovanja)
Tolerancija na emotivnu nelagodnost
Zahvalnost
Nizak nivo anksioznosti
Autentičnost
Odmerenost

Ove osobine opisuju čoveka oslobođenog prevaziđenih društvenih normi i uslovljavanja. Kada imate ove kvalitete, imate slobodu da dostignete stanje svesnosti metačoveka.

Nađite par minuta da proverite sami sebe. NETI upitnik koji sledi koristi se za ocenu tzv. „ne-dualnih iskustava“ (*non-dual experiences*), odnosno povišenih stanja svesti. Svakom zaokruženom odgovoru treba pridodati jednu vrednost od 20 do 100. Počnimo :

NETI upitnik

Uputstvo : Označite koliko često vam se dešavaju dole navedene stvari. Zaokružite samo jedan odgovor (pažnja: za pitanja 4, 8, 14 i 16, rezultati su obrnuti) a broj pored svakog ponuđenog odgovora jednak je broju poena na testu:

1. Nikad
2. Retko
3. Ponekad
4. Uglavnom
5. Uvek

1. Osećanje unutrašnjeg zadovoljstva bez obzira na okolnosti ili ponašanje ljudi oko vas.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

2. Prihvatanje (bez borbe) svega što vam se događa.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

3. Zainteresovanost za jasno sagledavanje realnosti ili istine o samom sebi, svetu i ljudima koji vas okružuju.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

4. Osećanje da štitite ili branite sliku ili ideju koju imate o sebi.
 5. Nikad
 4. Retko
 3. Ponekad
 2. Uglavnom
 1. Uvek

-
5. Iskrena ljubav i uvažavanje prema svima i svemu što susrećete u životu.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

 6. Shvatanje da su „ja“ i celokupno postojanje u suštini neodvojivi.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

 7. Jak i jasan osećaj da možete da pronađete sebe u svim situacijama i svim okolnostima.
 1. Nikad
 2. Retko
 3. Ponekad
 4. Uglavnom
 5. Uvek

 8. Osećaj da su vaša reagovalja motivisana strahom ili sumnjom.
 5. Nikad
 4. Retko
 3. Ponekad
 2. Uglavnom
 1. Uvek