

Spoznati našu empatijsku prirodu

Povezani sa Krišnom

Njegova svetost

Bir Krišna Das Goswami

Međunarodno društvo za svjesnost Krišne Sjeverne Karoline poziva čitatelje koji su zainteresirani za temu ove knjige da pišu njegovom tajniku.

Bir Krishna das Goswami
1032 Dimmocks Mill Road
Hillsborough, North Carolina 27278

Internetska stranica: bkgoswami.com
Email: bkgoswami@earthlink.net
Facebook: bkgoswami das

Spoznati našu empatijsku prirodu

Tekst © 2016 ISKCON Sjeverne Karoline
Sva prava pridržana

Niti jedan dio ove knjige ne može biti reproduciran ili preslikan, pohranjen u sistem pretraživanja ili prenesen bilo kojim sredstvom – elektroničkim, strojnim, fotokopirnim, snimanjem – ili drugačije bez prethodnog odobrenja izdavača. Kršenje ovog uvjeta rezultirat će odgovarajućim pravnim postupkom.

NASLOVNICA: U *Nektaru uputa*, 22. poglavlju, tvrdi se, “(... jer je Krišna Svevišnja Božanska Osoba, veoma Mu je teško pričati. No bhakte, koristeći Njegovu samilosnu prirodu koju predstavlja Radharani, uvijek se mole Radharani za Krišninu samilost.” Radharani je najmilostivija i mi odajemo svoje ponizno poštovanje pred njenim lotosnim stopalima.)

Dizajn naslovnice: Elaine Lanze

*Ova knjiga posvećena je
mom vječnom vodiču, dobronamjerniku i duhovnom učitelju
Njegovoj Božanskoj Milosti A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupadi
neograničenom oceanu samilosti koji je sišao u ovaj svijet
da bi pokazao samilost Svevišnjeg Gospodina
izbavljajući duše ovog palog doba u duhovni svijet.*



*Njegova Božanska Milost A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Osnivač Acarya Međunarodnog društva za svjesnost Krišne*

Sadržaj

PREDGOVOR	xii
PRIZNANJA	xiv
UVOD	xv
PRVO POGLAVLJE	1
<i>Što je empatija?</i>	1
<i>Razlika između empatije i suosjećanja</i>	1
<i>Tolerancija</i>	2
<i>Kako možemo razviti toleranciju?</i>	3
<i>Samilost</i>	5
<i>Kako razviti samilosnu prirodu?</i>	7
<i>Kripa Sindhu: ocean samilosti</i>	8
<i>Dostizanje samospoznaje tako što pokazujemo samilost</i>	10
<i>Preplavljujuća samilost</i>	11
<i>Dobronamjernik svih živih bića</i>	12
<i>Emocije</i>	14
DRUGO POGLAVLJE	17
<i>Nepovezanost u komunikaciji</i>	17
<i>Osudujući jezik</i>	17
<i>Kultura dominacije</i>	17
<i>Okrivljavanje</i>	18
<i>Biranje</i>	20
<i>Autoritet i emotivna ovisnost</i>	21
<i>Neovisnost</i>	24
<i>Komunikacija koja blokira samilost</i>	25
<i>Četiri uzroka nepovezanosti</i>	26
<i>*Dijagnosticiranje*</i>	26
<i>*Poricanje odgovornosti *</i>	27
<i>Primjeri</i>	28
<i>* Zahtijevanje *</i>	28
<i>* Zaslужivanje *</i>	29
TREĆE POGLAVLJE	30
<i>Duboka primjena empatijske komunikacije</i>	30

<i>Prvi element: zapažanje</i>	30
<i>Drugi element: Osjećanja</i>	34
<i>Emotivna sloboda</i>	2
<i>Treći element: potrebe</i>	3
<i>Opća lista osjećanja kada su naše potrebe ispunjene:</i>	4
<i>Opća lista osjećanja kada naše potrebe nisu ispunjene:</i>	4
<i>Naša potreba za autonomijom</i>	1
<i>Četvrti element: Molbe</i>	2
<i>Molba ili zahtjev: kako znati?</i>	3
<i>Dijagram potpunog procesa empatijske komunikacije</i>	5
<i>Četiri elementa: vježbajte reviziju</i>	2
<i>Kako dati i primiti empatiju</i>	4
<i>Naš izbor da uzvratimo</i>	5
<i>Volite sebe!</i>	8
<i>Kada radite s drugima</i>	10
<i>Empatija bez riječi</i>	13
<i>Dijeljenje empatijskog ne</i>	13
<i>A što je s Ne?</i>	13
<i>Kako možemo staviti srdžbu pod kontrolu?</i>	15
<i>Zašto biti svjestan svoje srdžbe?</i>	18
ČETVRTO POGLAVLJE	19
<i>Empatijski odgoj djece u svjesnosti Krišne</i>	19
<i>Dobrovoljni duh devocije</i>	19
<i>Možemo li probuditi dobrovoljni duh devocije u djeci?</i>	19
<i>Izvanjsko ponašanje</i>	20
<i>Štetni učinci kontrole</i>	21
<i>Zašto djeca lažu?</i>	24
<i>Paradigma kazne</i>	24
<i>Različite vrste kazne & njihovi učinci</i>	25
<i>Nagrada i kazna:</i>	26
<i>Dvije strane iste kovanice zvane kontrola</i>	26
<i>Nagrada i kazna stavljaju naglasak na lažni ja</i>	27
<i>Zašto roditelji preferiraju korištenje metode kontrole</i>	27
<i>Kako biti samilostan s djecom</i>	28
<i>Deset principa empatijskog odgoja djece</i>	29
<i>1. Razmislite o svojoj molbi</i>	30

2. Stavite odnos na prvo mjesto	30
3. Ljubav je bezuvjetna	31
4. Zamislite kako stvari izgledaju iz dječje perspektive	32
5. Budite autentični	33
6. Govorite manje, slušajte više.	33
7. Pripišite djetetu najbolji mogući motiv	33
8. Pokušajte reći da kadgod to možete	34
9. Koristite fleksibilnost	34
10. Dopustite djeci da donose odluke kadgod je to moguće	35
Stvari kojih se treba sjećati kada primjenjujete deset principa	35
Pitanja i odgovori gleda odgoja djece	35
<i>Kako reagirati kada dijete uradi nešto korisno</i>	37
<i>Kako mogu uključiti malo dijete u donošenje odluka?</i>	38
<i>Kako utješiti dijete</i>	39
<i>Rezultati nevještog empatijskog odgoja – i neki savjeti</i>	41
PETO POGLAVLJE	44
Zahvalnost i cijenjenje	44
<i>Milost prošle zahvalnosti</i>	44
ŠESTO POGLAVLJE	47
Od moći do osobnog	47
<i>Ako odete na Lanku postat ćete Ravana</i>	47
<i>Kako se varnašrama uklapa u to?</i>	49
<i>Sve što trebate je ljubav</i>	50
Zaključak	52
SVJEDOČANSTVA	53
Citirana djela	56

PREDGOVOR

Kada sam se prvi puta pridružio pokretu za svjesnost Krišne 1971. godine, moj primarni fokus bio je izaći iz ovog materijalnog svijeta i živjeti u duhovnom svijetu bez ponovnog rođenja, smrti, bolesti i starosti. Zahvalan sam što su moje želje od tih dana sazrijele. Sada, moj glavni cilj je pružiti zadovoljstvo Šrila Prabhupadi putem povećanja broja ljudi svjesnih Krišne i omogućiti produblјivanje odnosa između bhakta da se ophode jedni s drugima s puno istinske ljubavi, a ne na osnovu naših uloga u društvu ili rituala koji slijedimo. Molim se Krišni i Prabhupadi da povećaju moju razinu samilosti kako bih bio u stanju ostvariti ovaj cilj. Općenito govoreći, u svom ophođenju s bhaktama primijetio sam da nam nedostaje osjećaj dubine u našim odnosima, česta je karakterizacija stereotipnim jezikom.

To često dovodi do teških konflikata među bhaktama umjesto odnosa punih ljubavi.

Šrila Prabhupada izjavlјuje u *Nektaru uputa* da naš pokret napreduje zbog odnosa punih ljubavi. Stoga, ako nismo u stanju da produbimo svoje odnose i imamo poteškoća u izražavanju svojih osjećanja i potreba, nije izvjesno da će se društvo bhakta povećati na pravi način – i ne govorim samo o brojevima bhakta ili brojevima hramova u izgradnji. Kao što sam rekao u svojoj *vyasa puja* ponudi Šrila Prabhupadi, moje molitve i moja meditacija na Radhu i Krišnu su skoncentrirani na razvoj istinske ljubavi i samilosti za sve Krišnine djeliće i čestice. Svako drvo želja kojem pridem tijekom mojih posjeta Vrndvanu i drugim svetim mjestima čuje ovu molitvu od mene. Ova *sankalpa* (namjera, želja) je neodvojiva od moje želje da zadovoljim Šrila Prabhupadu. Siguran sam da će on biti zadovoljan ako mogu dovesti duboko posvećene duše do njegovih lotosnih sopala. Da bi to ostvario, moram biti u stanju odražavati Prabhupadinu samilost, jer to je ono što je mene privuklo u pokret za svjesnost Krišne.

Stekao sam spoznaju da samo moliti za samilost nije dovoljno. Osoba to mora svjesno vježbati. Kadgod vidim da mi se netko protivi ili pokazuje negativnost prema meni ili mojim djelima, tu osobu učinim posebnim predmetom svoje samilosti. Intenzivno se molim za njega ili nju. To mi pomaže da razvijem vaišnavsku osobinu *ajata satrava* (nemati neprijatelje nego biti svačiji dobronamjernik). Prahlada Maharaja je odbacio koncept prijatelja i neprijatelja kojem su ga njegovi učitelji silom pokušali naučiti. Umjesto toga, on je smatrao sva živa bića jednakim (*yas tu sarvani . . . Sri Isopanisad*). Zapravo, njegov otac ga je pokušao ubiti. Prahlad ga je učinio posebnim predmetom svoje samilosti. Njegova osobina opraštanja i ljubavi za sva živa bića duboko me inspiriraju.

Kao rezultat molitve i vježbe koju sam spomenuo i naravno kroz milost Šrila Prabhupade i Radha-Govinde, osjećam radikalno smekšavanje srca i ljubav za Krišnine djeliće i čestice. Proces istinski djeluje! Takva intenzivna ljubav prema Krišni i Njegovim djelićima i česticama rezultira najvećom srećom. Ponekada kada vidim ljude postanem preplavljen ljubavi prema njima i želim da im pomognem da postanu sretni u svjesnosti Krišne. Ne znam je li dobro razotkriti svoj um i srce na ovaj način, ali osjećam se ponukanim učiniti to nadajući se da ću inspirirati druge u njihovom razvoju svjesnosti Krišne. Duhovni napredak nije nešto što je veoma teško dostići. To je puka stvar slijeđenja procesa, ali to slijeđenje ne bi trebalo biti urađeno na izvanjski način. To mora istinski da uključi srce i dušu osobe. Šrila Prabhupada nam je dao najveći dar i ako posvetimo svoj život u prosljeđivanju dara drugima, brzo ćemo dostići uspjeh. Ova osjećanja me inspiriraju da tražim načine kako da dovedem više ljudi u svjesnost Krišne; ona su probudila moje kreativne impulse da isprobam neke inovativne načine dijeljenja svjesnosti Krišne sa drugima.

Želja za osjećanjem i vježbanjem samilosti dovela me do toga da poduzmem praktično djelo proučavanja sociologije i strategija za odnose u cilju pomaganja bhaktama da razviju funkcionalno društvo “koje pruža ljubav.” Osjećam bol kada vidim da bhakte ne doživljavaju veliku sreću. Stoga, prirodno im želim omogućiti njihovo dostizanje svjesnosti Krišne pune blaženstva. Vidim da postoje mnoga međuljudska i komunikacijska sporna pitanja s kojima se bhakte bore. Čuo sam da ljudi komentiraju da, iako naš pokret ima najosobniju filozofiju, mi često djelujemo prilično neosobno – čini se i više neosobno nego impersonalisti koje osuđujemo. Vidjevši to i sam i razgovaravši sa mnogo bhakta o tome, počeo sam istraživati metode rješavanja konflikata. Postoje metodologije za rješavanja konflikata, ali većina njih bavi se isključivo trenutnim konkretnim konfliktima umjesto produblјivanjem odnosa. Stoga sam tragao za nečim što će transformirati svjesnost bhakta glede i unutarnjih i izvanjskih odnosa i omogućiti razmjenu ljubavi među vaišnavama. To također treba prirodno podržati proces davanja i primanja darova, razotkrivanja vlastitog uma u povjerenju, slušanja drugih, pomaganja drugih i empatičnog ophođenja jednih sa drugima.

Postoje dva načina kako biti samilostan (empatičan). Prvi je da podijelimo svoje potrebe sa drugima – biti ranjiv! Osoba može jedino biti ranjiva ako ima emotivnu neovisnost ili emotivnu slobodu (vidi treće poglavlje). Drugi je empatijskim slušanjem ili empatijsko primanje od drugih. Empatija znači biti potpuno u kontaktu, potpuno svjestan i potpuno brižan. To je umijeće brige za potrebe drugih ljudi.

Moja potraga za razumijevanjem dovela me do učenja *Nenasilne komunikacije* (NNK) dr. Marshala B. Rosenberga koji se bavi prirođenim osnovnim potrebama osobe i formulira praktične radne strategije za ispunjenje svih ovih potreba na način koji je od koristi za obje strane – i potrebe drugih, kao i naše vlastite potrebe. Proučavao sam NNK, pohađao radionice i kako bi ono što sam naučio napravio korisnim za bhakte, prilagodio sam principe NNK omogućavanja potreba u svjesnost Krišne. Tijekom toga razradio sam radionice i seminare koji su dobro primljeni u društvu bhakta.

Empatija u kontekstu ovih radionica se definira kao slušanje i povezivanje sa drugima i samim sobom, sa velikom samilošću i bez osuđivanja.

Od ključne je važnosti biti oprezan glede uporabe uobičajenog osuđivačkog jezika koji dijeli. *Šastre* sadrže veoma jasne opise, jer je nužno predstaviti *siddhantu* na način koji ne rezultira zbunjenošću, no ipak, osoba treba biti oprezna u upotrebi ovih odrednica u svakodnevnom životu ako želi razviti empatijske odnose.

Tijekom mojih godina u ISKCON-u, promatrao sam bhakte kako se suočavaju sa mnogim izazovima, i međuljudskim i unutar njih samih u vezi vanjskih i/ili unutarnjih konflikata. Konflikti su prirodan dio života i niti ih se može, niti treba zaobići. Izazov je riješiti te konflikte. Samilost (empatija) je najveće sredstvo za njihovo rješavanje. To nije sredstvo za menadžment, već za mijenjanje vlastite svjesnosti da bi se povezali sa drugima na empatičan način, riješili konflikte na način koji je od koristi za obje strane i na koncu opunomoćili samilosne bhakte da uspostave snažne kooperativne zajednice. Svrha ove knjige je predstaviti osnovne vještine i znanje koje je potrebno za vježbanje empatijske komunikacije i dozvoliti joj da postane agent transformacije u našim životima.

PRIZNANJA

Prvo želim odati priznanje Marshallu Rosenbergu, njegovoj knjizi „Nenasilna komunikacija, jezik života“ i svim njegovima seminarima i grupama za vježbu koje su nas dovele do dubljeg razumijevanja kako da komuniciramo sa samilošću. Metodologija je prilagođena i potiče od načela iznesenih u njegovoj knjizi.

Želio bih se zahvaliti sljedećim bhaktama koji su mi pomogli na različite načine kao što su transkripcija, prijevod, lektura, priprema za tisak i davanje povratne informacije kako bi sastavio ovu knjigu. To je bio posao iz ljubavi koji je trajao mnogo godina.

Dukhahantri devi dasi, Gopi devi dasi, Elaine Lanze, Sukhavaha devi dasi, Manjari Gopi devi dasi, Jaya Gauranga das, Syama Sakhi devi dasi, Amala Prema devi dasi, Madayanti dasi i Laksmi Priya devi dasi.

UVOD

Šrila Bhaktivinoda Thakura spominje da mi imamo i materijalne i duhovne potrebe, te da bi glatko napredovali na duhovnome putu trebamo pozabaviti se sa obje vrste potreba. S ovim razumijevanjem na umu pokušao sam shvatiti zašto mnogi bhakte imaju problema u svom duhovnom životu i odnosima. U svjetlu uputa Bhaktivinoda Thakura, uvidio sam da učenja Marshalla B. Rosenberga, autora knjige *“Nenasilna komunikacija: jezik života”* pomažu u razumijevanju ovog izazova (i kako se nositi s njim). Rezultat toga je *Empatijska komunikacija*.

Koristim termin empatijska, zato što znači imati samilosti za druge što je pečat naprednog bhakte. Moj interes je mijenjanje odnosa tako da bhakte u društvu svjesnom Krišne mogu živjeti funkcionalne živote, materijalno i duhovno. U ovoj knjizi naći ćete preporuke koje možete koristiti da vam pomognu razviti samilost i empatiju sukladno procesu Svjesnosti Krišne, kao što je to dala Njegova Božanska Milost Šrila Prabhupada. Kada kažem proces, ne mislim na neki puki mehanički proces. Iako prvobitno ima nešto mehanike, to je zapravo pitanje mijenjanja srca, biti brižan prema i željeti se povezati sa drugima. Stoga, to nije samo jezik, iako koristimo jezik za mijenjanje naše svjesnosti. Ako nismo pažljivi koje riječi koristimo, ljude možemo otjerati od Krišninih lotosnih stopala, umjesto da ih do njih dovedemo.

Empatijska komunikacija (EK) može se primijeniti na sve razine komunikacije: intimne odnose, obitelji, škole, organizacije, terapije, pregovaranja, konflikte, itd. Nije potrebno da druga osoba poznaje proces EK ili čak bude motivirana da ga koristi. Jedna je osoba dovoljna da započne proces povezivanja. To nam može pripomoći da situacije dovedemo do rješenja i pomoći da se oslobodimo od ometajućih učinaka prošlih iskustava i uvjetovanosti. Empatijska nam komunikacija dozvoljava da prekinemo obrazac razmišljanja koji se nalazi u samoj srži rasprava, srdžbe i depresije, da konflikte riješimo mirno i izgradimo odnose na obostranom poštovanju, samilosti i suradnji.

Osoba treba znati razliku između prave samilosti (bilo transcendentalne ili materijalne) i čistog sentimentalizma ili suosjećanja (vidi prvo poglavlje). Ova razlika između empatije i suosjećanja, bit će objašnjena u prvom poglavlju. Ako razumijemo razliku, bit ćemo u stanju razlučiti *istinsku* samilost od sentimentalnog suosjećanja. Stoga, fokus prvog poglavlja je u vezi samilosti. Drugo poglavlje istražuje kako strukture društva doprinose nepovezanosti i nasilju, kako koristimo moć u raznim odnosima i kako blokiramo samilost u komunikaciji. Treće poglavlje detaljno obrađuje potpuni proces EK kao i kako razraditi strategije koje se mogu praktično koristiti u empatijskoj komunikaciji od povezivanja sa sobom i drugima to nošenja sa srdžbom. Četvrto poglavlje je o empatijskom odgoju djece u svjesnosti Krišne i peto se poglavlje bavi izričajem iskrene zahvalnosti i cijenjenja.

PRVO POGLAVLJE

Što je empatija?

Razlika između empatije i suosjećanja

Koja je razlika između empatije i suosjećanja? Uobičajeni engleski jezik zapravo ne čini razliku između empatije i suosjećanja. Ponekada empatija se koristi kao sinonim za suosjećanje, ali suosjećanje često ima negativnu konotaciju i osuđujući ton, stoga preferiram koristiti empatiju. Suosjećanje se bavi mojim osjećanjima prema drugome. Dok empatija se bavi mojim pokušajem da shvatim osjećanja i potrebe drugih. Stoga, ova knjiga određuje pravu ili *istinsku* samilost kao empatiju.

Postoji potreba da razlučimo između *prave* samilosti (bilo transcendentalne ili materijalne) i *sentimentalne* samilosti, koja može biti štetna po živa bića. Prabhupada daje primjer dječaka koji je patio od bolesti jetre. Njegov brat, koji je suosjećao sa njim, dao mu je prženu hranu i slatkiše. Oboje je veoma loše za oštećenu jetru. Ovo je primjer kako bez pravilnog razumijevanja, djela motivirana samilošću mogu povrijediti živo biće. To važi i za materijalno i duhovno ophođenje. Samilost (empatija) je u skladu sa *šastrama*.

Kada smo suosjećajni s nekim, fokus je na našim emocijama koje su povezane sa njihovom situacijom. Na primjer, ako kažete osobi koja pati od zubobolje “Baš mi je žao zbog tebe,” što to zapravo čini za tu osobu? Ne puno. To što mi osjećamo da nam je “žao” zbog unesrećene osobe ne pomaže niti njima niti nama. Zamislite da vas muči bol i da netko kaže kako im je zaista žao zbog vas. Kako to utječe na vas? Neće učiniti da bol nestane. To je suosjećanje, jer nije u skladu s nečijim osjećanjima. Poprilično je drugačija od samilosti svjesnosti Krišne.

Prije no što sam se pridružio pokretu moja majka je običavala uključiti se u razne karitativne aktivnosti. Kada sam ju upitao u vezi njenih milosrdnih djela, rekla je da se zbog toga osjeća dobro. To je bilo suosjećanje. Ti biraš učiniti nešto zato što to “čini da se osjećaš dobro” ili zato što “čini da se osjećaš krivim” ako to ne učiniš. Motivacija je osobna i nije povezana sa osjećanjima ili potrebama druge osobe.

Suosjećanje znači da mislimo na sebe. Žaloso je da se čak i mnogi terapeuti ophode na taj način sa svojim klijentima. Jednom sam promatrao profesionalnog socijalnog radnika kako savjetuje bhaktu koji je kao dijete pretrpio traume. Socijalni radnik je rekao: “Osjećam tugu zbog tebe.” To nije ponudilo nikakvu dobrobit osobi, jer se suosjećanje ne bavi ili priznaje osjećanja ili potrebe te osobe. To je samo još jedan primjer govora o sebi. Važno je zapitati sami sebe: “Gdje je fokus – na *meni* ili njima?”

Kao suprotnost postoji empatija, koja osjećanja i potrebe druge osobe stavlja u centar svog fokusa. Termin na sanskritu za to je *para dukkha dukkhi* glede tuđih osjećanja da su važnija od vaših vlastitih. Osobi pomažete više ako ste empatični.

Kako stići do točke da ste *para dukkha dukkhi* umjesto samo suosjećajni? Vratimo se natrag na primjer zubobolje. Zaista patite i netko na samilostan i reflektirajući način kaže: “Mora da te puno boli zbog te zubobolje. Mora da je veoma stresno za tebe.” Ovo je izričaj empatije. Na primjer, ako je netko vidljivo tužan, mi osobno možemo odraziti tu emociju govoreći: “Da li se osjećaš izuzetno nesretno danas?” Ovaj lični odraz može pružiti utjehu. Također trebate odraziti njihova osjećanja putem tona glasa i govora tijela. Empatija počinje s unutarnjom namjerom povezivanja sa drugim bićem. Ne radi se o riječima, već o osobnoj povezanosti.

Empatija znači nazočnost, biti tu za nekoga, biti u kontaktu sa njegovim ili njenim osjećanjima i u isto vrijeme u kontaktu sa sobom, sa svojim vlastitim osjećanjima i potrebama. To čini vezu osobnom i potpunom, recipročnom. U trećem poglavlju ove knjige objasnit ću to opširnije praktičnim izrazima. Empatija – ili nazočnost – je fokus, pitati se, brinuti i namjera. To je briga za ljude bez osuđivanja. Empatija *nije* gnječenje, analiziranje, preporučivanje, savjetovanje, obrazovanje, upravljanje ili popravljanje. Fokus i briga će potaknuti empatijske veze.

Neki profesionalni terapeuti kažu da morate sjesti u određeni položaj i ponašati se na određeni način da bi komunicirali samilost. Na tečaju koji sam ja pohađao rekli su nam da kako bi zaista bili empatični sa ljudima morate se nagnuti naprijed, pokazati interes i ne prekrižiti noge. U mom iskustvu to tako ne funkcionira, zato što je prava empatija stanje svjesnosti. Ako se oslonimo na izvanjske detalje onda to postane umjetno i statično. Empatija znači povezivanje tako što smo osobno (i srcem i umom) nazočni i potpuno svjesni osjećanja i potreba druge osobe. Možete sjediti na bilo koji način koji vam dozvoljava da se ta povezanost desi.

Očigledno ne trebalo stalno gledati na svoj sat. Gledati u drugu osobu je važno, kao što je i svjesnost o govoru tijela i tonu glasa – više no riječi. Zapravo, ne morate ništa ni reći. Empatija se izražava sa vlastitom svjesnošću. Ono što treba podijeliti i bit će podijeljeno. Empatija je holistička i izražava se sa svakim aspektom vlastitog bića.

Tolerancija

Je li bi bili u stanju osjećati i izraziti samilost tolerancija je od suštinske važnosti. Jedna od prvih lekcija koju Krišna daje u Bhagavad-giti tiče se tolerancije.

*matra-sparsas tu kaunteya sitosna-sukha-duhkha-dah
agamapayino nityas tams titiksasva bharata*

“O Kuntin sine, nestalno pojavljivanje sreće i nesreće i njihovo iščezavanje tijekom vremena su kao dolazak i odlazak ljeta i zime. Oni potječu od osjetilnog opažanja, o potomče Bharate, i osoba mora naučiti da ih podnosi bez uznemirenosti.”¹

Tolerancija je preliminarni korak u razvoju samilosti. Sva živa bića su djelići i čestice Krišne. Oni su naša braća i sestre. Razumjevši to možemo uložiti svjestan napor da postanemo ponizni, tolerantni i puni ljubavi prema drugima.

U Šrimad Bhagavatamu Gospodina Kapiladeva opisuje svete osobine bhakte kako slijedi:

*titiksavah karunikah
suhrdah sarva-bhutanam
ajata-satravah santah
sadhavah sadhu-bhusanah*

“Simptomi sadhua su da je tolerantan, milostiv i prijateljski naklonjen prema svim živim bićima. Nema neprijatelja, miran je, slijedi svete spise i sve njegove osobine su uzvišene.”²

SMISAO: Kao što je gore opisano, sadhu je Gospodinov bhakta. Njegovo zanimanje je stoga da prosvjetljuje ljude o predanom služenju Gospodina. To je njegova milost. On zna da je ljudski život bez predanog služenja Gospodina upropašten. Bhakta putuje po čitavoj zemlji,

¹Bhagavad Gita 2.14.

²Šrimad Bhagavatam 3.25.21

od vrata do vrata i propovijeda: “Budite svjesni Krišne. Budite bhakta Gospodina Krišne. Ne upropaštavajte svoj život jednostavno zadovoljavajući svoje životinjske sklonosti. Ljudski život je namijenjen za samospoznaju ili svjesnost Krišne.” To su poruke *sadhua*. On nije zadovoljan samo vlastitim oslobođenjem. Uvijek misli na druge. Najsamilosnija je osoba prema svim palim dušama. Jedna od njegovih odlika je stoga *karunika*, velika milostivost prema palim dušama. Dok je zaokupljen propovijedanjem susreće se sa toliko mnogo protivnika i stoga *sadhu* ili Gospodinov *bhakta* mora biti veoma tolerantan. Netko se može loše ophoditi prema njemu, jer uvjetovane duše nisu spremne primiti transcendentalno znanje o predanom služenju. Ne sviđa im se, to je njihova bolest. *Sadhu* ima nezahvalan zadatak da im ukaže na značaj predanog služenja. Ponekad se nad *bhaktama* vrši nasilje. Isus Krist je bio razapet na križ, Haridasa Thakura je bio bičevan na dvadeset i dva trga, a glavnog pratitelja Gospodina Caitanye, Nityanandu su grubo napali Jagai i Madhai. Ali svi oni su ipak bili tolerantni, jer je njihova misija bila izbaviti pale duše. Jedna od odlika *sadhua* je da je veoma tolerantan i milostiv prema svim palim dušama. On je milostiv jer je dobronamjernik svih živih bića.³

Važno je naučiti kako tolerirati i izbjeći razmišljanje da oni koji zadovoljavaju moja osjetila su moji prijatelji, a oni koji ne zadovoljavaju moja osjetila su neprijatelji. Kada razmišljamo u smislu prijatelja i neprijatelja, samo određeni ljudi će biti predmetom naše empatije a drugi neće, jednostavno zato što ne ugađaju našim osjetilima. To nije svjesnost Krišne, već egocentrizam. Učitelji Prahlada Maharaja su pokušavali dag a nauče ovom konceptu prijatelja i neprijatelja. On je te razlike odbacio kao demonske. Na žalost, većina nas još uvijek nije odbacila tu dvojnost.

Međutim, postoje konkretne situacije kada nije prikladno tolerirati određeno ponašanje. Primjerice , osoba ne treba tolerirati bogohuljenje Krišne ili Njegovog bhakte ili fizičko nasilje. Takva netolerancija je zapravo duhovna, zato što dolazi iz ljubavi, a ne iz osujećene požude. Ako čujemo da netko kaže: “Krišna potječe od Brahmana.”, ili “On je neosoban.” to rađa srdžbu; zato što osoba voli Krišnu. I možete izraziti tu srdžbu, ali pravilno, filozofski. Takva vrsta srdžbe proizlazi iz ljubavi prema Krišni. To nije frustracija, već ljubav.

Kako možemo razviti toleranciju?

Mi možemo razviti toleranciju tako što djelujemo na način koji Krišni pruža zadovoljstvo. Ako djelujemo iz ljubavi prema Krišni, onda ćemo biti spremni tolerirati zbog Njega. Priča koja ilustrira kako možemo razviti toleranciju je priča o biku Dharmi. Njega je tukao Kali i stajao je na jednoj nozi mokreći. Kada je Maharaja Parikšit došao i upitao ga: “ Tko ti je ovo uradio?!” bik Dharma nije odgovorio: “Kali je to učinio! Uhvati ga! Da vidimo sada kako pati!” On je umjesto toga odgovorio: “To je veoma teško ustvrditi.” On je vidio Gospodina iza tih teških okolnosti. Bik Dharma je rekao da ako bilo tko krivi neposrednog počinitelja, koji se čini kao uzrok, postaje jednako kažnjiv kao i neposredni počinitelj. Da je bik Dharma rekao Maharaja Parikšitu: “Kali je kriv. On je prouzročio moju bo.l”, postao bi jednako kažnjiv kao Kali. Slično tomu, od neprocjenjive je vrijednosti za prakticirajući bhakte da toleriramo sve što nam se dešava, dobro ili loše i to vidimo kao rezultat naših prošlih aktivnosti i da nam je to dato za naše pročišćenje. Postoji lijep stih u Šrimad Bhagavatmu koji je izgovorio Brahma koji nas uči kako da postanemo tolerantni.

*tat te 'nukampah susamiksamano
bhunjana evatma-krtam vipakam*

³*Ibid.*

*hrd-vag-vapurahir vidadhan namas te
jiveta yo mukti-pade sa daya-bhak*

“Moj dragi Gospodine, onaj tko iskreno čeka da mu Ti podariš svoju bezuzročnu milost, dok sve vrijeme strpljivo ispašta reakcije svojih prošlih zlodjela i odaje Ti poštovanje svojim srcem, riječima i tijelom je sigurno podoban za oslobođenje, jer je to postalo njegovo zakonito pravo.”⁴

Ponekada je lakše tolerirati teške situacije više nego ugodne, jer ugodne situacije imaju sposobnost da nas zbune više nego one izazovne. Od suštinske je važnosti da kao bhakte vidimo Krišnu iza svega. Za bhaktu, svaku situaciju direktno daje Krišna. Ako netko još uvijek nije prihvatio svjesnost Krišne, onda je to reakcija koju usmjeravaju zakoni karme. Za onoga koji je na putu duhovnog napretka, to je Krišna i On to radi da bi nas naučio konkretnoj lekciji. Krišna kaže u Bhagavad-giti:

*yo mam pasyati sarvatra sarvam ca mayi pasyati
tasyaham na pranasyami sa ca me na pranasyati*

“Za onog tko Me vidi u svemu i sve vidi u Meni, nikada nisam izgubljen, niti je on ikada izgubljen za Mene.”⁵

Ako osoba to tako promatra, onda shvaća da štogod da se desi je za njegovo osobno dobo. To je Krišna uredio. Šrila Prabhupada također kaže: *“Niti vlat trave se ne pomjera bez volje Svevišnje Božanske Osobe.”*⁶ Razvoj ovakvog mentaliteta nam može pomoći da razvijemo toleranciju, koja je preduvjet za samilost.

Prabhupada je savršeno pokazao ove osobine, toleranciji i samilost. Jedan od razloga Šrila Prabhupadovog uspjeha je da je bio istinski tolerantan. Možete li zamisliti stupanj toleranciju koju je on imao? U Vrindavanu je bio kod kuće i okružen vaišnavama, ali u Americi je živio sa ljudimakoji su bili nečisti i bavili se gnusnim aktivnostima. Njegova braća po Bogu su ga kritizirala. Bez razumijevanja su rekli: *“O, on je bio uspješan zato što je volio družiti se sa zapadnjacima.”* No, Šrila Prabhupada je bio tako uspješan zato što kao *nitza sidha* (čisti bhakta) Mahabhagavata bio je uronjen u ljubav prema Krišni i svim Krišnininim djelićima i česticama. Prabhupada nas je volio kao što majka voli svoju djecu.

Šrila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakur je ilustrirao nužnost tolerancije. Rekao je: *„Da bi napravili bhakte mora dati litre krvi.“* Također je rekao: *“Ako žele meso, dajte im meso, ali dajte im svjesnost Krišne.”* Nije stvar u tomu da zapravo trebamo dijeliti meso. To je bio primjer njegove tolerancije, primjer koji ne slijedimo doslovno. Njegovo raspoloženje je bilo da učinimo bilo što što je potrebno da bi ljude doveli do svjesnosti Krišne i da usput toleriramo njihove loše navike. Šrila Prabhupada je također pokazao taj najveći aspekt, tu najvišu demonstraciju empatije i tolerancije.

U našim spisima pronalazimo brojne primjere velikih tolerantnih ličnosti. Jedna od mojih najdražih je Prahlada Maharaja. Prahlad se nije molio Gospodinu da ubije Njegovog oca. Tijekom vremena kada su ga mučili nikada nije zatražio od Gospodina Nrisimhadeva da uništi njegovog oca.

⁴*Šrimad Bhagavatam* 10.14.8.

⁵*Bhagavad-gita* 6.30.

⁶*Bhagavad-gita* 7.21., *smisao*

Ponekada ljudi postanu radosni kada vide da netko drugi pati. Ako netko počini zločin ubojstva i zbog toga ga usmrte smrtonosnom injekcijom ili električnom stolicom u Americi, vidimo da se van zatvora dešava događaj pod nazivom ‘zabava na parkiralištu.’ Ljudi se okupe, sjede u svojim kamionetima pijući pivo, čekajući da se smaknuće osobe desi. Čim se pronese vijest da je osuđenik mrtav, oni skoče i viču: “To je odlično! Sad je mrtav!” Naravno mi razumijemo da je u nekim slučajevima smrtonosna kazna potrebna za dobro sobe koja je kažnjena i za društvo. Međutim, ne treba je primjenjivati u raspoloženju odmazde.

Prahlad Maharaja nije bio takav. Cijelo vrijeme dok ga je otac mučio, Prahlad je samo mantrao Krišnina Sveta imena. Nikada nije osjećao animozitet prema svom ocu i nikada se nije naljutio na one koji su ga napadali. Nikada ih nije smatrao svojim neprijateljima, niti se molio za svoju tjelesnu zaštitu. Njegove molitve su bile za dostizanje čistog predanog služenja, kao i za dobrobit onih koji su ga mučili. Kada je Gospodin uništio Hiranjakašipua, Prahlada nije rekao: “Drago mi je što je moj otac ubijen. Neka pati!” Umjesto toga, zatražio je od Gospodina Nrisimhadeva: “Molim Te, spasi ga!”

Poslije te kušnje, pokazao je samilost prema svim palim uvjetovanim dušama. Čak i kada mu je Gospodin ponudio bilo što Prahlada je prvobitno odbio rekavši da on nije trgovac (netko tko radi službu i za uzvrat traži nešto). Konačno je nešto i zatražio, iako ne za sebe. Prahlada je bio toliko preplavljen empatijom prema uvjetovanim dušama, osobito prema ocu da je preklinjao Gospodina

daim podari svoju milost. Prahladu smatram savršenim primjerom vaišnavske tolerancije, ljubavi, milosti i čistoće. On je blistav primjer inspiracije za mene u mom duhovnom životu.

Samilost

Riječ samilost znači “osjećati zajedno.” Samilost znači osjećanje i ne odnosi se uvijek na *gunu strasti*. U ovom osobitom kontekstu znači “suosjećanje.” Stoga samilost znači “osjećati sa drugima.” Da budemo jasni, samilost nije inertna emocija u smislu, “Žao mi je zbog tebe.” Niti je teoretsko znanje ili kalkulacija. To je *bhava*. To je emocija koja vas vuče djelovati na određeni način. Samilosni ljudi zaboravljaju na osobni samo-interes i pomažu drugima. To je veoma uzvišena razina. Da, možemo početi da je vježbamo na našoj razini napretka tako što ćemo se potruditi da razumijemo njeno značenje i onda djelovati po tom razumijevanju. Prabhupada nam je rekao da djelovanje u znanju daje spoznaju.

“Osoba koja nije u stanju podnositi tuđu nevolju naziva se samilosnom.”⁷ Kao što je izjavljeno u *Nektaru uputa*. Samilost i ljubav za sva živa bića su pečat svjesnosti Krišne.

Najveća patnja je ne znati vlastiti izvorni položaj dasmo Krišnin sluga. Živa bića lutaju u ovom materijalnom svijetu još od pamtivijeka. Samo milost bhakte ih može osloboditi. No, ako ovu milost ne prenesemo na samilostan način, ljudi neće biti voljni prihvatiti je. Smatrat će da ih bhakte osuđuju i da na silu žele promijeniti njihov život. Korisno je da bhakte steknu odgovarajuće komunikacijske vještine da bi dijelili svjesnost Krišne na uravnotežen način i također da budu sa vaišnavama a da ih ne ozljeđuju ili vrijeđaju.

Idealno vaišnavsko društvo zasnovano je na načelu samilosti. Ono što je predstavljeno u ovoj knjizi nije puko teoretsko znanje ili analiza duhovne teme, već nešto od suštinskog značaja što se treba primijeniti u praksi.

⁷*Nektar uputa*, 22. poglavlje, 175 str.

“... No nitko ne zna gdje se samilost treba primijeniti. Samilost za odjeću utopljenika je besmislena. Čovjek koji je upao u ocean neznanja ne može biti spašen samo spašavajući njegovu vanjsku odjeću – grubo materijalno tijelo.”⁸

Od ključne je važnosti da budemo jasni što su naši prioriteti i naš prvi prioritet je da sami budemo svjesni Krišne i da svjesnost Krišne damo drugima. Tako bhakte pokazuju svoju duhovnu samilost palim dušama. Među bhaktama mogu postojati razne pogrešne koncepcije. Bhakte mogu misliti da nismo zabrinuti za materijalne patnje ljudi kao što su bolesti, glad, siromaštvo, prirodne nepogode, ratovi itd.. Oni pretpostavljaju da dati svjesnost Krišne drugima nije samo najvažnija, veća i *isključiva* aktivnosti socijalne skrbi. Naša glavna briga je dijeljenje transcendentalnog znanja drugima stoga nema potreba da se uključujemo u bilo kakav drugi rad, ali kada imamo priliku da ljudima osobno pripomognemo važno je pokazati našu samilost za njihovu materijalnu patnju. Kao ljudska bića mi imamo sposobnost razumjeti bol koju osjećaju drugi.

Bhakte su sretni da podijele *prasadam* gladnim ljudima ili da pripomognu nekome starome ili bolesnome sa jednostavnim ljubaznim djelima. Kada vidimo prosjake mi im damo nešto *prasadama* ili par sitnih novčića. Šrila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakura je korigirao svoje učenike u Vrindavanu jer je njihovo odbijanje da nešto daju bilo dokaz njihovog lažnog ponosa da su veliki bhakte. On im je rekao: “*Ako ne date milostinju, misleći da ste bolji od prosjaka zato što ste bhakte, to će vam otvrdnuti srce.*” Šrimad Bhagavatam s tim dovodi u vezu sljedeće:

“*Stoga su se okupili svi veliki sveci i nakon što su zapazili zvjerstva okrutnog Vene zaključili su da se velika opasnost i katastrofa približava ljudima svijeta. Stoga su iz samilosti počeli međusobno razgovarati, jer su i sami vršili strogosti.*”⁹

SMISAO: Prije no što je kralj Vena ustoličen na prijestolju svi veliki sveci su bili u velikoj tjeskobi želeći da vide dobrobit društva. Kada su vidjeli da je kralj Vena veoma neodgovoran, okrutan i grozan, ponovno su počeli razmišljati o dobrobiti naroda. Trebamo razumjeti da mudraci, svete osobe i bhakte nisu nezabrinuti za dobrobit ljudi. Obični materijalisti su zauzeti stjecanjem novca za zadovoljenje osjetila i obični učenjaci su društveno distancirani dok spekuliraju o oslobođenju, ali istinski bhakte i svete osobe žude vidjeti da ljudi postanu sretni i materijalno i duhovno. Stoga veliki mudraci su počeli međusobno da se konsultiraju o tome kako da izađu iz opasne situacije koju je stvorio kralj Vena.¹⁰

Briga za druge je simptom nekoga tko ima meko srce i tko ne voli vidjeti druge u boli. Bhakta ne voli vidjeti nikakvu vrstu patnje bilo materijalne ili duhovne, istovremeno mi ne možemo jednostavno promijeniti svoje prioritete i postati humanitarna organizacija umjesto one koja dijeli *bhakti*. Kada su bhakte pogrešno indiferentni prema patnji drugih tendencija je da im srca postanu tvrda i time riskiraju postati nezainteresirani da drugima daju svjesnost Krišne. Ako su obje vrste svjesnosti prisutne, bhakta je istinski samilostan. Empatija će napredovati paralelno sa žudnjom da damo milost svetog imena. Kao što Bhaktivinoda Thakura kaže: “*jive doya, krsna-nama-sarva-*

8Bhagavad Gita 2.1

9Srimad-Bhagavatam, 4.14.7 and Srimad-Bhagavatam, 4.14.7 purport

10Ibid.

*dharma-sara.*¹¹ Suština svih oblika religije je samilost prema živim bićima i pjevanje Krišninih imena.

Samilost će se pojaviti u našim srcima kada slijedimo upute duhovnog učitelja. Uključivanjem u propovijedanje, dijeljenje knjiga, *harinamu*, dijeljenje *prasadama* ili bilo koju aktivnost svjesnu Krišne da pomognemo drugima naše srce postupno će postati mekše. Čisti bhakta ima meko srce. Ako osoba čuje za patnju drugih i samo kaže: „To je život ili to je njihova karma,“ to je dokaz tvrdog srca. Bhakta mekog srca se osjeća ponukanim da nešto učini.

U Majapuru, kada je Šrila Prabhupada vidio da se djeca bore sa psima za ostatke *prasadama* zaplakao je. Odmah je izdao naredbu da nitko u određenom krugu oko hrama ne treba biti gladan. To je meko srce. I mi trebamo težiti da razvijemo taj osjećaj samilosti i empatije za druge. U suštini to je ono što osobu čini vaišnavom.

Kako razviti samilosnu prirodu?

Razvijati i pokazivati samilosti je od suštinskog značaja. Ne možemo odvojiti svjesnost Krišne od samilosti prema drugima. Možemo razviti ove osobine na praktičan način tako što se družimo sa i služimo vaišnave. Teoretski, prvi korak u razvoju samilosnog pogleda je razumjeti da su sva živa bića djelići i čestice Krišne i da On nije zadovoljan ako usmjerimo svoju ljubav samo prema Njemu. To je potvrđeno u *Sri Isopanisadi*:

*yas tu sarvani bhutany
atmany evanupasyati
sarva-bhutesu catmanam
tato na vijugupsate*

“Onaj tko sistematski vidi sve povezano sa Svevišnjim Gospodinom, tko vidi sva živa bića kao svoje djeliće i čestice i tko vidi Svevišnjeg Gospodina unutar svega nikada ne mrzi nikoga i ništa.”¹²

U vedskoj književnosti ima mnogo sličnih stihova. Kada vidimo svakoga da je povezan sa Krišnom, onda razumijemo odnos koji imamo sa svima ostalima, a to je obiteljski odnos. To je slična sa majkom koja ima empatičan odnos prema svom djetetu zato što prirodno brine za dobrobit djeteta. Šrila Prabhupada je rekao da ta ljubav koju majka ima prema djetetu je najbliža stvar čistoj ljubavi koju možemo naći u ovom svijetu. To možemo naučiti promatrajući to ophođenje zbog njene *sambandhe*, odnosom sa djetetom. Razlog zašto nismo u stanju istinski voljeti ljude je da ne doživljavamo istinsku *sambandhu* sa njima.

Stoga kako možemo razviti *sambandhu*? Prvi korak je razviti naš odnos sa Krišnom, a to možemo učiniti slijeđenjem procesa *bhakti-yoge*. Meditirati na i sjećati se činjenice dasu svi djelići i čestice Krišne će nam pomoći da vidimo druge i sebe povezane sa Krišnom. Na taj način vidjet ćemo sve kao djeliće naše duhovne obitelji i nećemo postati žrtvom mentaliteta koji Gospodin Kapila osuđuje u Šrimad Bhagavatamu.

*aham sarvesu bhutesu
bhutatmavasthitau sada*

11Šrila Bhaktivinoda Thakura, *Gitavali, Nagara Kirtana, 1. song Ajna-tahal*

12*Sri Isopanisad* mantra 6.

*tam avajnaya mam martyah
kurute 'rca-vidambanam*

“Onaj tko obožava božanstvo u hramovima, ali ne zna da je Svevišnji Gospodin, kao Paramatma, prisutan u srcu svakog živog bića mora da je u neznanju i usporedi se sa onim koji sipa ponude u pepeo.”¹³

Kripa Sindhu: ocean samilosti

Samilost se javlja uslijedsvarupa sakti, unutarnje moći Gospodina. Očituje se zbog kombinacije hladini i samvit sakti. Kada imamo znanje (samvit) o ispaštanju drugih i imamo ljubav prema svim živim bićima, onda ćemo biti u stanju osjetiti stvarnu samilost. Kao što je prethodno spomenuto, samilost ili empatija je potkrijepljena našim davanjem blaga ljubavi prema Bogu drugima i pokušavajući da umanjimo njihovu materijalnu patnju i pomažući im shvatiti glavni uzrok njihove patnje.

Gospodin Krišna je izvorna samilosna osoba. To potvrđuje *Nektar uputa*: “Krišnina samilost se pokazala kada je djed Bhišma ležao na krevetu strijela koje su probole njegovo tijelo. Dok je ležao u tom položaju Bhišma je žarko želio vidjeti Krišnu i stoga Krišna se pojavio tamo. Vidjevši Bhišmino žalosno stanje Krišna je počeo govoriti sa suzama u očima. Ne samo da je lio suze, već je i Sebe zaboravio u Svojoj samilosti. Stoga, umjesto da odaju poštovanje direktno Krišni, bhakte odaju poštovanje Njegovoj samilosnoj prirodi. Zapravo, zato što je Krišna Svevišnja Božanska Osoba, veoma je teško prići Mu. No bhakte, koristeći Njegovu samilosnu prirodu koju predstavlja Radharani, uvijek se mole Radharani za Krišninu samilosot.”¹⁴

Tako možemo vidjeti da samilost vaišnava nije njihova. Ocean neograničene samilosti ili milosti prvenstveno obitava u Radha-Krišni i mi primamo milost kroz milost našeg duhovnog učitelja. *Gurv-astaka* daje analogiju da je to isto poput oblaka koji sipaju vodu na šumski požar. Iako voda ne pripada oblaku, već dolazi iz oceana, oblak je sredstvo putem kojeg voda dolazi do šume. S obzirom da samilost ili milost bhakte dolazi iz oceana milosti i bhakta posjeduje ocean milosti. Ocean znači “neograničeno.” Svakoga jutra mi pjevamo “*kripa sindhubhyaeva ca.*” Opći prijevod *kripa-sindhubhya* je “pun samilosti.” Međutim, riječ *sindhu* znači više nego samo pun. Ona znači “ocean.” Ovdje se poziva na ocean zato jer je ocean neograničena opskrba vodom. Stoga, “neograničena samilost” bi bio bolji prijevod. Na isti način kako je ocean neograničen. Tako bhakte imaju samilosti prema svima.

Šrila Prabhupadine knjige su me snažno inspirirale u mojoj potrazi sa samilošću ili empatijom i ovaj stih iz Šrimad Bhagavatama me posebno pogađa u ovom smislu.

*yadbhrajamanamsva-rucaiva sarvato
lokas trayo hy anu vibhrajanta ete
yan navrajan jantusuye 'nanugraha
vrajantibhadranicarantiye 'nisam*

“Samo-obasjane planete Vaikunthe, čijim sjajem sve obasjane planete unutar ovog materijalnog svijeta odražavaju svjetlo, ne mogu dostići oni koji nisu milostivi prema drugim

¹³Šrimad Bhagavatam 3.29.22.

¹⁴Nektar uputa, 22. poglavlje

živim bićima. Samo osobe koje su stalno uključene u aktivnosti dobrobiti za druga živa bića mogu dostići Vaikuntha planete.”¹⁵

Za mene, operativna riječ u ovome stihu je “stalno.” Da bi ostvarila tu postojanost osoba mora biti ponukana intenzivnom ljubavlju i samilošću prema svim živim bićima. U pravoj ljubavi samilosti je jednakost i hijerarhija iščezava poput izmaglice koju rastjeruje svjetlost sunca.

Često upoređujemo vaišnavu sa oceanom samilosti (kripa sindhu). Važno je razumjeti kako se to može postojati, na koji se način očituje i kako se postiže taj ocean. Primjerice, pogledajte na kripa sindhu Jayananda Thakura i kako je Šrila Prabhupada pokazao veliku samilost i empatiju prema njemu i izrazio koliko ga cijeni. Jayananda Thakura je imao neograničenu samilost spram drugih. Svi su ga voljeli zbog toga. Nitko na ovome svijetu nije mrzio Jayanandu. On je služio Prabhupadu ponukan ljubavlju. Ljubav Jayananda Thakura prema Prabhupadi je neshvatljiva. Molio se prilično slično kao Haridasa Thakura, da ne mora vidjeti konačnu zabavu Šrila Prabhupade na ovoj zemlji i da mu bude dozvoljeno vječno služiti Šrila Prabhupadu. Krišna je ispunio ovu želju i Jayananda Thakura je imao priliku da ode upravo prije svog voljenog duhovnog učitelja.

Pismo Jayanandi, 5. svibnja 1977.g.:

Moj dragi Jayananda,

Molim te primi moje blagoslove.

Intenzivno osjećam odvojenost od tebe. Pridružio si mi se 1967.g. u San Franciscu. Vozio si moje auto i mantrao Hare Krišna. Ti si bio prvi čovjek koji mi je dao neki doprinos (5,000 \$) za tiskanje moje Bhagavad-gite. Nakon toga, uradio si veoma povoljnu službu za Krišnu na različite načine. Tako se nadam da si u vrijeme svoje smrti sjećao se Krišne i da si kao takav unaprijeđen u Krišnino vječno društvo. Ako ne, ako si imao i trunku materijalne želje, onda si unaprijeđen u rajsko kraljevstvo da živiš sa polubogovima mnogo hiljada godina i uživaš život najvećeg obilja materijalnog postojanja. Odatle možeš prijeći u duhovni svijet. Ali čak ako osoba ne uspije preći u duhovni svijet, u tom trenutku ona silazi na površinu ove planete i rađa se u velikoj obitelji, kao što je obitelj jogija ili brahmana ili aristokratska obitelj, gdje ponovno ima priliku da oživi svjesnost Krišne. No kako si slušao Krišna-kirtan siguran sam da si direktno otišao na Krišna-loku.

*janma karma ca me divyam
evam yo vetti tattvatah
tyaktva deham punar janma
naiti man eti so' rjuna*

Krišna ti je učinio veliku uslugu da ne nastaviš dalje sa bolesnim tijelom i dao ti je odgovarajuće mjesto za tvoju službu. Velika ti hvala.

Tvoj vječni dobronamjernik,

A.C. Bhaktivedanta Swami

¹⁵Šrimad Bhagavatam 4.12.36.

Šrila Prabhupada je pokazao idealan osobni primjer kako se treba prakticirati svjesnost Krišne. Bio je u potpunosti u kontaktu sa svojim potrebama i veoma empatičan spram svih. Njegov život je savršena demonstracija duhovnog sklada i ravnoteže.

“Duhovnog učitelja nazivamo acarya-vigraha ili očitovanost Gospodina čije utočište osoba treba uzeti. Svevišnja Božanska Osoba se samo iz svoje neizmjerne samilosti razotkriva kao duhovni učitelj. Stoga, u postupcima acarye ne postoji nikakva druga aktivnost do transcendentalnog služenja Gospodina s ljubavlju. On je sluga Svevišnje Božanske Osobe. Vrijedi uzeti utočište takvog postojanog bhakte kojeg nazivamo acarya-vigraha ili očitovanost ili oblik Gospodina čije utočište moramo uzeti.”¹⁶

Dostizanje samospoznaje tako što pokazujemo samilost

Sukladno izjavi *Šrimad Bhagavatama* osoba postaje samo spoznata duša pokazujući osobinu samilosti. Šrila Prabhupada to lijepo objašnjava u komentaru na sljedeći stih.

*kṛtvā dayāṁ ca jīveṣu
dattvā cābhayam ātmavān
mayy ātmānaṁ saha jagad
drakṣyasy ātmani cāpi mām*

“Pokazujući samilost prema svim živim bićima, dostići ćeš samospoznaju. Dajući garanciju sigurnosti svima, vidjet ćeš samog sebe kao i sve univerzume u Meni, a Mene u sebi.”¹⁷

SMISAO: Ovdje je opisan jednostavan proces samospoznaje za svako živo biće. Prvo načelo za razumjeti je da je ovaj svijet proizvod vrhovne volje... Tako da ovdje Gospodin također kaže: “Vidjet ćeš da sve u svijetu nije različito od Mene.” To znači da sve treba smatrati proizvodom Gospodinove energije i stoga sve treba biti uključeno u služenje Gospodina. Naša energija treba biti upotrijebljena u našem vlastitom interesu. To je savršenstvo energije.

Ova energije se može upotrijebiti za pravi samo interes ako je osoba samilosna. Osoba u svjesnosti Krišne, Gospodinov bhakta je uvijek samilostan. On nije zadovoljan da je samo on bhakta, no pokušava podijeliti znanje predanog služenja svima. Ima mnogo bhakta Gospodina koji su doživjeli mnogo rizika u dijeljenju predanog služenja Gospodina većini ljudi.

Također je rečeno da osoba koja ide u hram Gospodina i obožava sa velikom predanošću, ali koja većini ljudi ne pokazuje suosjećanje ili poštovanje drugim bhaktama smatra se treće klasnim bhaktom. Drugo klasni bhakta je onaj tko je samilostan i milostiv prema paloj duši. Drugo klasni bhakta uvijek je svjestan svojeg položaja kao vječnog sluge Gospodina, stoga sklapa prijateljstva sa Gospodinovim bhaktama, samilosno se ponaša prema općoj javnosti u poučavanju predanog služenja i odbija surađivati ili družiti se sa onima koji nisu bhakte. Sve dokle god osoba nije samilosna prema većini ljudi u svom predanom služenju Gospodina, on je treće klasni bhakta. Prvoklasni bhakta garantira svakom živom biću da nema potrebe plašiti se ovog materijalnog postojanja. “Hajdemo živjeti u svjesnosti Krišne i pokoriti neznanje materijalnog postojanja.” Ovdje se ukazuje da je Gospodin uputio Kardama Munija da bude veoma samilostan i liberalan u svom domaćinskom životu i da ljudima pruži garanciju prilikom svog odvojenog života.

16 Sri Caitanya-Caritamṛta Adi-līla 1.46

17Šrimad-Bhagavatam, 3.21.31.

Zato što je samospoznaja cilj ljudskog života razvijanje samilosnog stava i ponašanja je srž naše sve duhovne prakse. Skrbeci za druge dat ćemo garanciju na svim razinama. Jedna od naših glavnih potreba je povezanost i da netko bude empatičan prema nama. Ljudi često idu astrolozima samo zato što žele da ih netko sasluša i priča o njima. Ljudi troše novac odlazeći psihologu zbog svoje potrebe da ih netko sasluša.

Jednom je urađena studija sa psiholozima koji su bili obučeni u raznim metodologijama. U toj studiji otišli su u mentalnu instituciju u kojoj su se ljudi nosili sa raznim problemima. Psiholozi su pokušali pomoći ljudima koristeći različite tehnike i onda su studirali rezultate da bi ustvrdili koji je predstavnik različitih teorija bio uspješniji. Neki od tih psihologa su slijedili Sigmunda Freuda, neki Carla Junga, a neki B.F.Skinnera. Pripadnici četvrte grupacije e uopće nisu bili psiholozi.

Oni su bili članovi opće javnosti, ne obučeni specijalisti. Ispostavilo se da je svaka od grupa imala raznovrsne rezultate. Stupanj uspjeha ovisio je o tomu koliko empatije su savjetnici pokazali, a ne o teorijama, obrazovanju ili akademskim dostignućima.

Samilost ili empatija je izvorno prisutna unutar srca svakog ljudskog bića. To je prirođena ljudska odlika. Naša izvorna duhovna priroda je stotinu posto samilosna i mi možemo pristupiti toj samilosti kroz njegovanje *gune* transcendentalne vrline kroz svjesnost Krišne. U knjizi „Krišna“, Šrila Prabhupada to objašnjava na sljedeći način.

“Kada se demon tako spremao odrezati svoju glavu, Gospodin Šiva je postao veoma samilostan. Ova samilost je simptom osobine vrline. Gospodin Šiva se naziva tri-linga „mješavina tri materijalne osobine.“ Stoga njegovo pokazivanje samilosne prirode je znak gune vrline. Ova samilost međutim prisutna je u svakom živom biću. Samilost Gospodina Šive pojavila se ne zbog toga što je demon nudio svoje meso u žrtvenu vatru, već zato što je namjeravao počini samoubojstvo. To je prirodna samilost. Čak i ako obični čovjek vidi nekoga tko se sprema počiniti samoubojstvo on će pokušati da ga spasi. On to radi automatski. Nema potrebe moliti ga. Stoga kada se Gospodin Šiva pojavio iz vatre da zaustavi demona od samoubojstva, to nije učinjeno kao veoma velika usluga za njega.”¹⁸

Preplavljujuća samilost

Preplavljujuća samilost znači da osoba koja doživljava ovu emociju ili *bhavirusamilsti* toliko vole sve da ta ljubav kontrolira njegove postupke. Šrila Prabhupada nam je jednom ispričao: *“Kada pomislim kako svi u ovome svijetu pate, to me natjera na plač. Zapravo plačem.”* Prabhupada je savršeno pokazao preplavljujuću samilost čistog bhakte. To je opisao u Šrimad Bhagavatamu.

“Čisti bhakte, iz samilosti prema palim dušama, su kripalu, veoma ljubazni općenito prema ljudima; oni dijele ovo Bhagavata znanje po cijelome svijetu. Bhaktu ljubaznog srca nazivaju dina-natha, zaštitnik siromašnih, ignorant ih masa ljudi. Gospodin Krišna je također poznat kao dina-natha ili dina-bandhu, gospodar ili istinski prijatelj siromašnih živih bića i Njegov čisti bhakta također uzima isti položaj dina-nathe.”¹⁹

Kad sam prvi puta pročitao knjigu o „Krišni“, 1969.godine nisam mogao razumjeti filozofiju svjesnosti Krišne, no bio sam neodoljivo privučen duhovnom energijom koja je zračila iz Šrila Prabhupadovih knjiga. Jednom kad sam pročitao o malom plavom dječaku kako krade maslac i njime hrani majmune, nisam mogao tu sliku izbaciti iz glave, iako u to vrijeme nisam mogao

18 *Krišna, Svevišnja Božanska Osoba*, 88. poglavlje

19 *Šrimad-Bhagavatam* 4.12.51. smisao

razumjeti tko je zaista taj dječak. Kada sam osobno sreo Šrila Prabhupada prvi puta, njegovo raspoloženje puno ljubavi i samilosti me preplavilo. On nije morao ništa reći da bi netko osjetio to raspoloženje. Shvatio sam – po prvi puta u svom životu – da postoji osoba koja me voli a da ne traži ništa za uzvrat. Bio sam u stanju osjetiti njegovu bezuvjetnu ljubav. Znamo da čisti bhakta bezuvjetno voli Svevišnju Božansku Osobu, *ahaituki apratihata*, i iz toga razloga on voli sve Krišnine djeliće i čestice, bez skrivenog motiva. To je ono što me uvjerilo da se pridružim pokretu za svjesnost Krišne. Ne odjeća, stil frizure ili bilo što drugo, već Prabhupadina velika samilost i ljubav.

Samilosne osobe imaju osobinu *para-duhkha dukkhi*, što znači dasu spremni učiniti osobnu žrtvu za dobrobit drugih. Drugim riječima, oni sreću drugih smatraju važnijom od osobne. Mi ne možemo doći na tu razinu preko noći, ali ju možemo vidjeti kao jedan od naših ciljeva i moliti se onima koji su na toj razini.

Razmislite o preplavljujućoj samilosti Advaita Acarye. On je mislio na dobrobit svih i zbog njegove samilosti i molitvi Gospodin Caitanya Mahaprabhu se pojavio.

Kada su Haridasa Thakura bičevali na dvadeset i dvije tržnice on se molio za osobe koje su ga bičevale. Na kraju se pretvarao da je mrtav tako da ljudi koji su ga bičevali ne bi imali problema za svojim gospodarom.

Vasudeva Datta se molio Gospodinu Caitanyi: “Dozvoli mi da ostanem u ovom materijalnom svijetu i ispaštam sve grijeha da bi se svi mogli vratiti natrag u duhovni svijet.” Gospodin Caitanya, koji je Sam Krišna, nazvao je Vasudeva Dattu oličenjem samilosti.

Gospodin Rama je pokazao tu preplavljujuću samilost. Gospodin Ramačandra je volio Svoju ženu Sita Devi, ali je Svoje građane smatrao jednako važnima. Smatrao je Svoju dužnost prema građanima jednako važnom kao Svoju dužnost prema njoj. Čini se kao da je bio izuzetno okrutan prema Svojoj ženi, no on je sve promatrao jednakima, ne uzimajući u obzir Svoj osobni interes prema Svojoj ženi. Stoga, morao je zatražiti od Sita Devi da napusti kraljevstvo. Naravno za to postoje i ezoterični razlozi. Gospodin je otpustio Sita Devi da bi Oni doživjeli *vipralambha-sevu*, raspoloženje odvojenosti.

Gospodin Caitanya Mahaprabhu najvelikodušnija Božanska Osoba, napustio je Svoju ženu i majku usred noći da bi prihvatio *sannyasu*. I iza toga se nalazi ezoterični razlog, ali izvanjski razlog je bio da bi spasio živa bića. Za dobrobit svih On je napustio Svoju mladu ženu i postavio primjer žrtvovanja Svoje vlastite sreće.

Dobronamjernik svih živih bića

“On (sadhu) nije samo dobronamjernik ljudskog društva, već dobro-namjernik životinjskog društva također. Ovdje se kaže sarva-dehinam, što ukazuje na sva živa bića koja su prihvatila materijalna tijela. Ne da samo ljudsko biće ima materijalno tijelo, već sva živa bića, kao što su mačke i psi također imaju materijalna tijela. Gospodinov bhakta je milostiv prema svima – mačkama, psima, drveću, itd. On se ophodi prema svim živim bićima na takav način da naposljetku mogu dobiti oslobođenje odove materijalne zapetljanosti.

Šivananda Sena, jedan od učenika Gospodina Caitanye je podario oslobođenje psu tako što se prema njemu ophodio transcendentalno. Ima mnogo primjera kada je pas dobio

oslobođenje zbog druženja sa sadhuom, jer se sadhu uključuje u najviše filantropske aktivnosti za blagoslov svih živih bića.”²⁰

Osoba treba biti u stanju osjetiti samilost za duše mimo ljudskih tijela. Možete pokušati da sa njima ostvarite neku povezanost. Mi smo sposobni komunicirati sa bićima koja ne mogu govoriti – životinjama i čak biljkama. Na jednom od mojih seminara naprednije razine učenica se povezala sa travom. Opisala mi je što trava osjeća u hladovini, vani na sunčevoj svjetlosti, itd. Ta učenica je zapravo razvila empatiju sa travom. Moguće je zato što smo svi povezani sa Naddušom. Nadduša nam pomaže da se povežemo sa drugim živim bićima, komunicirajući kroz naša srca.

Još jedna učesnica mojih radionica uspjela je empatično povezati se sa puževima u njenom vrtu. Nezadovoljna što puževi jedu povrće koje je željela ponuditi Krišni, skupila je sve puževe iz vrta i sklonila ih na udaljenije mjesto. Dajući im određeno područje gdje mogu jesti vegetaciju, povezala se sa njihovim potrebama.

Kada skupljam cvijeće za *Govardhan* šile koje obožavam pogledam da li na cvijeću koje namjeravam ubrati ima buba. Ako ima, onda uberem drugi cvijet. Ne želim nepotrebno uznemiravati bube. Može osjećati samilost za živa bića koja su jednostavnija od buba tako što ćemo meditirati na činjenicu da kao duhovne duše poput nas i njih također Krišna voli i one doživljavaju boli i zadovoljstva u ovom svijetu.

Jednom sam posjetio farmaceutsku kompaniju koja uzgaja klorelu. Promatrajući te jednostanične zelene alge čini mi se dasu sve komunicirale jedna sa drugom. To je zapravo istina. One žive u malim selima koja se zovu kolonije i kada se nešto odvija drugdje one se grupiraju. Upitao sam znanstvenika koji radi za tvrtku : “Kako ove stanice komuniciraju jedna sa drugom?” On je odgovorio: “Mi ne znamo, ali one zbilja komuniciraju jedna sa drugom.” One očigledno nemaju računare za male alge i internet za alge, ali nekako se ipak povezuju.

Otišao sam u prostoriju gdje istražuju bića pod mikroskopom. Moglo ih se vidjeti na televizijskom ekranu. Na ekranu je bilo nešto algi i također drugačije biće poimenu paramecij. Ljudi u laboratoriju su mi objasnili da je pH vode povišena da bi ubila ta druga bića. Rekli su: “Ta bića su naši neprijatelji.” A ja sam razmišljao: “Pogledaj samo kakvu svjesnost imaju.” Naravno to je svjesnost poslovnog svijeta, svjesnost *gune* strasti u kojoj imate prijatelje i neprijatelje. Ponekada u poslovnom svijetu osoba tako razmišlja. Jasam pomislio: “Kako možete razmišljati na ovakav način o bićima Gospodina Krišne?” Onda sam promatrao kako se paramecij kreće po cjelokupnom prostoru i jede klorelu i pomislio *jivo jivasya jivanam*, veće živo biće jede manje živo biće. Osjećao sam samilost za te alge koje su pojedene i za grabežljivog paramecija. Oboje su bili pod utjecajem zakona prirode i prekriveni materijalnom energijom.

Doista, lakše je biti empatičan sa razvijenijim bićima poput četveronožnih životinja – mačkama, psima, konjima – jer su sličnije ljudskim bićima. One su skoro iste kao i dijete, i udariti njih isto je kao i udariti dijete. Neki ljudi se pretplate na obuku pasa udaranjem guranjem njihovih lica u izmet. Možda će pas se ponašati pokajnički i pokorno, ali će do kraja svog života biti ispunjen strahom.

Biti samilostan prema životinjama ne pokazuje se samo tako što im ne uzrokuje fizičku bol, već isto tako kad pokušavamo im pomoći u njihovom duhovnom napretku. Ja sam doživio da životinje imaju svoju vlastitu potrebu za duhovnošću. Prije no što sam došao u pokret za svjesnost Krišne, imao sam naviku ići u šumu da meditiram i mantram Om i Hare Krišna šest ili osam sati dnevno.

²⁰ *Šrimad-Bhagavatam* 3.25.21. smisao

Dok sam sjedio u položaju lotosa, životinje mi bi došle. Katkada bih bio okružen njima, ne medvjedima ili lavovima naravno već manjim životinjama poput rakuna, zečeva vjeverica i slično. One obično ne prilaze tako blizu ljudima, ali meni su prišle blizu jer sumogle osjetiti mir i duhovnost. One su više prekrivene nego ljudska bića, ali njihova potreba za spiritualnošću je definitivno prisutna. Gospodin Caitanya Mahaprabhu je bio u stanju potaknuti ih da zajedno plešu i pjevaju. Mi također možemo mantrati Hare Krišna životinjama i biljkama i pomoći im u duhovnom napretku. Još jedan dobar način pripomaganja je dati im prasadam, kao što Šrila Prabhupada opširnije objašnjava u sljedećem razgovoru.

Šrila Prabhupada: *Da, ako imate vrt i netko kaže "Želim pojesti malo voća," vi ćete reći: "Da, dođi. Uzmi koliko god voća želiš." Ali on ne treba skupljati više no što može pojesti i ponijeti. Bilo koji broj ljudi može doći i jesti do svog zadovoljstva. Poljoprivrednici ne zabranjuju čak ni majmunima, "U redu, pustite ih da uđu. Naposljetku, to je Božija imovina." To je sistem svjesnosti Krišne. Ako životinja, recimo majmun, dođe u vaš vrt jesti, nemojte ga sprječavati. On je također djelić i čestica Krišne. Ako mu zabranite, gdje će jesti?*

Imam još jednu priču. Ovu mi je ispričao otac. Stariji brat mog oca je držao dućan s tkaninama. Prije nego bi zatvorio dućan moj ujak bi vani stavio zdjelu punu riže. Dakako, kao i u svakom selu, bilo je štakora. No, štakori bi pojeli rižu i ne bi taknuli niti jednu tkaninu. Tkanina je prilično skupa. Da su štakori samo i jednu progizli, onda bi to bio veliki gubitak. Tako da je sa malo riže koja je vrijedila par novčića uštedio tkanine koja je vrijedila dosta dolara. Ova Krišnina kultura je praktična. Oni su također djelići i čestice Boga. Dajte im hranu. Neće stvarati nikakvo uznemirenje. Dajte im hranu.

Svatko ima obvezu nahraniti svakoga tko je gladan – čak iako je to tigar. Jednom je jedan duhovni učitelj živio u džungli. Njegovi učenici su znali: "Tigrovi nas nikada neće doći uznemiravati, zato što naš učitelj drži nešto mlijeka na nekoj udaljenosti od ašrame i tigrovi dođu, popiju ga i odu,"²¹

Molim vas da ne zaboravimo naše prijatelje ljudska bića. Tužno je kada bhakte provedu mnogo vremena nježno sklanjajući mrave iz kuhinje, jednog po jednog, ali se ne ophode lijepo jedni prema drugima. Mi ljudi smo također sićušne iskre iste Osobe koja daje mrave i mi zaslužujemo istu brigu i samilost kao i oni.

Emocije

Često čujemo dasu emocije ocrnjene kao iluzija ili jezikom bhakta, *maya*, ali one su integralni dio nas samih. Napredna duhovna studija se fokusira na studiju emocija (*bhava*). Duhovni svijet je svijet *bhava*. Ne tvrdim da ja doživljavam te napredne razine ali sam definitivno zainteresiran da budem potpuno samilostan. I samilost nije samo teoretski ili filozofski koncept. Ona obuhvata emocije.

Na primjer, razlog zašto ne konzumiram mliječne proizvode ili bilo kakvu hranu životinjskog porijekla je da ih ne mogu uzeti. Izabirem riječ "ne mogu" zato što su me blokirale snažne emocije – osjećaj samilosti, osjećaji i etika. Sama pomisao da pojedem nešto što je povezano sa toliko mnogo patnje, (okrutnost koja prati proizvodnju mlijeka u modernim mljekarama), pojačava moju tugu za ta druga bića da se zaledim od žalosti. Kada sam to objasnio tokom lekcije u Hrvatskoj, netko je primijetio da nikada prije nisu o tome razmišljali na taj način. Predložio sam da stupe u kontakt sa sobom i vlastitim osjećanjima, ne samo u svezi ove teme, već i u svim aspektima svog života.

21Razgovor u sobi 11. lipnja 1974.g., Pariz

Neki bhakte se ne slažu sa mojim pogledom na emocije zbog negativne konotacije koju tema emocija budi. Neki mogu čak i izraziti svoju zabrinutost da će ljudi koji su novi u procesu svjesnosti Krišne biti ohrabreni da osjećanja vode njihove postupke, umjesto da funkcioniraju sa razine inteligencije. Mogu dati primjer da to ilustriraju – bhakta koji ne dolazi na jutarnji program jer mu njegove emocije kažu da ne ide. Ja objašnjavam, da, emocije su važan aspekt nas samih i ne treba ih zanemarivati. Istovremeno naša inteligencija je jednako važna i nju također ne treba zanemarivati. Pitanje je kako pomiriti konflikte između emocija i inteligencije.

Osoba treba prepoznati da emocije ne postoje same po sebi. One su proizvodi ispunjenih ili neispunjenih potreba. Neugodne emocije poput srdžbe dolaze od potreba koje nisu ispunjene, a ugodne emocije, poput sreće, dolaze od ispunjenih potreba. Osoba treba istražiti inteligencijom da bi ustvrdila neispunjene ili ispunjene potrebe koje su uzrokom njenih vlastitih emocija. Emocije izviru iz nas samih u svezi naših potreba. (Ovdje koristim jastvo u širem smislu da bi ukazao na fizičko *ja*, kao i na duhovno *ja*.) Možda treba ponovno razmotriti strategije za ispunjavanje potreba, ali to se može najbolje učiniti nakon što se prepozna potreba. Kao primjer toga, moje snažno zaziranje od konzumiranja proizvoda životinjskog porijekla proističe iz moje jake potrebe za samilošću.

Koristeći svoju inteligenciju mogu vidjeti da je potreba za samilošću i ljubavlju sukladna mojim duhovnim razvojem, koji je sam po sebi potreba. Zapravo, svaka osnovna potreba poput potreba za izdržavanjem, radošću, međudjelovanjem, igrom, i međuovisnošću je prirodno u skladu sa duhovnošću.

Kada doživim emociju preispitam ju s inteligencijom da bih je povezao sa njenom potrebom. Na taj način mogu osigurati da koristim ispravnu produktivnu energiju za ispunjenje svojih potreba i naposljetku postanem potpuno svjestan Krišne, jer je moja glavna potreba voljeti Krišnu. To je jedina stvar koja će ikada potpuno zadovoljiti moju dušu.

Otkrivam svoja osjećanja i misli u svezi samilosnog ponašanja prema životinjama jer mi je važno biti otvoren i pošten.

Što se tiče primjera koji sam dao o bhakti koji ne prisustvuje jutarnjem program jer mu emocije tako govore, savjetovao bih mu da uključi svoju inteligenciju za analizu odakle njegove emocije dolaze u smislu njegovih potreba koje se nalaze ispod toga. Može biti da njegova potreba za autonomijom, (donositi vlastite izbore), prouzrokuje da ne želi ići na jutarnji program. On vrjednuje svoju sposobnost da sam izabira.

To je dobra stvar. Prabhupada je želio od nas neovisno razmišljamo. Međutim, strategija koju ovaj bhakta koristi za ispunjenje ovih potreba ne može ostvariti svoju svrhu i štoviše će zbog toga ostale suštinske potrebe ostati neispunjene. Pobuna uništava našu autonomiju jer nas sve kontrolira negativnost prema osobi ili instituciji protiv koje se bunimo. Naravno, takva kontrola je negativna. Pobuna je neproduktivna strategija za postizanje autonomije, zato što osoba postiže upravo suprotno. Da stvari budu još gore, pobuna u ovom primjeru sprječava naše osnovne potrebe kao što su duhovni napredak, sreća (koja se javlja uslijed duhovne svjesnosti), radost i međuovisnost da budu ispunjene. Stoga, rezultat pobune koja je strategija ovog bhakte bit će bijeda. No ipak, njihova pobuna je potpuno razumljiva. Na putu da postanemo emotivno slobodni (autonomni), prijelazni stadij nakon udaljavanja od pokornosti je “pobuna” ili “omraženost.”

To je prirodni stadij, koji se javlja rutinski, kod onih koji pokušavaju da se oslobode. To ćete pronaći kod djece prilikom njihovog odrastanja i počinje sa stadijem koji se zove “grozni dvogodišnjaci.” Prije ove dobi oni su potpuno identificirani sa svojom majkom ili onima koji se brinu za njih. Oko druge godine života oni počinju uspostavljati svoju individualnost. Ako prime empatiju tijekom ovog

stadija djeca se brzo razvijaju kao pojedinci. No umjesto toga javlja se suprotno – čak i upotreba izraza “grozni dvogodišnjaci” nije produktivna – postaju sve više i više buntovni i izvjesno je da će kasnije u životu suočiti se s ozbiljnim izazovima kao što su problem neobjašnjive srdžbe. Vidio sam to u kulturama, gdje prevladava dominacija, u kojima su djeca prisiljena prilagodbi pod prijetnjom kazne ili kad ih se kontrolira kroz nagrade.

Mislim da većina nas može prepoznati učinke kulture dominacije ili unutar našeg vlastitog religijskog društva ili unutar širih društvenih skupina . Ako osoba primi ohrabrenje, pomoć i empatiju tijekom stadija pobune onda može doseći prirodan stadij emotivnog oslobođenja na kojem su u kontaktu sa autentičnim potrebama i stoga funkcioniraju kao član društva koji daje doprinos.

Empatijska svjesnost i komunikacija se može koristiti kao moćno sredstvo da oslobodimo sebe i naše društvo od uvjetovanosti i zlouporabe moći koja ignorira emocije, osjećanja i potrebe. U suprotnom, socijalna dinamika koju ponavljamo bit će ta koja nije u stanju doprinijeti ili podržati potpuno duhovan život.

DRUGO POGLAVLJE

Nepovezanost u komunikaciji

Ako je naša prava priroda da postanemo povezani i samilosni, kako i zašto smo postali nepovezani? Osuđujući jezik, kulture dominacije, šablona okrivljavanja, autoritativnost i ritualistični mentalitet, emocionalno potiskivanje, obećanja nagrade i prijetnja kaznom samo su neki od razloga zašto smo ne povezani sa sobom i drugima. Ispitat ćemo kako strukture društva doprinose nepovezanosti tako što ohrabruju nasilje i zlouporabu moći u odnosima. Od ključne je važnosti da naučimo povezati se empatijski i raditi na tome da potpuno uklopimo samilost u naše živote.

Osuđujući jezik

Kada osuđujemo nekoga ili kritiziramo aktivnosti ili mentalitet ljudi koristimo osuđujući jezik. Jedan od glavnih razloga zašto se iskopčavamo ili unutar pokreta za svjesnost Krišne ili van njega je da smo navikli koristiti osuđivačke etikete. Osuđivačke izjave općenito koriste neki oblika glagola “biti” – “Ti si nitkov, grubijan, uvredljiv.” “Ona je rasijana, u *maji*, lijena, mentalna, sentimentalna, beskorisna, samo mataji.”

Interesantno je da nam ni “pozitivne” etikete neće pomoći da se povežemo, jer kao živa bića mi nismo statični. To je od životne važnosti za razumjeti. Mi smo Krišnina energija i kada dijelimo odrednice kao što su gore navedene, to gaji razlike među ljudima i stvara rascjepke unutar nas samih.

Fraze od najveće dobrobiti koje možemo koristiti su one zasnovane na vječnim istinama: “Mi smo djelić i čestica Krišne. Mi smo Krišnini bhakte.” Privremene etikete su *upadiji* ili odrednice i ne pomažu nam u našoj svjesnosti Krišne. Samo nas razdvajaju.

Jedna akademska studija iznijela je zaključak da što više društvo koristi statične etikete to su više članovi društva skloni nasilju. Mnogobrojni balkanski konflikti pogoršani su upotrebom statičnih etiketa. Vidjeti druge kao odrednicu kao Bosanca, Srbina, Hrvata, Slovenca, katolika, muslimana, itd. stvorilo je konfliktne podjele među ljudima koji suna koncu eksplodirali u nasilje. Stoga, što je zapravo osuđujući jezik?

To je jezik koji daje utisak da netko ili “u pravu” ili “u krivu” na osnovu njihovih djela i također sud koji ukazuje na to da je nečija priroda “loša” ili “dobra.” Postoje beskonačne etikete – riječi – koje možemo koristiti da to podržimo. To je jezik koji ljude stavlja u kutije ili grupe i također razdvaja, kao “mi” ili “oni”; mentalitet prijatelj ili neprijatelj. On potpuno ignorira potrebe drugih, zasnovan na vanjstina, bez razmatranja što može biti motiv koji je utemeljen na unutarnjoj potrebi. To je također jezik koji je zasnovan na vanjskim “moralističkim” sudovima umjesto da bude “zasnovan na vrijednostima”. Drugim riječima, mi etiketiramo druge bez razmatranja činjenice da oni možda imaju drugačije potrebe od nas, da vrjednuju stvari drugačije od nas i doživljavaju stvari drugačije od nas.

Primjer izvanjskog suda je: “Žene su u neznanju.”

Kultura dominacije

Kultura dominacije zahtjeva određena djela da bi osoba bila nagrađena ili kažnjena. Kada studenta prosuđuju na osnovu njegovih/njenih školskih ocjena to je pokazatelj kulturološke dominacije jer će on/ona biti nagrađen/kažnjen zbog svojih djela. Beskrajn tijekom ubijanja koji se prikazuje na televiziji ili u filmova uči nas vidjeti nasilje kao praktično sredstvo da ostvarimo svoje ciljeve.

Opasnost uključivanja u nasilje prema sebi samima ili prema životu (zahtijevajući, kontrolirajući, okrivljujući, pretjerujući u radu, stimulirajući osjećanja krivice, itd.) jeste u tome da poziva neki oblik nasilne reakcije od života (udes, bolest, depresija, itd.).

Održavanje kulturološke dominacije zahtijeva uporabu odgovarajućih naziva. Jezik podržava kulturu i kultura podržava jezik. Kad ljudi čuju zahtjev imaju jednu ili dvije reakcije, ili pokoravanje ili pobunu. Nijedna nije dobra, uključujući pokoravanje koje se obično radi zbog neke vrste straha.

U tom smislu izuzetno je zanimljivo da produžena izloženost situaciji sa hijerarhijom – koja se drugim riječima naziva kulturološkom dominacijom – povećava rizik gubitka povezanosti sa srcem i zaglaviti na onome što “treba” i “mora.” U ISKCON-u, kao u bilo kojoj drugoj instituciji, ponekada pronalazimo težnju da se odnosi ozakone, što lako može uništiti srce odnosa. Mi često zaboravljamo namjeru da srce njeguje svjesnost Krišne.

Kulturološka dominacije koju su usvojili neki u ISKCON-u ometa razvoj svjesnosti Krišne. Važno je pružiti službu ili održavati *sadhanu* ne zbog toga što mislimo da *moramo* ili se nadamo da ćemo od toga dobiti nešto materijalno – npr. priznanje – radije trebali bismo *izabrati* jer istinski želimo dati Krišni i Njegovim bhaktama ponude s ljubavlju. Mi najbolje možemo služiti kada osjećamo dasmo duboko povezani i imamo osjećaj radosti kada to radimo; slobodno biramo da služimo umjesto zato što je to naša dužnost. Mi najbolje možemo vršiti svoje dužnosti u kontekstu slušanja i slijeđenja duhovne želje unutar naših srca.

Alternativa korištenju moći nad drugima, kao što se radi u većini religijskih društava, jeste suradnja s drugima. To je ono što je Prabhupada rekao da želi. On nas je poučavao da će naša ljubav prema njemu biti testirana po našoj ljubavi prema i suradnji jednih sa drugima.

Okrivljavanje

Na svakoj razini ISKCON uprave možemo pronaći bhakte koji za svoje problem okrivljuju one na razini odmah iznad njih. Primjerice, kuhar u hramu može okrivljavati hramskog komandira, koji okrivljuje zamjenika predsjednika, koji okrivljuje predsjednika i koji, za uzvrat okrivljuje GBC članove ili gurua.

Kada situacije okrivljavanja prevladavaju to ukazuje da trebamo bolju obuku za one na vodećim položajima. Dobro obučeni vođe će lijepo raditi svoju službu i neće prouzročiti da se oni ispod njih osjećaju kronično nezadovoljni. Kako bi osobe koje imaju odgovornost djelovale učinkovito potrebna je dobra obuka. Nitko se neće raspravljati zbog toga, iako hijerarhijsko okrivljavanje drugih dolazi iz više razloga a ne pukog nedostatka obuke. To ukazuje na kulturu onemoćenja u kojoj se ugledamo na druge jer smo previše ovisni.

Prabhupada je želio da bhakte počnu neovisno razmišljati i postanu snalažljivi – tj. da budu brahmane. Često je spominjao brahmanu Čanakju: “*To je nasljedstvo Indije. Čanakja Pandit je bio veliki učenjak i političar. On je bio premijer Maharaje Cara Čandragupte. Čanakja Puri u New Delhiju je dobio naziv po Čanakja Panditu. On je živio u kolibi i nije prihvaćao nikakvu plaću. I čim je Maharaja Čandragupta poželio objašnjenje neke upute koju je dobio od Čanakje, Čanakja je dao ostavku. Takvaneovisnost je standard osobe koje su rođene u Indiji.*” Pravi brahmana nije pod kontrolom novca, nagrada, povlastica, položaja, moći, osjećaja krivice, okrivljavanja ili prijetnji. Njihov jedini interes je u apsolutnoj istini i duhovnom napredovanju.

Šrila Prabhupada je predstavio svjesnost Krišne na čist način pun ljubavi. Kada mi potpadnemo pod utjecaj guna prirode mi predstavljamo svjesnost Krišne na način koji je ili strastven, u neznanju ili u materijalnoj guni vrline. U Šrimad Bhagavatamu Gospodin Kapila opisuje strastvenu svjesnost Krišne ovim riječima: *“Obožavanje božanstava u hramu od strane separatist sa motivom za materijalnim uživanjem, slavom i obiljem je devocija u guni strasti.”*²²

Gospodin Kapila predstavlja svjesnost Krišne u neznanju na sljedeći način: *“Predano služenje koje vrši osoba koja je zavidna, ponosna, nasilna i ljutita i koja je separatist, smatra se da je u guni tame.”*²³

Dalje, Gospodin Kapila definira svjesnost Krišne u materijalnoj guni vrline: *“Kada bhakta obožava Svevišnju Božansku Osobu i nudi rezultate svojih aktivnosti da bi se oslobodio od opijenosti plodonosnim aktivnostima, njegova devocija je u guni vrline.”*²⁴

Konačno Gospodin Kapila govori o transcendentalnoj svjesnosti Krišne: *“Očitovanje neokaljanog predanog služenja se pokazuje kada je um osobe odmah privučen slušanjem transcendentalnog imena i osobina Svevišnje Božanske Osobe, koja prebiva u srcu svih. Isto kao što voda Gange prirodno plovi nadolje ka oceanu, takav devocijski zanos, neprekinut bilo kojim materijalnim uvjetom plovi ka Svevišnjem Gospodinu.”*²⁵

Stoga, bhakte u pokretu za svjesnost Krišne trebaju stalno težiti da vode svakoga prema transcendentalnom predanom služenju. Kada koristimo nagrade, osjećaj krivice, prijetnje, kazne, itd. širimo predano služenje koje se vrši u guni materijalne prirode. Čisto predano služenje motivira samo ljubav.

Ponekada nam naši autoriteti kažu da ako ih ne poslušamo ići ćemo na paklene planete! Osim dvosmislene istinitosti te izjave, trebamo razumijete da poticanje ljudi sa strahom od pakla automatski ih pomjera u gunu neznanja ili strasti. Druge vjerske grupe to također redovito rade. Ne mogu procijeniti koliko puta su mi rekli da ako se ne predam određenoj vjerskoj grupi idem u pakao. Naravno obično bih uzvratilo u stilu: *“To je prilično divno! Bit ću u stanju služiti Boga tako što ću propovijedati u paklu. Sve duše tamo bit će veoma prijemčive.”* Nakon što bi to čula, osoba koja je pokušala da me zastraši obično bi odstupila i odšuljala se.

Ako dajemo na način koji je obazriv prema potrebama, to će u srcima drugih gajiti dobrovoljni duh ljubavi. To razotkriva jedan Prabhupadov stih o dobrovoljnom duhu devocije i dužnosti vođa da ga ohrabre.

“Stoga, budućnost ovog pokreta za svjesnost Krišne je veoma svijetla, dokle god menadžeri ostanu obazrivi da svatko mantra 16 krugova bez odustajanja, da svi ustaju prije četiri sata ujutro, prisustvuju mangala aratiju. Naši vođe bit će pažljivi da ne ubiju duh entuzijastične službe, koja je pojedinačna, spontana i dobrovoljna. Oni trebaju uvijek pokušavati da stvore atmosferu novog izazova za bhakte, tako da će se oni entuzijastično složiti da ga prihvate. To je umijeće upravljanja, izvući spontani duh pun ljubavi da se nešto energije žrtvuje za Krišnu. No, gdje je toliko stručnih menadžera?”

22Srimad Bhagavatam 3.29.8.

23Srimad Bhagavatam 3.29.9.

24Srimad Bhagavatam 3.29.10.

25Srimad Bhagavatam 3.29.11.

Svi mi trebamo postati stručni menadžeri i propovjednici. Ne trebamo težiti ka udobnosti i postati spokojni ili samozadovoljni. Uvijek mora biti neke tapasye, strogo slijeđenje regulativnih principa. Pokret za svjesnost Krišne uvijek mora biti izazov, veliko dostignuće koje se dostiže dobrovoljnom željom da se uradi, i to će ga održati zdravim. Tako da vi veliki menadžeri sada pokušajte obučiti sve više i više sposobnih propovjednika i menadžera kao što ste vi sami.”²⁶

Kako motivirati druge i još važnije, kako motivirati sebe? Motiviramo sebe i druge kroz dobrovoljni duh zadovoljavanja Krišne i Njegovih predstavnika. Ovaj dobrovoljni duh će probuditi pravi osjećaj Bhakti u našim srcima.

Netko me je upitao kako možemo vršiti naše dužnosti s radošću, čak i one koje nisu naše najdraže. Odgovorio sam da trebamo težiti ka razumijevanju da mi biramo uraditi te aktivnosti, a ne da ih “moramo” učiniti. Zapravo ne postoji ništa što mi “moramo” učiniti. Mi imamo izbor u svakom slučaju. Uzmimo mantranje kao primjer. Ako mislimo da moramo mantrati onda će naše mantranje postati tlaka, ali kada mislimo da smo mi izabrali da mantramo onda mantranje postane mnogo lakše i radosno također. Imat ćemo dobrobit ako se stalno motiviramo iznutra tako što aktivno koristimo riječi “Ja biram.”

Kako bi ohrabрили druge koristimo molbe, a ne zahtjeve. Jednom mi je bhakta rekao: “Ti moraš to učiniti!” Moj um se istog trenutka pobunio protiv onoga što je on zahtijevao iako je zadatak sam po sebi bio razuman. Uradio sam što je zahtijevao ali moj um je vrištao “Ne, ne, ne!” Da je bhakta rekao: “Da li bi bio voljan učiniti ovo jer nam treba...?” ja bih skočio na tu priliku.

Osoba mora odvojiti vrijeme da objasni, a ponekada smo u menadžmentu toliko u stisci s vremenom da ne uradimo taj važan korak.

Jednostavno reći “molim” i “hvala” može biti veoma učinkovito. Naravno osoba mora i misliti “molim” i “hvala”, a ne samo ustima izgovoriti te riječi i poslati suprotnu poruku svojim tonom glasa i govorom tijela.

Biranje

Nemam puno ukusa za menadžment. Moja priroda je da se uključim u pomaganje drugima da mantraju, slušaju Krišnine zabave i tako dalje. Stoga sam počeo da usvajam stav “zašto *moram* ići na sastanke?” Počeo sam gajiti negativna osjećanja glede tih sastanaka i doživljavati ih kao veoma neugodne. Onda sam se sjetio da imam izbor u životu. Nitko me ne prisiljava da radim ništa. Nisam morao raditi ništa. Analizirao sam svoj pravi razlog (vrijednost) što prisustvujem sastancima. To je bilo da zadovoljim Šrila Prabhupadu. To je istog trenutka preusmjerilo moj tijek misli ka “biram ići na sastanke kao devocijski čin prema Prabhupadi i Radha-Krišni.” Čim sam stvari tako preformulirao sastanci su postali dio moje *bhakti* prakse i ja bih iskusio devocijsku slatkoću dok sam im prisustvovao. To ne znači da sam sada zaljubljen u menadžment – daleko od toga – no poanta je da biram uraditi nešto kao čin ljubavi čak i kada nije lako, što mijenja cjelokupno raspoloženje od napornog zadatka do devocije.

Kada funkcioniramo iz svjesne želje i potrebe za ljubavlju čak i nešto što obično ne bi bilo ugodno postaje tako, zbog *bhakti rase* koja je prisutna. Trebamo pokušati eliminirati sve ideje da “moramo” učiniti nešto ili “treba” učiniti nešto.

²⁶Pismo Karandhari—Bombaj, 22. prosinca 1972.g.

Primio sam pismo od iskrene učenice. Spomenula je da su je drugi bhakte u hramu upozorili da ne očekuje da predano služenje bude jednako zanosno nakon što ga radi godinama.

Rekli su joj da doživljava sreću zato što je “novajlija” i da će nakon nekog vremena ta sreća i entuzijazam izbledjeti. Pitao sam se zašto je to iskustvo toliko mnogo bhakta i kako možemo održati entuzijazam koji smo osjetili kao novi bhakte i čak povećati taj entuzijazam! Svjesnost Krišne s vremenom postaje sve bolja i bolja. To je zbilja bilo i moje iskustvo. Uzevši to u obzir shvatio sam da osoba može izgubiti svoje iskustvo zanosa ne samo kao posljedicu uvreda, već u slučaju mnogih bhakta zbog ritualističkog mentaliteta koji mnogi razvijaju tijekom vremena.

To je rezultat kada smo motivirani uraditi stvari zato što ih “trebamo” uraditi. “Moramo” ih uraditi. Sa takvim pogledom sve – počev od *mangala aratija* pa dalje – postaje ogroman teret. Kada *trebate* nešto učiniti vaš um to promatra kao nešto što inače *ne* bi uradili da ne *morate* učiniti.

Način na koji ja ostajem entuzijastičan jeste da odvojim vremena da razmislim prije no što nešto učinim za Krišnu, kao što je prisustvovanje jutarnjem programu, mantranje krugova i vršenje službe. Potrudim se sjetiti koliko sam istinski sretan da primim milost Krišne i Šrila Prabhupade i koliko su oni ljubazni da mi dozvole uraditi te stvari usprkos tomu što ja nisam kvalificiran da ih uradim. Mentalno se zahvaljujem Krišni i Prabhupadi što su mi dozvolili da tako služim. Onda pomislim: “Hej, zaista ću se super provesti na mangala aratiju. Obožavanje božanstava, mantranje, služenje, itd. Stvarno se unaprijed radujem tomu! Jedva čekam!” Na taj način svoje iščekivanje gradim od oduševljenja i entuzijazma. To nije umjetna smicalica jerove aktivnosti zbilja jesu *kevala ananda kanda* (jednostavno pune blaženstva).

Razlog zašto ne osjećamo blaženstvo nije zato što su aktivnosti na neki način ograničene, već što dozvoljavamo mentalitetu da *budemo prisiljeni* da uđe u našu svjesnost. Kada radim službu za Krišnu trudim se uzgajati raspoloženje radosti i zahvalnosti zajedno s potpunom svjesnošću što radim i za “Koga” to radim. Kada mantram molitvu na sanskritu, mentalno i ponekada verbalno (ispod glasa) recitiram i prijevod. Pokušajte to sami tijekom *aratija*, obožavanja *Tulasi*, *Guru-puje*, itd. I vi ćete uvidjeti da postupajući tako javlja se cijela nova dimenzija i ne za dugo, skakat ćete u zanosu.

Autoritet i emotivna ovisnost

Tijekom svojih putovanja, sreo sam mnogo bhakta koji pate od učinaka emotivne ovisnosti ili se pokušavaju osloboditi od emotivne ovisnosti.

Emotivna ovisnost može utjecati na članove upravnog tijela, gurue, predsjednike, autoritete, *sannyasije*, propovjednike, učenike, *brahmacarije*, *gurukulije*, muževe, supruge, *vanaprasthe*, žene, djecu, zbilja svakoga. Simptomi emotivne ovisnosti razlikuju se od osobe do osobe ali često uključuju depresiju, tjeskobu, slamanje srca, pretjeranu ovisnost, nazadne osobine, srdžbu, glavobolje, bolove u leđima, itd.

Postoje dvije glavne kategorije emotivno ovisnih osoba u društvu. Jedna je dominantna autoritativna figura, a druga je osoba koja je emotivno ovisna o toj autoritativnoj figuri. Oba tipa osoba ispaštaju uslijed pritiska ovakve dinamike. Jedna može biti dalje ovisna o instituciji, a institucionalne paradigme mogu uzgajati i ponavljati ovu ovisnost. U hijerarhijskim institucijama postoji veće prisustvo težnje ka emotivnom ropstvu.

Osoba na položaju autoriteta preuzima odgovornost za osobe koje su hijerarhijski ispod njega ili nje. To je roditeljska situacija. Kada podređena osoba ne ispuni institucionalizirana očekivanja, autoritet to ponekada doživljava kao osobni neuspjeh, isto kao što roditelj smatra razočaravajuće rezultate

djeteta kao svoj vlastiti neuspjeh. Takva dinamika može biti korisna neko vrijeme kada uključuje roditelja i dijete, ali između dvije odrasle osobe tipično vodi do negativnih mentalnih i fizičkih posljedica i za sobu od autoriteta koja preuzima odgovornost kao i za podređenog.

U ranom stadiju odnosa autoritativna figura je vezana ili fokusirana na ideju da je odgovorna za emotivno, duhovno ili materijalno dobro stanje onoga koji je o njoj ovisan. Onda kada osoba koja je ovisna o njoj, ponaša se ili razmišlja na način koji je suprotan autoritetovom konceptu dobrog stanja autoritet može osjećati krivnju (“To je moja krivica”), ljutnju ili razne druge emocije. Kada taj autoritet ima vlast nad više živih bića i ustrajava u pretpostavci da je odgovoran u svakom smislu za stvari koje su potpuno van njegove ili njene kontrole – iskustvo koje rezultira od nošenja emotivnog tereta krivnje i neprikladne brige će najvjerojatnije biti iscrpljenost, ako ne i bolest.

Dalje, autoritet je sklon da uđe u ono što sam prethodno nazvao stadijem pobune u kojem će kategorički odbijati odgovornost za osobe ovisne o njima i neće čak ni željeti s njima razgovarati. U međuvremenu i osobe ovisne o njima, također, mogu proći uzastopne stadije. Mnogi ljudi će entuzijastično ući u odnos sa inherentnim obećanjem da će drugi biti zbrinuti na način na koji jedino dijete bi trebalo imati pravo. Potrebna je ogromna snaga karaktera da neovisno razmišljamo, kao što to Šrila Prabhupada želi od nas. “...*Pokret za svjesnost Krišne je za obučavanje ljudi da neovisno razmišljaju,*”²⁷

Iako biti zbrinut na ovakav način na početku može davati “topao i ugodan” osjećaj, to na koncu vodi do disfunkcionalnosti da izgubimo vlastito samopoštovanje i samopouzdanje. Zapravo to se može vidjeti kao atrofija živog dijela vlastitog bića ovisne osobe. Ono što se obično dešava tijekom vremena jeste da ovisna osoba postaje nezadovoljna sa brigom koju dobija i postojano traži sve više. Kada su nerealistična očekivanja povezana sa neprepoznatim i neispunjenim potrebama koje ne budu ispunjene, osoba koja je ovisna može postati utučena i odbaciti cjelokupnu brigu; često etiketirajući onoga koji daje brigu kao neprijatelja.

Ima mnogo primjera bhakta koji imaju negativna osjećanja prema ISKCON-u i njegovim autoritetima do tog stupnja da to premašuje parametre “normalnog” emotivnog funkcioniranja. Oni pate od ekstremnog razočaranja zbog ISKCON-ovog neuspjeha da se brine o njima kao institucija u kojoj su predstavnici, prema njihovom razumijevanju, to implicitno obećali ponuditi. Javno kritizirajući ISKCON oni možda izjavljuju da oni samo pomažu ISKCON-u da bolje ispuni svoje odgovornosti, ali zapravo za njih je to proces izbacivanja emotivne frustracije koja se desila prethodno, katkada i decenijama, prije bilo kakvog kontakt s ISKCON-om.

Kako bi se učinkovito i empatično nosila sa ovim izazovom, postoji potreba jasnog definiranja odnosa između autoritativne figure i osoba ovisnih o njoj. Autoritativna figura (pojedinačna ili institucija) ima koristi ako se suzdrži od implicitnog ili izričitog obećavanja da će ispuniti sve potrebe potencijalnih osoba ovisnih o njoj. Produktivnije je zauzeti ulogu onoga koji omogućava, posvećenog pomaganju drugima da shvate kako ispuniti svoje vlastite potrebe preuzimajući odgovornost kao autonomno ljudsko biće. To će biti tvrd orah za slomiti u svjetlu ukorijenjenog stava, da učinkovito i uspješno funkcioniranje religijskog društva može biti zasnovano jedino na strogo provedenoj poslušnosti. Neki mogu pomisliti da će promoviranje ovog cilja, omogućavanja pojedinačne autonomije, rezultirati u gubitku kontrole našeg društva.

²⁷*Prabhupadino pismo: Karandhara – Bombaj 22. Prosinca 1972.g.*

Tu su također emotivni prigovori koji proizilaze iz ovisnosti o dodvoravanju sljedbenika i želje da se poveća broj sljedbenika. Dobro je ako se možemo sjetiti da nas je Gospodin Caitanya upozorio na ovu ovisnost u Njegovoj *Siksastaci*.

Međutim iz mojeg iskustva nije da će se naše društvo raspasti ako ohrabrujemo pojedinačnu autonomiju. Sasvim suprotno. Kadgod su bhakte ohrabreni razviti svoju individualnost islužiti s radošću, ne zato što oni to moraju, oni funkcioniraju na višoj razini entuzijazma, učinkovitosti i čak odgovornosti prema društvu. I još bolje, njihova radost privlači sve više i više ljudi, inspirirajući ih da i oni urade službu. Oni će se osjećati sigurnima da potpuno iskoriste svoju maštu da smisle još dinamičnije načine dijeljenja svjesnosti Krišne mnoštvu uvjetovanih *jiva* duša.

Kako bi postigli emotivnu slobodu na svim razinama našeg društva potrebna je promjena paradigme. Kada to učinimo osjećat ćemo se kao da je ogromna težina podignuta sa naših ramena. No, bit će potrebno dosta snage ako će ljudi postati odgovorni za svoje vlastite živote i ako će autoriteti odreći se suptilnog iskušenja da kontroliraju živote ljudi.

Postoji temeljna razlika između straha od autoriteta i poštovanja prema autoritetu. Trebamo razumjeti tu razliku i težiti ka ophođenju s poštovanjem umjesto ophođenju punim straha. Nema ništa loše u autoritetu. Autoritet treba zaraditi poštovanje umjesto zahtijevati poštovanje i poslušnost.

Poštovanje se stiče na tri veća načina:

- 1) netko zna ili može postići ono što drugi ne znaju ili ne mogu postići,
- 2) drugi to smatraju vrijednim stvarima jer im to obogaćuje život,
- 3) drugi vide da se te stvari nude i da ih onaj tko ih ima dijeli.

Strah je ugrađen u mnoge od naših kulturoloških struktura – roditelj/dijete, guru/učenik, GBC/bhakta, menadžer/uposlenik. Naša trenutna prevladavajuća kultura funkcionira tako što nameće sustav nagrada i kazni kako bi ljudi postali pokorni, poslušni.

Razmislite kako strah može ograničiti naše autentično življenje i ponašanje.

Kako bi povjerenje bilo živo, neophodno je da oni na položaju autoriteta zarade poštovanje koje smo im “dužni” i treba biti veoma oprezan da “postanu” njihova titular; da ne izgube svoj osjećaj ljudskosti i iskrive svoju percepciju sebe ili drugih. Trenutno društvo dobija poslušnost tjerajući druge da se pokore kroz kaznu ili nagradu. Dobrovoljna suradnja traži povjerenje, a ne prisilu. Povjerenje se stiče kada postoji situacija oslobođena od straha.

Ljudi pod autoritetom moraju biti pažljivi da ne poštuju one na položaju autoriteta samo zbog njihovih titula ili misliti da se moraju pokoriti zbog tih titula. Najbolje je ako vođe ne kriju da i oni imaju osjećanja, niti da se pogrešno predstavljaju kao dasu oni ta imenovanja. Šrila Prabhupada nikada nije implicirao da je on bolji od drugih, radije vidio je sebe kao slugu, čak i onih podređenih njemu. U našem je najboljem interesu da oni koji suna položaju autoriteta nikada ne impliciraju (usvoje mentalitet) dasu bolji od onih koje vode. Pogrešno upotrijebljen autoritet ima moć da ubije ono što je “živo” u nama – želju da služimo.

Kada bhakta pita gurua da riješi njegov problem, guru to izbjegava, jer je to izazov ili dilema bhakte. Guru će dati natuknice i savjet, ali će izbjegavati riješiti problem. Kada bi guru zaista riješio problem, bhakta bi dolazio ponovno i ponovno i nikada ne bio razumio potrebu da preuzme odgovornost. I ako bi metoda koji guru koristi da riješi problem zakazao, guru bi se mogao osjetiti

krivim što je iznevjerio učenika ili bi učenik mogao kriviti gurua zbog neuspjelog rješenja. Guru može samo voditi bhakte da svoje problem riješe sami.

Neovisnost

Neophodno je da pojasnim šta podrazumijevam pod neovisnošću. Ne mislim neovisnost od Krišne. Nitko nije neovisan od Krišne. Pomisao da osoba ikada može biti neovisna je *Maya*, iluzija. Međutim, kao personalisti mi prepoznajemo da je svatko od nas neovisna *jiva* duša. Mi *nismo* svi jedno. Mi smo pojedinačna bića, vječni djelići i čestice Krišne. To je naš ontološki položaj.

Interesantno je kako se neovisnost očituje i u izvanjskom smislu i u kontekstu pokazivanja *bhakti* u ovome svijetu. Mi ne možemo biti prisiljeni ili nagovoreni laskanjem da uradimo službu za Krišnu. To je čisto dobrovoljni čin srca i to je suštinski aspekt *bhakti*.

U institucionalnom okruženju mi prečesto gubimo ovo razumijevanje dušine slobodne volje i pokušavamo prisiliti ljude u svjesnost Krišne koristeći izraze kao što su “moraš”, “trebao bi”, “ne budi u *mayi* prabhu”, “ja sam tvoj autoritet i ti me moraš poslušati!”, “zaveži i ponašaj se ispravno!” , “ako to ne učiniš Krišna će te kazniti” , “dobit ćeš veoma tešku reakciju za ovo ili zato što ne radiš ovo”. “Ako to ne učiniš bit će veoma razočaran u tebe.” “Ti me žalostiš.” Ovo su izražaji emotivnih i mentalnih manipulativnih tehnika koje zapravo razdvajaju osobu od prave *bhakti* i naposljetku mogu rezultirati u tome da netko stekne neukus za predano služenje.

Krišna kaže u Bhagavad Giti: “*Ovo znanje je kralj obrazovanja, najtajnije od svih tajni. To je najčišće znanje i zato što daje direktnu percepciju jastva spoznajom savršenstvo je religije. Vječno je i s radošću se primjenjuje.*”²⁸

Kako bi netko nešto uradio s radošću to mora biti urađeno dragovoljno . Osoba mora zadržati njegov ili njen osjećaj individualnosti, slobode izbora i autonomije – inače nema ljubavi. Nema ljubavi bez ljubavnika i ljubljenog. Kada funkcioniramo na razini slijepe poslušnosti, onda smo uklonili jedno od to dvoje. Ja sam otkrio da mi imamo duhovne potrebe u duhovnom životu čak i u duhovnom svijetu. Naša potreba za autonomijom je jedna od tih potreba koje treba ispuniti i u okviru predanog služenja i u vječnom životu predanog savršenstva. Naša autonomija naravno nikada nije apsolutna. Uvijek je relativna. Jedina osoba koja ima apsolutnu autonomiju je Krišna (On je *svarat*). Zato vođe moraju biti veoma pažljivi da izbjegnju ubijanje dobrovoljnog raspoloženja služenja bilo kojeg pojedinca nametanjem previše autoriteta.

Šrila Prabhupada je bio snažno protiv centralizacije. Evo značajnog citata Šrila Prabhupada po tom pitanju.

“U svezi tvoje poante o oporezivanju, korporativnom statusu, itd. Čuo sam od Jayatirtha da želiš napraviti veliki plan za centralizaciju uprave, poreze, novac, korporativni status, knjigovodstvo, kredit, takve stvari. Ja uopće ne odobravam takav plan. Ne centraliziraj ništa. Svaki hram mora ostati neovisan i samo-dostatan. To je bio moj plan od samog početka, zašto ti razmišljaš suprotno? Jednom prije želio si uraditi nešto centralizirajuće sa svojim

²⁸Bhagavat Gita 9.2.

GBC sastankom i da se nisam umiješao cijela stvar bi bila ubijena. Nemoj razmišljati na taj način velika korporacija, veliki krediti, centralizacija, to su sve besmisleni prijedlozi.

Jedina stvar koju sam želio jeste da tiskanje knjiga i dijeljenje treba biti centralizirano i zato sam odredio tebe i Bali Mardana da to uradite. U suprotnom, uprava, sve to trebaju raditi lokalno lokalni ljudi. Treba držati poslovne knjige, stvari moraju biti u redu i urađene po zakonu, no, to treba biti briga svakoga hrama, a ne tvoja.

Pokret za svjesnost Krišne je za obuku ljudi da razmišljaju neovisno i postanu sposobni u svim vrstama odjela znanja i djelovanja, a ne za birokraciju.

Čim se javi birokracija, cijela stvar će se pokvariti. Uvijek mora postojati individualna težnja i rad i odgovornost, takmičarski duh, a ne da jedan dominira i dijeli beneficije drugima, a oni ne rade ništa nego samo prose od tebe, a ti im daješ. Ne. Nema veze što može biti gnjavaže da se svaki centar registrira, neka svaki uzme poresku potvrdu i postane odvojena korporacija u svakoj državi. To će obučiti ljude kako da urade te stvari i oni će razviti pouzdanost i odgovornost, to je poanta.”²⁹

Moje je čvrsto uvjerenje da Prabhupada ne samo da je želio da predsjednici hramova budu autonomni, nego da je želio da se ista načela primjenjuju na pojedinačne bhakte. Stoga, posao lidera jeste voditi ljude do Krišninih lotosnih stopala i omogućiti njihov pojedinačni izričaj *bhakti*. Voditi ne znači gurati (putem prijetnji, krivnje, itd.) već povući privlačnošću dobrog primjera i samilošću.

Komunikacija koja blokira samilost

Postoje mnoge blokade u našoj komunikaciji – među njima su kritiziranje, okrivljavanje, vrijeđanje, zahtijevanje, kažnjavanje, nagrađivanje i popravljavanje drugih. Te stvari proizvode krivnju, sram i depresiju. Dr. Marshall B. Rosenberg podijelio je neka uobičajena ponašanja koja blokiraju našu sposobnost da budemo empatični, što za uzvrat nas sprječava da budemo u stanju povezati se s nekim. Slijede neki primjeri kao referenca.

²⁹Pismo: Karandhara – Bombaj, 22. prosinca 1972.g.

Savjetovanje: “Moj savjet je da ti (uradiš, kažeš, pokušaš) ovako...”

Nadmašivanje: “Interesantno. Trebaš čuti što se desilo meni .”

Obrazovanje: “Misli o tome kao o lekciji koju si naučio, trebaš ...”

Tješjenje: “Ne brini. Uradio si najbolje što si mogao pod tim okolnostima.”

Pripovijedanje: “O opa, stvarno? To me podsjeća na ...”

Isključivanje: “A što ćeš, takav je život.”

Ispitivanje: “Zbilja? Tko je to rekao? Kada? Gdje si ti bio? Zašto su to rekli?”

Objašnjavanje: “Žao mi je. Mislio sam..., ali ovo i ovo i ovo ...”

Ispravljanje: “Ne to nije ispravno. Ne sjećaš se, bilo je zapravo ...”

Ali: “Možda, *ali* si trebao.”

Pomaže kada razlikujemo probleme koji pripadaju nama i probleme koji pripadaju drugim osobama. Puno puta prihvaćamo problem drugih ljudi i učinimo ih našim vlastitim. Kako bi izbjegli ovu tendenciju, možemo mentalno provjeriti je li nešto naš vlastiti problem ili neke druge osobe. Pretpostavimo da dijelimo svoju sobu sa još jednim bhaktom koji hrče i ne možemo spavati. Je li to naš problem ili problem druge osobe? Definitivno je naš problem, jer smo mi ti koji ne možemo spavati dok druga osoba čvrsto spava. Naravno, druga osoba može imati zdravstveni problem, ali to je odvojeni problem.

U drugom primjeru, vi ste predsjednik hrama i jedan od bhakta u vašem hramu se osjeća obeshrabreno. Je li to utječe na vas ili na bhaktu? Utječe na bhaktu jer vi možda ni ne znate da se on osjeća obeshrabreno. Tako da je druga osoba ta koja ima problem.

Objektivno ustvrditi tko posjeduje problem ne znači da izbjegavamo ponuditi pomoć. Razlikovanjem vlasništva možemo pomoći drugoj osobi na najbolji način vidjevši stvari objektivno i bez osuđivanja, promatrajući.

Ako autoritet ima tendenciju da preuzima tuđe probleme, samo će pozvati druge da postanu ovisni o njemu i pozvati ciklus disfunkcionalnosti. Kao što je spomenutoranije Šrila Prabhupada nas je ohrabrivao da neovisno razmišljamo, što se može učiniti jasnim razumijevanjem gdje se problem nalazi i ponuditi podršku, a ne vlasništvo. Studije su pokazale da ljudi koji preuzmu mnogo problema na sebe često imaju užasan bol u leđima. Imajte na umu da preuzimanje tuđih problema ima potencijal da nas učini veoma bolesnima.

Općenito, što se tiče problema, ja volim to preformulirati u izazove i prilike.

Četiri uzroka nepovezanosti

Znajte da će ono što ćete reći imati utjecaj. Odvojite vrijeme da saslušate i zbilja čujete. Bavit ćemo se sa četiri načina koji gase duboku komunikaciju: dijagnosticiranje, poricanje, zahtijevanje i zasluživanje.

Dijagnosticiranje

Dijagnoze su izjave ili misli koje mjere “dobrotu” ili “zlobu.” To može rezultirati u veoma površnom pogledu na druge, čak i na nas same, i učiniti povezivanje i ispunjavanje potreba skoro teškim. Kada promatramo ljude, uključujući i nas, kroz leće imenovanja, kada koristimo etikete onda nas to razdvaja od empatijskog razumijevanja. Ako možemo izbjeći dijagnosticiranje sebe i drugih, uklonit ćemo tu blokadu ka komunikaciji.

Hramski bhakte ponekada prezrivo gledaju na one čiji suih životi odveli van zaštićenog hramskog okruženja. Izuzetno je važno suzdržati se od korištenja jezika koji promiče podjelu. Mi imamo

mного odrednica u ISKCON-u koje stvaraju podjelu, ne samo između naših članova i nečlanova, nego i unutar samog ISKCON-a: bhakte/abhakte, bhakte/demoni, bhakte/rakšase, bhakte/karmiji, napredni bhakte/osjetilni uživatelji, itd. Nekoliko studija je pokazalo da što više kultura koristi jezik koji dijeli to više će ta kultura doživjeti unutarnje i izvanjske sukobe koji lako mogu planuti u nasilne obračune.

Postoji direktna korelacija između slučaja nasilja i upotrebe osuđujućeg jezika. Primivši to k srcu, preferiram razmišljati o ljudima koji ne prakticiraju svjesnost Krišne kao “aspirirajućim bhaktama.” Oni samo još ne znaju da su aspiranti. Oni teže u smislu da žele Krišnu, ali samo nisu svjesni da Ga žele. Oni su nevini. Prema našoj filozofiji *madhyama adhikari* treba promatrati one koji se ne protive svjesnosti Krišne kao nevine. Razmišljanje o njihovoj nevinosti i nesvjesnoj želji za Krišnom ih čini predmetima samilosnog razmišljanja i djelovanja.

Vježba

Promijenite sljedeće izjave iz osuda u izjavljivanje činjenica i razmotrite urođenu potrebu koja traži ispunjenje.

Primjeri

Original: „Ljudi koji jedu meso su demoni.”

Promijenjeno: “Kada vidim kako drugi jedu meso osjećam se izuzetno tužno i frustrirano. Tužno što životinja mora ispaštati toliko boli i frustrirajuće je da ljudi koji jedu meso ne razmišljaju o patnji koja je u to uključena.”

Promijenite sljedeće izjave:

- a. “Ona bhaktina je oštra. Ona uvijek više kada želi da nešto učiniš.”
- b. “Hramski predsjednik je veoma bezobziran. Nikada me ne pita za moje mišljenje.”
- c. “Ovaj bhakta je tako tašt, on misli da sve radi ispravno.”

Riječi oblikuju našu svjesnost. Kada kažemo nešto osuđujuće ili dijagnosticiramo nekoga, naše riječi imaju potencijal da stimuliraju emocije koje prethodno nisu bile tu, dok kada kažemo nekome nešto podržavajuće ili ohrabrujuće naše riječi mogu stvoriti empatijsku povezanost, i za nas i za njih. Pokušajte zapamtiti da što se više osuđujućeg jezika koristi to će biti više nasilja.

* Poricanje odgovornosti *

Poricanje odgovornosti znači da ne preuzimamo odgovornost za naša vlastita osjećanja i emocije. Mi ćemo ili baciti naša osjećanja na druge ili ćemo očekivati da ispune naše potrebe. Obično pribjegavamo upotrebi jezika koji stavlja krivnju izvan nas. Na primjer: “Ti si me natjerao da to uradim! Tvoja je greška što sam nesretan!” Provodimo dosta našeg života radeći ono što mislimo da “moramo” uraditi.

Pokušajte uraditi svoju službu sa osjećajem radosti i igre – ne straha, krivnje, srama i obaveze. Postoji ogromna vrijednost u tome što smo sposobni osloboditi se tog sveg uvjetovanja i zlouporabe moći koja poriče naša osjećanja i potrebe i na koncu nas razdvaja od Krišne i Njegovih djelića i čestica.

Vježba

Napišite listu nekih primjera devocijskih aktivnosti koje “morate” uraditi. Onda uzmite vrijeme da ih preformulirate kao “Ja biram da...zato što želim/ trebam/vrjednujem...”

Primjeri

“Uradio sam to jer sam morao.”

“Moje prejedanje je genetičko, ne mogu tu ništa učiniti.”

“Uradio sam to jer mi je moj roditelj rekao (šef, učitelj, časnik, itd.) da to uradim.”

“Pijem zato što svi ostali piju.”

“Vikao sam na nju zato što se nije ponašala ispravno.”

“Moram raditi zato što svi ovise o meni.”

Najbolje rješenje je odbaciti tendenciju da dijagnosticiramo druge i umjesto toga poštujemo druge, budemo pažljivi i empatični i iznad svega naučimo funkcionirati na razini inteligencije. Vraćamo se na ono što smo podijelili ranije, *birati* da uradimo nešto dozvoljava introspektivnu procjenu i svjesnost o tome što motivira naša osjećanja i urođene potrebe. To će dozvoliti slobodu i inteligenciju da radimo stvari pozitivno u našoj devocijskoj službi za Krišnu.

* Zahtijevanje *

Jezik zahtijevanja komunicira da ako drugi nešto ne ipoštuju onda će biti kažnjeni ili nekako okrivljeni. Ima mnogo primjera našeg artikuliranja naših želja i zahtjeva posebno kada držimo položaj relativnog autoriteta. Zahtjev implicira prijetnju kazne, kritike ili krivnje i ima tendenciju da rezultira reakcijama koje su zasnovane na strahu, krivnji i sramu. Molba je nešto što činimo iz srca i s empatijom za osjećanja i potrebe našeg slušatelja.

Zapamtite, kada zahtijevate nešto od druge osobe postoje dvije moguće reakcije. Jedna od njih je da osoba neće uraditi ili se bori protiv toga. Druga je da osoba može učiniti što zahtijevamo, ali neće se osjećati sretnom zbog toga i nakon nekog vremena činjenja tih stvari bez sreće, osoba može emotivno eksplodirati obično zbog potrebe za razumijevanjem ili potrebe da bude saslušana ili će možda osjećati se deprimirano. S druge strane jednadžbe, kada netko ne učini ono što zahtijevamo mi ćemo se često srditi ili pokušati napraviti da se oni osjećaju krivo ili učiniti njihov život jadnim.

Ako biste vi pitali nekoga da učini nešto za vas, kako bi to zvučalo kao zahtjev, a kako kao molba? Slijede neki primjeri koji pokazuju kako se zahtjev mijenja u molbu.

Primjeri

Jezik zahtijevanja: “*Moraš* očistiti svoju sobu. Dokle god živiš u mojoj kući, moraš slijediti moja pravila!”

Jezik molbe: “Je li bi ti bio voljan održavati svoju sobu čistom ovoga mjeseca, ja nemam dodatnog vremena da pomognem očistiti je sada?”

Jezik zahtijevanja: “Idiote! Nemoj tako voziti – zbog toga ćemo poginuti!”

Jezik molbe: “Kada voziš dvadeset milja preko dozvoljene brzine osjećam se zbilja neugodno i nesigurno, je li bi bio voljan voziti dozvoljenom brzinom kada sam ja sa tobom?”

Razlika između *zahtjeva* i *molbe* raspoznatljiva je po promatranju kako osoba koja nešto traži reagira kada izražena želja nije ispunjena. Primjerice, kada ljudi nisu radili ono što je Prabhupada želio, on je i dalje ostao pun ljubavi i samilostan. Zato što je Prabhupadina ljubav bila bezuvjetna ono što je

možda zvučalo kao zahtjev zapravo i nije bilo zahtjev. To je više bila molba. Nisu toliko važne riječi koliko namjera. Važno je imati na umu da guru možda ponekada zahtijevati od nas ili nas dijagnosticirati. No, kako između gurua i učenika postoji odnos ljubavi, učenik može razumjeti zašto guru to radi.

* Zaslужivanje *

Kada razmišljamo da određena djela zasluđu određene nagrade ili kazne uvjetovani smo vjerovati da ćemo dobiti ono što "zasluđuemo." Primjerice, ako naporno radimo, zasluđuemo da zaradimo novac i potrošimo ga onako kako nam se sviđa. Ako prekršimo zakon zasluđuemo biti kažnjeni. Kada razmišljamo da ne dobijamo ono što zasluđuemo, imamo tendenciju da se razdvojimo od naših neispunjenih potreba i vratimo se u okrivljavanje ili kritiziranje. Ova vrsta jezika komunicira da ako drugi to ne ispoštuju oni će biti okrivljeni ili kažnjeni. "Oni moraju naučiti da ako ne urade kako kađem morat će platiti cijenu!" S druge strane istog novčića, nagrade obeshrabruju poduzimanje rizika i motiviraju nas nagradom umjesto urođenom vrijednosti djela. Važno je raditi stvari iz srca a ne iz straha, dužnosti ili zbog nagrade. U tom smislu Marshall Rosenberg citira primjer koji je promatrao na aerodromu i naposljetku upitao majku "Kako ste postigli da se vaš sin tako lijepo ponaša?" Ona je odgovorila: "Otkrila sam da kako bi djeca uradila ono što želite trebate batinu i kreker."

Batina (lopatica) = kazna za loše ponašanje

Kreker= nagrada za dobro ponašanje

Ovo je škola poslušnosti za pse! Kada koristimo kaznu, ljudi poslušaju, ali po cijenu povjerenja. To stvara averziju prema aktivnosti i drugi će početi da nas izbjegavaju.

TREĆE POGLAVLJE

Duboka primjena empatijske komunikacije

Empatijska komunikacija je jezik i komunikacijska vještina koja dozvoljava našoj pravoj prirodi da se izrazi, pomaže nam da izbjegnemo impulzivne reakcije i dovodi nas u kontakt sa pravim potrebama i potrebama drugih. Proces empatijske komunikacije ima četiri elementa:

- 1. Zapažanje:** Vidjeti nešto a da ne donosimo nikakav sud.
- 2. Osjećanja:** Biti svjestan naših osjećanja (ne naših misli) o zapažanjima.
- 3. Potrebe:** Povezivanje sa našim potrebama.
- 4. Molba:** Učenje i primjenjivanje strategija da ispunimo te potrebe bez postavljanja zahtjeva.

Bilješka: Ova četiri koraka se također mogu primijeniti kada omogućavamo ili povezujemo se s drugima. Na ovaj način:

- 1. Zapažanje:** Vidjeti nešto a da ne donosimo nikakav sud.
- 2. Osjećanja:** Pomoći drugima da razumiju svoja osjećanja omogućavajući im da dođu do razumijevanja kakva su njihova osjećanja, a ne daim govorimo što su njihova osjećanja.
- 3. Potrebe:** Ohrabriti ih da pronađu svoju urođenu potrebu koja se nalazi iza osjećanja.
- 4. Molba:** Ohrabriti ih da pronađu produktivne strategije koje će pomoći da ispune urođene potrebe bez sukobljavanja sa drugim potrebama.

Prvi element: zapažanje

Kada nešto zapazimo, trebamo biti konkretni glede toga tko je što uradio ili rekao, gdje i kada – bez osuđivanja, samo činjenice. Važno je da razlikujemo *procjene* (osuđivanja/etikete) od *zapažanja* (činjenica). Empatijska komunikacija obeshrabruje ‘statične’ generalizacije – etikete, osuđivanja i generalizirane izjave koje ignoriraju osobu. Ova osuđivanja su očitovanje impersonalizma i osim poricanja osjećanja i potreba druge osobe koji se nalaze iza danog djela, ona zapravo ignoriraju naše potrebe i osjećanja ako se tako izrazimo.

Primjer je: “Ti si tako lijen!” Jasno zapažanje bi bilo: “Ostavio si prljavu vodu od poda u kanti jučer.” Možete vidjeti da izražavanjem jasnog zapažanja dajemo priliku dijalogu umjesto da samo uperimo prst u nekoga. Prvi primjer će stvoriti neprijateljstvo i nepovezanost, dok će s drugom izjavom druga osoba imati priliku da uzvrat. “O znam. Žao mi je, ali imao sam zakazan sastanak i morao sam otići ranije. Nitko nije bilo u blizini da zatražim pomoć, tako da sam se nadao da ću to uraditi ovoga jutra.”

Ako razmislite o tome, osoba koja je izjavila: “Ti si tako lijen!” ne dozvoljava priliku da izrazi ni svoja osjećanja i potrebe. Primjerice, umjesto toga bi mogli podijeliti: “Bio sam u hramu cijeli dan i kada sam odlazio primijetio sam kantu za pod punu prljave vode. Osjećao sam se stvarno frustrirano, zato što mi je potrebno da stvari budu čiste i bio sam preumoran da je ispraznim.” Empatijska komunikacija zaista dozvoljava jasnu sliku toga što svatko od nas vrjednuje u životu.

Korištenje ‘statičnih’ riječi će nas samo razdvojiti od mogućnosti da dobijemo razumijevanje i podršku. Evo nekih primjera kako jezik može stati na put jasnog zapažanja.

Očigledno: “Tako si *ignorantan!*”

Suptilno: “Zbilja je *neprikladno* da razgovaraš sa mnom na takav način.”

Razmislite o ovim izjavama i razmotrite kako biste se vi osjećali nakon što bi ih čuli. Također postoje određene riječi kao što su *nikada*, *ikada*, *kadgod*, *štogod* i *uvijek*, koje se mogu koristiti za zapažanje, ali opet način na koji se koriste utječe na to kako će biti primljene.

Primjeri toga korišteni u jasnom zapažanju:

“Moje iskustvo je da kadgod Bhakta dasa govori, on priča 30 do 45 minuta.“

“Ne sjećam se da si *ikada* podijelio sa mnom gdje da stavim jela.“

Primjeri toga korišteni u nejasnom zapažanju koje uključuje i procjenu (osuđivanje):

“Ti uvijek telefoniraš.”

“Ona *nikada* ništa ne radi u hramu.”

“Oni *nikada* ne uradeono što tražim.”

“On *rijetko* kad *lijepo* kuha.”

“*Često* ostaviš *nered*.”

Umjesto da prenose samilost i empatiju, ovi termini će često stimulirati obrambeni odgovor kada ih upotrijebimo. Čak i termini koji izgledaju pozitivni ili neutralni, kao što su “šef,” “inteligentna djevojka” ili “dobar bhakta”, stavljaju općenitu etiketu na druge umjesto da ih vidimo kao pojedince sa više strana. Kada dajete zapažanje koristite samo činjenice.

Evo nekih primjera interakcija koje se mogu umiješati u davanje jasnog zapažanja i koji izbjegavaju preuzimanje osobne odgovornosti za naše vlastite potrebe i osjećanja.

Uperivanje osuđivanja u nekog drugog, ne dijeljenje činjenica i izbjegavanje lične odgovornosti (ne priznavati vlastita osjećanja i potrebe) i stavljanje tereta na druge

Izbjegavanje: “Oni su *previše* vjerni.”

Odgovorni: “Kada vidim kako slijede upute svog gurua mislim o njima da su *previše* vjerni.”

Glagoli koji imaju osuđujući ton, kao i opisni pridjevi .

Izbjegavanje: “Ona se pravi pametna.” / “On je zloban.”

Odgovorni: “Mislim da ona dopunjuje svaku osobu koju vidi.”

Zaključivati da su vaše osobne misli o nekome apsolutne, posebno u vezi njihovih vrijednosti i djela.

Izbjegavanje: “On *nikada* neće naučiti da pjeva.”

Odgovorni: “Mislim da on *nikada* neće naučiti pjevati. Ili on je rekao: “*Nikada* neću naučiti pjevati.”

Pretpostavljanje da znate kako će netko potencijalno nastupiti uzevši u obzir datu situaciju.

Izbjegavanje: “Znam ga ja, ako ga odvedeš u dućan nećeš stići na vrijeme.”

Odgovorni: “Ako ga odvedeš u dućan, zabrinut sam da *nećete* stići na vrijeme.”

Propuštanje da budemo konkretni kada upućujemo na druge.

Izbjegavanje: “Muškarcima nije stalo do njihovog izgleda.”

Odgovorni: “Nisam vidio gospodina iz susjedstva u čistoj odjeći.”

Korištenje situacija da istaknemo nečiju sposobnost ili nedostatak sposobnosti (sa skrivenim planom/procjenom/osuđivanjem).

Izbjegavanje: “Bhakti dasi ne zna kuhati.”

Odgovorni: “Bhakti dasi je zagorila ponuda za doručak tri puta ovoga tjedna.”

Iza svake okolnosti nalazi se razlogi iza svake osobe nalaze se osjećanja i potrebe. Razmotrite kako možete preuzeti odgovornost da bi komunikaciju učinili empatičnom i osobnom tako što ćete dati nepristrana zapažanja.

Vježba

Vidite da li možete reći koje izjave niže su zapažanja ili procjene i zašto. Odgovori su na dnu stranice (i možete ih pokriti dok radite vježbu).

- 1.“Dasi me jučer ignorirala bez ikakvog razloga.”
- 2.“Dasi sinoć nije zvala da otkaže sastanak.”
- 3.“Dasa nije tražio moje mišljenje o prasadamu nakon događaja.”
- 4.“Dasi je fina bhaktina.”
- 5.“Dasa previše radi.”
- 6.“Dasa je manipulativan.”
- 7.“Dasi je bila ovdje do pet sati ujutro svakog dana ovog tjedna.”
- 8.“Dasa rijetko pere ruke prije no što uzme prasadam.”
- 9.“Bhakta dasa mi je rekao: “Ti nemaš nikakve inteligencije.”
- 10.“Hramski predsjednik se žali kada razgovaram s njim.”

Odgovori:

1. PROCJENA “bez ikakvog razloga” je procjena i “ignorirala” pretpostavlja znanje o tomu što druga osoba osjeća; njihovu motivaciju.
2. ZAPAŽANJE jasno zapažanje
3. ZAPAŽANJE jasno zapažanje
4. PROCJENA “fina bhaktina” – nije konkretno, generalizacija
5. PROCJENA “previše” – lična točka gledišta
6. PROCJENA “manipulativan” – treba biti konkretnije; statična etiketa
7. ZAPAŽANJE jasno zapažanje
8. PROCJENA “rijetko” – nedovoljno konkretno
9. ZAPAŽANJE - direktna izjava o nekome
10. PROCJENA “žali” – nedovoljno konkretno; generalizacija

Drugi element: *Osjećanja*

Visoka je cijena ne izraziti osjećanja. Stoga, ako ‘zaštitimo’ sebe po cijenu empatijskog povezivanja s drugima izbjegavamo biti ranjivi, misleći da je to najsigurniji put. A zapravo, ako ne podijelimo svoju ranjivost gubimo priliku za rješavanje konflikata i izgradnju zdrave zajednice.

Važno je razumjeti dasu *osjećanja* različita od *misli*. Mi često koristimo riječ “osjećam” kada ustvari mislimo na misli i zbog toga smo razdvojeni od svojih stvarnih osjećanja i emocija. Kako bi živjeli život potpuno povezani sa sobom i drugima neophodno je napraviti razliku između ovo dvoje.

U sljedećim primjerima, lako je zamijeniti izjave o *osjećanjima* s *mislim*:

Osjećam bezobziran si.

Osjećam kao da nisam kvalificiran.

Osjećam kao da su nerazumni.

Osjećam da me nikada ne cijene.

Osjećam da je to potpuni gubitak.

Osjećam da je Bhakti dasi bila od izuzetne pomoći.

Osjećam da je moj prijatelj bio zbilja zločest.

Značaj je taj da riječ “osjećam” nije zapravo izražavanje pravog osjećanja. Ona pripomaže misao, percepciju. U empatijskoj komunikaciji od imperativnog je značaja ukloniti se od dvosmislenih percepcija i preoblikovati te misli u zbiljska osjećanja. Mi možemo biti svjesni naših osjećanja, povezati je s potrebom koja će omogućiti da se naše potrebe ispune, koje će pak podržati postajanje zdravih i uravnoteženih pojedinaca u svjesnosti Krišne.

Primjer preoblikovanja misli u osjećanja:

Misao: “Osjećam se *glupo* kada pjevam.”

Stvarno izražena osjećanja:

“Osjećam se *tužno* kada griješim tonalitet u pjevanju.”

“Osjećam se *frustrirano* kada griješim tonalitet u pjevanju.”

“Osjećam se *neugodno* kada griješim tonalitet u pjevanju.”

Izraziti misao bez priznavanja urođenog osjećanja stvara procjenu o načinu:

Mislimo da jesmo.

Mislimo kako drugi *misle* da jesmo.

Mislimo kako drugi djeluju prema nama ili u svezi nas.

Kako bi izbjegli donošenje sudova ili percipiranje da nas drugi osuđuju (skrivajući osjećanja iza misli), postoji potreba da jasno izrazimo svoja osjećanja. Budite konkretni, bilo da procjenjujete trenutnu situaciju ili nešto iz prošlosti; podijelite konkretno osjećanje.

Sljedeće riječi često brkamo s osjećanjima, no to su zapravo riječi koje etiketiraju kako *mi mislimo* da nas drugi možda osuđuju, percipiraju, rade nešto *nama* ili ne rade nešto *za* nas:

Prevareni	Prisiljeni	Manipulativni
Kritizirani	Obmanuti	Terorizirani
Izrabljivani	Uznemiravani	Podcijenjeni
Zloupotrijebljeni	Gurani	Kontrolirani
Pod prijetnjom	Viktimizirani	Zanemareni

Vježba

Vidite možete li ustvrditi koje izjave su *skrivena* osjećanja ili osjećanja koja su zbilja izražena:

- 1.“Osjećam da te nije briga.”
- 2.“Frustrirana sam što radiš poslije pet.”
- 3.“Osjećam se tužno što se oni sele.”
- 4.“Osjećam se pod prijetnjom!”
- 5.“Ponašao se bezobzirno.”
- 6.“Osjećam da bih s njom razgovarala.”
- 7.“Uzbuđen sam što dolazite u posjetu.”
- 8.“Ona je tako sretna.”
- 9.“Kada on ne komunicira, osjećam se napuštenom.”
- 10.“Osjećam se loše zbog onoga što su mu uradili.”

Odgovori:

1. SKRIVENA – stvarno osjećanje nije izraženo i pretpostavlja nečija osjećanja;
2. IZRAŽENA – vrlo konkretno, dijeli stvarno osjećanje i zašto;
3. IZRAŽENA – “tužno” povezano sa zapažanjem činjenica (selidba) je osjećanje;
4. SKRIVENA – “pod prijetnjom” ne izražava kako se zapravo osjećaju- percepcija;
5. SKRIVENA – “bezobzirno” je etiketiranje percipiranog djela/motiva drugog;
6. SKRIVENA – “osjećam da” nije konkretno osjećanje;
7. IZRAŽENA – dijeli konkretno osjećanje;
8. SKRIVENA – nije konkretno; nije uključeno osjećanje ili zapažanje;
9. SKRIVENA – “napuštenom” je percepcija tuđeg motiva, ne osjećanja;
10. SKRIVENA – “osjećam se loše” nije konkretno osjećanje i nije konkretno zapažanje .

Preuzimanje odgovornosti za svoja osjećanja iziskuje:

Ocjenjivanje naše uvjetovanosti.
Dopiranje do naših suštinskih potreba koje proizvode naša osjećanja.
Uklanjanje slojeva uvjetovanosti.
Preispitivanje kako dajemo i primamo.

Istražite prijelaz od davanja općenitih izjava do postavljanja pitanja koja će dopustiti identificiranje i ostvarivanje stvarnih osjećanja. Evo konačnog primjera dobrobiti empatijskog dijeljenja da bi identificirali osjećanja i suštinske potrebe koje su skrivene iza općenite izjave.

Osoba A:

“Moja kćerka me nikada ne sluša. Nemam pojma što da radim s njom!”

Osoba B: (ovaj odgovor primjer je obrnutog od empatije)

“Točno znam što misliš. Moj savjet bi bio da je dobro lupiš ako neće slušati, a kada sluša nagradi je s finom poslasticom. Onda uopće nećeš imati nikakvih problema!”

Kada bi osoba B odvojila vrijeme za slušanje umjesto da daje savjet osobi A, osoba A bi imala veći osjećaj da je shvaćena time što ima priliku to podijeliti i imala olakšanje što je saslušana.

Na primjer:

Osoba B:

“Je li osjećaš tjeskobu zato što imaš potrebu pripomoći svojoj djeci da dosegnu višu razinu svjesnosti Krišne?”

Osoba A bi svakako osjećala se više povezanom kroz ovaj odgovor i opunomoćena istražiti vlastita osjećanja o situaciji.

Kada koristimo empatijsku komunikaciju da pronađemo svoje potrebe i u potpunosti izrazimo svoja osjećanja, i istovremeno saslušamo druge i ponudimo im priliku da u potpunosti izraze svoja osjećanja, onda svačije potrebe mogu biti ispunjene. To nam dozvoljava da imamo emotivnu slobodu kada dajemo i primamo empatijski.

Emotivna sloboda

Kada naučite jezik empatijske komunikacije naučit ćete da nitko nema moć “učiniti” da se osjećate na određeni način. To je emotivna sloboda. Bez obzira što netko drugi učini, bez obzira kako vas nazovu, kada dođete u kontakt sa svojim osjećanjima i potrebama, njihove riječi više neće imati “kontrolu nad vama.” Zapravo, nitko *nikada* nije imao kontrolu nad vama, ili vas *natjerao* da nešto učinite, ali zbog neidentificiranih osjećanja i potreba koje nisu izražene osjećaj je poput emotivnog zatvora. Empatijaska komunikacija nam dozvoljava da se probijemo iz toga emotivnog zatvora.

Općenito, tri transformativna stadija se dešavaju kada radimo na tomu da postignemo emotivnu slobodu.

1. Stadij emotivnog zatvorenika/zatočenika/taoca:

Mislimo dasmo odgovorni za tuđa osjećanja.

Trudimo se da svi budu zadovoljni.

Ako nisu, osjećamo se odgovornima i vidimo one koji su najbliži nama kao teret.

2. Ratoborni/buntovni stadij:

Osjećamo se srdito i ne želimo biti odgovorni za osjećanja drugih ljudi.

Postoji svjesnost da preuzevši odgovornost za tuđa osjećanja ugrožavamo naša osobna osjećanja.

Ta svjesnost može dovesti do *morskog* odaziva. "Nije me briga za tvoja osjećanja i ja imam osjećanja također! Gubi se."

Stoga, svjesni smo kako nismo zapravo odgovorni za tuđa osjećanja, ali nismo zapravo naučili kako uzvratiti na empatičan način, recipročno uzvraćajući na tuđa osjećanja i potrebe.

3. Stadij emotivne autonomije/slobode/izbora:

Počinjemo preuzimati vlastitu odgovornost.

Istinska samilost stimulira naša djela.

Prihvaćamo punu odgovornost za naša osobna osjećanja i motive. Dozvoljavamo drugima da uzmu vlasništvo nad njihovim osjećanjima i motivima.

Naša empatija je jasno izražena i razmatramo svačije potrebe, uključujući i naše osobne.

Nadamo se da počinjete dobivati dublji uvid u vaša unutarnja osjećanja. Tijekom dana, zastanite i istražite kako ste se zapravo osjećali. Onda razmislite o tim osjećanjima. U narednom dijelu istražiti ćemo potrebe i kako one stimuliraju ta različita osjećanja.

Treći element: *potrebe*

Empatijska komunikacija se fokusira na ljudske potrebe. Ocjenjujemo jesu li te potrebe ispunjene ili ostaju neispunjene, onda radimo na tome da ponovno izgradimo samilost i komunikaciju koja je potrebna da ih ispunimo.

Kada govorimo o potrebama u ovom kontekstu treba biti jasno dasu one različite od želja. Želje su strategije koje mogu ili ne mogu biti produktivne u ispunjavanju osnovnih potreba.

Naša osjećanja dolaze i duboko su povezana s tim raznim potrebama. Ako izrazimo svoje potrebe izvjesnije je da će biti ispunjene. Zapravo, sve što radimo ima valjan razlog i taj razlog je da mi pokušavamo ispuniti svoje potrebe. Kako bi oslovili naše potrebe važno je izgraditi 'rječnik potreba.' To će podržati naš napor da identificiramo kada su naše potrebe ispunjene a kada nisu, kao i osjećanja koja naposljetku stvaraju.

Formula koju je razvio dr. Rosenberg za empatijsko izražavanje jeste povezati osjećanja sa potrebom. "Osjećam____, jer trebam____."

Slijede neke od osnovnih suštinskih potreba koje svi imamo:

Osnovne tjelesne potrebe – zrak, voda, hrana, itd.;

Utočište – fizičko, mentalno, duhovno;

Međupovezanost – recipročnost, davanje, primanje;

Samo-zadovoljstvo – samo prihvaćanje, autonomija, autentičnost, priznanje;

Duhovnost – povezanost sa Krišnom, vidjeti druge povezane s Krišnom, spokojnost;

Mi svi imamo osnovne potrebe, neke spoznate i neke ne. Svi imamo različiti stupanj potreba sukladno našoj prirodi. Vrijedi ih priznati i vrjednovati unutar nas samih i drugih.

Kao što je spomenuto, osjećanja su predstavnici jesu li naše potrebe ispunjene ili ne. Važno je imati rječnik i vrsta potreba i osjećanja povezanih s njima, tako da možemo slaviti kada je potreba ispunjena ili razviti plan ispunjenje potrebe koja nije ispunjena. Slijede dvije liste mogućih osjećanja. Pregledajte ih, ali također odvojite vremena da istražite i proširite listu tako što ćete ju učiniti osobnom.

Opća lista *osjećanja* kada su naše *potrebe* ispunjene:

sretan	oduševljen	začuden
očaran	uključen	pouzdan
blažen	zapanjen	ekstatičan
zamišljen	dirnut	okupiran
preplavljen	radostan	duševno miran
pasivan	zainteresiran	apsorbiran
povezan	predivan	iznenađen
opčinjen	aktivan	uvjeren
spokojan	omamljen	uzbuđen
sjetan	ohrabren	privučen
pun strahopoštovanja	živahan	zaljubljen
miran	fasciniran	fokusiran
veseo	zadovoljan	impresioniran
zaintrigiran	preokupiran	sabran

Opća lista *osjećanja* kada naše *potrebe* nisu ispunjene:

deprimiran
bojažljiv
srdit
jadan
uplašen
nmiran
uznemiren
tjeskoban
ozlovoljen
tužan
nelagodan
napet
melankoličan
prestrašen
pod stresom
potišten
nespokojan
frustriran
izazvan
zastrašen
poremećen

Postoji široka raznovrsnost riječi koje mogu iskazati osjećanja. Povećavanjem svog vokabulara, veći su izgledi da postanemo svjesni svojih unutarnjih motivacija i dobijemo uvid da napravimo neophodne promjene ili planove da ispunimo svoje potrebe.

Naša potreba za autonomijom

Autonomija je interesantan koncept koji se definira kao “neovisnost ili sloboda, volje ili vlastitih djela.” Autonomija je jedna od osnovnih potreba duše, duša treba biti slobodna da bi se izrazila.

Autonomija duše je nemoguća van svjesnosti Krišne. Zašto je to tako? Krišna das Kaviraja Goswami to poprilično pronicljivo objašnjava u Caitanya-caritamriti: *“Zato što je bhakta Gospodina Krišne bez želja, spokojan je. Radnici žele materijalno uživanje, jnaniji žele oslobođenje i yogiji žele materijalno obilje; stoga svi su požudni i ne mogu biti spokojni.”*³⁰

Drugim riječima, svi osim čistog bhakte pod kontrolom su žudnje, bilo da je to žudnja za grubim uživanjem, za oslobođenjem ili za moćima u ovom svijetu. Iskustvo žudnje nije ugodno. To je doživljaj koji uznemirava um i osobu odvaja od svoje izvorne duhovne prirode. Kada žudnja postane posebno intenzivna i osoba osjeća da ne može živjeti bez predmeta svoje želje, žudnja se opisuje kao ovisnost.

Mi obično mislimo da se ovisnosti odnose na neke navike o ilegalnim drogama, no ovisnosti su daleko proširenije od toga. Postoje ovisnosti u hrani (šećer, sol, masnoće, čokolada, itd.). Dokaz da su to ovisnosti jeste da mi mislimo da ne možemo živjeti bez toga. Možemo imati psihološke i/ili fiziološke simptome povlačenja ako nam ti predmeti budu uskraćeni. Osoba može biti ovisna o doživljaju da se zaljubljuje, naletima adrenalina (pobjeda na takmičenju), pobjeđivanje neprijatelja, itd. Osoba može biti čak i ovisna o naletu uživanja vlastitog propovijedanja (skupljanje novca, učenika i počasti).

Introspekcija je potrebna kako bi shvatili da patimo od tih ovisnosti. Zašto? Krišna to objašnjava u Bhagavad giti. On nas poučava da intenzivna želja, biti ovisan ili imati žudnju dolazi iz gune strasti: *“Guna strasti se rađa iz neograničenih želja i žudnji o Kuntin sine i zbog toga utjelovljeno živo biće je vezano materijalnim plodonosnim djelima.”*³⁰

Činjenica koja se tiče gune strasti, jeste da osobi daje iluziju nektara sreće na početku postizanja predmeta naših želja, ali kasnije se ispostavi da je taj nektar bijeda koja se izjednačava sa otrovom.

Kako bi ispunili našu potrebu za autonomijom, slobodom, za nas je propisan konkretan tijek djelovanja. Ako ne želimo biti autonomni onda jednostavno možemo nastaviti sa našim ovisnostima. Odluka je naša. Njegovanje gune vrline će pomoći u našoj potrebi za autonomijom.

Na početku njegovanje gune vrline može biti malo bolno, obzirom da i dalje možemo doživljavati neke žudnje. Postupno te žudnje nestaju i osoba doživljava veliko osjećanje olakšanja, nektar (Bg. 18.37). Također možemo razumjeti iz Bhagavad-gite da su žudnje nepostojeće na razini brahmana, gdje je osoba kvalificirana da transcendiraju ovaj svijet i vrši čisto predano služenje (Bg. 18.54). Onda osoba može znati istinsku sreću.

Osobno sam doživio taj izazov kada sam mijenjao ishranu zbog zdravstvenih razloga. U početku je žudnja tijela za određenom hranom bila popriličan izazov, ali na koncu tjelesna žudnja je nestala. Sada doživljavam olakšanje. Ne biti više pod kontrolom žudnji je poput disanja svježeg zraka ili biti pušten iz zatvora.

Duhovna sloboda je mnogo više blažena nego biti pod kontrolom sila prirode. U duhovnom svijetu mi ćemo dobiti da ispunimo svoju potrebu za autonomijom i iskusiti je u najvećoj mjeri. Osoba može prigovoriti ovoj izjavi i reći da duša nikada nije neovisna i da ćemo čak u duhovnom svijetu biti pod kontrolom (*daiva prakriti* ili *Yogamaya*), ali iskustvo u duhovnom svijetu je dobrovoljno i zanosno služenje. Nema prisile.

U Bhagavad Giti Krišna ne prijeti Arjuni: “Poslušaj Me ili ću te poslati u pakao!” On ne koristi nabacivanje krivnje: “Ti si bio Moj prijatelj Moj cijeli život. Dao sam ti sve Arjuna. Kako si mi to mogao učiniti? Ubijaš me Arjuna!” Krišna jednostavno objašnjava činjenice života i onda ostavlja Arjuni da koristi svoju slobodnu volju.

Tako mi trebamo ponuditi svjesnost Krišne drugima. Evo činjenica: ‘Zar ne želite biti slobodni? Zar ne želite uživati? Evo kako. Izbor je vaš.’

Četvrti element: *Molbe*

Kada napravimo molbu, to je da bi izrazili ono što trebamo. Kada od ljudi zamolimo nešto, od velike je pomoći ako osjećaju da mogu vjerovati toj molbi. Ako zahtijevamo nešto od njih osjećat će se neugodno ili nesigurno i zatvorit će kanal komunikacije. Zahtjevi će dovesti do pobune ili pokoravanja. Niti jedno nije pozitivno ili pogodno za zdrav odnos. Primjerice, kada netko kaže: “Nemoj to učiniti!” u većini slučajeva odgovorimo, barem iznutra: “Uradit ću baš to!” Ne možete zapravo uraditi *nemoj*. Nije moguće. A *nemoj* ne govori nekome što “zaista” želite!

Mi nismo u stanju prisiliti druge da učine ili ne učine nešto. S pokornošću netko može učiniti nešto iz straha, ali iznutra će se buniti. I s pobunom osoba može izvršiti odmazdu i onda ta druga osoba može poželjeti da su oni uradili to nešto – ali i dalje, nedostatak želje za suradnjom neće se promijeniti.

Ponekada zahtjevi vode do nasilja, bilo fizičkog ili verbalnog.

Pokušajte izabrati pozitivan jezik sve vrijeme. Kada zamolimo za konkretno djelo trebamo ukazati na to što zaista trebamo. Ako ne znamo što želimo, ako ne znamo što trebamo i ako to jasno ne izrazimo nemoguće je da nas drugi razumiju. Ako mi ne znamo kako možemo očekivati od drugih da znaju?

Molbe, kao i osjećanja najbolje je izraziti kada su konkretne i luke za razumjeti; jednostavne. Slijede primjeri molbi, s razlogom zašto najvjerojatnije neće funkcionirati.

Neodređeno: „Sve što tražim je da budeš razuman!”

Što “razuman” točno znači?

Apstraktno: “Trebam tvoju pomoć na festivalu.”

Kakva “pomoć” je konkretno potrebna?

Nejasno: “Samo želim da me se pošteno tretira.”

“Pošteno” ne govori konkretno kako se netko osjeća i što bi možda trebali.

Vi trebate znati što vam je potrebno. Ako ne znate što hoćete od sebe ili drugih to stvara zbunjenost. Zbunjenost dovodi do neispunjenih potreba i neispunjene potrebe mogu dovesti do depresije i srdžbe. Srdžba se može javiti kada ljudi ne učine ono što zahtijevaju ili izjavljuju na nejasan način. To također dolazi od skrivanja naših potreba. Depresija može doći od ignoriranja naših vlastitih potreba i kada radimo stvari da bi bili ‘dobri.’

Kada i kako napraviti molbu

Molbu upućujemo nakon što smo izrazili svoje potrebe i to je sredstvo putem kojeg se naše potrebe ispunjavaju. U odsustvu molbe druga strana će često pomisliti da su oni odgovorni za naš problem.

Kako mi uokvirimo našu molbu imat će utjecaj na to kako je primljena i odgovor koji će uslijediti. Izostavljanje osjećanja i potreba jednako je zahtjevu. Način na koji se to može izbjeći je reći: “Osjećam...zato što trebam....Da li bi bio voljan da....?”

Primjer:

Nije stvarna molba: “Samo trebam malo pomoći.”
(Drugi to mogu protumačiti kao da oni *moraju* učiniti nešto da bi vam pomogli.)

Stvarna molba: “Osjećam se zatrpano i trebam par sati da organiziram festival. Da li bi bio voljan nazvati opet oko četiri sata? Također bi mi možda trebao i tvoj osvrt kako bi bio siguran da je sve jasno.”

Molba ili zahtjev: kako znati?

Razlika između molbe i zahtjeva može se lako uočiti ako promatramo reakciju osobe. Ako se osoba rasrdi ili uznemiri onda je to bio zahtjev. No ako vas osoba razumije i pokuša vidjeti kako oboje možete ispuniti svoje potrebe, onda je bila molba.

Promatranjem reakcije osobe postat će jasno jesmo li to uputili kao zahtjev ili molbu:

Ako uzvrate sa osjećajem krivnje ili srdžbom, onda su uputili zahtjev.

Ako uzvrate sa razumijevanjem i suradnjom, onda su primili molbu.

Ako uzvrate sa kritikom ili osuđivanjem, onda su uputili zahtjev.

Još jedno sredstvo koje pomaže u razjašnjavanju je li upućen zahtjev ili ne jeste upitati drugu stranu da se *osvrne* na ono što ste rekli. Pobrinite se da uključite i cijenjenje za njihov trud. Osvrti obično dolaze u formi pitanja.

Primjer

“Želim biti sigurna da sam podijelila svoju pravu namjeru i pitala sam se ako bi bio voljan reći što misliš o onome što si čuo da sam podijelila?”

“Wow, hvala ti na povratnoj informaciji, zaista će mi pomoći da shvatim kako izražavam svoje potrebe.”

Također postoji i mogućnost da netko možda neće željeti da pruži osvrt, jer nisu sigurni kakva je namjera ili svrha molbe. U tom slučaju možete ponuditi riječi podrške i razumijevanja.

Primjer

“Ono što čujem jeste da ti ne želiš osvrnuti se na ono što sam podijelio. Zaista želim biti siguran da razumiješ kako moja namjera nije testirati te glede onoga što sam rekao, nego zapravo biti jasan o tomu kako osobno izražavam svoje potrebe. Tvoja povratna informacija bi zbilja bila vrijedna kao pomoć da razumijem.”

Kada osoba uzvrat, trudimo se nastaviti s razumijevanjem osjećanja i potreba druge osobe. Također želimo dobiti jasnu i iskrenu povratnu informaciju kako bi mogli izbjeći bilo kakve nesporazume u razmjeni. To znači da je najbolja strategija pitati vrlo konkretna i jasna pitanja.

Zatražite osjećanja:

"Biste li podijelili svoje osjećanje glede onoga što sam podijelio danas? Također ako biste podijelili zašto se osjećate tako."

Zatražite misli:

"Želio bih čuti tvoje misli o mom planu za događaj, što funkcionira i što vi mislite da bi moglo predstavljati izazov?"

Zatražite djelo:

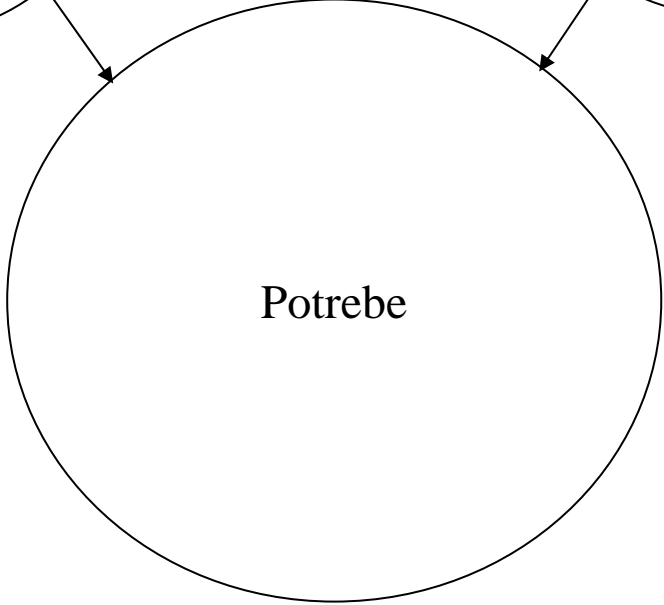
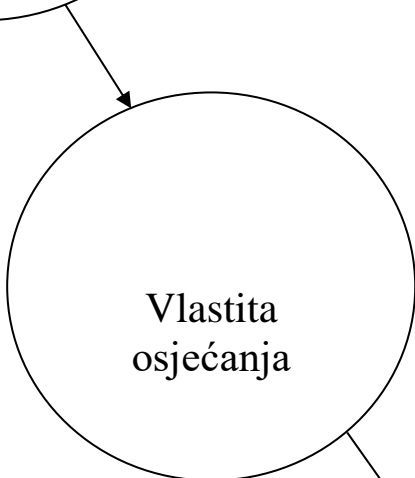
"Bi li bio voljan pridružiti mi se na sljedećem sastanku odbora za planiranje sljedećeg četvrtka?"

Ako netko uzvratiti na način koji ne pruža ono što tražite ili ako su čuli nešto različito od onoga što ste zapravo namjeravali izraziti, pokušajte preformulirati molbu. "Hvala što si podijelio ono što si čuo. Različito je od onoga što sam želio podijeliti i želio bih pokušati ponovno izraziti svoju potrebu."

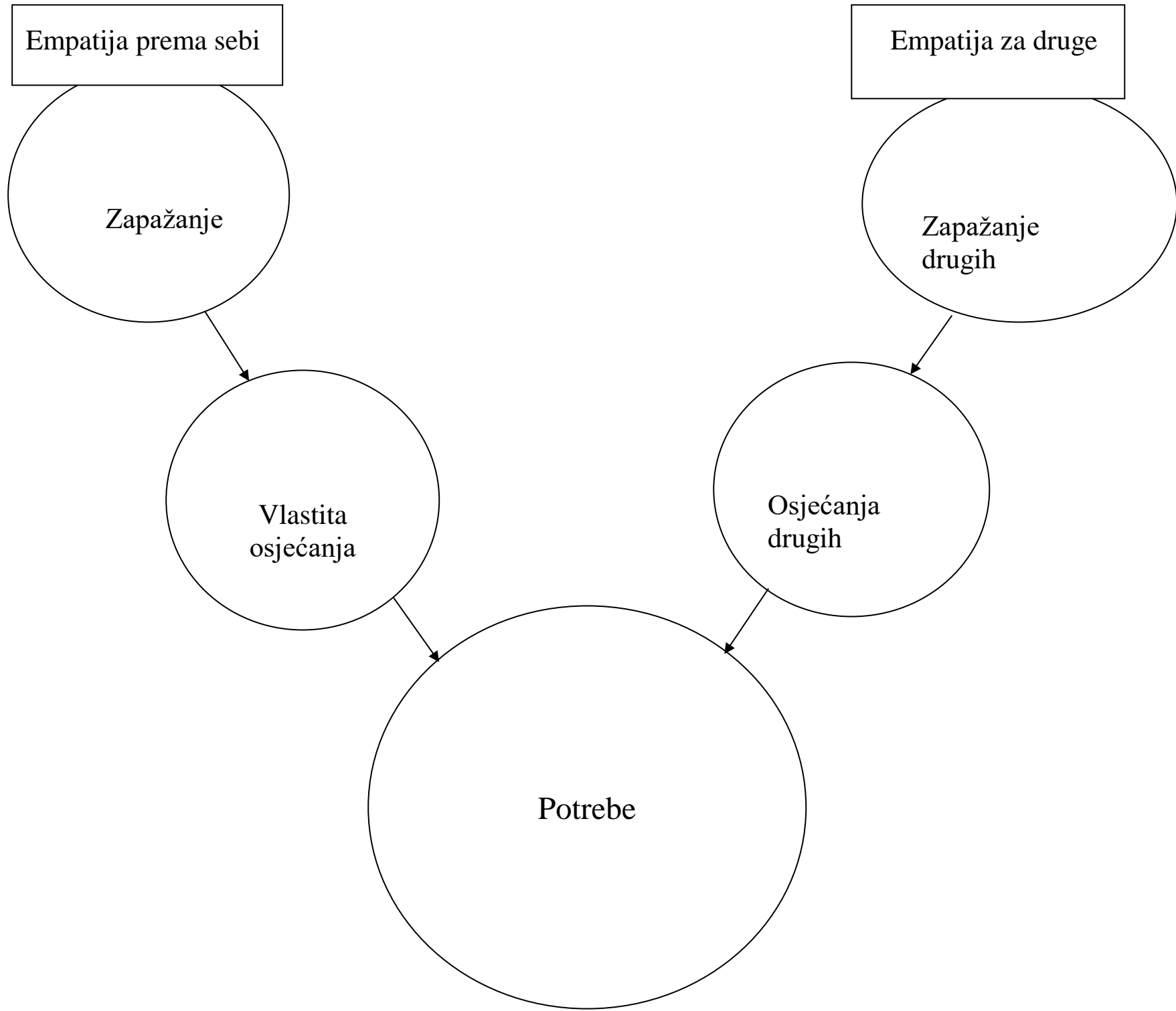
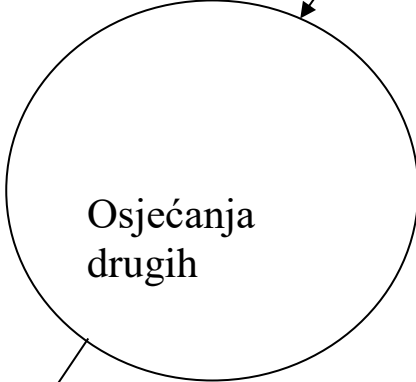
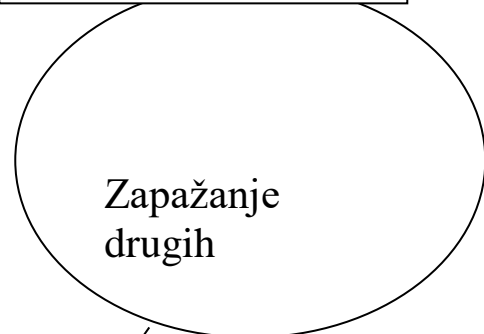
Dijagram potpunog procesa empatijske komunikacije

Zapažanje + Osjećanje + Potreba + Traženo djelo

Empatija prema sebi



Empatija za druge



Dublja revizija, vježba i drugi alati za empatijsko komuniciranje

Zapažanje u Reviziji

Budite veoma jasni u svom zapažanju.

Koristite točno izgovorene riječi.

Koristite činjenice koje se mogu zapaziti.

Izbjegavajte koristiti generalizacije.

Izbjegavajte koristiti osuđujući jezik koji skriva vaše misli, osjećanja i potrebe.

Izbjegavajte koristiti emotivne procjene koje nisu zasnovane na činjenicama.

Koristite inteligenciju da profilirate svaku kritiku, etikete ili pretpostavljenu namjeru drugih.

Izbjegavajte koristiti riječi poput *uvijek*, *nikada* i *rijetko* jer one nisu konkretna zapažanja.

Razmislite o tome kako bi se drugi mogli osjećati o izjavama koje ste dali.

Postavite pitanje: Hoće li zapažanje doprinijeti empatijskoj razmjeni?

Brza vježba A:

Razmislite o nečemu što netko radi, neko konkretno ponašanje koje vam se ne sviđa. Uzevši u obzir gore navedene poante, napišite točno ponašanje kao zapažanje. Kako jasno (čisto) zapažanje možete dati?

Osjećanja u Reviziji

Osobi možda nije ugodno biti ranjiva zbog želje da se zaštiti od povrjeđivanja. Stoga, mi ograničavamo broj riječi koje koristimo da bi opisali osjećanja. No ako ne izrazimo osjećanja to nas može učiniti bolesnima. Ako nosimo unaokolo neizražena osjećanja, emotivna težina nam može prouzročiti zapravo fizičku bolest. Osjećanja dolaze iz našega srca, ne uma. Ako pretpostavimo da u misli naša osjećanja, postajemo isključeni od pravog izvora naših emocija.

Zapamtite istraživati svoja stvarna osjećanja.

Koristite listu potreba (ispunjenih i neispunjenih) da vam pomogne usavršiti ta osjećanja.

Počnite koristiti ta izražena osjećanja za otkrivanje prirođenih potreba.

Brza vježba B:

Zamislite osobu i njihovo ponašanje iz gornje Vježbe A. Razmatrajući revidirane poante gore zapišite svoja osjećanja o gornjem zapažanju. Napišite to kao: "Kada si uradila ili rekla...osjećao sam ..."

Navikli smo se komunicirati na osuđujući način, ali sada možemo krenuti putom empatijske komunikacije iz srca. Bit će potrebno vježbe.

Potrebe u Reviziji

Biti sposoban u empatijskoj komunikaciji zahtijeva učenje kao uzvratiti na tuđe potrebe sa samilošću. To nikada nije ispunjavanje naših potreba na račun tuđih, nego odgovaranje na naše potrebe i osjećanja dok se empatijski ponašamo prema drugima.

Povezivanje s drugima je jedna od naših glavnih potreba. Kada osuđujemo druge pokazujemo da smo fokusirani samo na naše osobne potrebe. Možemo pokušati da pogodimo tuđe potrebe umjesto da ih

okrivljujemo. Možemo pogriješiti u svom pogađanju, ali činjenica da smo zainteresirani za tuđe potrebe otvorit će kanale komunikacije. Čim ljudi počnu govoriti o onome što trebaju (prije nego o tome što ne valja s ovim ili s onim) mogućnost pronalaska kreativnih i praktičnih načina da ispunimo svačije potrebe eksponencijalno se povećava. Od suštinske je važnosti da naučimo sebe razmišljati i razumijevati u kontekstu potreba.

Empatija uključuje da smo svjesni tuđih potreba i osjećanja, kao i naših vlastitih.

Postanite upoznati sa svojim suštinskim potrebama.

Vježbajte vraćanje emocija i osjećanja suštinskim potrebama.

Zapamtite da i druge motivira također suštinska potreba.

Također uradite reviziju s točke gledišta vašeg novog razumijevanja.

Što je netko učinio da stimulira takve odgovore?

Kakosu okrivljavanje i osuđivanje izrazi naših neispunjenih potreba?

Definirajte potrebu koja se nalazi iza riječi.

Brza vježba C:

Zamislite još jednom da ste u kontaktu s osobom iz prethodne dvije vježbe. Dali ste zapažanje, identificirali osjećanje, stoga sada izrazite potrebu. Koristite sve korake u izražavanju potrebe: zapažanje, osjećanje i potreba (ispunjena ili neispunjena). Možete to probati više puta.

Evo potpunog primjera procesa od početka do kraja:

“Kada si jučer rekao da trebam kuhati drugačije osjetila sam bol, pritisak i srdžbu, jer imam potrebu za autonomijom i za donošenjem svojih vlastitih izbora.”

Vaš najveći saveznik je ovo vježbanje. Onda će empatijsko komuniciranje biti druga priroda za vas. Volite svoje greške. One će vas naučiti kako usavršiti proces.

Četiri elementa: vježbajte reviziju

I. Razlikujte zapažanje od procjena

Pregledajte sljedeće izjave kako bi ustvrdili je li zapažanje izraženo s ili bez umiješane procjene. Ako je procjena umiješana u zapažanje, maštovito preformulirajte rečenicu tako da samo zapažanje ostane.

“Moj guru je vikao na mene jučer bez ikakvog razloga.”

“Devi dasi gleda dosta televizije.”

“My guru je veoma velikodušan.”

“Onaj *sannyasi* ima preveliku tjelesnu težinu.”

“Predsjednik hrama se žali kada pričam s njim.”

“Onaj *brahmacari* rekao mi je sinoć da mu se ne sviđa moj žuti sari.”

II. Biti u stanju razaznati osjećanja od druge komunikacije:

Pregledajte sljedeće izjave da biste ustvrdili je li osjećanje izraženo. Ako osjećanje nije izraženo, zamislite što bi neizrečeno osjećanje moglo biti i prepravite rečenicu tako da je osjećanje jasno izraženo.

- “Osjećam da je on u mayi.”
- “Osjećam se obeshrabreno.”
- “Kada se tako ponašaš, osjećam se tako da bih napustila sobu.”
- “Osjećam se odbačeno kada mi moj guru ne piše.”
- “Osjećam se napušteno od strane svog prijatelja.”

III. Identificiranje svojih *potreba* i preuzimanje *odgovornosti* za osjećanja koja su povezana s tim.

Pregledajte sljedeće izjave da bi ustvrdili je li potreba izražena. Ako potreba nije izražena, zamislite što bi to moglo biti i uključite ju u preformuliranu rečenicu.

- “Osjećam se frustrirano kada kasniš na lekciju.”
- “Osjećam se sretno što si osvojio nagradu za najboljeg djelatnika knjiga.”
- “Osjećam se srdito kada to kažeš, zato što želim poštovanje.”
- “Osjećam se uplašeno kada vičeš.”

IV. Izražavanje *molbe* na trenutno-pozitivno-djelo jeziku

Pregledajte sljedeće izjave da bi ustvrdili je molba formulirana na trenutno-pozitivno-djelo jeziku. Ako nije, preformulirajte rečenicu da bi ju izrazili na takav način.

- “Želim da me razumiješ.”
- “Željela bih da imaš više puzdanja u sebe.”
- “Željela bih da prestaneš piti.”
- “Željela bih da voziš ograničenom brzinom ili sporije.”
- “Želim da me ostaviš na miru.”

Empatijska komunikacija traži prisustvo, punu pozornost, fokus i prostor. U redu je da pauzirate na kratko i ne odgovorite odmah. Ona traži i namjeru također. S EK želja treba biti da se iskreno povežemo s osobom i pomognemo mu ili njoj, ali ne pokušavajući da riješimo nikakve problem. Mi bdijemo nad tuđom boli povezujući se na dubljoj razini da bi ponudili potporu, no suzdržavamo se preuzeti odgovornost za uklanjanje iste. Empatija ne znači popraviti, već omogućiti nečijem trudu da posjeduje rješenje, opunomoćiti ih. Jedno od najvećih sredstava u empatijskoj komunikaciji je zapažanje. Ne reagiranje. To dozvoljava vrijeme za prikupljanje, razmatranje i razmišljanje glede situacije i kako stvoriti scenario podoban za sve održavajući empatiju živom. To će doprinijeti našim duhovnim naporima.

Koristeći četiri elementa empatijske komunikacije (zapažanje, osjećanja, potrebe i molbe) pobrinuli smo se da naša komunikacija bude učinkovitija.

Brzi pregled:

Zapažanje: izrazite činjenice.

“Kada si rekao, ‘Ti dosadni starče.’ . . .”

Pogodite osjećanje: pogodite čak i netočno. Jer to implicira želju da se ponudi empatija.

“Kada si rekao ‘Ti dosadni starče,’ da li si se osjećao srdito . . .?”

Pogodite potrebu:

“Kada si rekao ‘Ti dosadni starče’ jesi li se osjećao srdito **zato što imaš potrebu za nečim uzbudljivim u svom životu?**”

Ponudite molbu:

“Kada si rekao ‘Ti dosadni starče’ jesi li se osjećao srdito zato što imaš potrebu za nečim uzbudljivim u svom životu? **Bi li bio voljan** pohađati seminar nekog drugog?”

Prije no što odgovorimo na ovaj način od suštinske je važnosti stupiti u kontakt s vlastitim osjećanjima i potrebama (to ćemo istražiti kasnije u ovom poglavlju u dijelu pod nazivom *Voljeti sebe*). U suprotnom, ako nismo svjesni što se odvija unutar nas samih to može blokirati empatiju zato što može postojati prvobitna tendencija da se rasrdimo ili osjetimo emotivnu tenziju kada se suočimo s drugima. Možemo se rasteretiti tog percipiranog mentalnog pritiska tako što smo čvrsto u kontaktu s vlastitim osjećanjima i potrebama.

Korisne natuknice:

Da bi se bavili sa svojim osjećanjima korisno je znati razliku između *stimulusa* i *uzroka*. Stimulus je nečije djelo koje predstavlja okidač za našu reakciju. Pravi uzrok je da je naša potreba ispunjena ili neispunjena.

Ako smo u stanju identificirati potrebu koja je iza osjećanja koje doživljavamo onda nas svjesnost interno povezuje. Kada znamo vlastiti temperament to nam dozvoljava da budemo sigurni čak i kada smo ranjivi. Kada ocjenjujemo naš odgovor možda trebamo malo vremena prije no odgovorimo. Dozvolite si to.

Često kako radimo empatijski s nekim možemo početi osjećati kako naše vlastite emocije bivaju stimulirane, kao i želju da korigiramo, obrazujemo ili možda savjetujemo. Onda vratite fokus konverzacije i vašu namjeru da budete prisutni zbog druge osobe. Ako vas vaša osjećanja osvajaju ili su prejaka možete iskoristiti priliku da interno prakticirate samo-empatiju da bi vas ponovno osposobila da drugoj osobi pružite empatiju i svoje prisustvo.

Greška koju mnogi ljudi rade, posebice u intimnim odnosima, jeste da je moguće da druga osoba ispuni sve njihove potrebe. Često muž i žena traže ispunjenje svojih potreba od svog partnera/ice. Nakon što dožive razočaranje ponovno i ponovno oboje shvate da njihove potrebe neće ispuniti onaj drugi. To rezultira srdžbom.

Postoji mnogo načina da ispunimo svoje potrebe. Najbolja praksa je izbjegavati fokusiranje na samo jednoj osobi ili čak nekolicini da ih ispunimo. Trebamo preuzeti osobnu odgovornost za ispunjenje svojih potreba.

Razlog zašto je samo-empatija važna je taj da bez nje ne možemo dati empatiju drugima. Zapamtite, kada nismo u kontaktu s potrebama koje su izvor naših *vlastitih* osjećanja, nećemo biti u stanju stupiti u kontakt s ničijim osjećanjima i potrebama.

Kako dati i primiti empatiju

Kada se povezujemo s drugima, moramo slušati što drugi *zapažaju, osjećaju, trebaju i traže*. Vidite što je iza njihovih riječi. Na taj način njihove riječi možemo vidjeti na empatičan način bez osuđivanja. Onda im možemo uzvratiti razmišljanjem što smo razumjeli od onoga što si podijelili koristeći četiri elementa. (zapažanje, osjećanja, potrebe, molbe). Kada uzvratimo razmišljanjem onima koji su možda uzrujani ili srditi, to im dozvoljava da imaju osjećaj dasmo s njima (prisutni) i postupno će postati mirniji. Uzvratite razmišljanjem samo ako će to doprinijeti većoj empatiji. U određenim slučajevima, govornik možda ne treba razmišljanje, ali mi I dalje možemo interno procesuirati empatijski i uzvratiti govorom tijela.

Često kada nudite empatiju proći ćete kroz sljedeće stadije.

Isprva samo biti prisutni, ne radeći ništa drugo, samo slušati i zapažati.

Nastavljajući fokusirati pozornost na osjećanja i potrebe druge osobe.

Primjećivati svako oslobađanje napetosti.

1. Razmisliti unatrag tako što ćemo pogađati osjećanja i potrebe druge osobe u formi pitanja.
2. Tražiti povratnu informaciju.

Kako znamo da je netko primio dovoljno empatije?

Promatramo govor tijela; obično se javlja opuštanje ili smekšan govor tijela.

Tijek riječi koji ide obično će postati minimalan ili prestati.

Ako niste sigurni, samo pitajte postoji li još nešto što treba podijeliti.

Može biti teško komunicirati s nekim tko govori stvari koje stimuliraju neugodna osjećanja u nama i proći četiri elementa empatijske komunikacije (zapažanje, osjećanja, potrebe i molbe), ali to se može učiniti. Zapamtite, kada nam netko kaže nešto neugodno imamo četiri izbora kako uzvratiti. Dva nisu u kontaktu s našim srcem i predstavljaju naš uobičajeni način uzvratanja:

1. Okrivljujemo osobu ili
2. okrivljujemo sebe.

A dva načina su empatična i u skladu s našim srcem:

3. Voljeti osobu ili
4. voljeti sebe.

Naš izbor da uzvratimo

1. Okrivljavanje drugih

To znači pronalaženje grešaka u drugima. Na primjer, ako netko kaže, “Ti se *najegocentričnija* osoba koju sam ikad upoznala!” Mi možemo reagirati govoreći: “*Ti si* ta koja je potpuno egocentrična!” Ako branimo naš stav i uzvratimo sa srdžbom ili nasiljem, potrebe nisu izražene niti ispunjene i sukobi neće biti riješeni. Pripisivanjem krivnje nekomu drugom samo se odričemo osobne odgovornosti za vlastita osjećanja i prebacujemo je na drugu osobu. To je okrivljavanje drugih.

2. Okrivljavanje sebe

To uključuje da stvari shvaćamo osobno i samo čujemo krivnju i kritiku. Na primjer, ako je netko srdit i kaže: “Ti si *najegocentričnija* osoba koju sam ikada upoznala!” Možemo izabrati da mislimo: “O, zaista sam *trebala* biti osjećajnija.” “To je sve moja krivica.” Ako prihvatimo osuđivanje koje dolazi od druge osobe i ‘preuzmemo’ uvredu to utječe na naše samopoštovanje i može voditi do osjećanja krivnje, srama, depresije i srdžbe.

3. Voljeti druge (empatija)

U praktičnom smislu to znači osjećati osjećanja i potrebe drugih. Primjerice ako je netko srdit i kaže: “Ti si najegocentričnija osoba koju sam ikada upoznala!” mi možemo uzvratiti: “Jesi li uznemirena zato što trebaš da tvoja osjećanja budu razmotrena?” Također, da bi podijelili empatiju možda je nužno prvo primijeniti empatiju prema sebi (izbjeci okrivljavanje sebe ili druge osobe) prije no što uzvratimo.

4. Voljeti sebe (empatija prema sebi)

Ovdje mi osjećamo vlastita osjećanja i potrebe tako što se interno uskladimo da bi ponudili empatiju sebi i onda uzvratimo sukladno našim potrebama. Primjerice ako je netko srdit i kaže: “Ti si najegocentričnija osoba koju sam ikada upoznala!” mi možemo uzvratiti: “Kada ti kažeš da sam ja najegocentričnija osoba koju si ikada upoznala osjećam se uzrujano, jer mi je zbilja potrebno da moj trud bude prepoznat.” To nam pomaže shvatiti da mi imamo potrebe i izraziti ih, što onda može pružiti priliku da te potrebe budu ispunjene. To ne treba uvijek biti izraženo izvanjski, iako može biti.

Pokušajte prihvatiti da druga osoba nije problem. To je stvar unutarnje samosvijesti i uviđanja da postoji mnogo načina i strategija za ispunjavanje potreba.

Istraživanje empatije prema sebi: povezivanje sa sobom

Alat samo-procjene nam može pomoći da se pokrenemo u pozitivnom pravcu tako što ponudimo poštovanje i samilost sebi, umjesto da doživljavamo mržnju, krivnju ili sram prema sebi. Sram je oblik mržnje prema sebi. Od ključne je važnosti naučiti izbjegavati riječi ili misli koje uključuju *trebam, moram*, jer se one suprotstavljaju našoj snažnoj potrebi za autonomijom i izborom i mogu uzrokovati da izgubimo svoju želju da doprinesemo u životu.

Mi oslobađamo sebe od samo-osuđivanja tako što prepoznamo nepoželjno ponašanje kao nešto što nije sukladno našim potrebama. Na primjer, možemo zastati i razmisliti: “Vidim da se ne ponašam u skladu sa svojim potrebama.” “Zašto se tako ponašam?” “Stoga, što su zapravo moje trenutne potrebe?” Empatija prema sebi nam dozvoljava nositi se s emotivnim stanjima i situacijama da bi nam pomogla imati više uravnotežen pogled, kako ka unutra, tako ka izvana.

Kada napravimo grešku trebamo je priznati. Umjesto da nas osvoje negativne emocije krivnje, srama ili okrivljavanja drugih možemo žaliti. Žalost je način kako se povezati s potrebama koje nisu ispunjene i osjećanjima povezanim s njima kada je naše ponašanje bilo manje od savršenog. Koristimo žalost kao priliku za učiti i krenuti naprijed. Evo nekih vrijednih koraka za reviziju našeg razmišljanja glede grešaka:

- poslušajte i prepoznajte negativni unutarnji dijalog,
- sagledajte potrebe iza tog dijaloga,
- identificirajte osjećanja koja su povezana s potrebama,
- mobilizirajte svoje kreativne potencijale da se vaše potrebe ispune.

Veliki je gubitak biti zauzet mržnjom prema sebi. To nas isključuje od našeg potencijala, od drugih i svakako od Krišne. Trebamo iskoristiti greške kao prilike da uvidimo svoja ograničenja i rasti tako što ćemo ih transcendirati.

Opraštanje sebi slijedi nakon žalosti. Kada nudimo empatiju sebi onda smo u stanju povezati se s našim potrebama. Onog trenutka kada napravimo tu povezanost dešava se oprost i podaruje nam izbor da doprinesemo životu.

Vježbe empatije prema sebi:

Promijenite “moram. . .” u “biram. . .”

1. korak

Napišite na papir sve što sebi govorite da ‘morate učiniti.’ U to uključite i sve aktivnosti kojih se užasavate ali ih ipak činite jer ‘nimate izbora.’

2. korak

Jasno sebi priznajte da te stvari radite zato što tako ‘birate’, a *ne* zato što ‘morate’ ih učiniti. Ubacite ‘biram...’ ispred svake stavke koju ste napisali.

3. korak

Popunite izjavu: “Biram _____ zato što trebam_____.” Radite sa svoje liste aktivnosti. To će vam pomoći da uokvirite namjeru koja je iza izbora.

Pronalaženje namjere koja se nalazi iza našeg izbora dozvoljava nam nastaviti s istom aktivnošću, no s vrlo drugačijom energijom. Sada možemo vidjeti njenu pravu korist i za sebe i one bliskim nama. Možda se moramo opetovano podsjećati da ponovno fokusiramo um na svrhu kojoj djelo služi. To ponovno postavlja uvjetovanost i mijenja našu svjesnost u svezi aktivnosti koje nam se prije nije sviđalo učiniti.

Također je od pomoći biti svjestan motivacija koje su povezane s našim izborima i djelima. Na primjer, mi možemo biti motivirani...

željom za novcem (zapravo strategija da se ispuni potreba, ne prava potreba),

željom za pohvalom,

nadom da ćemo izbjeći kaznu,

porivom da izbjegnemo sramotu,

mogućnošću da izbjegnem krivnju,

osjećajem dužnosti.

Često smo obučeni težiti nagradama, naučeni biti dobri da bi spriječili da se nekome ne sviđamo ili izbjegnemo kaznu ili da se istaknemo kako bi dobili pohvalu. Ako jezik uskraćuje izbor onda nas isključuje od naših suštinskih potreba, gajeći robotski mentalitet koji poništava emocije i ličnu odgovornost. To može biti i najopasnija greška od svih. Kao kontrast, najveća je korist ako naši izbori niču iz želje da pozitivno doprinesemo svjesnosti Krišne, a ne iz straha, krivnje, srama, dužnosti ili obaveze. Razmotrite da čak i ako služimo iz dužnosti ili obaveze najbolje je to uobličiti u našem umu kao pozitivnu želju da zadovoljimo Krišnu.

Ocjenjivanje svojih djela i ponašanja kroz leću naših neispunjenih potreba pružit će originalan poticaj za doprinos našem vlastitom i tuđem dobrostanju. Naša najveća potreba je vječno služiti i voljeti Krišnu na neograničen način. To možemo najbolje učiniti ako postanemo svjesni Krišne, volimo sve Njegove djelice i čestice i samilosno ih dovedemo do Njegovih lotosovih stopala.

Volite sebe!

Suprotno pogrešnom shvaćanju da empatija znači samo voljeti druge, empatija prema sebi ima najveći utjecaj na naše vlastito srce. Trebamo prirodno voljeti sebe zato što smo duša, djelić i čestica Krišne. Ako želimo voljeti Krišnu, trebamo voljeti Njegove djeliće i čestice, što uključuje i nas. Stoga, empatija počinje s nama samima.

Mnogi bhakte imaju lažni utisak da trebaju voljeti Krišnu, a ocrnjivati sebe. Razumljivo je da tako razmišljaju, jer ima mnogo preporuka iz šastra koje je lako pogrešno shvatiti kao što su *“misliti o sebi kao o nižem od slamke na ulici,” “duša je deseto-tisućiti dio presjeka vlasi kose,” “pojedinačna duša je sićušna,” “osoba treba biti nesebična,”* itd. Mi također možemo doći u kontakt s ljudima koji, u ime autoriteta svjesnosti Krišne, ocrnjuju nas govoreći dasmo *“beskorisni, beznadežni, pali, degradirani, u mayi, samo zadovoljavamo osjetila,”* itd. Pored toga možda će nas podsjetiti na naša prošla ‘divna’ (*vikarmička*) djela u ovom svijetu i to podsjećanje će dodati negativnost. Ta negativnost može kulminirati u nedostatku samo-poštovanja i čak mržnje prema sebi i odatle dovesti nas do depresije i ispuhati naš entuzijizam prema Krišni. Mi možemo čak i sami misliti o sebi kao o ‘beznadežnom slučaju.’

Pišem o ovoj temi zato što su mi mnogi bhakte govorili o takvom stanju uma. Kada čujem bhakte da tako govore, suze mi navru na oči, zato što znam das u svi bhakte veoma dragi Krišni. Iako ontologijski možemo biti veoma mali, mi smo važni Krišni. U Krišninim očima mi nismo mali.

Na primjer imamo priču o Gopa Kumari u Brihad Bhagavatamriti. Krišna je imao toliko ljubavi prema Gopa kumara i toliko čeznuo za njegovim društvom u duhovnom svijetu da je sam Krišna postao duhovni učitelj Gopa Kumare. Možete reći da je Gopa kumara poseban bhakta. Na neki način on je naš uzor. Krišna je osobno *Caitya Guru* svih nas, prebiva u našim srcima i trudi se usmjeriti nas ka našem duhovnom učitelju.

Čak i prije no što smo prihvatili svjesnost Krišne, Krišna je prebivao u našim srcima, čekao da se sjetimo kako je naša istinska sreća u povezivanju s Njim, a ne s Njegovom izvanjskom energijom. Krišna nas smatra značajnim i važnim. Kada Gopa Kumara konačno vrati se na Krišnaloku, Krišna se onesvjesti u zanosu dok ga prima. Čak su i Krišnini pratitelji jedva shvatili što se dogodilo u tom susretu. Krišna osjeća isto glede nas.

Što znači voljeti sebe? To znači naslikati, vizualizirati, zamisliti sebe točno onako kako želite biti. Zaboravite na svu negativnost, bilo da dolazi od sebe ili od drugih. Kada razmišljate negativno, to je ono na što meditirate i te misli će omesti vaš duhovni život. Steknite pozitivno samo-poštovanje! Ne ostajte u situaciji gdje vas drugi ocrnjuju! Odbacite aranžmane koji su nepovoljni za svjesnost Krišne i potražite povoljne. Dugujete to sebi i Krišni.

Evo nekih stvari za vas da razmislite o njima:

*“Radha i Krišna me vole i žele da budem s Njima u duhovnom svijetu!”

*“Ako se pobrinem za svoje duhovne potrebe to nikako ne može omesti moj duhovni napredak.”

*“Ako se pobrinem za svoje materijalne potrebe ni to nikako neće omesti moj duhovni napredak.”

*“Ja sam vječna duhovna duša, puna blaženstva i znanja!”

*“Ja imam vječan odnos s Radhom i Krišnom i spoznat ću taj odnos.”

Istraživanje empatije: povezivanje s drugima

Kada se empatijski povezujemo s drugima, mi dajemo svoju punu pozornost. Dajemo im do znanja da smo tu za njih. Nema skrivenih motiva i ne donosimo prtljagu sa sobom. Oni možda mogu donijeti svoju emotivnu prtljagu, svoju srdžbu, frustraciju, brigu i tugu. Međutim, kada se povezujemo s njima, oni će naposljetku pustiti svoju prtljagu i doći do svojih pravih potreba. Glavni element empatijske povezanosti je samo biti tu; prisustvo. Prisustvo znači biti u sadašnjem trenutku, ne u prošlosti, fokusirati se na što su naša osjećanja i potrebe upravo sada.

Elementi povezivanja s drugima:

- A. Prisustvo – nema osuđivanja, nema analize;
- B. Fokusiranje na i biti svjestan trenutnih potreba i osjećanja druge osobe;
- C. Ponuditi potvrdu ovih potreba ako zamole;
- D. Ostati prisutan s osobom dok se proces ne završi;
- E. Kad je proces završen, ponovno potvrdite s molbom.

Mi možemo uvjeriti osobu da smo tu za njih i dati im da se u potpunosti izraze. Onda ćemo biti u stanju preći na prave potrebe – zajedno s trenutnim osjećanjima uključujući njihovu srdžbu, frustraciju i tugu. Empatija nije intelektualno razumijevanje, teorija, ideje, povijest, analiza ili generalizacije. To je cijenjenje pojedinca i povezivanje u sadašnjosti.

Možete “uživati” njihovu bol tako što ćete se povezati s njima. (Ono što zapravo uživajte je povezanost i razumijevanje da dobijate kroz proces.) Kada je najteže dati empatiju tada je drugi trebaju najviše.

Kada radite s drugima

Krećite se između empatije za druge i empatije za sebe da bi proces učinili uravnoteženim i fokusiranim na empatijsko komuniciranje.

- Prvo vježbajte empatiju prema sebi.
- Ako ste iznutra utemeljeni onda ćete biti bolje u stanju ponuditi empatiju nekome drugome.
- Ponudite empatiju, onda uradite empatiju prema sebi a zatim slijedi empatija za drugog.

Izbjegavajte upotrebu zamjenica kao što su “to” i “ono” jer one stvaraju osjećaj impersonalizma zato što su nejasne i nedostaju im osobna odgovornost/izražavanje.

- “Zaista me *to* čini bijesnim kada vidim greške na našim lecima.” (Kakvo “to”?!)
- “*Ono* me puno iritira.” (Kakvo “ono” – djelo?)

Izbjegavajte izjave koje samo naglašavaju djela drugih i ne uključuju potrebu.

- “*Kada ne počistiš* osjećam se zbilja povrijeđeno.”
- “Osjećam se tako razočarano *kada me ne* uključiš.”

Izbjegavajte izražavanje osjećanja gdje je razlog fokusiran na djelo druge osobe. Vaša osjećanja dolaze od vaših potreba bilo ispunjenih ili neispunjenih.

- “Osjećam (emociju) . . . *zato što taj i taj* (osim mene) je . . .”
- “Osjećam se izuzetno povrijeđeno *jer si ti* rekao da te nije briga.”
- “Osjećam se tako srdito *jer supervizor* nije ispunio riječ o....”

Zapamtite da povežete osjećanje s potrebom: “Osjećam . . . jer trebam . . .” ili “Pitam se osjećaju li . . . zato što trebaju . . .”

Istražite

Pogađanje dozvoljava razjašnjenje i potvrđivanje:

- Pomaže otkriti što netko zbilja osjeća i treba.
- Dozvoljava vama biti onaj koji omogućava.
- Dozvoljava vama postati agent refleksije tako da oni mogu početi povezivati se sa sobom.

Potvrdite (finalizirajte)

Kada podijele svoja osjećanja i potrebe:

- Reflektirajte ono što ste čuli.
 - Reflektiranje nastavlja povezanost.

- Pomaže vama u stjecanju većeg razumijevanja i dubine.
- Pomaže njima vidjeti sebe.
- Dozvoljava im cijeniti vaše napore.

Vježba

Ako netko kaže: "Stvarno sam deprimiran," kako ćete odgovoriti?

Zapamtite:

- Ne brkajte empatiju sa suosjećanjem.
- Suosjećanje je fokusirano na nas; empatija je fokusirana na drugu osobu.
- Ako vidite da se povezujete sa vlastitim emocijama i osjećanjima, uradite malo empatije prema sebi da bi mogli pomjeriti fokus na pronalaženje potreba druge osobe.
- Raspitajte se bez očekivanja ili lične motivacije. Zatražite priliku za povezati se s drugom osobom tako da možete dobiti dar primanja i dijeljenja empatije
- Izbjegavajte pokušaje da popravite, ispravite, savjetujete ili ponudite općenito "Razumijem."
 - Zamolite osobu da podijeli bilo koji osjećaj kritike dok prerađujete situaciju.
 - To im dozvoljava osjetiti se sigurno za izraziti svoja osjećanja što je već dovoljno izazov.
 - Također dozvoljava vama razumijevanje kako se vi izražavate i kako drugi mogu protumačiti to izražavanje.

Nemojte vidjeti zlo u ljudima. Svi jednostavno samo traže najbolji način za ispuniti svoje potrebe. Zapamtite, svi, svo vrijeme, samo rade ka najboljem načinu za ispuniti svoje potrebe, kako god to oni izrazili.

Održati empatiju aktivnom

Radije pokažite razumijevanje umjesto samo da izgovarate riječi nastavljajući...

- fokusirati se i biti prisutan u sadašnjem trenutku, ne u prošlosti, nego na *neposrednu* potrebu.
- pomagati osobi da se izvuče iz prošlosti kako bi se ponovno fokusirala na trenutna osjećanja. Koja je potreba baš sada?

To može predstavljati izazov kada osoba govori i govori, a ne dotiče se nikakvog osjećanja ili potrebe. Može biti teško pratiti točno što žele. Kada netko nastavlja govoriti, luta po svuda, obično nisu svjesni svoje potrebe i pokušavaju je pronaći izvanjski kroz dijalog. Ako se povežete empatijski sa sadašnjošću, to može pomoći i drugima da učine isto. Onda potrebe mogu biti ispunjene, tu je zaključenje i razumijevanje za svakoga.

Kako možete uzvratiti:

1. "Oprostite." (Možete prekinuti.)
2. "Teško mi je pratiti te."
3. "Želim se pobrinuti da zbilja razumijem."
4. "Je li osjećaš . . .zato što trebaš. . .?"

Empatija bez riječi

Što s pokazivanjem empatije nekome tko uopće ne uzvraća? Je li moguće povezati se s nekim tko ne kaže ništa? Da, u potpunosti. Sve što je potrebno je ostati prisutan. Pogodite njihova osjećanja ili potrebe i budite zadovoljni tišinom; neka ona bude sredstvo.

Izgovorene riječi znače veoma malo, jer većina ljudi tumači kroz govor tijela umjesto riječi. Ako vi nešto kažete, a vaš govor tijela kaže nešto drugačije, ono što će osoba percipirati je govor tijela. Riječi predstavljaju samo 8% (neki kažu 12%) komunikacije. Riječi nisu osoba. i iza svakog filozofskog stava koji su ljudi zauzeli postoji psihološki mentalni sklop. *Ako uzimate samo riječi, nikada nećete razumjeti značenje.*

Dijeljenje empatijskog ne

Izbjegavajte dijeljenje direktnog *ne*, jer kada kažete *ne* to može stimulirati srdžbu. Najpraktičniji način za podijeliti *ne* zahtjevu jeste shvatiti da kada postavlja zahtjev, osoba razotkriva svoj um glede njegovih ili njenih potreba. Mi se trudimo percipirati kroz njihove oči (točku gledišta) i vidimo to kao dar razotkrivanja uma. Ako nismo u stanju to odmah učiniti, možda je potrebno da prvo podijelimo vlastita osjećanja i potrebe, i onda možemo zamoliti da izrazimo *ne* na empatičan način.

Primjeri:

1. “Kada si mi tražio novac osjetila sam tjeskobu, jer imam potrebu za sigurnošću i mirom. Jesi li voljan razgovarati o drugim načinima za ispunjenje svojih potreba?”

ili

2. “Kada si zatražio novac, jesi li se osjećao tjeskobno zato što imaš potrebu izdržavati svoju obitelj? Jesi li voljan razgovarati sa mnom o nekim alternativama?”

Ako ne zamolite na početku, vrlo je vjerojatno da će to biti percipirano kao *ne* ili kao samo neki veliki izgovor, a vi ćete možda biti percipirani kao vrlo sebični, što je zapravo samo zbog vaše neizražene potrebe. Stoga, u ovom slučaju s vašom molbom zapravo trebaju biti ispunjene i vaše i njihove potrebe.

Sa empatijom vi niste obvezani pronaći rješenje, no jeste obvezani komunicirati s drugom osobom. Neophodno je pokazati interes za potrebe druge osobe kada dijelite svoju perspektivu. Vaš iskreni interes će im pomoći u otkrivanju razne strategije za ispunjenje tih potreba. Stoga, vaša obveza je samo komunicirati.

A što je s Ne?

Zašto se plašimo reći *ne*? Ima mnogo razloga za izražavanje *ne*. Možda se plašimo da netko neće razumjeti našu prirodenu potrebu ili da će možda uzvratiti s emocijom koja je neugodna. Problem je da ‘*ne*’ ne izražava u potpunosti prirodenu potrebu. U isto vrijeme isključuje nas od prilike za dozvoliti drugoj osobi da izrazi svoje potrebe, zbog čega počesto postoji negativna reakcija. Iako na izgled negativna, zapamtite da se izražava neispunjena potreba i možete pomoći u pronalasku glavnog *osjećanja* i *potrebe* koje stvaraju reakciju.

Zapamtite:

- Ako netko nešto zamoli, čak i zahtijeva, pokažite kroz svoj govor tijela da ste primili priliku za povezati se.
- Čak i ako želite reći ne IZBJEGNITE TO. *Ne*, ne izražava potrebu i empatijski nas isključuje. Pobrinite se da izrazite svoju potrebu. Recite im zašto niste u stanju reći ne.
- Završite s molbom koja teži ka ispunjenju svačijih potreba. Važno je razmišljati o *ne*. Zašto to drugi govore? Zašto se možda vi plašite reći to? Iza *ne* uvijek stoji potreba.

Kako možemo staviti srdžbu pod kontrolu?

Srdžbu možete kontrolirati tako što prakticirate opraštanje. Kako oprostiti nekome tko vam je naizgled nešto učinio? Prvo, vidite da je Krišna iza toga. Sljedeće, vidite da oni pate, jer kada urade nešto iz srdžbe ili iz nekog drugog razloga, oni su zapravo ti koji pate. Ako ste vi ti koji ste srditi, zapamtite vaša srdžba ozljeđuje vas, a ne drugu osobu. Kroz empatiju možete vidjeti da srdita osoba pati i možete osjetiti samilost prema njima jer razumijete izvor njihove srdžbe.

Zašto imamo nekontroliranu srdžbu kada je naša prava priroda svjesna Krišne biti samilostan i povezan? Prema Srila Rupa Goswamiju, bhakta svjestan Krišne ne osjeća srdžbu. Kada potrebe nisu ispunjene, to je ono što stimulira srdžbu, bilo u nama bilo u nekome drugome. Otkrivanjem koje potrebe nisu ispunjene u bilo kojoj datoj situaciji, pronaći ćete strategiju za ispunjenje potreba.

Onda kada potrebe budu oslovljene neće više biti poticaja na srdžbu. Od nužnog je značaja naučiti što učiniti sa srdžbom, što nas vodi natrag do razlučivanja stimulusa od uzroka. Uzrok je ono na što se želimo fokusirati i prepoznati (prirođenu potrebu), bilo da je to osuđivanje ili dijagnoza. Onda izjavite: “Srdit sam zato što trebam...”

Biti srdit nije pogrešno. Vidite srdžbu kao nešto pozitivno. To je znak da imate potrebe koje nisu ispunjene. Srdžba je poput lampice upozorenja na kontrolnoj ploči vašeg automobila. Lampica nije problem. Lampica jednostavno ukazuje na drugi, dublji problem.

Međutim, srdžba nije produktivna u ispunjenju vaših potreba.

Vježba:

Pokušajte se sjetiti zadnjeg puta kada ste bili srditi.

1. Zapišite stimulus (koji je bio okidač za srdžbu).
2. Onda zapišite uzrok (neispunjenu potrebu ili vrijednost).

Iskoristite priliku da istražite svoje potrebe svakoga puta kada se rasrdite ili osjetite bilo koje osjećanje koje ne doprinose vašem životu ili suštinskim vrijednostima na način na koji biste vi to izabrali. Ova stalna prksa pružit će vam potporu i dati vam neprocjenjiva sredstva dok napredujete na vašem devocijskom putu.

Četiri koraka u nošenju sa srdžbom

1. Odvojite vrijeme da se zaustavite, dišite i razmislite prije no što uzvratite.
2. Prepoznajte bilo kakve osuđujuće misli (prema sebi ili drugima) koje možda nosite.
3. Ustvrdite bilo koje potrebe koje ne ispunjavate.
4. Izrazite osjećanje i prirođenu potrebu koju ne ispunjavate.

• Zaustavite se • Razmislite • Ocijenite • Izrazite

Srdžba je nešto manje od poželjnog. To je jedna od *anarthi* (neželjenih stvari) koje su prepreke ka dostizanju cilja svjesnosti Krišne. Ima mnogo stihova u *šastrama* o kontroliranju srdžbe. Međutim pitanje je kako se nositi sa srdžbom posebice onom vrstom koja se pojavi kada su nas uvrijedili.

Općenito koristimo taktike zatajivanja i potiskivanja. Zatajivanje znači da smo svjesni svoje srdžbe, ali prikrivamo simptome. Potiskivanje znači da guramo srdžbu dolje i skroz poričemo da imamo problem. Ni zatajivanje ni potiskivanje nisu zdrav način nošenja sa srdžbom.

Zatajena ili potisnuta srdžba prije ili kasnije isplivat će na površinu u nekom drugom kontekstu, bilo usmjerena ka drugoj meti ili nama samima. Zatajena ili potisnuta srdžba također može uzeti danak na našem fizičkom tijelu. Osoba može razviti oboljenja poput bruksizma (škripanje zubima u snu). Poznato je da srdžba koja ostane unutra uzrokuje oštećenje organa. Tjelesne teškoće ili sindromi i čak i ozbiljne bolesti kao što su rak tipično su povezane s emocijama s kojima se nismo pomirili. Svakako da želimo uzvratiti na uvrede na zdrav način koji je svjestan Krišne.

Koji su zdravi načini nošenja s uvredama?

Jedan od njih nazivam *metod Jada Bharate*. Jadu Bharatu, koji je prethodno bio Bharata Maharaja - i neko vrijeme živio kao jelen – uvrijedio je kralj dok je pomagao nositi kraljevu nosiljku. Jada Bharata, iz samilosti je poskočio da bi izbjegao neke mrave na svome putu. Kada je kralj bacao uvrede na Jada Bharatu on je uzvratio objašnjavajući da se sve kraljeve uvrede odnose na tijelo i da mi zapravo nismo naše tijelo. Stoga, ovaj metod nošenja sa stimulansima funkcionira ako nismo vezani za tijelo što čini uvrede zasnovane na tijelu potpuno neučinkovitima i time nisu vrijedne naše pozornosti.

Drugi je *metod Haridasa Thakure ili metod samilosti*. Haridas Thakur je bio bičevan na mnogo tržnih mjestima, a opet je mogao osjetiti samo posvemošnju samilost prema svojim mučiteljima. Kako je bio otporan na brutalno bičevanje, Haridas Thakur nije htio tračiti energiju na primjećivanje uvreda.

Treći je *stav bika Dharme*. Ono što čini ovaj metod zbilja moćnim jeste prihvaćanje svake okolnosti kao povoljnog aranžmana koji je direktno uredila Svevišnja Božanska Osoba. Stoga sve što treba učiniti glede uvreda jeste razlučiti što nas je Gospodin izabrao naučiti kroz njih i sukladno tomu djelovati.

Četvrti je *metod simbolične reakcije*. On priznaje svako negativno iskustvo kao simboličnu reakciju na naša prošla zlodjela. Osoba razumije da ako nastavi entuzijastično služiti Krišnu tijelom, umom i govorom, bit će prikladan primatelj Krišnine milosti.

*“Bhakta u kobnom stanju odnosi se prema tomu kao prema blagoslovu Svevišnjeg Gospodina i prihvata odgovornost za svoja prošla djela. Suočen s takvim nevažnim stvarima kao što su uvrede on samo ponudi više devocijske službe i ostaje neuznemiren. Sa takvom naravi i angažiranosti u predano služenje, on je najpodobniji kandidat za unaprjeđenje u duhovni svijet, čije je pravo na unaprjeđenje u duhovni svijet osigurano.”*³¹

Peti način prikladan je onima koji još nisu u potpunosti spoznali svoju duhovnu prirodu. U tom slučaju osoba doživljava srdžbu bez zatajivanja ili potiskivanja i identificira koja potreba se nalazi u njenom korijenu. Osoba promatra uvrede ili druge izvanjske događaje jednostavno kao stimulus umjesto osnove za srdžbu. Tako što je empatijski u kontaktu sa sobom, osoba prepoznaje neispunjenu potrebu kao ono što je važno, a ne izvanjsko dešavanje uvreda.

³¹*Śrīmad Bhagavatam, 10.14.8*

Da bi bili i materijalno i duhovno zdravi mi se moramo nositi s našim emocijama na zdrav način. Kada smo isključeni od svojih potreba rasrdimo se; no ako se povežemo s njima doživjet ćemo empatiju. Korist empatijske komunikacije je biti u stanju preoblikovati srdžbu u produktivno razmišljanje, osjećanje i ponašanje. Umjesto zatajivanja ili potiskivanja srdžbe, stupimo u kontakt s njom tako što zapažamo naša osjećanja i potrebe. Ne krivimo druge za srdžbu, zato što cijenimo preuzimanje odgovornosti za vlastita osjećanja i potrebe.

Zašto biti svjestan svoje srdžbe?

Zato što je to ključ za otključavanje onih osjećanja sa kojima se trebamo baviti. Tretiranje srdžbe sa svjesnošću također može razotkriti druge emocije i time više potreba. To može biti učinkovito sredstvo da dovedemo naše mnoge potrebe na površinu tako da ih zapravo možemo ispuniti. Ako izbjegnemo osvješćivanje naših potreba naše duhovno napredovanje može biti ometeno.

Srdžba se ponavlja kroz “prizore neprijatelja.” To je važno razumjeti i raditi na tome da iskorijenimo te prizore neprijatelja iz našeg srca. To je dio materijalne bolesti i ometa devocijski napredak. Pokušajte shvatiti da svaka kritika ili osuđivanje je jednostavno izokrenuto očitovanje neispunjene potrebe. To se ne odnosi samo na našu srdžbu već i srdžbu drugih.

Kadgod netko stimulira našu srdžbu, najvjerojatnije bit će potrebno stupiti u kontakt prvo s našim vlastitim osjećanjima i potrebama, jer će nam to omogućiti da istinski pružimo empatiju toj osobi. Isto može biti istina kada naša djela stimuliraju srdžbu u drugima. U obje situacije to je prilika koja pomaže otkriti prirodene potrebe tako da možemo raditi na njihovom ispunjenju. To će nas učiniti jačim za buduće izazove, dok omogućuje prakticiranje opraštanja da nam pomogne njegovati empatične odnose unutar pokreta za svjesnost Krišne.

Zapažanje je od ključne važnosti za objektivnu svjesnost. Pokušajte analizirati kao da ste gledatelj, a ne osobno (emotivno) uključeni. Na primjer, netko kaže izjavu dok je naizgled srdit ili kritičan; primijetite kako se osjećate. Kako vaše tijelo reagira? Što vaš um razmišlja? Pregledajte ponovno ono što su rekli. Je li odzvanja? Što Krišna pokušava podijeliti? Pređite scenarij ponovno i pokušajte razumjeti što je moglo stimulirati njihovu reakciju. Što ste mogli učiniti drugačije? Jeste li vi iznutra mirni s vašim djelima koja su stimulirala njihova? Provjerite osobne vrijednosti i potrebe, kao i osjećanja. I konačno pokušajte se upoznati i koristiti različite gore navedene metode.

ČETVRTO POGLAVLJE

Empatijski odgoj djece u svjesnosti Krišne

Šrila Prabhupada je izuzetno naglašavao brigu o mlađoj generaciji. U početnim danima pokreta uzeo je nešto novca od BBT-ija da ustanovi *gurukulu*. Ta prvobitna *gurukula* bila je u Dallasu, u Teksasu. Kasnije, Prabhupada je uložio veliki dio sredstava od BBT-ija i drugih resursa u školu u Vrindavani. Njegovanje djece u svjesnosti Krišne je bio veoma visoki prioritet za njega. Ako istražimo religije širom svijeta da vidimo što povezuje religijsku zajednicu bez obzira koju vjeru istražujemo, uvijek ćemo pronaći da je naglasak na brizi za djecu.

Dobrovoljni duh devocije

Onima koji nemaju djecu teško je shvatiti koliko puno pozornosti djeca trebaju tijekom njihovog odgoja. Potrebno je više truda nego obožavanje božanstava. Barem Krišna (božanstvo) ide na spavanje u redovno vrijeme, on jede u redovno vrijeme i on se kupuje u redovno vrijeme. Krišna se poprilično dobro ponaša, ali djeca nisu baš točno regulirana. Oni uzimaju otprilike 80-90 % roditeljskog vremena. Stoga, kada djeca nisu uključena u svjesnost Krišne to znači da pozornost roditelja također je preusmjerena od svjesnosti Krišne. Na primjer, kada roditelju šalju svoju djecu u različite vrste škola, oni će postati sve više i više pozorni o tome što se dešava s obrazovanjem njihove djece na način koji nije svjestan Krišne umjesto na način koji jeste svjestan Krišne. Općenito provode vrijeme vozeći djecu na nogometne utakmice, ili druge sportove ili što god to bilo, ali njihova pozornost je preusmjerena od svjesnosti Krišne.

Možemo li probuditi dobrovoljni duh devocije u djeci?

Znam da u mnogim područjima nema škola svjesnih Krišne, stoga ću u ovom poglavlju pokušati sugerirati načine za ohrabrivanje djece da preuzmu svjesnost Krišne. Ne možete prisiliti dijete ili bilo koga da budu svjesni Krišne. To mora doći iz srca, njihove osobne želje i njihove vlastite slobodne volje.

Mi imamo potrebu za autonomijom, za donošenjem naših vlastitih odluka u životu. Djeca također imaju potrebu za autonomijom. Oni su osobe, pojedinci i duhovne duše. Mi često pogrešno tumačimo njihove namjere i mislimo da se ponašaju grozno. Oni samo izražavaju svoju potrebu za posjedovanjem odvojenog identiteta. Što ih više pokušavamo prisiliti da budu svjesni Krišne, to će oni biti manje svjesni Krišne. Djeca odgovaraju na prisilu na dva načina: mogu se ili pobuniti, što rade većinu vremena ili se mogu pokoriti. Ako se pokore onda neće djelovati iz srca. Pokorit će se samo da bi izbjegli kaznu ili dobili primamljivu nagradu.

Čuo sam za hram koji je objavio pravilo da ako niste otišli na *mangala arati* morate postiti cijeli dan. Neki bhakte koji su bili podvrgnuti tom pravilu pobunili su se i napustili pokret za svjesnost Krišne. Čak i da su izvanjski otišli na *mangala arati* da li bi zbilja bili prisutni? Šrila Prabhupada je rekao dasmo tamo gdje je naš um, ne gdje je naše fizičko tijelo. Kada radite nešto dobrovoljno vaše srce i tijelo rade zajedno. Kada radite nešto nedobrovoljno, pod prijetnjom kazne ili namamljeni obećanjem neke izvanjske nagrade javlja se unutarinja nepovezanost. Prabhupada je rekao da kada odgajamo djecu imamo odgovornost da usadimo taj dobrovoljni, entuzijastični duh učešća u svjesnosti Krišne.

Empatijska interakcija s djecom nije tehnika već svjesnost. Vrijedi je naučiti. Ista dinamika odnosi se na rad s odraslima u hijerarhijskoj situaciji. Neću podijeliti tehniku. Umjesto toga, podijelit ću

svjesnost. Tehnike su mehaničke šeme, dok su situacije iz stvarnog života nepredvidljive, dinamične i promjenjive.

Svjesnost je važnija od bilo koje tehnike. Kada tehnike koristimo na drugima oni mogu vidjeti da ih pokušavamo manipulirati, da nismo iskreni s njima. Naposljedku nam više neće vjerovati, niti imati povjerenja u nas.

U menadžmentu postoji tehnika koja se zove “menadžer od jedne minute.” Primjenjeno u scenariju svjesnosti Krišne, na primjer to znači da ako moj učenik uradi nešto neispravno moram ga prvo hvaliti jednu minute (“Ti si tako dobar, fantastičan bhakta. Što bih ja bez tebe?”) Sljedeći korak bi bio da ga grdim jednu minute (“Ali danas si loše prevodio. Bolje da to tvoja žena uradi sljedeći puta.”) A treći korak bi bio da ga opet hvalim (“No svakako si zbilja iskren bhakta, divan, ekstatičan, tako posvećen i uz to i talentiran kuhar.”)

Tako primjenjujemo tehnike. Stoga, sljedeći puta kada ga vidim i uputim mu lijep kompliment, on će pomisliti “Što je sljedeće?” Zbog toga mi nismo zainteresirani za tehnike, mi smo zainteresirani za pravi stav, u svjesnosti, povezivanju s drugima, povezivanju s djecom, povezivanju s našim prijateljima, povezivanju s odraslima i konačno povezivanju s Krišnom. Tako da ako čitate ovo poglavlje zato što želite saznati kako kontrolirati svoju djecu i natjerati ih da se lijepo ponašaju – ili možda želite naučiti kako kontrolirati svoju ženu ili svoga muža da bi se ona ili on dobro ponašala/o – čitate pogrešnu knjigu.

Izvanjsko ponašanje

Kada pitam roditelje na mojim seminarima kakva bi oni voljeli vidjeti da su njihova djeca postala u budućnosti (kada odrastu) oni često daju listu koja sadrži: ispunjena, sretna, svjesna Krišne, uravnotežena, mentalno i fizički zdrava, ispunjena ljubavlju, neovisno razmišljaju, mudra, poštena, samilosna, imaju poštovanja (iz srca) prema starijima, naporno rade, odana, kreativna, itd.

U ovom poglavlju ukazat ću na tradicionalne metode koje trenutno koristimo za ophođenje s djecom (ili učenicima ili ljudima koji rade s nama) i ne pomažu nam postići svoje ciljeve, a ja ću vas naučiti metodologiju koja omogućava postizanje tih ciljeva.

Kada se ophodimo prema djeci ili s ljudima koji rade ispod nas kao naši podčinjeni mi se općenito okrećemo kontroli. Kontrola znači da nas uveliko interesira ono što nazivamo izvanjsko ponašanje. Dijete je opisano kao dobro ako je tiho. Učenika smatramo dobrim ako ne odgovara guruu i samo kaže: “Da, gospodine!” Ali kada u svakodnevnom jeziku kažemo da je netko “čovjek koji govori samo da” to se smatra uvredom, zar ne? Želimo li zbilja da nam djeca budu takva? Želimo li “da djecu?” Ne, ali se ponašamo kao da želimo da su zaista takva.

Zamislite da ste dijete i ja želim da učinite nešto za mene i kažem: “Želim da prevodiš za mene i ako nećeš prevoditi ja ću te isprašiti po turu.” Možete li me zamisliti da se tako ponašam s odraslom osobom? Pretpostavimo da oženjen čovjek tako tretira svoju suprugu. Što ako muž kaže: “Dobro me slušaj ili ću te istući.” U većini zemalja osoba bi pozvala policiju i prijavila muškarca za zlostavljanje. Zašto to prihvaćamo kada netko to radi djetetu? Interesantno je, zar ne? Ja to nikad ne bih prihvatio. Zašto bi to dozvolili da na djetetu, koje je bespomoćno i emotivno ranjivo?

Primjer

Kontroliranje dječijeg izvanjskog ponašanja

Da vidimo kako djeca reaguju ako ih se dominira. Recimo na primjer da sam otac koji više na svog sina: "Idi u svoju sobu!" I ako to neće učiniti ja ću pojačati ton svog glasa. "Bolje idi u svoju sobu SADA ili ću te udariti!" Kako će dijete uzvratiti? On samo želi biti on i raditi stvari dobrovoljno, poput odraslih i svih živih bića. Hoće li me moje dijete poslušati iz srca nakon razmjene poput sljedećeg razgovora?

Otac: "Želim da odeš u svoju sobu dečko!"

Sin: "Ne želim ići u svoju sobu."

Otac: "Čuo si me! Ja sam tvoj otac."

Sin: "Meni nije važno što si mi otac."

Otac (podizujući ton glasa): "Ti trebaš slušati svog oca. A ja sam tvoj otac. Želiš li da te istučem po turu? Idi u svoju sobu!"

Sin (uplašeno): "Ne želim ići u svoju sobu."

Otac (vičući): "Onda ćeš i dobiti! Nećeš biti u stanju sjediti tjedan dana! Samo idi u svoju sobu odmah!"

Sin (šmrcajući i prigušenim glasom): "Ne želim ići u svoju sobu."

Otac (prijateljski): "U redu je, (prijeteći mahne rukom i ponovno poviče) ali moraš ići svakako!"

Konačno dijete odlazi u svoju sobu. Ali pregledajmo što se desilo u ovom konkretnom primjeru. Dijete ne ide srcem, ide ogorčeno. Čim okrenem leđa, izaći će, crtati bojcama po zidovima, sve razbacati unaokolo, stvarati uznemirenje i sada njegov odnos sa mnom više nije pun ljubavi, povjerenje i suradnje. Osjećat će se otuđeno od mene, svog oca. To narušava odnos, uništava povjerenje i stvara pustoš u njegovom životu. Drugim riječima, nikakvo dobro ne može proizaći iz ovakve vrste dinamike koja se zove kazna.

Štetni učinci kontrole

Kroz mnoge akademske studije sprovedene na roditeljima koji su pokušali pretjerano kontrolirati svoju djecu, roditelji će se fokusirati na kontrolirajuće ponašanje umjesto da uspostave vezu sa svojom djecom. Ovakva vrsta autokratskog okoliša općenito čini ljude bolesnima na različite načine. Može se očitovati u fizičkoj bolesti i/ili mentalnoj bolesti.

Studija oko 4,100 adolescenata pokazala je da su kao tinejdžeri sa autoritarnim roditeljima bili poslušni i udobni, ali su imali veoma nisko samopouzdanje, socijalne i akademske sposobnosti.

Druga studija zaključila je da djeca imaju dobru sposobnost za samo-regulaciju. To znači da će znati kada su gladni, koliko trebaju pojesti i kada prestati jesti. No, djeca čiji su roditelji prisiljavali da jedu za vrijeme obroka kada nisu bili gladni, kada nisu željela jesti ili završiti svoj obrok, izgubila su svoje prehrambene navike kasnije u životu.

Kada sam bio mlad moja majka me pokušavala natjerati da pojedem sve na tanjuru. Naravno da to nije bio prasadam, i kada sam odbijao ona bi uzela hranu i bacila mi je na glavu. Teško! Danas,

nakon 60 godina nisam zapravo u stanju da jedem vrstu hrane koju me je ona prisiljavala jesti (posebno ciklu)! Moja majka je također običavala reći (bilo je nakon Drugog svjetskog rata) “Moraš pojesti sve na tanjuru jer ljudi gladuju u Europi!” Naravno nisam bio pokoran i samo sam joj rekao: “Pošalji to njima!”

Studije su pokazale da pretjerano kontrolirajući roditelji mogu potkopati moralni razvoj djeteta. To znači da djeca nisu u stanju razmišljati i donositi odluke kada imaju etičku dilemu. Imaju manji otpor iskušenju kada im prijatelji ponude opojna sredstva ili droge i pokazuju manje savjesti. Zna li što je psihopata? To je netko tko nema nikakve savjesti ni osjećanja ni za što.

Još jedna studija pokazuje da su djeca pretjerano kontrolirajućih roditelja kasnije u životu manje motivirana, osjećaju se užasno u vezi sebe i ne usvajaju u sebi vlastiti osjećaj vrijednosti i morala. Suvremeni zagovornik korištenja tehnika kontrole na djeci i za ophođenje s ljudima općenito je poznati psiholog B.F. Skinner. On je veoma interesantna osoba, proveo je mnogo pokusa na životinjama i onda napisao knjige o ljudima na osnovu svojih studija. Iz pravnih razloga, pokuse nije mogao izvoditi na ljudima. No istraživanje temeljeno na dokazima dokazuje da metodi koji ljudi koriste za kontroliranje izvanjskog ponašanja imaju upravo suprotan učinak. Ljudi koji ih koriste dobivaju suprotan učinak od onog kojeg su željeli.

Teška kontrolaponašanja djece može imati jedan od dva rezultata. Možete dobiti robota sa niskim samopouzdanjem ili dijete koje je izuzetno buntovno. Dijete također uči vještinu ophođenja s drugim ljudima od svojih roditelja. Na primjer, ako roditelji općenito govore djetetu: “Bolje da me poslušas ili ću te išibati!” pogodite kako će to dijete tretirati djecu mlađu od sebe ili ljude slabije od sebe?

Vidjeli smo kakose ta dinamika razvijala u našem pokretu, između predsjednika hrama i bhakta na srednjoj razini menadžmenta pod njim ili između duhovnog učitelja i njegovih učenika. Bhakte na srednjoj razini menadžmenta tretiraju bhakte pod sobom na isti način na koji predsjednik hrama tretira njih i učenik tretira bhakte na isti način kako je i njega tretirao guru.

Kada sam se ja pridružio pokretu *sannyasiji* nisu bili ni blizu ljubazni i nježni kao što su sada. Oni su često tretirali podređene na veoma žestok način.

Primjer

Postoji tendencija da se prema djeci ophodimo onako kako su se naši roditelji ophodili prema nama

Možete pregledati scenario ispod i onda odigrati uloge sa istom ili situacijom koja je više relevantna iz vlastitog iskustva. Jedan bhakte može igrati ulogu djeteta, a drugi bhakta može odigrati ulogu odrasle osobe i imitirati iskustva iz vlastitog djetinjstva.

Dijete plače.

Majka: “Zašto tako glasno plačeš? Svi te susjedi mogu čuti. Što ti je?”

Dijete nastavlja plakati.

Majka: “Ne plači! Što će susjedi pomisliti o meni?”

Dijete nastavlja plakati.

Majka: “Ne plači! Samo slabići plaču!”

Dijete nastavlja plakati.

Majka (razdražena): “Ništa nećeš postići u životu ako plačeš cijelo vrijeme! Što ti je?”

Dijete (plačući): “Neću ti reći jer višeš na mene.”

Majka (vičući): “Ne vičem! Reci mi što ne valja! Što si uradila?”

Dijete (plačući): “Mama, nešto mi se loše desilo.”

Majka (vičući još i glasnije): “O, moj Bože! Što si učinila? Što?”

Dijete (plačući): “Obećaj mi da me nećeš kazniti.”

Majka: “To ovisi o onome što si učinila.”

Dijete (plačući): “Obećaj . . .”

Možete li zamisliti kako se dijete osjećalo? Kada je to čula, je li željela prestati plakati? Baš i ne. Naravno, veoma je traumatično za djecu kada ih roditelji pokušavaju kontrolirati silom. I ako postanu pokorni izgubit će svoju sposobnost da se sami kontroliraju. Postat će ovisni o izvanjskoj kontroli.

Primjer

Kada je dijete prisiljeno jesti

Ako je dijete prisiljeno jesti kada nije gladno ili mora jesti jela koja im se ne sviđaju, onda kasnije u životu mogu steći poremećaj u prehrani. Ono što to jedenje na silu psihološki čini djeci jeste da zbog toga gube svoju sposobnost shvaćanja kada jedu previše kao odrasli ljudi. To je ogroman uzrok prejedanja kod odraslih uslijed gubitka internog mehanizma kontrole. U sljedećem scenariju sin se buni protiv oca koji ga prisiljava jesti jelo koje se njemu ne sviđa.

Otac: “Završi tu bundevu!”

Dijete: “Ima loš ukus.”

Otac: “To nije važno. Ponuđeno je Krišni.”

Dijete: “Možda se i Njemu ne sviđa.”

Otac: “To je prasadam. Nemoj nepoštivati prasadam. Bundeve je ponuđena Radha-Syamasundari. Moraš ju pojesti!”

Dijete: “Ne sviđa mi se.”

Otac: “Otvori usta i stavi žlicu unutra! Nećeš ustati sa stolice dok ju ne završiš. Uradi to!”

Dijete: “A ako ne uradim?”

Otac: “Ako ne uradiš, provest ćeš ostatak tjedna u svojoj sobi!”

Dijete: “S bundevom ili bez?”

Djeca znaju što i koliko jesti. To ne znači da ćemo im dati izbor da jedu tisuću lizalica. Mi stavljamo zdravu hranu ispred njih i oni znaju kada jesu, a kada nisu gladni. Oni znaju koliko trebaju jesti, stoga mi ih ne trebamo prisiljavati. Djeca imaju prirodnu sposobnost za razlikovanje ove potrebe u njihovim vlastitim tijelima. Moj brat je također bio prisiljavan jesti. Naša majka je imala običaj trpati

hranu u njegova usta da bi bila sigurna da je pojeo sve s tanjura. No, odmah nakon toga on bi otišao u kupatilo i sve ispljunuo u toalet. .

Univerzitetna studija je pokazala da su djeca od dvije do četiri godine koja su bila prisiljavana jesti izgubila svoju sposobnost raspoznavanja koliko jesti. Kao što je spomenuto ranije, ako prisiljavate djecu da se ponašaju na određeni način oni gube sposobnost da iznutra razlikuju ili prosuđuju što je etično, a što nije. U budućnosti će izvanjski faktori nadvladati njihovu unutarnju prosudbu. Stoga kasnije u životu, kada budu s prijateljima koji možda imaju loše navike, neće biti u stanju reći ne ili prosuditi sami za sebe.

Primjer

Dijete koje nije bilo u stanju reći ne u ključnom trenutku:

Bio jedan “dobar” dječak kojeg su roditelji fino odgojili. Drugim riječima, uvijek je morao uraditi što mu se govorilo. Da vidimo što će se desiti kada sretne jednog od svojih prijatelja koji puši marihuanu.

Prijatelj: “Povuci malo!”

Dječak: “Aa. . .”

Prijatelj: “To je dobro za tebe! Ne brini. Svatko to radi! Zar ne želiš biti jedan od nas i tako uživati s nama?”

Dječak: “Hmm ..”

Prijatelj: “Probaj! Dobro je! Hajde!”

Dječak: “Ali moji roditelji . . .”

Prijatelj: “Tvoji roditelji nikad neće ionako saznati. Ne budi mlakonja! Uzmi!”

Dječak : “Oh uh dobro dobro samo za tebe, prijatelju dobro”

Zašto djeca lažu?

Djeca mogu lagati iz straha zbog pretjerane discipline. Stoga, smislit će način kako slagati i sakriti istinu od roditelja. Neće im se više povjeravati. Neće imati odnos povjerenja s roditeljima. Također mogu postati prepredeni u svom ponašanju.

Paradigma kazne

S jedne strane je: “Ako učiniš ovo, onda će ti se desiti ono.” Onda postoji i druga strana: “Ako ne uradiš ovo, onda nećeš dobiti ovo ili ono.” Ovakva taktika jednaka je ili oblikuje ponašanje koje ili uzrokuje djetetu patnju ili prijeti da će prouzročiti patnju. Na taj način, prisiljava se privremeni pristanak, ali se ne dešava nikakva svjesna promjena, niti se djetetova sposobnost razlučivanja poboljšava. Zapravo, počinje atrofirati (lomi se).

Pretpostavimo da vam netko prijeti pištoljem i kaže: “Uradi što zahtijevam ili ću te ustrijeliti!” To funkcionira. Zapravo je vrlo učinkovita strategija – kratkoročno. Uvijek ju trebamo koristiti, zar ne? Pitanje je zašto bi roditelji prestali koristiti ju, ako je tako učinkovita za ciljeve kontrolirajućeg i manipulativnog ponašanja? Razmislite o tome! Izazov paradigme kazne je da bi bila učinkovita mora se nastaviti ili će u suprotnom prestati funkcionirati.

Mnoge studije su dokazale da ova autoritarna vrsta manipulativnog ponašanja koje roditelji koriste kasnije u životu stoji u obrnutoj korelaciji s djetetovim zdravim ponašanjem. Drugim riječima, postoji direktna korelacija između ove vrste dominacije i kasnijim razornim ponašanjem. Ovo nije puko mišljenje. Studije su ustanovile to kao činjenicu. I to vrijedi u svim socio-ekonomskim slojevima. Studije pokazuju da ovakva vrsta etike kažnjavanja promovira agresiju, depresiju i želju za vršenjem kontrole nad drugima u budućnosti.

Različite vrste kazne & njihovi učinci

Pauza

Postoji zgodna mala kazna koju roditelji vole koristiti i zove se pauza, što se čini vrlo dobrom metodom za discipliniranjem djece. Jeste li ikada čuli: “Idi u svoju sobu. Ne želim te vidjeti sljedeća dva sata?” Kada djeca to čuju ono što oni misle je: “Moji roditelji me odbacuju.” Oni to vide kao uskraćivanje ljubavi. Ova metoda potkopava odnos između roditelja i djece. Djeca naposljetku počinju promatrati svoje roditelje kao neprijatelje, a ne više kao svoje prijatelje.

Roditelji poput policajaca

Kako se osjećate kada policija vozi iza vas? Mislite li: “O baš lijepo, došli su me zaštititi?” “Mora da me zbilja vole,” ili osjećate prijetnju da će vas zaustaviti zbog saobraćajnog prijestupa? U Americi imamo spravicu koju zovemo detektor policije. To je elektronska sprava koja može otkriti radarski signal policijskih auta pet kilometara (tri milje) unaprijed. Čim se oglasi sa “bip, bip, bip” vi usporite, stavite pojas i primijenite svoje najbolje ponašanje.

Što mislite o ideji da se djeca tako osjećaju glede roditelja? Kada čuju da roditelji dolaze onda pomisle: „Uzbuna! Policija dolazi!“ ili kad učenici čuju korake gurua oni kažu: „O ne ponovno! Policija dolazi!“ Mi to ne želimo. To neće biti produktivno u formiranju samilosnih ljudskih odnosa i veza punih ljubavi među ljudima.

Izbjegavanje kazne

Još jedan problem s paradigmom kazne je taj što teži ka skretanju pozornosti s važnijih pitanja. Umjesto učenja pozitivnog ponašanja, fokus će biti na navigaciji između prepreka kazne koje se naziru i vrebaju.

Zamislite na trenutak da sam dijete koje udara svog mlađeg brata. Kako ću ikada naučiti da je to pogrešno ako je moja pozornost na izbjegavanju da me roditelji uhvate na djelu? Studije pokazuju da zdravi moralni razvoj djeteta zahtjeva odsustvo kazne. Zar to nije interesantno?

Kada bivamo kažnjeni mi učimo dasmo “*mi*” loši, ali ne učimo da “*aktivnost*” nije dobra. Zašto ne bih udarao svog mlađeg brata? Koji je razlog? Možete li se sjetiti dobrog razloga zašto ga nije dobro udarati? Pravi razlog je da će on osjetiti bol. Ako kažete: “Loše je udarati ga” to meni kao djetetu ništa ne znači. Sve što ja čujem jeste: “Ti si loš što si ga udario i dobit ćeš kaznu zbog toga.” Neću biti u stanju razviti empatiju za mog brata i neću naučiti da je logičan razlog za ne udarati brata taj što mu to nanosi bol. Obzirom da znam da ne volim osjećati bol, prirodno ne želim nanositi bol drugima. Jednostavno je i samo treba malo truda za objasniti riječima koje dijete razumije i to će mu pomoći razviti empatiju. “O joj! Moj mlađi brat osjeća bol kadgod ga udarim po glavi. To je grozno! Nikada to više neću uraditi svom mlađem bratu.”

Ako želite promijeniti nečije ponašanje postavite sebi dva pitanja:

1. Točno *koje ponašanje* želim da osoba promjeni?

2. Što želim objasniti kao razloge za stvaranje promjene?

Nagrada i kazna:

Dvije strane iste kovanice zvane kontrola

Prethodno sam spomenuo primjer koji je dao Marshall Rosenberg u svojoj knjizi *Nenasilna komunikacija*: bio je jednom u zračnoj luci i vidio je majku i dijete. Dijete je bilo začuđujuće mirno i nikada nije plakalo. Upitao je majku: “Kako to postižete? Kako ste uspjeli da dijete bude tako tiho?” Majka je odgovorila: “Imam filozofiju. Dam mu ili kreker ili batinu.” Njena filozofija je bila trenirati dijete onako kako se treniraju životinje u cirkusu. Ako ste ikada vidjeli istreniranog delfina kako iskače iz vode i natrag primijetili ste da svaki puta kada je iskočio dali su mu ribu. Želimo li zaista da djeca budu takva? Mislim da ne. S druge strane, ne želimo biti ni roditelji koji previše dopuštaju, koji samo dozvoljavaju djeci da rade što hoće. Ako smo u kontaktu s dječjim potrebama i u stanju smo iskomunicirati s njima glede naših i njihovih potreba, djeca će lakše razumjeti koji je najbolji način djelovanja.

Na primjer ako želim da moje dijete nešto učini i kažem mu: “Idi u svoju sobu! Ako odeš u svoju sobu dat ću ti komad čokoladne torte i onda ćemo ići u Disneyland gdje ćeš dobiti i sladoled,” on će najvjerojatnije otići odmah u svoju sobu i ja sam ispunio i svoju želju. Istovremeno, nema odnosa. On nije zainteresiran za suradnju sa mnom ili za odnos sa mnom ili pokazati poštovanje prema meni. Sve o čemu on razmišlja je čokoladna torta, a ne pomoći meni da ispunim potrebu koju imam za njega da ode u svoju sobu i počisti ju. Moja potreba je zadnja stvar na njegovom umu i ne objašnjava se da je odnos važan.

Roditelji imaju tendenciju da se drže iste bezdušne manipulacije kada djeca idu u školu. Mi im kažemo: “Ako budeš dobro učio u školi, dobit ćeš tu video igricu koju želiš!” Sjećam se kada sam bio mlad dobio bih novac za svaku peticu koju bih donio doma, ali ako ne bih dobio peticu onda ne bih bio sin moje majke! Ona je imala običaj reći ljudima: “Moj sin ne bi nikada dobio ništa osim petice.” Možete li zamisliti koliko je to traumatično bilo? Možda ne zvuči tako traumatično, no meni se to desilo prije preko 50 godina, a opet i dalje mi je bolno sjetiti se toga. Razmislite o tome! Dobivanje novca za svaku peticu nije me ohrabrilo da volim učenje. Ohrabrilo me da se fokusiram na novac umjesto na osobni odnos.

Sveučilište Stanford proučavalo je dvogodišnju djecu u igri s kockama. Bilo je očigledno dasu djeca istinski uživala u igri i odlično se zabavljala. No, kada su njihovi roditelji počeli da ih nagrađuju što se lijepo igraju, djeca su izgubila sav interes u kockama kada roditelji tu više nisu bili prisutni. Istraživači su zaključili da što više nagradite nekoga s izvanjskim stvarima (što znači da nagrada nema nikakve veze sa samom aktivnošću) to će osoba biti manje zainteresirana, iako su za to ranije bili zainteresirani.

Ja uživam u davanju seminara zato što mi omogućuju propovijedanje svjesnosti Krišne, no hajdemo vidjeti hipotetički što bi se desilo kada bi mi plaćali desetke tisuća eura/dolara za svaki seminar koji bih održao. Čak iako sada mogu davati seminare od šest sati ujutro do deset navečer, mogao bih za to izgubiti interes ako bi to postao plaćeni rad. Mogao bih izgubiti interes za pomaganje ljudima putem svojih seminara. Ista stvar se dešava djeci.

Nagrada i kazna stavljaju naglasak na lažni ja

Znajući sve to, možemo sa sigurnošću pretpostaviti da nagrađivanje djece kao sredstvo oblikovanja njihovog ponašanja proizvodi iste učinke poput kazne. Usmjerava ih ka tome da postanu ego-centrični i da vole nagrade umjesto aktivnosti za koje ih se nagrađuje.

Stoga, umjesto da razmišlja: “Zbilja mi se sviđa to postići,” dijete će misliti: “Koliko najviše mogu dobiti ako to uradim?” na taj način, i nagrada i kazna stavljaju fokus na dijete umjesto na druge i ohrabruju ih da budu što više ego-centrični. Njihova glavna briga bit će hoće li im nešto donijeti nagradu ili kaznu. Oni uopće neće misliti na dobrobit drugih ljudi ili na radost određene aktivnosti.

Zašto roditelji preferiraju korištenje metode kontrole

Šta je toliko privlačno u discipliniranju, kontroliranju, nagrađivanju i kažnjavanju djece? Zašto mi još uvijek radimo sve ove stvari iako smo čuli sve statistike?

Razlog je taj što su one lakše i zahtijevaju manje vremena. Također omogućavaju naše potrebe umjesto potrebe djece. Kada možete reći: “Uradi ovo ili ću te udariti!” ili “Uradi ono i dat ću ti nešto što voliš,” ne morate se gnjaviti s objašnjavanjem djeci kako će njihova djela prouzrokovati nekome bol. To je lak, brz način za ostvariti našu svrhu.

Problem je u tome što ćete na taj način prenijeti poruku djetetu da u stvarnom svijetu morate naučiti kako nadvladati ljude ako ne želite da vam urade “loše stvari” ili ćete morati podmititi ljude da bi uradili nešto za vas.

Možda također želimo uživati posredno preko svoje djece, gurati ih da učine nešto što će nama pružiti zabavu ili zadovoljstvo, umjesto da mislimo o njihovim životima.

Primjer

Kada sam bio mlad majka mi je rekla: “Trebaš postati liječnik!” Upitao sam ju: “Zašto?” Odgovorila je: “Da bi ugodio meni.” Upitao sam: “Zašto?” Ona je rekla: “Zato što sam tvoja majka.” Čak i sada ona mi govori da trebam napustiti duhovni život i otići na medicinski fakultet da postanem liječnik (u 67 godini života). Ako bih to uradio morao bih se specijalizirati za gerijatriju!

Njena mantra je: “Učini da budem ponosna na tebe!” Često guramo našu djecu da uspiju zbog naše dobrobiti. To možemo vidjeti u sportu. Roditelji će insistirati da njihova djeca budu broj jedan u nogometu ili nekom drugom sportu.

Čak i propovijedamo svojoj djeci: “Ako me ne poslušas Yamadute će doći po tebe! Ako nisi dobar bhakta otići ćeš u pakao!”

Još jedan razlog zašto roditelji koriste metode kontrole je taj što su čuli od mnogih drugih da je to način na koji se bavi s djecom. Ima mnogo knjiga o dogoju djece i neke od njih izjavljuju: “Tko šteti šibu pokvarit će dijete!” Nema većeg apsurdna od toga. Također vjerujemo dasu djeca lijena, neuljudna, neodgovorna ili poput životinja; ili vjerujemo da će kazna i nagrada odmah djeci skrenuti pozornost.

Mnogi roditelji imaju unutarnju potrebu za potvrđivanje, da dokažu sebi da je ono što su njima učinili njihovi roditelji bilo “ispravno.” Može biti teško priznati da su naši roditelji bili u krivu. Mi želimo vjerovati da su naši roditelji uradili ono što je najbolje za nas. To su neki od mnogih razloga zašto se bavimo djecom na način na koji se bavimo.

Kako biti samilostan s djecom

Empatično-potporna metoda prezire kaznu ili nagradu. Ona dijeli empatiju, rasuđivanje, ljudsku toplinu i ljubav. Roditelji se često pretplate na lažnu dvojnost, držeći se damorate biti ili pretjerano popustljivi ili pretjerano kontrolirati. Oni ne vide da je to crno-bijela koncepcija lišena prirodnih nijansi sive koje se nalaze između. Stoga, predlažem treći put interakcije s djecom koje ne traži ni dominiranje ni podmićivanje ni popuštanje.

Primjer

Razotkrivanje i potvrđivanje djetetovih potreba

Otac: “Kako si? Kako se osjećaš danas?”

Sin: “Dobro sam, hvala, a ti?”

Otac: “I ja sam dobro. Želio bih razgovarati s tobom o nečemu što bi mogli raditi sutra. Što kažeš da odemo negdje vani u prirodu? Kasnije bi mogli malo planinariti. Bi li volio da to radimo?”

Sin: “Ne, baš I ne. Što misliš, bismo li mogli puštati zmaja umjesto planinarenja?”

Otac: “Naravno da bismo mogli. Ako sutra bude dovoljno vjetra, zašto da ne? To bi bilo veoma zabavno za nas, siguran sam.”

Sin(uzbuđeno): “Wow! Jedva čekam isprobati svog novog zmaja!”

Otac: “Znam odlično mjesto gdje bi to mogli uraditi. No, da bi stigli tamo, zbilja trebamo krenuti rano tako da imaš dovoljno vremena za puštanje zmaja. A to znači da odeš rano na spavanje. Je li ti to zvuči dobro, rani odlazak na spavanje, rano ustajanje i onda – neka igre počnu?”

Sin: “Svakako tata. Mislim da je rani odlazak na spavanje super ideja!”

Otac: “Onda smo se dogovorili. Želiš li mi pomoći da odnesem tvog zmaja do auta?”

Naravno, nije uvijek tako jednostavno. No metoda ostaje ista. Predstavljam svoje potrebe, tražim njegove sugestije i nastavljam biti empatičan prema njegovim potrebama i onome što on voli raditi.

Sa školom može biti malo teže. Vezano za školu možete predstaviti razloge i upitati: “Što misliš da želiš raditi u budućnosti?” Očigledno će biti malo kompliciranije, možda i mnogo kompliciranije. Ipak i dalje empatizirate njegove potrebe i jasno otkrivajte svoje vlastite potrebe.

Važna stvar je promijeniti svoju strategiju od toga da radimo stvari djeci do toga da radimo s njima. Kada radimo s djecom, oni razviju osjećaj individualnosti i nauče donositi svoje vlastite odluke. Obrazujemo ih da razmišljaju sami. Vi kažete: “Zašto bih želio da moja djeca sama razmišljaju? Želim samo da budu poslušni.” No, problem s poslušnošću je da za petnaest godina mogu završiti da budu poslušni bandi umjesto vama. Kao što smo vidjeli iz igranja uloge u primjeru gdje se nudi marihuana, dijete će prije ili kasnije naletiti na nekoga u školi tko će reći: “Puši ovo!” “Dođi sa mnom i uradi ovo. Nije važno što tvoji roditelji misle!” Dijete neće imati osjećaj diskriminacije i mentalnu snagu da kaže ne u tom trenutku, jer ste ga istrenirali u slijepoj poslušnosti.

Nažalost, vidio sam da se to odigrava i u našem pokretu, s bhaktama koji su istrenirani na isti način. Formiraju različite grupe, imaju lidere grupe, jedna grupa misli da je bolja od druge. Ljudi slijede lidera umjesto da sami razmišljaju. To utječe na jedinstvo u našem pokretu.

U Njemačkoj, postojala je grupa nacista u kojoj je većina ljudi slijepo slijedila lidera bez diskriminacije.

Ljudi mogu upasti u tu svjesnost, svjesnost krda ili bande, zato što su izgubili svoj individualni osjećaj diskriminacije. Želimo li da djeca budu takva? Kao organizacija trebamo imati cilj stvaranja boljeg svijeta za našu djecu.

Primjer

Ono što prolazimo kao djeca ima snažan utjecaj na naš cijeli život

Sudionik na seminaru je uzeo ulogu djeteta u igranju uloga, a druga osoba je igrala ulogu njegovog oca koji ga pokušava poslati u sobu, prvo prijeteći mu a zatim koristeći empatijsku metodu. Bhakta koji je igrao ulogu djeteta podijelio je svoje iskustvo na sljedeći način.

“Kada sam igrao ulogu djeteta odmah me to vratilo u djetinjstvo. Sjetio sam se svog oca koji me je za sve kažnjavao. Čim je moj partner u igranju uloga podigao glas i rekao: “Idi u svoju sobu!” osjetio sam bol u srcu. I onda kada me je pokušavao poslati u sobu na nježan način odjednom sam se sjetio moje majke koja je s naklonošću i tolerancijom objašnjavala razloge zašto uraditi nešto. Imam troje djece sada i uvijek im pokušavam dati ljubavi i strpljivo im reći što je bolje za njih.”

Mi smo mogli vidjeti da je proživio intenzivne emocije tijekom ove vježbe. U vrijeme seminara ovaj bhakta je imao trideset i nešto godina. Ono što se dešava u našem djetinjstvu ima snažan utjecaj na naš cijeli život. Dobro je zapamtiti da način na koji se bavimo s našom djecom imat će doživotni učinak na njih.

Deset principa empatijskog odgoja djece

Na početku ovog poglavlja ustanovili smo da empatijski odgoj djece nije tehnika već stvar svjesnosti. To je svjesnost ispunjena samilošću prema drugom živom biću koje je trenutno unutar manjeg tijela od našeg i ima fizičke i mentalne sposobnosti koje su različite od naših, ali je ista vrsta duhovne duše kao mi s punim pravima da bude saslušana i poštovana. Pokazali smo zašto metode kontrole ne funkcioniraju u ophođenju s djecom i pokazali smo i alternativni način interakcije s njima, empatičnu ili potpurnu metodu.

Razumijevanje da metode kontrole ne funkcioniraju na duge staze i da mi kao roditelji (gurui, lideri, stariji bhakte) ne možemo postići naše dugoročne ciljeve koristeći ih, važno je raspitati se što znači upotrijebiti potpurnu metodu u praksi. Kako možemo mi, u okruženju stvarnog života, pokazati našu samilost za dijete i druge podređene nama, putem riječi i djela?

Na sljedećim stranicama predstaviti ću deset principa empatijske interakcije s djecom i s onima u podređenom položaju. Ovi principi se također odnose na bilo koju vrstu odnosa, uključujući ophođenja s odraslima. U ovom poglavlju mi ćemo se najviše koncentrirati na djecu.

Primjena ovih principa u vašem svakodnevnom životu približit će vas vašoj djeci i bit ćete u stanju komunicirati s njima na način koji vam ne šteti niti prouzrokuje traumu. To uključuje izbjegavanje četiri uzroka pogrešne komunikacije o kojima smo razgovarali u drugom poglavlju, naime dijagnoza,

zahtijevanje, zasluživanje i poricanje. Bit ćete u stanju povezati se sa svojom djecom i svakim živim bićem putem empatije. Dio toga je volja biti ranjiv i istovremeno biti svjestan djetetovih osjećanja i prirodnih potreba.

Ako primijenite model koji je dole opisan na vašu konkretnu situaciju imat ćete bolju šansu da odgojite sretno svjesno Krišne, uravnoteženo i zdravo dijete.

1. Razmislite o svojoj molbi

Prije no što zatražite od djece da učine ono što želite važno je odvojiti vrijeme da ponovno razmislite o vrijednosti ili nužnosti molbe. Ako dijete ne odgovori povoljno na vašu molbu to vjerojatno zbog toga što ili kako ste zamolili. Nepovoljan odgovor je veoma izrazita indikacija da ponovno razmislite o strategiji koju koristite. Pokušajte osvrnuti se na to. Razmišljajte o tome dok ne osjećate jasno što ćete reći ili učiniti, prije no što to kažete ili učinite.

Razmislite o svojoj molbi. Kada uključuje dijete od velike je koristi zadržati u vidu dugoročne ciljeve. Kako zamišljate svoj odnos sa svojim djetetom za deset ili dvadeset godina od danas?

Potrebna je doza poniznosti za priznati da smo bili ili jesmo u krivu – posebice ako imate stereotipizirani koncept svog položaja kao roditelja, gurua ili sannyasija, itd. Često je teško reći: “Napravio sam grešku,” osobito za gurua za kojeg se univerzalno očekuje da bude apsolutno savršen i moćan. Jasam to učinio, prišao učenicima i podijeli s njima: “Napravio sam grešku. Molim vas oprostite mi. Daleko sam od savršene osobe, ali pokušat ću najbolje što mogu.”

Vjerojatno će vas iznenaditi kada otkrijete da vas odrasli i djeca poštuju više zbog vaše ranjivosti. Ugodnije je biti ljudsko biće nego savršen. Najveća pohvala koju itko može dati ili primiti, barem iz moje perspektive, jeste da je osoba čovjek, u smislu da je prirodno obdaren snagama i slabostima. To nesumnjivo poražava naziv “savršen” bilo kada. Ja cijenim da se o meni misli kao o ljudskom biću, stvarnoj osobi.

Jedan razlog nezadovoljstva ili unesrećenosti kojoj su ljudi na visokim položajima često čini se skloni jeste da teže ka ponašanju koje nije sukladno njihovoj osobnosti. Ljudi se trebaju ponašati prirodno. Ne sugeriram da sannyasi treba “raspustiti” se, no biti normalan, biti *mensch* kako kažu na Jidišu neće smanjiti njihov ugled.

Stoga, razmislite ponovno o svojoj molbi ako smatrate to potrebnim. Usprkos izgledu uopće nije sigurno da je nepovoljan odgovor djetetova greška ili da nisu htjeli učiniti ono što ste tražili.

2. Stavite odnos na prvo mjesto

Učinite svoj odnos s djetetom svojim prvim prioritetom – prije svega. Što vam je važnije? Biti u pravu ili imati blizak odnos pun ljubavi sa svojim djetetom? Što vam je najvažnija stvar?

Možda će vam trebati da malo odvojite vremena za prepoznavanje odgovor na ovo ključno pitanje. Ne trebate primijeniti “pauzu” na dijete od koje se ono užasava. *Vi* odvojite pauzu za sebe i ponovno razmislite o svojoj molbi. Ako ikada osjetite da podliježete srdžbi odvojite vrijeme za pauzu. To je dobra ideja zato što bilo što da kažete bit će pod utjecajem srdžbe i to će definitivno stimulirati reakciju.

Ovo, usput rečeno također važi i za email poruke. Ako se osjećate srdito dok komunicirate s nekim preko email-a, učinite si veliku uslugu tako što nećete odmah pritisnuti gumb za pošalji. Idite na spavanje, pogledajte to sljedeći dan i onda odlučite želite li to poslati ili izbrisati. Mislim da je to bio

Abraham Lincoln koji je savjetovao glede pisama napisanih u iritiranom stanju: “Stavite pismo u svoju ladicu i najvjerojatnije ćete ga pocijepati sljedećeg dana.”

Kada djelujete iz srdžbe i mržnje onda ćete stimulirati uznemirenje druge osobe. To je signal upozorenja! Možete pomisliti: “Dijete bi trebalo začepiti usta,” no zapravo najzdraviji odgovor je suzdržati se od reagiranja u tom trenutku, odvojiti vremena za razmišljanje o tome, razmotriti što zapravo želite za dijete. Osvrnite se na to kako zamišljate da se razvijaju u budućnosti i kako će to utjecati na taj ishod, dugoročni cilj. To je važna odlučnost.

Mi zbilja imamo potrebu za drugom osobom. Primjerice: Imam potrebu da ti budeš sretan. To je vjerodostojna potreba. Unutar odnosa izvjesno je da imamo potrebe za druge. Ne treba mi da mi se pokoravaš. To nije potreba, već strategija, kako je definirano jezikom empatijske komunikacije. No možemo imati potrebe za potrebe drugih ljudi. Imam istinsku potrebu da ti budeš sretan. Imam potrebu da budeš zaštićen, da budeš ispunjen, da budeš zdrav. To su sve potrebe.

Ljudske potrebe obuhvaćaju potrebe za drugima. Stoga, umjesto da vršite pritisak na djecu ili ljude s kojima radite da učine nešto, radite na brižnom stavu omogućavanja s njima. Prije no što djetetu ili nekome uputite molbu razmislite ponovno. Što vam je važnije, molba ili odnos? Kako želite da se dijete, učenik, vaišnava razvije? Odnos pun ljubavi je važniji nego pristajanje u ponašanju koje želite.

Kada dijete plače vaš prvi prioritet bi trebao biti odnos s djetetom. Pokušajte razumjeti koja djetetova potreba je izrečena.

Biti u pravu nije važno. Ponovno, opremite se s priznanjem vašem djetetu ili učeniku da ste napravili grešku ako jeste.

Bio sam sa *sanyassijem* koji mi je jednom rekao: “Ja ne pravim greške. U cijelom svom životu napravio sam samo jednu grešku. Mislio sam da sam napravio grešku.” Naravno on se šalio. Ljudi se dive nekome koje u stanju priznati da je učinio nešto pogrešno, dok osoba koja je vezana za ideju da ne može pogriješiti podložna je da izgubi poštovanje drugih. Budite ranjivi. Ako napravite grešku dok se bavite sa svojim djetetom, samo podijelite: “Žao mi je. Povezivanje s tobom i razumijevanje tebe je definitivno najvažnija stvar za mene.”

3. Ljubav je bezuvjetna

Ne uskraćujte djetetu ljubav – ni zbog kakvog razloga! Dozvolite da vam predstavim primjer iz svog vlastitog djetinjstva. Moja majka bi često govorila da *moj* sin samo dobija petice. Ona je bez sumnje imala bezuvjetnu ljubav prema meni – prilično dobro poznajem svoju majku – ali kao dijete samo sam čuo: “Ti nisi moj sin” i bolno to osjećao kao odbacivanje. A sve zbog nečega tako beznačajnog kao što je školska ocjena. A sada moram priznati da sam otišao vani i kupio nevidljivu tintu. Onda sam četvorku prepravio u peticu. Naučio sam kako se to radi i kada sam pokazao đaćku knjižicu svojoj majci ona je to potpisala ništa ne sumnjajući. Kasnije je tinta postala nevidljiva i ona petice ponovno je postala četvorka. Stoga vidite, morao sam zaraditi njenu ljubav po svaku cijenu.

Ljubav je nužna u našem odnosu. Vi ćete praviti greške i djeca će praviti greške također. To je sve. Možete biti ponosni na vaše dijete ako urade nešto dobro i jednako ponosni ako ne urade nešto dobro. Ako naprave grešku možete reći: “Ponosim se tobom. Ohrabrujuće je vidjeti da se trudiš najbolje što možeš.” Poput vaše ljubavi, vaš ponos kao roditelja je najvrjedniji ako je bezuvjetan. Ako hvalite dijete samo kada radi stvari koje želite onda će to stvoriti ništa više od nesigurnosti.

Stoga bilo da ste roditelj ili nadređeni učinite svoju ljubav bezuvjetnom. Predložite svom djetetu ili podređenom: „Ja te volim zbog toga tko si, a ne što radiš.“ To je veoma važna poanta. Bez obzira što oni čine ili ne čine vi ih volite. Prabhupada je bio takav. Često bi učenik napustio pokret ili se zapleo u neke besmislene aktivnosti, no kadgod bi se vratio Prabhupada je bio uvijek samo sretan!

Studenti s fakulteta koji su sudjelovali u studiji dobili su pitanje jesu li ih roditelji voljeli više kada su se ponašali dobro umjesto kada su se ponašali loše. Blizu osamdeset posto studenata odgovorilo je: „Da, moji roditelji me vole više kada se ponašam na način koji se njima sviđa.“ Sljedeće roditelji su dobili pitanje: „Volite li uvijek svoju djecu bez obzira što ona učinila?“ Ti roditelji su jednoglasno rekli: „Da.“ Nisu shvaćali da nisu izražavali bezuvjetnu ljubav prema svojoj djeci.

Sve se svodi na to kako djeca percipiraju riječi i ponašanje svojih roditelja. Neophodno je da vaše dijete nema poteškoće u percipiranju i doživljavanju vaše bezuvjetne ljubavi. Ne mora vam se sviđati sve što rade, no pobrinite se da to ne zasjeni vašu ljubav prema djetetu. Budite izuzetno oprezni da nenamjerno ne pošaljete poruku da ih više ne volite.

Mnoge studije to podržavaju. Studije ukazuju na to da studenti koji su percipirali da ih njihovi roditelji vole samo uvjetno imaju veći rizik od averzije prema roditeljima.

To je osobito istina za tinejdžere. Oni mogu steći modele mržnje samog sebe. To može doći od iskustva i percepcije da im se ljubav uskraćuje. Izbjegavajte omogućavanje takve percepcije. Nije pogrešno ono što vi *mislite* da radite, već kako to dijete percipira i tumači. Vi možete misliti u sebi: „Nisam to tako mislila,“ ali to ne funkcionira kada se bavite djetetom. Od suštinske je važnosti naučiti jasno komunicirati s djetetom.

Potrebna je svjesnost kada imate interakciju s djetetom tako da se oni *osjećaju* bezuvjetno voljeni umjesto pretpostavljanja da je dovoljno da vi znate da ih volite. Mi volimo svoju djecu no potreban je svjestan napor da oni dođu do toga da se *osjećaju* voljena. Umjesto da mislite u svome umu: „Kako mogu natjerati svoje dijete da uradi ono što kažem,“ zapitajte se: „Što moje dijete treba i kakva vrsta komunikacije i djela će mi pomoći kao osobi koja omogućava da ispunim te potrebe?“

Sada ćemo biti jasni da „potrebe“ nisu jednake površnim željama i impulsima. Osnovne potrebe povezane su s Krišnom. Potrebe su također povezane s našim preživljavanjem i funkcioniranjem u ovom svijetu. Mislite: „Moje dijete ima potrebu da se poveže s Krišnom, kao i ostale potrebe. Biram biti svjesna, prisutna i pažljiva.“

4. Zamislite kako stvari izgledaju iz dječje perspektive

Zamislite sebe u djetetovoj koži. U mojim seminarima mi koristimo vježbe i igranje uloga da bi vidjeli i osjetili kako je biti dijete. Različiti fizički izgledi odrasle osobe i djeteta oblikuju različita promatranja stvarnosti. Među odraslima ova razlika može biti suptilna, egzistencijalna u smislu različitih perspektiva koje karakteriziraju hijerarhijski položaji i filozofske razine unutar društva.

Iz perspektive vašeg djeteta vi možete izgledati poput mnogo jačeg i katkada zastrašujućeg diva. U jednoj vježbi odrasla osoba stoji na stolici a drugi odrasli koji glumi dijete puže po podu. Na ovaj način odrasli mogu vrlo živopisno doživjeti razlike u moći i visini između odraslog i djeteta. Dijete gleda u diva i vidi ga/nju poput Hidimbe iz Mahabharate.

Zamislite da postoji netko veći od vas, div. Vaša glava doseže mu do koljena. Njegova glava praktično dodiruje strop. On grmi na vas: „Idi u svoju sobu ili ću te isprašiti po turu.“ Kako biste se osjećali zbog toga?

Staviti sebe u tuđu kožu ili zamijeniti uloge je dobar način za rješavanje skoro svakog sukoba i razvijanje bliskog odnosa. Kao ljudska bića, svi imamo potrebe i osjećanja.

5. Budite autentični

Biti svoj, ljudsko biće, obična osoba, stvorite će okruženje za ponovno razmatranje molbe, priznavanje da ste napravili grešku ili preuzimanje rizika za napraviti grešku koja izlaže vašu ranjivost. Ove stvari se mogu uraditi samo iz srca, ne iz slijeđenja sustava. To je stvar brige i fokusiranja na opcije dijeljenja s vašim djetetom koje će dugoročno izgraditi jak odnos i pomoći djetetu da bude svjesno njegovih/njenih vlastitih potreba.

“Želim da budeš sretna, ispunjena i zdrava.” Ovo su potrebe. “Ne radi se o tome što ćeš izabrati kao profesiju kada odrasteš.” Neki moji stari prijatelji prisilili su djecu da postanu liječnici. Dijete kaže: “Ne želim biti liječnik,” ali roditelj inzistira: “Bit ćeš liječnik zbog nas.”

6. Govorite manje, slušajte više.

Govorite manje i slušajte više; pitajte više. Ovo može biti teško, ali Bog nam je dao jedna usta i dva uha. Trebamo slušati dva puta više od onog koliko govorimo! Slušajte što djeca imaju za reći. Zamolite ih da podijele iz svoje konkretne perspektive, a ako ne mogu govoriti, pokušajte pogoditi empatično kako oni vide stvari ili kako se oni osjećaju. Upitajte ih: “Kako se osjećaš glede ovoga? Što misliš, postoji li drugačiji način da se to može uraditi?”

Uzmite primjer kada želite da vaše dijete pospremi svoju sobu. S jedne strane vi razmišljate da trebate čistoću jer ne želite da mnogo žohara trči unaokolo, a s druge razmišljate o povezivanju, o održavanju osobnog odnosa. Razgovarate s njim o tome. “Što misliš zašto je važno imati čistu sobu?” Razgovarate s njim o tome, tamo-amo i dozvoljavate mu govoriti, doprinijeti. Neka on istraži različite perspektive. “Da si ti ja, o čemu bi razmišljao ili što bi osjećao?”

Naravno on može ponekada reći: “Dijete ima prljavu sobu.” On će vas tako izazvati. Ali vi jednostavno nastavite s tim tamo-amo razgovorom nekoliko dana. Za empatijsko ophođenje s djecom potrebno je više vremena, ali to je investicija koja ima dubok utjecaj.

Zahtjev umjesto molbe ne iziskuje vrijeme i lak je: “Uradit ćeš to ili!” Prijetnja batinama ili zaista istući dijete može biti brzo, ali to je kratica ka disfunkcionalnosti.

Možete održavati obiteljske konferencije o različitim stvarima. (Objasnit ću to detaljnije u desetoj točki.) Dozvolite djetetu da sudjeluje u obiteljskoj konferenciji kao puni glasački član. Upitajte na primjer: “Što misliš o odlasku na Krišnin kamp?” umjesto da samo diktirate: “Idemo na Krišnin kamp!” Ako diktirate predvidljiv odgovor će biti: “Ne želim ići.” I ako inzistirate: “To nije važno. Ja sam tvoja majka. Mi *idemo* bilo da ti se sviđa ili ne!” dijete neće biti sretan kamper kada odete.

7. Pripišite djetetu najbolji mogući motiv

Imajte razumijevanje da djeca imaju dobre motive. Drugim riječima nemojte misliti: “oni mali nitkovi, oni idioti, oni demoni, oni me samo pokušavaju uznemiriti.” To uopće nije ono o čemu oni razmišljaju. Oni samo pokušavaju ispuniti svoje osnovne potrebe.

Recimo da dijete plače. Vi možete pomisliti: “Ono dijete plače samo da bi me izludjelo.” No razlog zašto djeca nije da bi izludili ljude. Djeca plaču jer žele hranu, trebaju daim se promjeni pelena, nešto ih boli – postoji razlog zašto djeca plaču, validan razlog, njihove potrebe koje treba ispuniti. Djeca nisu zaokupirana kovanjem planova da vam zagorčuju život.

Najgori motiv koji možemo zamisliti i pripisati djetetu jeste da ono plače da bi nas izludjelo ili jednostavno igra se igre koja se zove “manipulacija mame.” Nije li istina da počesto djeci pripisujemo najpakosnije motive? Oni samo plaču kako bi iskomunicirali potrebu. Mi kažemo: “O dijete samo traži pozornost.” No što ne valja ako dijete traži pozornost? Oni trebaju ljubav i već su shvatili da ljubav ne dolazi bez pozornosti. Stoga zašto mi to zamišljamo kao tako negativnu stvar? “Oni samo traže pozornost!” Jeste li ikada to čuli? On ili ona je dijete. Dijete ima želju za ljubavlju. Pozornost je strategija za dobivanje ljubavi koju dijete treba. Svatko ima potrebu za razmjenom ljubavi. Rupa Goswami to priznaje u Upadešamriti. Davanje prasadama, prihvatanje prasadama, davanje poklona, primanje poklona, razotkrivanje svog uma u povjerenju, slušanje od drugih, to su sve dijelovi razmjene ljubavi. Zašto dijete ne bi imalo tu uobičajenu potrebu?

Postoji poseban stadij u razvoju djeteta koji se obično javlja kada dijete ima dvije godine. Roditelji ponekada zovu taj stadij “grozne dvije.” To je jednostavno stadij u kojem djeca pokušavaju uspostaviti sebe kao pojedince, potpuno normalna faza u djetetovom rastu I normalan izričaj djetetovih potreba.

Najgora kazna koju je moja majka primijenila na meni je ono što je ona nazivala “hladan tuš.” To je značilo da me ignorirala, nije me gledala i nije razgovarala sa mnom. Nisam bio biće. Bio sam duh. Rekao sam: “Mama jesi lit u?” ali ona me je samo nastavila ignorirati i to me izluđivalo. Osjećao sam da joj više nisam važan.

U svakom slučaju, savjetuje se da djetetu pripisemo najbolje moguće namjere dosljedne činjenicama. Čak i ako djeca lažu vjerojatno postoji motiv koji nije u cjelosti negativan. Oni su uplašeni. Pokušavaju se zaštititi. Zašto djeca lažu? Iz straha, iz potrebe da se zaštite.

8. Pokušajte reći da kadgod to možete

Tehnika koju roditelji često koriste zove se odgovor “automatsko ne.” Štogod da dijete može upitati odgovor je automatski ne. “Mogu li učiniti ovo?” “Ne.” “Mogu li ići tamo?” “Ne.” “Zašto?” “Zato što sam ja tako rekla.” Jeste li to ikada doživjeli? To pokazuje temeljno nepoštivanje djeteta kao osobe. I tako to dijete i tumači, jer dok se izvanjski s njima ophodi u razgovoru, ono što oni osjećaju iznutra se uopće ne razmatra. Stoga potrudite se izbjegavati bespotrebno govoriti “ne.” Razmislite o tome dva ili tri ili deset puta prije no što kažete ne! Mi smo skloni koristiti to *ne* koje automatski leti iz usta ako dijete nešto traži. Prije no što kažete *ne*, prvo razmotrite, onda objasnite svoja osjećanja i potrebe koje se nalaze iza tog *ne*.

Primijenimo to na dvije odrasle osobe. Kada mi učenik kaže: “Gurudeva želio bih danas otići u Disneyland. Idemo u Disneyland!” I ja odgovorim: “Ne! To je maya!” to ne bi stimuliralo pozitivan odgovor ili osjećanje. No ako ja odgovorim: “Osjećam toliko mnogo tjeskobe jer imam svu tu odgovornost koju mi je Prabhupada dao. Možeš li zamoliti nekoga drugog da ide umjesto mene?” Onda bi bilo lakše za njih razumjeti moju potrebu, zar ne? Ako izravno kažete *ne*, to se praktički svodi na negiranje odnosa. Ono što će druga osoba čuti jeste uvredu: “ti si idiot” i da su u mayi. Ove percepcije dolaze od jednog neobjašnjenog *ne*. Oni neće imati istu impresiju ako je ja objasnim na takav način da poruka koju prenosim je da preuzimam odgovornost za sebe, objašnjavam što osjećam, što su moje potrebe i tražim da oni biraju drugu strategiju.

9. Koristite fleksibilnost

Pokušajte izbjegavati biti previše kruti s djecom. Iako regulirani stil život zbilja *jeste* poželjniji svatko treba malo fleksibilnosti. Nije dobra ideja zahtijevati da djeca rade točno iste stvari u točno

isto vrijeme svaki puta. Mi često namećemo nesalomljiva pravila kao što su djetetovo vrijeme za spavanje. “Sada je tvoje vrijeme za spavanje! Moraš biti u krevetu do osam!” Popustite im malo nekada. Ako su uzbuđeni i žele ostati budni malo kasnije nemojte zavikati: “MORAŠ zaspati do osam!” Razgovarajte s njima o tome što oni misle da bi bilo dobro i složite se napraviti malu prilagodbu u njihovom dnevnom program, kao posebnu iznimku.

10. Dopustite djeci da donose odluke kadgod je to moguće

Dajte djeci više šansi da donose odluke u obitelji. Kada planirate svoj obiteljski odmor, sjednite s cijelom svojom obitelji i dopustite djeci da sudjeluju u diskusiji. Zamislite kako stvari izgledaju iz dječjeperspektive. Kada razmišljate o odlasku na plažu na primjer, umjesto da im samo kažete da ćete svi ići na plažu zatražite obiteljski sastanak i pitajte sve za njihov doprinos. To se zove *istagosthi*. *Istagosthi* je interaktivni sudionički sastanak među bhaktama. To je forum za razmatranje različitih ideja i svaki bhakta dobija priliku sudjelovati. Kada dopustite djeci da uđu u ovakvu vrstu interaktivnog procesa to će pomoći da djeca postanu neovisni mislioci i rješavači problema. To ih obučava da stvaraju inteligentne odluke, umjesto da ovisе o tome daim se kaže kako da razmišljaju. To će ih zaštititi od negativnog utjecaja vršnjaka koji smo spomenuli ranije. To će također smanjiti rizik od uplitanja u stvari koje ne podupiru zdrav i radostan stil života ili navike koje im mogu nanijeti štetu. Ne treba podcjenjivati pritisak koji dolazi od grupe vršnjaka. To može imati razoran utjecaj na djetetovu sposobnost samoopredjeljenja. Možete koristiti taj *istagosthi* proces čak i ako su djeca jednogodišnjaci ili dvogodišnjaci sa ograničenom sposobnošću govora.

Uvedite djecu u proces donošenja odluka i potvrdite njihovu potrebu za autonomijom. Istraživanje pokazuje da djeca koja učestvuju u obiteljskim odlukama imaju veće izgledе biti van nevolja. Oni sebe vide dijelom cjelokupne obitelji. Ne osjećaju se otuđeno kao što se osjećaju djeca nad kojima je dominirano. Očigledno dijete ne treba postati vođa obitelji. Oni dobivaju priliku podijeliti svoje mišljenje. Ali ona i dalje mogu biti nadglasana kada mišljenja drugih predstavljaju bolja rješenja za potrebe svih.

Stvari kojih se treba sjećati kada primjenjujete deset principa

Ovo su neki principi za empatijsko ophođenje s djecom. Da bi uspjeli, pokušajte zamisliti kako biste se vi osjećali i kako biste vi željeli da se ophodi s vama da ste dijete. Radeći to možete shvatiti kako je najbolje ponašati se i što je najbolje za reći. Nije toliko važno razumjeti što dijete misli koliko je važno razumjeti kako se on/ona osjeća i koje su njihove potrebe. Vaše dijete će cijeniti vaš napor da ga/ju razumijete čak i ako ne pogodite točno njihova osjećanja i potrebe.

Imajte na umu djetetovo doba i ophodite se snjim na način prikladan tom dobu, jer u različita doba djeca će imati različit kapacitet za razumijevanje i izražavanje ideja.

Odvojite vrijeme i izbjegavajte žurbu prilikom komuniciranja, inače vaša interakcija može biti neugodna i za vas i za dijete, a nećete postići željeni rezultat povezivanja s njegovim/njenim osjećanjima i potrebama.

Pitanja i odgovori gleda odgoja djece

P: Odlučio sam ne kažnjavati, no što da radim kada dijete odbija ispuniti svoju obavezu?

O: Dajte mi primjer.

P: Na primjer, moj sin katkada odbija ispuniti svoje školske obaveze i ne radi svoju domaću zadaću. A katkada zanemari svoju sobu. Kako ga onda mogu uvjeriti?

O: To je proces i treba vremena. Nije veoma lako. Trebamo pokušati prizvati empatiju za naše vlastite potrebe glede djece i pokazati empatiju za njihove potrebe. Ako to ne učinimo, djeca neće dati tako dobre rezultate u školi kao što bi trebala. Razvit će neukus za odlazak u školu i za čišćenje svoje sobe, kao što sam ja.

Studije pokazuju da empatija priziva povoljno ponašanje, što reći o povezanosti. No za to je potrebno više vremena i više pažnje nego metode kontrole.

Moja majka me prisiljavala pospremiti svoju sobu. Nakon što bih ju pospremio ona bi izvršila inspekciju. To je bilo kao da ste u vojsci. Ona bi se pobrinula da krevet ima ono što je ona zvala “bolničke kutke.” Kada krevet ne bi izgledao savršeno, ona bi strgnula plahte, bacila sve na tlo i natjerala me da uradim sve ispočetka. Kada je bila prisutna ja bih pospremio svoju sobu, ali kadgod nije bila tu ja bih namjerno sve stvari razbacao po sobi. Zbilja sam uživao radeći to! Onda bi čak i išao u njihovu sobu (rekla mi je da nikada ne ulazim u nju) gdje je držala skupe antikne sofe i skakao po njima kao na trampolini.

Da je moja majka sjela dovoljno dugo sa mnom da mi objasni: “Ako pospremiš sobu i namjestiš krevet onda ćeš uspjeti u životu i postat ćeš dobar namjestič kreveta i ljudi će te više voljeti,” možda sam mogao razviti privlačnost da to radim. Samo sjednite s djetetom i objasnite stvari u okviru interesa djeteta kako će mu/joj to pomoći da ispuni svoje potrebe u životu. Evo malo igranja uloga da bi to objasnili.

Otac: “Što želiš biti kada odrasteš?”

Sin: “Pilot.”

Otac: “Pilot? Wow! To je divno! Želiš li letjeti velikim zrakoplovima?”

Sin: “Da.”

Otac: “Wow! Hajdemo razgovarati o tomu kako to možeš ostvariti. Piloti su zbilja odlični u matematici. Zašto? Zato što moraju izračunati udaljenost između različitih mjesta i mogu gledati na sve te male ekrane. Zar to nije super? I onda polugama kontroliraju različite stvari i također nauče govoriti engleski jezik kako bi mogli nazvati kontrolni toranj i reći: “Let 32 dolazi na slijetanje!” Tako da trebaju dobro naučiti engleski jezik i matematiku. I zemljopis također jer ako idu u Indiju, a umjesto toga završe u Africi, to je veliki problem.”

To je bilo objašnjenje o ophođenju s djetetovim željama i potrebama. On će najvjerojatnije biti više sklonjen učenju. Postati pilotom je *njegov* cilj u životu, ne moj. Imam prijatelja kojeg su roditelji prisilili da postane liječnik i čim je postao liječnik rekao je: “Uradio sam to zbog vas, ali sad ću raditi ono što ja želim.” Proveo je osam godina na fakultetu! Pustite djecu da žive vlastiti san.

P: Zar to nije manipulacija?

O: Ne, zato što postati pilotom je *njegovavlastita* želja. Ja mu samo objašnjavam *kako da je ostvari*. Ja omogućavam njegovu želju.

P: Ali ima djece koja su dosta kažnjavana i koja zbog svoje patnje razviju empatiju za druga živa bića.

O: To se može desiti. Ono što govorite zapravo je istina. No većina ljudi koji puno pate (zbog pretjerane kazne) kada su djeca s podređenima se ophode na način na koji su naučili od svojih

roditelja. Tako da nije slučaj da većina ljudi koji su kažnjavani nauče: “O, moram biti empatičan i ne tretirati ljude na isti način.” U pravu ste. Neki od njih nauče. Većina ne.

Kako reagirati kada dijete uradi nešto korisno

P: *kako hvaliti djecu na ispravan način? Na primjer, ako su napravili fine lutke.*

O: Ne bih davao neku općenitu pohvalu. Rekao bih ovako nešto: “Lijepo si obojala lutke. Osjećam se sretno kada ih vidim.” U suštini izrazite sreću i svoju potrebu. “Vidim da postaješ kreativna.” Na taj način izrazite cijenjenje, ne samo općenitu pohvalu. Pokažite koliko cijenite i volite dijete u svim okolnostima. Trebaju dobiti poruku: “Volim te zato što si ti to što jesi. Volim te ne zbog onoga što radiš, već zbog onog tko si.”

Od ključne je važnosti izraziti našu ljubav za njih bez obzira što oni uradili ili ne. To povećava djetetov osjećaj sigurnosti. Kada dijete dođe doma iz škole možete reći: “Stvarno sam sretna što te vidim.” Ne zato što su stigli na vrijeme ili dobili peticu. Samo, sretna sam što te vidim. Koliko puta dajemo tu bezuvjetnu ljubav ikome? Između muža i žene, ili između prijatelja ili između duhovnog učitelja i učenika ljubav se ponekada izražava ako je netko nešto uradio, ne iz izvorne naklonosti.

Postoji razlike između pohvale i cijenjenja. Pohvala je veoma općenita, što baš i ne pomaže nekome. Kao: “Tako si dobra.” “Ti si divna.” “Ti si fantastična.” To ne pomaže nekome. No kada vidite nešto što je netko učinio i izrazite konkretno cijenjenje za tu *osobitu* aktivnost – onda to neće napuhati lažni ja i ohrabrit će osobu. Prabhupada je to radio. Netko je održao *Ratha yatra* i Prabhupada je napisao: “Čuo sam za tvoju *Ratha yatra*. Bio sam sretna čuti o tome. Molim te nastavi to raditi da bi ispunio moju želju koju sam godinama gajio.”

Napisao je u pismu Upendri: “*Tvoja jaka želja da me služiš je veoma lijepa. Ti služiš mene a ja služim Krišnu. I ja sam također sluga, stoga ne mogu prihvatiti službu od tebe.*” Ovdje Prabhupada izražava cijenjenje na način koji je veoma svjestan Krišne.

Jayananadi: “*Veoma intenzivno osjećam odvojenost od tebe. Ti si mi se pridružio 1967. godine u San Franciscu. Ti si bio prvi čovjek koji mi je dao neki doprinos za tiskanje moje Bhagavad Gite. Nakon toga pružio si vrlo povoljnu službu Krišni na različite načine.*”

Ovo je iz pisma Bhakta dasi u San Dijegu: “*Puno ti se zahvaljujem što si ustoličio Radha Giridhari. Od svog djetinjstva sam bio veoma naklonjen Radha Krišni. Moji dobri učenici mi pomažu otvoriti mnogo Krišninih hramova diljem svijeta.*”

Stoga Prabhupada je izražavao konkretno cijenjenje za ono što je osoba uradila. On izražava svoje srce, svoja vlastita osjećanja i potrebe, svoju povezanost s Krišnom. I to svakako nije napuhalo nikoga. To je samo ljude ohrabrilo još više da slijede Prabhupada. On je bio stručnjak u pružanju cijenjenja.

P: *No što ako čak i cijenjenje učini moju kćerku ponosnom i onda ona ode svojim prijateljima i kaže: “Vi to ne radite dobro, ja to radim dobro” ili nešto slično?*

O: Onda možete razgovarati s njom i objasniti: “Tvoji prijatelji su također to uradili dobro. No ti si moja kćerka i ja te puno volim. Štoga ti učinila ja te volim.” Važna stvar je izraziti bezuvjetnu ljubav i prihvaćanje. No zbog onog što su oni učinili, nego zbog njih samih.

P: *Koja je linija između nagrađivanja djece i njihovog osvještavanja njihovih potreba?*

O: Glede toga postoje dvije riječi “vanjski” i “unutarnji.” Izvanjsko nagrađivanje znači nagraditi za aktivnost s nečim što nema nikakve veze s tom aktivnošću. Daje se da bi osobom manipulirali. Unutarnje nagrađivanje znači da je sama aktivnost i uživanje njenog izvođenja nagrada sama po sebi.

Pogledajmo jedan primjer. Moja majka može reći: “Idi u školu i ja ću ti dati pet dolara. To je *vanjska* nagrada koja me ne povezuje s aktivnošću odlaska u školu. Povezuje me s novcem. Ako volim novac učinit ću ono što je potrebno da bih dobio novac. Međutim, da je moja majka rekla: “Ako odeš u školu učiti ćeš o glazbi. To je jako zabavno,” onda bi me povezivala s mojom potrebom i ponudila bi mi unutarnju nagradu. U drugome kontekstu, ova vrsta nagrade se zove *prirodna posljedica* aktivnosti. Ukazivanje djetetu na prirodnu posljedicu nije manipulacija. To je pomaganje djetetu da bude entuzijastično glede aktivnosti koja se sukladna njegovim potrebama.

Roditelji ponekada koriste hranu da bi nagradili ili kaznili dijete. “Ako budeš dobar, dobit ćeš mnogo slatkiša za jesti.” “Ako budeš loš nećeš dobiti ništa za jelo.” Što će se desiti kada dijete nauči izjednačavati hranu s ljubavlju i cijenjenjem? Što će uraditi kada bude stariji? Jest će i kada nije gladan da bi ispunio svoju potrebu za ljubavlju i cijenjenjem. I tako mogu povećati težinu što je nezdravo. To je uobičajen problem.

P: *Što možemo uraditi na pozitivan način ako naša djeca urade nešto pogrešno? Čuo sam da negdje postoji selo u kojem ako netko učini nešto pogrešno stariji ga hvale.*

O: Taj dio procesa zove se restorativna pravda. Ljubav se izražava prema osobi. Kao što Isus Krist kaže: “Mrzite grijeh, a ne grješnika.” Koristi se za pomoći osobi da shvati kako su njegova ili njena djela utjecala na druge ljude ili njih same. Osuđivanje nekoga ne funkcionira. Biblija sadrži još jednu uputu: “Ne sudite da i vama ne bi bilo suđeno.” Još jedan citat je: “Neka onaj tko je bez grijeha baci prvi kamen.” U Bibliji ima mnogo izjava o voljenju, opraštanju i ne osuđivanju.

Za djecu ljubav uvijek treba biti bezuvjetna. To znači voljeti ih bez obzira jesu li “dobri” ili “loši.” Možete izraziti cijenjenje za nešto što rade i možete im pomoći razumjeti kako bi povrijedili ljude ili ne ispunili njihove potrebe ako bi učinili određena djela. Možete jasno komunicirati djetetu: “Volim tebe zato jer si *ti, ti.*” To je sve. Ako je pravi stav prisutan onda će se prave riječi ukazati. To nije tehnika.

Kako mogu uključiti malo dijete u donošenje odluka?

P: *Spomenuo si da trebamo donositi odluke zajedno s djetetom. No što s dvogodišnjakom? Ne možete racionalizirati stvari s njim.*

O: Ja ne bih govorio djetetu što da radi. Empatizirajte s njim ili njom i izrazite svoja vlastita osjećanja i potrebe. Nakon druge godine potrebe za autonomijom postaje više izražena. Zato ljudi tu fazu često zovu “grozne dvije.” Ali zbilja nisu grozne. One su zapravo prilično divne te grozne dvije. Dijete počine se izražavati kao autonomna osoba, neovisna od vas. Roditelji to trebaju cijeniti. Dijete govori: “Jasam pojedinac. Nisam više dio tvog tijela. Sada mogu razlikovati sebe od tebe.” Možemo cijeniti dijete što to komunicira. To je prirodan način razvijanja djetetovog pojedinačnog potencijala.

Kada su djeca prihvaćena u proces donošenja odluka onda im to dozvoljava razviti sposobnost rješavanja problema. To ih ohrabruje postati neovisnim misliocima i naučiti kako igrati aktivnu ulogu u vijećanju, pregovaranju i planiranju. To im daje scenarij za naučiti sklopiti kompromis i otkriti dobrobiti suradnje. Lekcija iz timske rada. Oni otkrivaju da njihov glas važi i da njihovo

mišljenje ima vrijednost. Dopustite djeci sudjelovati u donošenju odluka kadgod je to praktično moguće.

P: Što da radim ako moje dijete ne želi surađivati s drugom djecom i odbija sudjelovanje u predstavi?

O: Možete upitati: “Osjećaš li se tjeskobno zbog glume u predstavi? Jesi li si u tjeskobi?” jer to je osjećanje koje možda imaju. Isto ga možete pitati: “Bojiš li se da ćeš pogriješiti?” i na to se nadovežite s ponudom: “Želiš li razgovarati o tome kako se osjećaš i što ti je stvarno potrebno?”

Ja bih bio empatična na sve što on kaže. Onda će on otkriti koja neispunjena potreba se nalazi iza strategije nesudjelovanja u predstavi. Može doći od njegove potrebe za zaštitom ili neke druge potrebe. Spoznavši potrebu, možda će odlučiti sudjelovati u predstavi jer sada razumije kako ispuniti potrebu kada je dijelom skupine.

Bilo da odluči sudjelovati ili ne, on zna da ga volite i da ste spremni saslušati ga i prihvatiti ga bez obzira kakvu odluku izabrao. On će osjetiti olakšanje kada zna da nema pritiska na njemu da sudjeluje u predstavi.

Molim vas nemojte mu nabacivati osjećanje krivnje: “Znaš li koliko je teško bilo pronaći vremena za dolazak ovamo i koliko je skupo gorivo! A sada ne želiš biti u predstavi! Kakva vrsta djeteta si ti? Ja sam tvoja majka! Sudjelovat ćeš u predstavi danas! I svidjet će ti se i ja ću biti ponosna na tebe, svidjelo ti se to ili ne, i ti ćeš se zabaviti, svidjelo ti se to ili ne!” To nije način kako uvjeriti dijete ili bilo koga.

Kako utješiti dijete

P: Što da roditelji rade ako dijete ne želi prestati plakati i vrištati?

O: Molim vas nemojte im reći da zavežu jer to obično ne funkcionira. Obično će vrištati čak i više. Često sam u avionu i jedno od djece u avionu plače i njegova majka kaže: “Zaveži, svima smetaš!” Ponekada oni sjede tik do mene! Ja stavim čepiće u uši! Drugi putnici ga gledaju kao da je demon. Oni misle da sam ja roditelj, jer sjedim pored njega. Pa putnici misle da sam i ja demon!

Stavite odnos na prvo mjesto. Budite empatični prema djetetu i dovoljno hladne glave da shvatite što pokušavaju komunicirati. Kada djeca nešto rade oni pokušavaju komunicirati nešto konkretno.

Postoje dva interesantna video snimka koje je snimio čovjek koji je napisao knjige pod nazivom *Najsretnija beba u četvrti* i *Najsretnije dijete u četvrti*. U ovim knjigama autor objašnjava kako su dječije aktivnosti pokušaji da nešto iskomuniciraju. Dijete je dvogodišnjak. Ono izražava potrebu za nečim i odrazite tu njegovu potrebu onda će to nju ili njega smiriti. Roditelj kaže; “Ti plačeš, ti imaš potrebu za hranom.” Ili “Ti si tako umoran. Zbilja imaš potrebu za snom.” Ponekada roditelj čak i može reći: “...(zijevanje) Zbilja želim spavati,” preuzevši djetetov položaj. Predlažem te knjige onima s vrlo malom djecom.

Najučinkovitija stvar koju osoba može učiniti jeste biti prijemčiva i uzvratiti na komunikaciju. Počnite to promatrati ovako: “Plakanje je *komunikacija*. Nijedno dijete ne plače da bi me učinilo jadnim.”

P: A što ako dijete treba ići na spavanje ali počne tražiti olovku i papir i ako je ne može dobiti samo plače?

O: A što ne valja s davanjem olovke i papira djetetu? Molba nije pogrešna, osim ako nije molba za alkoholom ili nečim štetnim. Ne dajete djetetu bilo što da poželi, ali kakve štete može počinuti nešto poput olovke i papira? Osim toga biti razdražljiv ili zahtjevan je također simptom umora. Kada su ljudi – čak i mala djeca- veoma umorni početak će se osjećati nesigurno. Vaše dijete vas zapravo pita: “Voliš li me? Treba mi da mi to pokažeš, jer sad baš i nisam siguran u to.” Ponašajući se zahtjevno i plaćući oni traže ljubav i naklonost. Zbilja ono što dijete treba u tom trenutku je vidljiva potvrda ljubavi i naklonosti. Tražiti olovku i papir tako kasno na večer je jednostavno strategija za ispunjavanje potrebe za ljubavlju. To je sve.

Za dijete je teže plakati nego samo reći: “Mamice, voliš li me zbilja? Trebam znati.” Oni plaču zato što su uznemireni. Plakanje nije ugodno iskustvo za dijete. Ako oni misle da potrebu mogu ispuniti jednostavno pitajući: “Tatice, mogu li dobiti olovku i papir?”, oni preferiraju uraditi to umjesto plakanje bilo kada. Oni ne traže olovku i papir, nešto drugo je u pitanju; nešto što je mnogo više važno za dijete, *vaša ljubav*. Molim vas počnite prepoznavati da oni ne plaču za olovkom i papirom. Prisutna je *prirodna* potreba. Ako većinu vremena koriste strategiju plakanja to je možda zato što se osjećaju *nesigurno*. Vi morate pogoditi potrebu. Potražite prirodnu potrebu iza strategije.

Kada jednom razumijete koja je prirodna potreba možete smisliti pravu strategiju za pomoći djetetu ispuniti tu potrebu. Ako dozvolite da vas djetetovo izvanjsko ponašanje zatrpava vjerojatno nećete biti uspješni u pokušaju da promijeniti neželjeno ponašanje.

Kada su odrasli umorni ponekada i mi postanemo malo razdražljivi i nesigurni i čak deprimirani. Mi imamo te simptome kada smo previše iscrpljeni, stoga što onda reći o djetetu koje se još nije dovoljno razvilo da bi moglo identificirati odakle dolaze njegova osjećanja. Mi imamo tendenciju projicirati našu vlastitu situaciju na druge. Mi ćemo pretpostaviti da dijete radi stvari (kao što su traženje olovke i papira) iz istog razloga zbog kojeg bi mi to uradili da smo u istom položaju. Dijete ima ograničene sposobnosti razumjeti stvari.

Mi možemo natovariti visoko filozofsko razumijevanje za koje nam je trebalo dvadestpet godina za dostići na desetogodišnje dijete. Onda se uznemirimo ako oni ne razumiju da nisu to tijelo. Koliko je to nepošteno? Dijete jednostavno nema sredstvo za razumijevanje svih tih filozofskih istina.

Ponekada ćete vidjeti dijete koje je prošlo gurukulu i izašlo u 21 godini, a da nije shvatilo ni osnove filozofije svjesnosti Krišne, iako može citirati toliko mnogo sloka na pamet. Stalno to srećem. Sve te godine u gurukuli, dobri učitelji, dobra filozofija, a opet ne znaju da nisu to tijelo. Stoga, budite malo samilosni sa svojim zahtjevnim djetetom koje plače koje još uvijek nema vještine za pronaći strategiju utemeljenu u logici.

P: Što misliš pod tim kad kažeš da ne znaju?

O: Čak ni teoretski – jer suh učili filozofiji na isti način na koji ste vi učili povijest; “Kolumbo je prešao ocean 1492.” No ja ne zamišljam Kolumba kako prelazi ocean 1492. To je samo činjenica kojoj su me učili. Ne razumijem čak ni što to znači, ali znam da je kraljica poslala na brodu Santa Maria.

Učili ste razne stvari u školi i većina njih zbilja nije bila relevantna za vas jer ste bili mladi. Jasam studirao povijest i mrzio sam ju u školi. Nisam vidio nikakvu poveznicu s pravim životom. A sada volim povijest. Ako mi netko priča o Drugom svjetskom ratu, gdje je bio ovaj ili onaj general i kad i što je tamo radio, meni se to jako sviđa. Što da kažem? Sviđa mi se i Krišna također! On je nekako fin. Ali je potpuno zapanjujuće da mi se sviđa povijest svijeta kada sam ju mrzio kao dijete. Vidite s mojim mozgom koji je bio tako mlad u to vrijeme jednostavno nisam mogao razumjeti psihološku, sociološku i političku dinamiku zbog kojih je interesantna. To je bila grozna hrpa glupih činjenica

tada. Sada je drugačije jer je moja razina razumijevanja naprednija. Mi to ne razumijemo glede djeteta. Mi mislimo dasu oni mala odrasla osoba koja radi stvari iz istih razloga kao i mi. No to nije istina.

P: Što da radim kada moje dijete traži keks prije obroka?

O: Štograd oni trebali odvojite vrijeme da sjednete s njim i razgovarate. Nemojte samo predati keks. Sjednite i razgovarajte. Pričajte o potrebama koje oboje imate. Negdje tijekom razgovora predložite različite, zdravije strategije. “Bi li bio voljan uzeti keks nakon obroka?” Počnite govoriti o njegovim ili njenim potrebama. To će otvoriti mogućnost za razgovor o različitim strategijama za ispunjenje tih potreba, u smislu ‘postoji više od jednog načina.’ Onda im dozvolite odlučiti koji način najbolje ispunjava njihovu konkretnu potrebu na najbolji način. “Da, dobro, evo ti keks, ali zbilja što ti misliš koje je najbolje vrijeme za keks, na osnovu našeg obzira prema tvom zdravlju, o čemu smo razgovarali?”

Obično očekujemo od njega ili nje da nešto prihvati bez objašnjavanja razloga za to. To vam je isto kao da kupite pametni telefon, a da ne tražite upute za kupca. Koliko je to pametno? Mnogo puta mi čak ni ne razmišljamo o tome da djetetu damo šansu da *traži* objašnjenje.

Ako favorizirate suradnju umjesto prisile onda je najbolje za vas unaprijed razmisliti o logičnom razlogu iza djela. Dijete će cijeliti napor koji ulažete da objasnite stvari u smislu *vaših* potreba i *njegovih* i *njenih* potreba. “Imam potrebu da budeš zdrav. Meni je to zbilja važno. Pogledaj meni nije ostalo ništa od zuba jer sam uvijek jeo kekse prije večere kada sam bio dijete. I sada su mi zubi kao zvijezde – izađu noću.” Odvojivši vrijeme da bi vodili dijalog s djetetom vaši izgledi da razumijete jesu li zbilja gladni ili ne bit će veći. Dijete može biti veoma gladno čak i kada još i nije vrijeme za večeru. U tom slučaju može im se dozvoliti da jedu prije večere. Pokušajte ne nametati umjetna pravila za jelo svome djetetu. “Moraš sad sjesti. Vrijeme je za večeru. Moraš pojesti sve na tanjuru.”

Moja majka je imala običaj govoriti mi: “Moraš pojesti sve na tanjuru.” Rekao sam: “Ne.” I ponekada bi obrok završio na mojoj glavi. Sjećam se jednom je bila juha, vrela juha I rekao sam: “Neću je ni pipnuti.” A ona je rekla: “Ako je ne pojedesh stavit ću ti je na glavu.” I ja sam rekao: “Izazivam te da to učiniš,” – i zdjela vrele juhe mi se sručila na glavu.

Rezultati nevještog empatijskog odgoja – i neki savjeti

P: Djeca ne vide dalje od svojih trenutačnih potreba. Kako im možemo objasniti njihove dugoročne potrebe? I što ako nemamo potrebno vrijeme ili stručnost da im to objasnimo?

O: Veoma je vrijedno i doprinosi životu pustiti djecu da sami nauče vidjeti dalje od svojih trenutačnih potreba. I s naše strane to zahtjeva strpljenje i omogućavanje. Bavimo se s djecom koja ne žele ustati sljedećeg jutra, ne žele ići u školu i ne žele sjesti i mantrati.

Moj savjet svima koji planiraju imati djecu jeste očekivati da posvete veći dio svog života na brigu za njih. U Sjedinjenim državama roditelji prve generacije djece odgojenih u pokretu za svjesnost Krišne često nisu odvajali neophodno vrijeme za brigu o njima. Kao rezultat imamo veliki broj djece iz prve generacije koji ne žele imati previše kontakta s svjesnošću Krišne u ovom trenutku, barem striktno svjesnosti Krišne.

Mi smo imali velika očekivanja od njih. Prabhupada ih je zvao djeca s Vaikunthe. Mi smo mislili da će oni odrasti bez interesa za video igre i bilo koje druge aktivnosti koje nisu svjesne Krišne. U svome umu mi smo ih vidjeli kako postaju mali petogodišnji i šestogodišnji Prahlada Maharaje koji

bi naučili cijelu Bhagavad-gitu napamet dok smo mi vani u sankirtanu. Mi smo zamišljali da se vraćamo kući na večer i pronalazimo te čiste bhakte kako mantraju šezdeset i četiri kruga dnevno.

Poput priče o Raghunandanu iz Caitanya Bhagavate. On je bio Mukundin sin. Mukunda, pošto je bio liječnik, išao bi posjetiti pacijente. Jednom je rekao malom petogodišnjem Raghunandanu: “Pobrini se za božanstva i pobrini se da jedu!” Raghunandan je ponudio hranu božanstvima, ali nije znao mantrre. Paje počeo plakati i božanstva su sišla s oltara i počela jesti. Kada se njegov otac vratio upitao je: “Gdje je maha-prasadam?” Raghunandan je rekao: “Nema maha-prasadama. Krišna je sve pojeo.” Njegov otac mu nije vjerovao, ali Raghunandan mu je pokazao kako je Krišna sve pojeo.

Mi smo mislili da će naša djeca biti takva. Umjesto toga, ono što se desilo ovoj prvoj generaciji djece je bilo veoma razočaravajuće. A to je bilo zbog našeg nedostatka vremena, brige i razumijevanja kako tretirati djecu. Moj savjet vama je planirajte potrošiti većinu svog vremena na odgoj djece ako ih uopće želite imati.

P: I dalje može biti okolnosti kada kao majka ne mogu posvetiti pažnje djeci jer imam nešto važnije za uraditi. Na primjer, dođu nam gosti ili želimo uraditi neku službu. Kako da se nosimo s takvim situacijama?

O: Ali što *jeste* najvažnije? Djeca! Kada sam bio mali i moji roditelji bi pozvali goste kod nas meni nije bilo dozvoljeno sjediti za stolom s roditeljima. Morao sam sjediti za drugim stolom. Osjećao sam se tužno i mislio sam da sam odbačen. I dalje se osjećam povrijeđeno zbog toga. “Želim biti s tobom.” “Ne, moraš sjediti tamo s drugom djecom.” Kada o tome govorim čak I danas mi suze navru na oči zbog onoga što sam ja percipirao kao odbacivanje. Trebamo pokušati vidjeti kako djeca percipiraju stvari iz njihove perspektive. Oni su emotivno veoma ranjivi.

P: Stoga samo stavimo djetetove potrebe iznad svega?

O: Za majku, djetetove potrebe uvijek su na prvom mjestu, a suprugove na drugom. To ponekada frustrira supruga. Prije su bili broj jedan a čim dijete stigne, oni su pomaknuti za jedno mjesto. “Tko si ti? O da, osjećam te se sada.” Šrila Prabhupada je pisao jednoj pujarini da je njena najvažnija služba sada odgoj njenog djeteta – jedno od Vaikuntha djece. Ona ga je upitala glede toga jer je željela razumjeti što je bilo važnije. “Tvoj posao sada je obožavanje djeteta.”

Šastre smatraju služenje djeteta važnijim od svega, posebno za majku. Čak i Majka Jašoda voli Krišnu više od Nanda Maharaje.

P: Dok obožavamo božanstva kako možemo slijediti principe čistoće ako imamo malu djecu?

O: Ne smijete reći svom djetetu: “Nemoj me dirati zato što moram obožavati božanstva.” Iz djetetove percepcije upravo su odbačeni. Vi nemate pojma kako to može utjecati na dijete. “Ne smijem dotaknuti mamicu zato što ona obožava Krišnu. Stoga Krišna mora da je moj neprijatelj.” Viđao sam kako se to desi djeci. Savjetujem kućevlasnicima da ne drže *šile* – ali me ne slušaju. Kada obožavate *šalagrama šile* ne možete imati ikakvu nečistoću u svome domu. Vaša prva dužnost je pobrinuti se za djecu. Umjesto toga držite GauraNitai božanstva. Ne možete brinuti o standardima čistoće kada imate djecu. Ako to pokušate, svjesnost Krišne će najvjerojatnije postati odbojna za djecu, možda zauvijek. Izbjegavajte detaljno obožavanje božanstava ako imate malu djecu. Ne želite da djeca zgrabe božanstva i glođu Ih. Oni to *hoće* uraditi. Stvaite božanstva dovoljno visoko ili zbog djece sklonite Ih na neko vrijeme.”

Vaša prva dužnost je služiti vaišnave, ne božanstva. Ako lijepo služite božanstva, ali ne služite vaišnave, posebno bespomoćne vaišnave kao što su djeca, božanstvo neće prihvatiti vašu službu. To

je ono što Gospodin Kapiladeva u Bhagavatamu naziva “ponuda žrtvovanja pepelu,” drugim riječima beskorisno. Vaš prvi prioritet je služiti bhakte. U Kali *yugi* obožavanje božanstava nije primarna, nego sekundarna aktivnost. Vaši obiteljski članovi su bhakte. Vaš supruga, supruga, djeca, svi su bhakte. Služenje njih je najvažnije. Za to je potrebna promjena mentaliteta, promjena prioriteta. Ne trčite u hram da prvo služite božanstva. Služite svoju obitelj, služite svoju djecu i budite samilosni i empatični prema njima. S djecom imate samo jednu šansu, kada su stariji onda je prekasno.

P: Imam dijete, svogodišnju kćer. Živimo u gradu gdje ona nema mogućnosti družiti se s drugom djecom bhaktama. Je li bolje za nju da ide u vrtić gdje ostala djeca nisu bhakte ili trebamo unajmiti dadilju da se za nju brine doma?

O: To je vaša odluka i mora se donijeti s djetetovim potrebama na prvom mjestu u vašem umu. Moje je iskustvo da će djeca imati sklonost prihvatiti roditelje kao uzore ako vide da roditelji prate njihove potrebe i ako osjećaju da ih oni bezuvjetno vole i ako ih ne slušaju njihove svađe. Onda gdjegod dasu, sa ili bez dadilje, išli u školu ili ne, oni će razviti svoj vlastiti osjećaj moralnosti i postat će jaki bhakte. Kao što je Prabhupada rekao primjer je mnogo važniji od pouke. Vaš primjer ljubavi, devocije i svjesnosti Krišne važniji je od onoga što kažete.

P: Kada sam bio mali moji roditelji su mi zabranili da se igram video igrice. I prvi puta kada sam dobio novac da kupim sendvič nisam kupio sendvič nego sam otišao u video klub igrati video igrice. Što da radim s mojom djecom? Hoću li im dati minimum video igara ili nikako?

O: Prije svega rekao bih da ako pokažeš dobar primjer da si i sam svjestan Krišne i da ih voliš onda će se pitanje samo odgovoriti. Kao i moj odnos sa Šrila Prabhupadom; on mi nikada nije rekao nemoj uraditi ovo ili ono, ali zato što vidim Prabhupada kao svoj savršeni uzor i ja želim biti poput njega. Ne želim *biti* Prabhupada, ali *želim* biti poput njega. Toliko ga volim da nema govora da uradim bilo što drugačije. To je ono što trebamo izvući na vidjelo, ljubav. Onda će sve ostalo biti sređeno.

PETO POGLAVLJE

Zahvalnost i cijenjenje

U kulturama autoritativnog tipa pojedinci su uveliko motivirani nagradama, pohvalama, komplimentima, novcem, kaznama, optuživanjem, sramotom ili krivnjom. U suprotnom slučaju, u empatičnoj kulturi pojedinci su motivirani željom da doprinesu životu ispunjavajući svoje vlastite potrebe i pomažući drugima da ispune svoje potrebe. Zahvalnost će biti prirodno izražena iz srca kao proslava, a ne kao sredstvo ličnog dobitka. Ponekada čak i novac može biti razmijenjen ali ne po zahtjevu, već radije da bi se pokazala iskrena zahvalnost. Kako cjelokupna knjiga poučava zahvalnost se izražava sa istim osnovnim komponentama empatične komunikacije. Drugim riječima, osjećajima i potrebama osoba dijeli učinak određenog djela.

Pomaže razlikovati između zahvalnosti fokusirane na nas (samohvala) i empatijske zahvalnosti u kojoj smo mi autentični i jasnu glede svojih namjera. Slijede primjeri koji nam pomažu ilustrirati razliku dok nastavimo vježbati empatično davanje i primanje.

1. Motivacija/namjera

- Empatična: slaviti kako je netko doprinio našem životu
- Fokusirana na nas: ponuditi s namjerom da nešto osobno dobijemo

2. Jezik

- **Empatijska zahvalnost:**
“Kada si uradio _____ osjećao sam se _____ zbog moje potrebe (ili vrijednosti) za _____.”
- **Zahvalnost fokusirana na nas same:**
“Tako si dobar u vršenju _____, bilo bi jako dobro kada bih imao nekoga da takvo nešto učini za mene.”

Koristite ove primjere da bi vježbali, kao i da bi se osvrnuli na potencijalne motive. Ako postoji nešto što osobno motivira zahvalnost ili cijenjenje razmislite o načinima s kojima ćete biti potpuno empatični, iskreni. To će podržati cilj da postanete istinski samilosni.

Milost prošle zahvalnosti

Često u prošlosti imali smo primjere da smo željeli podijeliti cijenjenje ili zahvalnost ali za to nismo odvojili vremena. Razmislite o vremenu kada niste ponudili zahvalnost i zašto.

Vježba

Odvojite vrijeme da izrazite zahvalnost nekome tko je doprinio vašem životu u prošlosti, ali tada niste imali priliku da to učinite. Možete upotrijebiti olovku i papir ili to učiniti u svome srcu. To se može uraditi i za nekoga tko nije više živ. Možete sačiniti listu ljudi kojima niste ponudili zahvalnost i onda ići po listu i to nuditi. Zahvalnost ili cijenjenje ne mora nužno biti verbalna.

Zdravo hvalisanje

Još jedan aspekt zahvalnosti ili cijenjenja jeste naš osobni uspjeh, jer možemo biti radosni zbog toga što smo doprinijeli pozitivno kroz predano služenje i možda ostvarili nešto što nismo shvatali da smo sposobni učiniti. Važno je slaviti naše uspjehe. Iako je važno postoji potreba da budemo svjesni motiva. Što vi mislite da je iskreno ili učinkovito ‘hvalisanje?’

Stvari koje treba imati na umu:

Ne koristite statični (generalizirani) jezik govoreći nešto poput: “Ja sam super!” Hvališite se u vezi onoga što je učinjeno ili što se zbilja desilo.

Budite konkretni glede onoga što ste učinili, kako se osjećate sada (ne u prošlosti) i koja potreba je ispunjena.

Bez podlog “hvalisanja!” To je “pecanje” komplimentata i fokusirano na nas/motivirano nama što je suprotno od slavljenja našeg dostignuća ili radosti glede nečega što smo uradili iz devocije.

Pokušajte provjeriti svoj unutarnji motiv i prilagodite ga sukladno prirođenim osjećanjima i potrebama koje stimuliraju motiv.

Evo primjera; jučer sam bio u stanju kuhati za tog bolesnog bhaktu. Zbilja sam sretan glede toga. Stvarno je ispunilo moju potrebu za doprinosom dobrostanju druge osobe.

Kako možemo pokazati i primiti zahvalnost?

Primanje i pokazivanje zahvalnosti su naše suštinske potrebe. Izražavanje zahvalnosti ne znači davati pohvalu. Slavljeničko raspoloženje prati pravo cijenjenje. Na primjer: “Kada si se složila pomoći mi sa seminarom osjetio sam veliku radost u svom srcu, jer imam potrebu za istinski potpornom pomoći. Puno ti hvala što to radiš za mene.” Mi trebamo cijenjenje (ne pohvalu). Kada izražavate zahvalnost onda doprinosite dobrostanju te osobe.

Kada se izražava zahvalnost, važno je izbjegavati pokazivanje lažne poniznosti umjesto dijeljenja stvarne emocije ili osjećanja. Primjerice: “O ne, ja sam tako pao. Ja sam samo crv u izmetu. Čak sam i niži od toga.” To nije ništa doli neiskreno pretvaranje poniznosti. Iskrena poniznost nije dokazana “razmišljanjem da si manji, već manjim razmišljanjem o sebi.” Fokusirajte se na to da budete sretni služiti Krišnu i svog duhovnog učitelja. Proces uključuje da budete ranjivi i otvoreno izrazite svoje emocije.

Primanje zahvalnosti je dijelom procesa i dozvoljava drugoj osobi da napravi ponudu i također ispuni svoju osobnu potrebu. Primajući zahvalnost dostojanstveno umjesto s krivnjom vršite službu prema osobi koja nudi zahvalnost. Suzdržite se od govorenja: “Ne zaslužujem to.”

U osvrtu, naše izražavanje zahvalnosti obuhvata zapažanja, osjećanja, potrebe i moguće molbu. Kada uzvratimo na zahvalnost koju smo primili proći ćemo kroz isti proces zapažanja, osjećanja i potreba s mogućom molbom.

Primjeri dijeljenja i primanja zahvalnosti

“Moj dragi Šrila Prabhupada kada si mi prihvatio za svog učenika 1972. Godine osjetio sam veliku radost i olakšanje u svom srcu, jer imam potrebu za svrhom u životu i za razumijevanjem kako pomoći ljudima na praktičan način bez produžavanja njihove patnje u ovom materijalnom svijetu.

Imam potrebu znati kako izraziti i primiti ljubav. Također imam potrebu znati smisao život, svrhu života i prirodu Boga. Želim ti se puno zahvaliti Šrila Prabhupada i molim te uvijek me drži pod utočištem tvojih lotosovih stopala. Jaya Šrila Prabhupada!”

Ovdje vidite izraženo konkretno zapažanje, izraženo osjećanje, izraženu potrebu i upućenu molbu. Prođite moje izražavanje zahvalnosti Prabhupadu i pronađite svaki od ovih elemenata.

Razgovor s Vrajalila devi dasi: “Dragi Bir Krišna Maharaja, kada sam te čula na kampu kako dijeliš tehnologiju emptaijske komunikacije osjetila sam radost. Osjetila sam olakšanje. Osjetila sam blaženstvo. Osjetila sam spokoj. Osjetila sam kao da pripadam, zato što imam takvu potrebu za pripadanjem, imam takvu potrebu za razumjeti kako se empatijska komunikacija može prenijeti na bhakte. Imam potrebu za naučiti više o samilosti. Imam potrebu za naučiti više o brižnosti. Imam potrebu dati samilost, dati brigu. Imam potrebu ukazati počast svom duhovnom učitelju. Maharaja, ispunio si te potrebe.”

Uzvratanje na zahvalnost Vrajalile: “Jučer dok sam razgovarao s tobom o ovom seminaru ti si mi rekla: ‘Tako sam sretna što to poučavaš u ISKCON-u.’ I onda sam te upitao pitanje misliš li da bi Bhakti Tirtha Maharaja bio sretan s ovim? I ti si odgovorila: ‘Da.’ Zbilja imam potrebu za povezati se i služiti moje drage prijatelje u svjesnosti Krišne i vječno se družiti s njima. Stoga, puno ti hvala!”

Izražavanje zahvalnosti može biti teško zato što zahtijeva biti otvoren, biti ranjiv. Nije važno pokazujete li zahvalnost jednoj osobi ili više njih, jednostavno slijedite ovaj isti proces. Kada dozvolite sebi biti ranjivi, ljudi su u stanju cijeniti i voljeti vas više. Dajete im dozvolu, priliku da urade isto.

Ova iskrena komunikacija je veoma korisna za rješavanje problema s drugim ljudima, jer možete dati svoje uho osjećanjima i potrebama drugih ljudi bez osuđivanja i zahtijevanja.

ŠESTO POGLAVLJE

Od moći do osobnog

Ako odete na Lanku postat ćete Ravana

“Ovog poslijepodneva Prabhupada je sjedio za svojim stolom, a njegovi menadžeri pred njim. On je jadikovao da otkako je hram otvoren prije godinu i pol njegova stalna glavobolja je bila što niti jedne osobe ne može pronaći da dobro upravlja hramom. Sa gorkim humorom nastalim iz jalovog sjemena opetovanih, bezuspješnih pokušaja da pronađe sposobnog menadžera, nasmiješio se i citirao staru poslovicu: *yaya sei lanka sei haya ravana*, “Bilo tko da dođe na Lanku postane Ravana.””

Kao što je Lord Acton rekao: “Moć ima tendenciju da kvari, a apsolutna moć kvari apsolutno.” I tako u institucijama gdje moć leži u rukama nekolicine ili jednog pojedinca možemo vidjeti da su kvarenje i zloupotreba moći prateći faktori. Za to ima milijardu razloga, no konačni je rezultat da oni koji imaju moć imaju i tendenciju da promatraju one nad kojima drže autoritet kao predmete umjesto kao subjekte. To se dešava u vjerskim institucijama, u oružanim snagama, u vladi, u zatvorima i mnogim drugim mjestima. Sociolozi su duboko proučavali taj fenomen.

Primjer utjecaja moći je Henrz Ford. Na početku Ford Motor Company g. Ford se ophodio prema svojim radnicima sa samilošću kao da su njegova draga djeca. Ima primjera gdje je udvostručio plaću kao izražaj svoje ljubavi prema njima. Kada je Ford Motor Company rasla sve više i više, njegovo ponašanje prema njima je ličilo na ponašanje tiranina.

U poznatom ‘pokusu u zatvoru’ na Stanfordu, koji je izveo profesor Zimbardo, studenti kojima je dodijeljena pozicija moći i koji su glumili tamničare postali su takvi zlostavljači prema studentima koji su glumili zatvorenike, da je pokus morao biti okončan ranije prije no što je bilo planirano da bi spriječili da studenti-zatvorenici pate od trajnih emotivnih i fizičkih trauma. Iznenadujuće, čak i profesor Zimbardo koji je nadzirao studiju dozvolio je da se zlostavljanje nastavi.

Studije pokazuju da kada osoba dobije moć onda vidi ljude kao predmete za ispunjenje svojih strategija umjesto kao osobe. Oni koriste ponašanje autoritativnog tipa kao što su dijagnoza, zahtijevanje, zasluživanje i poricanje koji potpuno odsijecaju komunikaciju i empatiju. “Uradio sam to zato što sam morao. Oni su se loše ponašali i morao sam to ispraviti. Ionako je to bio moj posao i ja sam samo slijedio naređenja.” Koristeći sredstva EK (Empatijske komunikacije) moguće je vidjeti da te blokade komunikacije koje smo prethodno opisali imaju tendenciju da utječu na svjesnost osoba na položaju moći. To jest, oni:

1. **Dijagnosticiraju** one ispod njih; tj. vide ih kao zaposlenike, zatvorenike, bhakte, itd. (etikete) a ne kao dinamična, osjećajna bića.
2. Zbog toga, oni **zahtijevaju** poslušnost od njih.
3. Kada oni pod njima ne rade ono što autoritet zahtijeva oni se rasrde i krive osobu za svoju srdžbu (**poricanje**), onda misle da neposlušne osobe **zaslužuju** biti kažnjene ili ispaštati od Božije ruke (ili Njegovog predstavnika).

U vjerskim društvima ovaj problem je osobito istaknut zbog nerazdvojive dijagnostičke tendencije u religijama. Vjerska literatura obiluje dijagnozama osoba koje su ili striktni sljedbenici propisanog puta ili odstupaju od tog puta. Kad jednom primijenimo etiketu, ophođenje s tom osobom ima tendenciju da bude u okviru termina te etikete. Zbog toga nijanse sive u tim interakcijama daju

prostira crno-bijelim osuđivanjima. Možemo zapaziti tu tendenciju čak i među vršnjacima, i to vodi ka tako grubom ophođenju da mnogi ljudi postanu obeshrabreni na svom duhovnom putu.

Evo nekih djela koje preporučujem kao pomoć za sprječavanje gore spomenutog ponašanja:

1. Stalna introspekcija kod onih koji su na duhovnom putu
2. Preuzmite perspektivu osobe koju se osuđuje
3. Uspostavite sustave ombudsmena u duhovnim organizacijama
4. Pokrenite vježbe izgradnje tima koje uključuju sve razine organizacije

Hijerarhija ima mjesto u društvu zato što pomaže da se održi red u društvu. Međutim, mi trebamo preuzeti moto “Moć sa” umjesto “moć iznad.”

Kako se varnašrama uklapa u to?

U varnašramu ljudi su uključeni sukladno njihovoj psiho-fizičkoj prirodi. To znači da vrstu posla koji rade određuje kombinacija *guna* koje utječu na njihovo suptilno i grubo tijelo. Ovi isti *guna* sastojci također utječu na njihovu situaciju gdje žive.

Mi razumijemo da je to izvanjski i odnosi se na našu materijalnu prirodu koja je privremena i naša vječna duhovna priroda obično nema odnos s našim sadašnjem materijalnim stanjem.

Međutim, dokle god je osoba u ovom svijetu važno je djelovati izvanjski sukladno našoj privremenoj prirodi i uključiti tu privremenu prirodu u Krišninu službu. Čak i ako je osoba potpuno duhovno svjesna neophodno je postaviti primjer za one koji to nisu. Ovo učenje se navodi u Giti gdje Arjuna uči dvije stvari: trebaš djelovati sukladno svojoj prirodi i trebaš djelovati na takav način da postaviš primjer za druge. Čak i Krišna pominje tu poantu u odnosu na Njega samog.

*yad yad acarati sresthas
tat tad evetaro janah
say at pramanam kurute
lokas tad anuvartate*

“Sve što velik čovjek čini obični ljudi slijede. Kakav god da primjer postavi svojim uzoritim djelovanjem, čitav svijet ga slijedi.”³²

Varnašram je sredstvo za postupanje s vlastitim grubim i suptilnim potrebama na prikladan *dharmičan* način. Svatko ima osnovne potrebe kao što smo opisali ranije u knjizi. Međutim, strategije za ispunjenje tih potreba variraju sukladno našoj psihofizičkoj prirodi.

Na primjer svatko ima potrebu za ljubavlju. U stanju potpuno svjesnom Krišne ta potreba se ispunjava u odnosu s Radhom i Krišnom i vaišnava sevom. U uvjetovanom stanju, osoba u grihasta ašramu ispunjava ovu potrebu s brakom, razvijanjem ljubavi prema Krišni i razmjenom ljubavi s guruom i vaišnavama. U stadijima bramačarija, vanapraste i sannyasija odgovarajuće sredstvo je uroniti se u svjesnost Krišne i uključiti se u šest razmjena ljubavi s guruom i drugim vaišnavama. Iste potrebe su tu, ali strategije su različite.

Isti princip odnosi se na naš posao. Stoga najbolje je raditi na takav način da je um apsorbiran u služenje Krišne. Za neke to može biti propovijedanje i studiranje. Za druge to može značiti upravljanje. Za treće to može biti zarađivanje novca za Krišnu. A za ostale to može značiti fizički rad.

Pomaže imati starije vodiče koji, razumijevajući prirodu pojedinca, omogućavaju osobi da razvije prikladne strategije za ispunjenje vlastitih potreba. To dozvoljava razmjenu koja je i puna poštovanja i suradnje i koja se fokusira na strategije koje podupiru konačni cilj čiste ljubavi prema Bogu.

³²*Bhagavad-gita*, 3.21

Sve što trebate je ljubav

Aspirirajući spiritualisti često promatraju riječ 'ljubav' na negativan način. Mi obično pridružujemo riječ 'ljubav' svjetovnim romantičnim vezama. Svjetovna romansa ne pomaže osobi ka cilju spoznaje sebe kao čistog duhovnog bića, posvećenog službi Gospodina.

Mi koristimo izraz 'čista ljubav' da ukažemo na stanje kojim želimo zadovoljiti Gospodina bez ikakve suptilne ili grube motivacije. Šrila Rupa goswami objašnjava ovaj koncept čiste ljubavi u suštinskom stihu iz *Bhakti Rasamrita Sindhu*: "Kada se razvije predano služenje prve klase, osoba mora biti lišena svih materijalnih želja, znanja stečenog monističkom filozofijom i plodonosnim djelima. Bhakta mora stalno služiti Krišnu na povoljan način, kako Krišna želi."

Želio bih predstaviti treće razumijevanje ljubavi u kontekstu odnosa između bhakta Gospodina. To značenje je naglašeno u *Upadešamriti* Rupa Goswamija (stih 4): "Nuđenje darova kao milostinju, prihvaćanje darova kao milostinju, razotkrivanje svog uma u povjerenju, raspitujući se povjerljivo, prihvaćajući prasadam i nuđenje prasadama su šest simptoma ljubavi koji razmjenjuju dvojica bhakta." Vrlo je interesantno da u prijevodu Šrila Rupa Goswami koristi riječi 'simptomi.' To su vanjski simptomi ophođenja s naklonošću, no ono što se dešava u srcu je najvažnije, u suprotnom bi moglo biti licemjerman šou. Osoba treba imati interakciju s bhaktama sa željom daim pruži zadovoljstvo. To je ljubav.

Lako je razumjeti duhovnu potrebu da volimo druge, budemo voljeni i volimo sebe. U gore navedenom stihu iz *Upadešamrite* Šrila Rupa Goswami to itekako jasno stavlja do znanja i Šrila Prabhupada izjavljuje u svojem komentaru na ovaj stih: "Život društva svjesnog Krišne hrani se s ovih šest vrsta razmjena ljubavi među članovima." Mi shvaćamo da kada volimo bhakte Krišna postaje zadovoljan s nama. Zapravo On je više zadovoljan s našom službom za Njegove bhakte nego što je s direktnom službom za Njega. Bhakta je također opisan:

*"Vaišnava je tako darežljiv da je spreman riskirati sve da bi spasio uvjetovane duše od materijalnog postojanja. Šrila Vasudeva Datta Thakura je sama univerzalna ljubav, jer on je bio voljan žrtvovati sve i potpuno se uključiti u službu Svevišnjeg Gospodina."*³³

*"Kao takvi, ako skoncentriramo našu ljubavnu sklonost samo na Krišnu onda istog trenutka univerzalna ljubav, jedinstvo i spokoj mogu se automatski spoznati."*³⁴

*"...ali naš pravi identitet bi trebao biti: "Jas am Krišnin." Kada tako razmišljamo onda razmišljamo u svjesnosti Krišne. Samo na taj način može se uspostaviti univerzalna ljubav među svim živim bićima."*³⁵

*"Ali bhakta, onaj koji čisto voli Boga, on voli svakoga. Baš kao i mi."*³⁶

Ljubav je izuzetno važna potreba bhakte, ne samo s emotivne točke gledišta, već također i s mentalne, fizičke i duhovne točke gledišta. Što se fizičkog svijeta tiče postoji poprilično mnogo dokaza da je potreba za ljubavlju povezana s našim dobrostanjem. Kada se iskusi suprotno od ljubavi (mržnja), zdravlje osobe može biti pod štetnim utjecajem čak i do te točke da bude podložno smrtonosnim bolestima poput raka. Neke od bolesti koje možda doživljavamo mogu biti zbog

³³Čaitanya Ćaritamṛta Madhya, 15.163

³⁴ Knjiga o Krišni, predgovor

³⁵Svjesnost Krišne, neprocjenjivi dar, 3. poglavlje – učimo voljeti

³⁶Bhagavad-gita 3.27 lekcija Šrila Prabhupada – Melbourne, 27. lipnja 1974.g.

neispunjene potrebe za razmjenom ljubavi. Za to ima mnoštvo naučnih dokaza. Evo nekoliko studija koje potvrđuju ovu poantu.

Studija s Harvarda

Na Harvardu je urađena studija koja je ilustrirala povezanost između zdravlja i potrebe za ljubavlju. 1950. godine izabrana su 126 muškarca koje su upitali o bliskosti odnosa s roditeljima. Prateća pitanja postavljena su 35 godina kasnije. Prema zdravstvenim podacima sudionika 91 posto sudionika koji su izjavili da nisu imali topao odnos sa svojom majkom imali su ozbiljne kronične bolesti poput srčane bolesti, visokog krvnog tlaka, čireve i alkoholizam. Među onima koji su imali topao odnos s majkom samo 45 posto imalo je te vrste bolesti. Pored toga, 100 posto onih koji su ocijenili svoj odnos i s majkom i ocem kao s malo topline imali su gore pomenute vrste bolesti, dok je samo 47 posto onih koji su ocijenili svoj odnos sa svojom majkom i ocem kao veoma toplim imalo te bolesti.

U još jednoj studiji s Harvarda, zaključeno je da najbolji pretskazatelj tko će imati rak kasnije u životu bila priroda odnosa između oca i sina u djetinjstvu i mladosti.

Studija iz Roseta

U studiji koja je urađena u Rosetu, Pennsylvaniji, dodatno je ilustrirana potreba za ljubavlju. Ljudi koji su živjeli u Rosetu imali su vrlo nisku stopu smrtnosti od srčanih udara u usporedbi s susjednim gradovima, čak iako su normalni faktori rizika koji su uzeti u obzir (pušenje, ishrana, zagađenje) bili isti. Uzrok tomu je istražen sve do činjenice da je većina stanovnika Roseta bila porijeklom iz istog grada u Italiji i održavala je veoma bliske odnose u zajednici i obitelji. To se sve promijenilo 60.-tih i 70.-tih godina 20. Stoljeća kada su sljedeće generacije imale nižu koheziju, veću podijeljenost, a ljudi postali više izolirani. Onda je njihova stopa smrtnosti porasla na istu razinu kao i susjednih gradova.

Studija iz okruga Alameda

1965. godine skoro 7.000 muškaraca i žena sudjelovalo je u studiji u tom okrugu u blizini San Franciska. Narednih godina, pokazano je da su oni kojima su nedostajale veze sa zajednicom i društvene veze 1,9 (190%) do 3,1 (310%) puta više imali izgleda umrijeti tijekom sljedećih devet godina.

Tecumseh studija

Pokazano je da kada su socijalne veze prekinute ili umanjene stopa bolesti je porasla 200-300 posto u 10-12-godišnjem periodu.

Švedska studija

Predmet studije je bilo 17.000 muškaraca i žena dobi od dvadesetdevete do sedamdeset četiri. Zaključeno je da oni koji su najusamljeniji i najviše izolirani imali su četiri puta veće izgleda od preuranjene smrti tijekom šestogodišnjeg perioda.

Finska studija

U Finskoj, slična studija više od 13.000 ljudi pokazala je da tijekom perioda od 5 do 9 godina muškarci koji su bili izolirani imali su 2-3 puta povećanu stopu smrtnosti. To je porast od 200-300 posto!

Studija zečeva

Čak i među životinjama potreba za ljubavlju je povezana sa zdravljem. U jednoj studiji zečevi su stavljeni na vrstu ishrane koja će im povećati stopu srčanih bolesti. Zečevi koje su redovito držali imali su 60 posto manje obložene arterije.!

Ima još mnogo studija. Dokazi su jasni. Pored toga što je to duhovno neophodno, razmjena ljubavi je potrebna da bi održali svoje zdravlje i svoju sposobnost da funkcioniramo kao instrumenti za Svevišnjeg Gospodina. Često sam bio iznenađen kada bi moj dragi brat po Bogu Bhakti Tirtha Maharaja potpisao svoja pisma “s ljubavlju.” Sada mogu razumjeti čemu nas je učio koristeći tu završnicu. U uspješnim vjerskim institucijama vidimo da članovi poprilično fizički izražavaju svoju naklonjenost jedni prema drugima. Primjerice, nakon nedjeljne službe u crkvi kongregacija općenito ide unaokolo i međusobno se rukuje pokazujući tako svoju naklonjenost na drugačiji način. Možemo učiti od takvih empatijskih interakcija.

Zaključak

Napisao sam ovaj kratki uvod u Empatijsku komunikaciju nadajući se da mogu doprinijeti životima svih čitatelja. Moja želja je služiti vaišnave sukladno mojemu kapacitetu i radeći to dobiti blagoslov mog duhovnog učitelja Njegove Božanske Milosti A.C. Bhaktivedante Swami Prabhupada. Ako imam njegove blagoslove onda je moj život uspješan.

Krišna nas sve jednako voli. Šrila Prabhupada je izjavio na lekciji da Krišna razmišlja o tome kako da nas zaštiti i izdržava. On nas toliko voli da Mu ta ljubav stvara tjeskobu. Mi trebamo biti voljni preuzeti nešto te tjeskobe kao što je to Šrila Prabhupada uradio za nas.

SVJEDOČANSTVA

Bhakte koji su sudjelovali u seminaru empatijske komunikacije izražavaju svoj cijenjenje

“Naučio sam mnogo o sebi i naučio sam kako biti osjećajni prema drugima. Ono što mi je najviše pomoglo bilo je jedinstvo grupe. Ima nade za poboljšanje. TAKO JE DOBRO IMATI LJUDE POPUT TEBE U ISKCON-u!!! Vrlo mi je drago i vrlo sam sretan upoznati Maharaja BIR KRIŠNA GOSWAMIJA osobito što je pronašao odgovarajući način prodrijeti do korijena problema i rješenja za pomoći bhaktama da postanu SRETNI! VELIKO HVALA!”

“Radionica je bila od pomoći glede boljih odnosa. Tijek plesa mislim da je mogao ići i dublje. Osjećao sam se sve više i više udobno i sretno. Sporna pitanja su mi se sviđala, mada bih volio da je bilo više o bliskim odnosima. Trener je bio veoma humorističan i iskren i u stanju dati sve što je potrebno za naučiti lekcije.”

“Shvatio sam što NK znači. Najviše je pomoglo vidjeti primjere, raditi vježbe, a kasnije osvrte. Pomoglo mi je razmisliti o tome kako komunicirati svoja osjećanja i potrebe. 90% bio sam zadovoljan s odgovorima. Kada smo radili vježbe bio sam sretan vidjeti kako koristiti ta sredstva. Veoma udobno, stoga moglo je trajati i dulje. Sva sporna pitanja bila su mi interesantna. Osobito bih želio baviti se brigom o djeci, odnosima, meditacijom.”

“Iako sam mogla sudjelovati samo jedan dan postala sam radoznala da saznam više o tomu – i sigurna sam da bi cijeli seminar obogatilo moj život mnogo više nego što jest za samo jedan dan. Jedina stvar koja me frustrirala bila je datum – normalan radni dan, tako da sam mogla sudjelovati samo jedan dan. Možda vikend idući puta? Sve je bilo savršeno, svi su se osjećali dobro i kao da su u obitelji. Štogaod sam uspjela naučiti ovdje upotrijebit ću to u svom svakodnevnom životu.”

“Radosna, zahvalna i puna nade za poboljšanje naše zajednice Goloka Dhame.”

“Nije bilo negativnih povratnih informacija. Zapravo, još uvijek nemam pojma koliko nam je to pomoglo, jer moram upotrijebiti barem neke od stvari/strategija u praksi.”

“Da, praktični primjeri otvorili su da vidimo iz drugačijeg kuta da pozovemo ljude izvana. Zadovoljan sam što sam bio s bhaktama, dobio sam odgovore na pitanja kako kontrolirati srditu djecu. Fokus na potrebama mi je pomogao kako da se povežem s osobom. Ono što me frustriralo bilo je velika brzina, duge sesije. Radionica mi je otvorila oči da izađem iz kutije, pozitivan pristup negativnosti, cijeniti više druge i sebe. Volio bih više otvaranja prozora, više svježeg zraka, više tema muž/žena.”

“Radionica EK (Tijek plesa) transformirala je osjećanja i pokazala potrebe, citate Šrila Prabhupada (BG,ŠB), volontere da me vode kroz tijek plesa, vidjevši druge kako su prisutni, praktična primjena, vježbe jedan na jedan, zbilja je obogatilo moj život, osjećao sam se veoma povezanim i utemeljenim. Povezan sa sobom i svojim potrebama, stvarno mogu slušati druge. Želio bih proći cijeli tjedan obuke.”

“Kada sam pohađala tvoj seminar o empatijskoj komunikaciji u Hrvatskoj ove godine svije stvari su me pozitivno iznenadile: prva je da sam očekivala kako će seminar biti sličan onima o tehnikama empatijskog slušanja koji sam već pohađala prije nekoliko godina a davao ga je netko drugi, ali onda sam otkrila da su tehnike kojima si nas ti učio potpuno drugačije i još više učinkovite i praktične nego bilo što što sam naučila ranije. Drugi razlog je taj što sam osjetila olakšanje vidjevši da postoje stariji vaišnave u Šrila Prabhupadovom pokretu koji brinu o stvarnim potrebama bhakta, posebno o potrebi za otvorenom i iskrenom komunikacijom između lidera i njihovih podređenih. To je često

nedostajalo u prošlosti. Tvoj seminar mi je dao neku novu nadu i pouzdanje za moj duhovni život. Vratila sam se iz Hrvatske s novom pozitivnom vizijom i unutarnjom sigurnošću da se stariji vaišnave ispravno brinu za moje stvarne potrebe. Želim izraziti svoju zahvalnost od srca za ovo iskustvo tako što ću podržati tvoju obuku u našoj lokalnoj yatri.”

“Pohađala sam tvoj seminar u Hrvatskoj ovoga ljeta koji si dao...Jako mi se svidio i osjećala sam se oživljeno, prosvijetljeno i bogato iznutra jer imam potrebu naučiti i razumjeti fenomen oko mene u svjesnosti Krišne i u svijetu. Ti si ispunio moju potrebu i zbog toga sam ti zahvalna i dužna.”

“Tvoja prezentacija na kampu je bila velika inspiracija za mene i transformirala je moje srce.”

“Teško je biti konkretan o poantama koje si dao, djelima koje si učinio, jer si mi tijekom ova tri tjedna dao toliko znanja i spoznaja kroz lekcije i prezentacije. Potpuno je drugačije kada te slušam uživo. Kako reći, zbilja me dodiruje, dotakne me duboko. Ne mogu definirati sva osjećanja, na primjer, tvoj govor tijela s osjećajem humora inspirira, oživljuje i motivira da radosno služim i budem sretan dok pokušavam dosegnuti svjesnost Krišne. Moram priznati što više slušam o EK i učim, shvaćam koliko je važna. Kroz EK mi spoznajemo sebe na veoma praktičan način i imamo šansu razumjeti druge, povezati se s njima. Ova spoznaja mi daje veliku nadu da ću biti samilostan prema svima jednog dana, da je to ostvarljiv cilj u životu, da sada ga mogu vidjeti, tako je zapanjujuće, daje mi viziju. A moj prijatelj je rekao, onaj tko nema viziju – gleda televiziju! Puno ti hvala što si mi pomogao otvoriti oči iznutra. Tako sam zahvalan što si ti moj duhovni učitelj i iskreno ti želim pomoći u tvojoj misiji.”

“Prije svega, želim ti se zahvaliti na tvom zbilja predivnom tečaju “Empatijska komunikacija.”Jako mi se svidio i mislim da će primjenjivanjem tih stvari koje smo naučili promijeniti puno toga u ophođenju s drugima. Kada sam slušao na tečaju osjećao sam dasu te stvari tako logične i da bi bio skoro zdravi razum ophoditi se i komunicirati na ovakav način (a istina je uvijek tako jednostavna), ali razlika je u tome što si ti izrazio sve to riječima i potrebama, a činjenica da su osjećanja povezana s potrebama je tako važna za znati, jer će osoba tako biti us tanju bolje razumjeti sebe i druge i na toj osnovi baviti se s drugima na mnogo ljepši način. Pretpostavljam da će također pomoći da ne postanemo beznadežna žrtva svojih emocija nego razumjeti...Bilo bi tu još mnogo za reći, samo sam želio iskazati ukratko svoju zahvalnost, a spomenuo sam samo malo od onoga što me istinski dirnulo. Puno ti hvala.”

“Nakon što sam došla kući sa ljetnog kampa vidjela sam da se moj život poboljšao na raznim razinama. Zahvaljujući tvom seminaru počela sam biti promišljenija. Sada kada vidim nekoga da govori ili se ponaša s srdžbom ili nezadovoljstvom ne gledam više kakvu anarthu osoba ima, već radije pokušavam vidjeti koja je neispunjena potreba iza riječi ili ponašanja te osobe. Zbog toga se osjećam kao dasam ušla u potpuno novi svijet.”

“Ovo iskustvo je tako lijepo i ugodno za srce. Pokušala sam ga primijeniti već na kampu nekoliko puta i upalilo je. Sada sam u danima duboke introspekcije, pokušavam vidjeti koje su moje neispunjene potrebe i kako bolje organizirati svoj život. Onda, imam uvjerenje da ću biti u stanju također pomoći drugima da urade isto. Osjećam se veoma sretno, ohrabreno i entuzijastično da nastavim sa svojim predanim služenjem nakon ovog seminara. Zašto? Konkretno zato što si me uvjerio sa svojim seminarom da potrebe nisu loše već prirodne. Drugo, kao što sam ti već pisala ali želim ti se zahvaliti za taj dar još jednom, kroz seminar prihvatila sam novu perspektivu sebe i drugih kada smo nezadovoljni, srditi ili frustrirani. Ne promatram više sebe ili druge kao nisko klasne pale duše, ispunjene požudom, srdžbom ili pohlepom, već radije dasmo svi pojedinačne osobe kojima nešto nedostaje u životima da bi bili sretni, mirni i zadovoljni. I zbog toga govore i ponašaju

se grubo. Nekako imam utisak dasmo bića ljubavi i da je naša osnovna potreba da volimo, budemo voljeni i imamo duboke razmjene ljubavi jedni s drugima. Zahvaljujući seminaru bila sam u stanju ostvariti dublji kontakt s nekim koga jako poštujem. Ali sada sam dobila prekrasnu priliku vidjeti ga u ulozi drugačijoj od uobičajene. On mi je pomogao kako biti konkretna i što to zapravo znači. Od tada sam postala svjesna koliko sam impersonalna ponekada. Ali sada ova riječ “KONKRETNO” pomogla mi je da bolje shvatim što je stvarno pravi personalizam.

Kao što si ti rekao kada ti je neko prišao i tražio blagoslove ti si samo odgovorio: “OK, evo blagoslova!” Sada to percipiram drugačije. Jedan od mojih prijatelja bhakta mi je rekao da je Šrila Prabhupada izjavio: “Briga o detaljima je simptom ljubavi.” Tijekom seminara prošao sam kroz različite faze. Isprva bio sam potpuno beznadan da ću išta razumjeti. Analizirao sam što me ponukalo da se tako osjećam. To je zato što sam mnogo puta doživio propale pokušaje da pravilno razumijem sebe i druge. Taj utisak je bio tako jak i čak hranjen kada sam vidio na početku seminara da brkam misli i osjećanja. Onda se nešto promijenilo, ne sjećam se što je to bilo u tom trenutku, ali neki se “klik” dogodio. Da, možda je to bilo na Dan odlaska Šrila Bhaktivinoda Thakura, kada mi je palo na pamet da je on također napisao da moramo imati pravilnu ravnotežu među četiri potrebe. Inspiracija se povećala kada sam doživio spoznaju:

“O, čini se da nam Bir Krišna Maharaja pokušava pomoći jasno vidjeti svoje potrebe i što učiniti s njima kada ih prepoznamo!” U tom trenutku postao sam jako željan naučiti više i zaroniti dublje u temu; čak iako sam primijetio da nešto i ne razumijem, ponekada čak i buneći se. No kasnije, tijekom seminara, sve sumnje i buntovne misli bile su uklonjene! Na kraju sam bio toliko inspiriran seminarom da sam osjećao veliku bol što nisam mogao doći u Hrvatsku da idem dublje i naučim više kako to primijeniti. Bio sam takvog stanja uma nekoliko dana dok nisam telefonski direktno pričao s prabhuom. Onda mi je on rekao da ćeš nastaviti sa seminarom na našem kampu sljedeće godine. Ta informacija mi je dala tako veliku radost i olakšanje, da sam skoro skakao i plesao kod kuće. Dragi Bir Krišna Maharaja ovo je bila priča kako je jedna duša postala transformirana sadhu sangom tijekom tvog seminara. Pokušavao sam opisati faze kroz koje sam prolazio tijekom tvog seminara i koji je bio rezultat, duboko uvjerenje koje smo dobili na seminaru, nešto toliko dragocjeno da može strahovito promijeniti naš život. Stoga, to je bilo pismo od srca (nadam se!). Sada, moram “uključiti” svoj mozak i ispričati se ako moje pismo nije bilo sukladno vaišnavskoj etiketi.”

“Učenje EK je velika pomoć mojoj službi za Prabhupada. Korištenje principa EK dozvoljava mi da se osjećam napunjen energijom kada se nosim s teškim problemima, umjesto iscrpljen. Taj učinak je istinit čak i ako problemi ne mogu biti riješeni. Principi EK dozvoljavaju mi biti onaj koji omogućava drugima pronalazak svojih rješenja. Metode EK daju obrazac za dnevnu primjenu nečega od osnovne ideologije svjesnosti Krišne. Razumijevanje i korištenje EK čini mnogo lakšim osjećanje samilosti i povezivanje s drugima na dubok i smislen način. To je jednostavan sustav za razumijevanje i primjenu, sa puno koristi. Ponekada učinci korištenja tih metoda izgledaju ništa manje do čuda. Ostajem zahvalan bhaktama kao što je Bir Krišna Goswami koji su predavali neke seminare EK koje sam pohađao.”

Citirana djela

Rosenberg, Marshall B. *Nenasilna komunikacija: jezik života*.
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, September 2003.

Rosenberg, Marshall B. *Samilostan odgoj djece: roditeljstvo na način nenasilne komunikacije*.
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2005.

Rosenberg, Marshall B. *Srce društvene promjene: kako napraviti razliku u vašem svijetu*.
Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Bhagavad-gita kakva jests*.
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1972.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *ŠrimadBhagavatam*.
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1980.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Nektar predanosti*.
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1970.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Nektar uputa*.
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta Swami. *Šri Ćaitanya Ćaritamrita*.
Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

Thakura, Bhaktivinode. *Šri Ćaitanya-sikšamrita*, 1886.