

NASLOV ORIGINALA:

Jacob Israel Liberman, Erik Liberman, Gina Liberman

Luminous Life: How the Science of Light Unlocks the Art of Living

Copyright © 2018 by Jacob Israel Liberman

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-697-2
COBISS.SR-ID 281503244

DR DŽEJKOB IZRAEL LIBERMAN

**ŽIVOT
ISPUNJEN
SVETLOŠĆU**

HARMONIA

Moj mozak je samo prijemnik. U univerzumu postoji jezgro iz kojeg dobijamo znanje, snagu i nadahnuće. Nisam uspeo da razotkrijem tajne ovog jezgra, ali znam da ono postoji.

Nikola Tesla

Sadržaj

PREDGOVOR.....	9
UVOD	13
Poglavlje 1 Kako nas svetlost vodi.....	21
Poglavlje 2 Svetlost u nama.....	31
Poglavlje 3 Živeti od svetlosti	43
Poglavlje 4 Inteligencija života	51
Poglavlje 5 Svetlost u našim snovima	63
Poglavlje 6 Kako izbeći polje uma	69
Poglavlje 7 Otkrivanje genija u nama.....	79
Poglavlje 8 Svest je isceljujuća	89
Poglavlje 9 Šta vam oduzima dah	99
Jednominutna meditacija s disanjem.....	103
Jednominutna meditacija sa strelicama.....	105
Poglavlje 10 Pravi zakon privlačenja	113
Poglavlje 11 Pun spektar života	121
Vizualizacija obojene kupole	121
Vizualizacija mape tela.....	125
Vizualizacija s rezervoarima svetlosti	129
Poglavlje 12 Život u tehnološkom svetu	133
Poglavlje 13 Gledati manje, videti više.....	145
Jednominutna vežba s magičnom (brokovom) uzicom.....	152
Poglavlje 14 Šta vam „hvata” pogled	157
Epilog.....	163
Izjave zahvalnosti.....	167
O autorima.....	168

PREDGOVOR

Neverovatno je kako neka jednostavna ideja može da vam promeni život. Pomislite na prekretnice u svojoj ličnoj evoluciji i čudesne učitelje i koncepte koji su vam pomogli u buđenju koje vam je donelo lakši, zdraviji, srećniji i uspješniji život.

Pre mnogo godina živio sam s jednom ženom, naučnicom, koja me je upoznala s veoma jednostavnim načinom života koji je u meni izazvao ogromnu promenu. Zapazio sam da ona nikada nije organizovala svoj život. Umesto da razmišlja i planira i doživljava stres misleći o tome šta treba da uradi, ona bi se kad bi ustala ujutru, jednostavno pobrinula o prvoj stvari koja bi se ukazala pred njom, a zatim o drugoj i tako dalje tokom celog dana. Na ovaj način ona je bez ikakvog napora prolazila kroz sve životne pustolovine, bez obzira na to koliko su bile složene ili ispunjene izazovima. Nije bilo razmišljanja, biranja i planiranja, niti brige zbog onoga što bi moglo da se desi. Bez obzira na to što ovo zvuči prilično jednostavno, u ovoj knjizi doktor Džekob Liberman istražuje ovaj način postojanja u mnogo širem kontekstu.

U knjizi *Život ispunjen svetlošću* dr Liberman razmatra ovaj opušten i produktivan način života, uzimajući u obzir ulogu koju svetlost ima u njemu: *sve što privlači vaš pogled, zapravo vas traži*. Svetlost čini da postanete svesni svojih odgovornosti, vodi vas iz trenutka u trenutak i kreira život ispunjen svrhom i smislom. „Nije potrebno da išemu dajemo prioritet zato što je inteligencija života to već učinila za nas.” Živeti u ovom stanju jeste ono što on naziva *prisustvo*. „Ne znati nešto omogućava istinskoj mudrosti da se otkrije.” Knjiga koju upravo držite u rukama kamen je međaš koji dokumentovano predstavlja kako ove koncepte tako i još mnogo toga drugog.

Džekob Liberman objašnjava kako nam ovakav pristup svakodnevnom životu omogućava da dopustimo svetlosti – i njenom vernom pratiocu dahu – da nas vodi, pomažući nam da „vidimo unutrašnje funkcionisanje našeg života s većom jasnoćom i prihvatanjem”. On navodi drevnu mudrost koju je ukratko izrazio Mahatma Gandi: „Postoji sila u univerzumu koja će, ako joj dopustimo, teći kroz nas i stvarati čudesne rezultate” (četvrto poglavlje).

U svojim trenutnim istraživanjima bavim se dokumentovanjem nauke koja se nalazi iza te „sile univerzuma”. Rad doktora

Libermana u velikoj meri je olakšao moj proces otkrivanja. On ukazuje na to da ova sila pokreće „navigacioni sistem u nama” koji je „neodvojiv od onog što pokreće i oživljava sve u univerzumu”. Prepuštanje „čistoj svesti” ove sile može da dovede do čuda i dubokog isceljenja. „Mnoge od naših fizičkih i emocionalnih bolesti predstavljaju rezultat toga što su naše telo pogrešno usmerile ideje koje su u sukobu s našim blagostanjem” (osmo poglavlje).

Knjiga *Život ispunjen svetlošću* daće vam potpuno nov pogled na veliki broj uloga koje svetlost i disanje imaju u vašoj ličnoj evoluciji – na ono što zaista znači *videti*. Ona će vam pomoći da otkrijete svoju svrhu, sudbinu, i kako to što je živite iznosi na površinu vašu suštinu, menja vaš svet i svet oko vas. Volim da kažem da će, kada budete živeli „svoju svrhu”, tj. sledili svoju sudbinu, vetar ispuniti vaša jedra, i pojaviće se sva oruđa koja su vam potrebna.

U najvećem delu Libermanova priča započinje njegovim predstavljanjem iskustva koje ga je dovelo do jednog jednostavnog ali sveprožimajućeg pitanja koje se, uprkos tome, retko postavlja, i odgovora na to pitanje koji je i zapanjujući i razotkrivajući.

Tako, recimo, Liberman postavlja pitanje u vezi sa izvorom svetlosti koju vidimo u svojim snovima. Snovi nam otkrivaju kako naša unutrašnja svetlost ulazi u interakcije s našim podsvesnim umom da bi zajedno razotkrili dublje istine o našim iskustvima u budnom stanju, kao i o našoj „bezgraničnoj prirodi” (peto poglavlje). Sticanje informacija o tome kako naše priče i uverenja oblikuju naše postupke u budnom stanju dovodi nas do veće jasnosti i svesnijeg ponašanja.

Liberman citira *Talmud*: „Mi ne vidimo stvari onakve kakve su; vidimo ih u skladu s onim kakvi smo mi.” Odbacivanjem naših uverenja o tome ko smo i šta je moguće stvara se osvetljeni prostor koji nam omogućava da se otvorimo ka *čistoj svesti*; ka beskonačnim potencijalima i mogućnostima; ka otkrivanju istinskog genija koji postoji u nama. Nesvesna nadahnuća, zajedno sa svesnim aktivnostima, mogu da dovedu do uzbuđenja koje prati primena, a ona dovodi do kreativne manifestacije (sedmo poglavlje). Ovo je pravi izvor nadahnute akcije. Kao što je Ajnštajn rekao, za kreativnost „mašta je važnija od znanja”.

Liberman razmatra „zonu” – stanje svesti koje doživljavaju vrhunski sportisti, muzičari, plesači itd. kad nešto urade bez ikakve greške (osmo poglavlje). Godine 1992. doživeo sam iskustvo koje je dovelo moju karijeru u potpuni sklad s Libermanovim radom s vrhunskim sportistima pomoću kojeg su uspevali da lakše uđu

u „zonu”. Posmatrao sam takmičenje u klizanju na Olimpijskim igrama i ostao bez daha i našao se na ivici suza posmatrajući uzbuđljivi, legendarni nastup klizačice Midori Ito. Uprkos izvesnim problemima tokom priprema za takmičenje, započela je nastup odišući potpunim mirom i kontrolom. Njen program uključivao je kombinaciju trostruki skok i trostruki aksel, i bila je prva klizačica koja je uspela to da izvede na Olimpijskim igrama. Ovo uzbuđljivo iskustvo označilo je početak mog istraživanja koje je dovelo do objavljivanja moje knjige *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance* 2003. i do priznavanja postojanja stanja svesti i fiziologije koje nazivam „sistemska kooperacija”. U „zoni”, sva tkiva, ćelije i molekuli u celom telu rade zajedno potpuno prirodno, brzo, bez napora i instinktivno, obezbeđujući toj osobi potpunu živost, prisustvo, jasnost i gracioznost. U ovoj knjizi dr Liberman daje jednogminutne meditacije koje pomažu svima nama da uđemo u „zonu” i u njoj živimo. *Kakav poklon!*

Da bi svi delovi tela sarađivali toliko savršeno, neophodno je da postoji neka vrsta brze komunikacije između ćelija. Svetlost obezbeđuje savršene komunikacione mehanizme za fiziološku integraciju velike brzine zato što se ona kreće brzinom svetlosti. Nedavno se pojavila jedna nova multidisciplinarna studija o biofotonima. Libermanovo istraživanje i njegovi uvidi u vezi sa svetlošću i vidom od suštinskog su značaja za istraživanje biofotona.

Doktor Džejkob Izrael Liberman istinski je pionir i vizionar. Njegov rad na pitanjima vida doveo je do vrednih uvida u vezi sa svetlošću i vidom, otkrivajući nove načine na koje možemo da vidimo i živimo. Ne mogu da zamislim rad koji bi bio više svet i donosio više zadovoljstva od toga da se pomogne ljudima da sačuvaju ono što je njihov najdragoceniji dar: svoj vid. Neka od Libermanovih otkrića bila su toliko izuzetna da je bio primoran da obavi pažljiva naučna istraživanja da bi samog sebe uverio u njihovu tačnost. Rezultat toga bio je niz izuzetnih tekstova objavljenih u naučnim časopisima, zahvaljujući kojima se on danas u svetu smatra jednim od najkreativnijih i najcenjenijih naučnika koji se bave vidom. U knjizi *Život ispunjen svetlošću: kako nauka o svetlosti otkriva umeće življenja* Liberman čini ova svoja izuzetna otkrića dostupnim svima nama. Ovo je mnogo više od knjige koja se čita i u kojoj se uživa – to je putovanje koje može da vam promeni život.

Dr Džejms Ošman, autor knjige
Energy Medicine: The Scientific Basis

UVOD

Pre četrdeset godina, dok sam radio kao optometrista, doživio sam iznenadno i veliko poboljšanje svog vida bez promene dioptrije. Rezultat ovog čudesnog događaja koji traje već četrdeset godina, doveo me je do shvatanja da, bez obzira na to što gledamo svojim očima, mi ne „vidimo” njima. Ovo me je podstaklo da krenem u misiju otkrivanja izvora našeg istinskog vida: veze između svetlosti, vida i svesti. Što je najvažnije, to me je dovelo i do toga da postavim pitanje ko sam ja i ko je zaista onaj koji vidi.

Ova pitanja su me zatim odvela do proučavanja kvantne fizike i neuronauke, što me je podstaklo da još dublje istražujem stanje uma koje je dovelo do dubokog poboljšanja mog vida. Iz tog razloga započeo sam jedan eksperiment u realnom vremenu, pokušavajući da utvrdim kako funkcioniše moj um. Nadao sam se da ću uspeti da otkrijem *portal* koji vodi u stanje svesti u kojem se dešavaju duboka isceljenja, što će mi zatim omogućiti da naučim druge ljude kako da i oni dožive moje iskustvo. Ono što sam saznao tokom svih tih godina transformisalo je moj život i razotkrilo neke fundamentalne istine o svetlosti i vidu. Ovi uvidi omogućili su mi da budem od pomoći hiljadama pacijenata u vraćanju njihovog prirodnog vida bez korišćenja naočara, što je predstavljalo osnovu za moje prve dve knjige *Light: Medicine of the Future* i *Take Off Your Glasses and See*.

Ono što je usledilo tokom narednih dvadeset pet godina bilo je dubinsko istraživanje života, svesti i tog teško uhvatljivog stanja koje nazivamo *prisustvo*. Moja otkrića koja su ovde predstavljena pomogla su mi da uvidim da svetlost neprekidno upravlja našim životom. Uz to, ova otkrića bila su od suštinskog značaja za razvoj mog medicinskog aparata koji sam patentirao 2006. godine, i koji je klinički dokazan i odobren od FDA, koji u velikoj meri poboljšava vid i doprineo je tome da 2010. budem izabran za predsednika Međunarodnog udruženja za proučavanje suptilnih energija i energetske medicine.

Vođstvo svetlosti

Da biste bolje razumeli ono što sam otkrio, najpre ću reći nešto o svetlosti i o njenom širem shvatanju. Svetlost je više od talasa i čestica. Ona je „isporučilac” svesti. Svetlost nije „tamo negde”, nešto

što treba da pronađemo da bismo mogli da vidimo. *Svetlost nas traži* i vodi na isti način na koji traži i vodi biljku, upravljajući je ka sebi da bi mogla da raste. Postoji nešto živo u njoj. Ma koliko neverovatno da zvuči, svetlost ne samo da ulazi u nas kroz naše oči i kožu već i *isijava iz nas*. Razmislite kako bebe percipiraju svet oko sebe. Svetlost poput iskre pali njihovu svest – koju ne ome-taju misli, uverenja i brige – i isijava natrag u svet kao izraz čistog *prisustva*. To je razlog zašto su njihove oči sjajne. Kako rastemo, postajući od beba koje žive u tom potpuno slobodnom stanju zrele osobe koje su naučene da traže život, ljubav i posao, mi previđamo činjenicu da naše oči i um nisu osmišljeni tako da traže svetlost već da odgovaraju na nju.

Prvi pionirski eksperimenti potvrdili su da oči, koje sadrže oko milijardu funkcionalnih delova, ne samo da detektuju pojedinačne fotone svetlosti pre nego što oni zadobiju oblik već i asimiliraju i distribuiraju tu informaciju našem mozgu nezamislivom brzinom. Ceo ovaj proces odigrava se pre nego što naš svesni um stigne da razmisli o njemu i usmeri nas ka onome u šta treba da gledamo. Uz to, istraživači su u ljudskom oku otkrili visoke koncentracije kriptohroma – hemijskog „šestog čula” koje omogućava životinjama da se orijentišu sledeći Zemljino elektromagnetno polje – i ova hemijska supstanca pomaže nam da se uskladimo s nevidljivim „časovnikom i kompasom” koji upravlja grupnim migracijama velikog broja životinjskih vrsta, pa čak i njihovim reproduktivnim ciklusima.

U potrazi za prisustvom

Uprkos široko rasprostranjenom uverenju, postizanje stanja prisustva ne svodi se na razmišljanje o tome, niti na pokušaje da se *bude ovde sada*. Umesto toga, to je stanje koje se sasvim prirodno postiže onda kada se naše oči i um, podstaknuti svetlošću, fokusiraju na isto mesto u isto vreme. Kao odgovor na poziv svetlosti i njeno vođstvo, naše oči započinju složeni ples *usmeravanja, fokusiranja, praćenja i povezivanja*. Kada nas svetlost „probudi”, naše oči usmeravaju se ka njenom sjaju, inicirajući sveobuhvatno *prisustvo*. Bez obzira na to što mi često povezujemo prisustvo s pažnjom, tu nema tenzije koja postoji kod usmeravanja pažnje – to nije prisilni, voljni proces biranja jednog aspekta iz našeg okruženja na koji ćemo se fokusirati dok istovremeno ignorišemo ostale aspekte. Prisustvo je nekontrolisani odgovor na poziv koji nam

upućuje inteligencija života koja nas usmerava ka našem maksimalnom potencijalu.

Stepen našeg prisustva direktno je povezan s tim koliko su tačno, bez ulaganja napora, naše oči u stanju da se usmere. Kad se naše oči uspešno usmere, uspostavljajući kontakt s onim što ih je pozvalo – i na taj način priznajući to – mi doživljavamo *kongruenciju*. To je stanje spajanja, savršenog usklađivanja naših spoljašnjih i unutrašnjih svetova, kada se sva buka oko nas smanjuje.

Otkrio sam ovo tokom svoje karijere optometriste i naučnika koji se bavi čulom vida. Kada su mi dolazili pacijenti s problemima s vidom, zapazio sam da najveći deo vremena njihove oči gledaju u jednu tačku, dok je njihov um negde drugde. Ovaj nesklad između onoga što njihove oči i um vide uticao je na njihovu prirodnu sposobnost da iskuse prisustvo. U jednoj od mojih istraživačkih studija objavljenoj 1976. godine otkrio sam da gotovo 70 posto učesnika nije gledalo tamo gde su mislili da gledaju, a to je bio pokazatelj da njihove oči i njihov um nisu bili usmereni ka istoj tački. Uz to, više od polovine učesnika gledalo je previše se trudeći, pokazujući sklonost ka tome da forsiraju stvari umesto da dopuste da se same razotkriju pred njihovim očima. Takođe sam zapazio da što su moji pacijenti više radili na tome da vide ili nešto shvate, više su zadržavali dah i manje su zaista videli. Međutim, kad bi ponovo uspostavili prirodni ritam disanja, opustili bi se i njihov vid i sposobnost učenja bi se u znatnoj meri poboljšali.

To je razlog zašto je prisustvo toliko retko. Kad naše fizičke oči (koje primaju 80-90 posto našeg životnog iskustva) nisu usklađene s našim „okom uma“, nemoguće je iskusiti prisustvo, odnosno jednost. Ako ste u srednjim godinama ili stariji, i navikli ste da koristite naočare za čitanje, onda verovatno znate kako izgleda kad pokušate da pročitate sitna slova na etiketi bočice sa suplementima ne koristeći naočare za čitanje. Što više pokušavate, tim se više vaše oči naprežu, a ipak, tekst na bočici i dalje ne dospeva u vaš fokus. Jedini način da jasnije vidite taj tekst jeste da prestanete da se naprežete i da smanjite fokusiranje dopuštajući svom umu i očima da se prirodno usklade. Ovo ne možete silom da učinite, ali možete da naučite kako da dopustite da se to prirodno desi pomoću jedne jednostavne vežbe za vid u trajanju od jednog minuta o kojoj ću govoriti kasnije.

Koristeći samo uzicu i nekoliko perlica moći ćete sami da vidite ono što želim da vam kažem i da neposredno iskusite usklađivanje vaših očiju i uma, i to ne tako što se taj proces forsira već

tako što mu se dopušta da se odigra. S obzirom na to da je *svesnost isceljujuća*, kada to budete prvi put iskusili, nećete se više nikada vraćati na vaš stari način gledanja ili postojanja.

Da li ste alergični na život

Još jedan razlog zašto nam prisustvo često izmiče jeste naš emocionalni bol, ono što nazivam „naša alergija na život”. Teško je doživeti prisustvo ako ste naučili da se borite protiv njega, ili pokušavate da pobjegnute od onoga što vam život nudi ili izaziva u vama. Biti prisutan ne znači birati svoja iskustva: „Da, biću prisutan za ovo” i „Ne, neću biti prisutan za ono”. Inteligencija života neprestano nas usmerava ka *prisustvu*. To je naša prilika da iskusimo kako nas život vodi u svakom trenutku, dopuštajući nam da dišemo bez ikakvog napora. Međutim, traume koje smo doživeli u ranom detinjstvu zajedno s našim emocionalnim predispozicijama dovode do toga da mi automatski ustuknemo pred nekim ljudima i situacijama. Obično nismo svesni zašto se to dešava. Sve što vidimo jesu ljudi i iskustva koji u nama izazivaju osećaj straha, nelagodnosti ili preopterećenosti.

Ovde se nauka o svetlosti i nauka o životu na magičan način spajaju zato što smo skloni tome da odgovaramo na boje na isti način na koji odgovaramo na život. Radeći kao optometrista otkrio sam da su moji pacijenti bili alergični na boje koje su na vibracionom nivou odgovarale životnim iskustvima koja im je bilo teško da procesuiraju. Dok su posmatrali te boje, doživljavali su reakcije koje su uticale na njih i na fizičkom i na emocionalnom nivou, ispunjavajući njihov um i blokirajući njihovu povezanost s *prisustvom*. Kada su počeli da koriste „homeopatiju bojama” koju ću kasnije objasniti, i bili u stanju da prihvate boje koje su pre toga u njima izazivale reakcije, uspevali su da iskuse viši nivo prisustva u životnim iskustvima koja su do tada za njih predstavljala „okidač”.

Šta vam privlači pogled

Mnogo sam naučio posmatrajući svoju decu dok su bila vrlo mala. Kao i većina dece, često su se igrali igračkama i ostavljali ih razbacane kad završe s igrom. Stalno sam tražio od njih da sklone svoje igračke, ali činilo se da to uspeva samo onda kad sam insistirao na tome. Onda sam dobio snažan osećaj: „Ako ja to vidim, to je onda moja odgovornost”. Upitao sam se šta bi se desilo kad bih počeo da odgovoram na sve što *privuče moj pogled*. I tako, započeo sam

neprestano da praktikujem nešto što je izgledalo ovako: sve što bi ušlo u moju svest postajalo je moja odgovornost, i svime što je predstavljalo moju odgovornost ja bih se pozabavio, a onda bih sve čime bih se pozabavio uradio do kraja. To sam radio nedelju dana i nisam dopuštao da mi išta promakne – i tako, u nedelju sam stigao dotle da sam sakupljao opuške na ulici.

Nakon tih nedelju dana bio sam zadovoljniji kao osoba. Shvatio sam koliko sam vremena provodio brinući se o okolnostima u kojima sam se nalazio, nadajući se da će se one promeniti. Međutim, svaki put kad bih pokušao da odlučim šta da uradim sledeće, nisam to mogao jasno da vidim. Ali tokom ovog eksperimenta jasnost se *sama* pojavila tako što je sve što bi me „pozvalo” postajalo naredna logična stvar koju treba da uradim. Ovo praktikovanje *prisustva* – vrsta *meditacije u pokretu* – dovelo je do toga da počnem da osećam da više nije potrebno da određujem prioritete u svom rasporedu zato što je *život to već učinio*, privlačeći moju svest ka onome što je zahtevalo da na njega bude usmerena moja pažnja. Sem toga, moje prisustvo, i zauzvrat moj vid, produbili su se kad sam prestao da ignorišem ono što vidim. Imao sam osećaj da bi baš ignorisanje onoga što vidimo moglo da bude u osnovi gubitka velikog dela vida kod mojih pacijenata. U ovoj knjizi podstaći ću vas da radite vežbu kako biste sami „uvideli” do kakvih životnih promena može da dovede nešto što deluje toliko jednostavno. Veoma brzo javlja se obnovljeni osećaj šire perspektive i opuštenosti.

Sada znam da nam sam život neprestano „servira” sve što nam se dešava i da, ukoliko prirodno odgovaramo na ono što nas poziva u svakom trenutku, ne samo da ćemo iskusiti neverovatno stanje milosti i prisustva već ćemo razviti istinski osećaj samopoštovanja, znajući da ćemo se spremno suočiti sa svim što nam život donosi. Ako živimo *bez biranja*, imamo koristi od kompasa univerzuma koji nas vodi, i doživljavamo manje stresa i više radosti, inspiracije, ljubavi i zahvalnosti.

Spajanje sa životom

U prve dve moje knjige – *Light: Medicine of the Future* i *Take Off Your Glasses and See* podelio sam s čitaocima svoje revolucionarne ideje i terapijske tretmane, kao i spisak terapeuta koji u svojoj praksi koriste ove tehnike. Knjiga *Život ispunjen svetlošću* kombinuje četrdeset pet godina kliničkog istraživanja i neposrednog iskustva sa savremenom naukom, stvarajući na taj način novu

filozofiju života koju možete sami da primenite i integrišete i čiji će rezultat biti transformacija koja je brza, značajna i stalna.

Život ispunjen svetlošću istražuje vezu između svetlosti, vida i svesti i njen neizbežan uticaj na *prisustvo*. Ona vam donosi spoj nauke i duhovnosti, kvantne fizike i misticizma, neuronauke i istočnjačke filozofije. Zasnovana na nauci, podržana istraživanjima i ličnim iskustvom, ona iznova formuliše dve hiljade godina duhovne mudrosti pretvarajući je u praktičnu filozofiju s neophodnim oruđima koja će vam pomoći da konačno iskusite to neuhvatljivo i duboko stanje koje nazivamo *prisustvo*.

Kad „radimo” na tome da budemo prisutni, ostajemo „zaglavljani” u obrascu ulaganja preteranog napora i razmišljanja. Umesto da odgovaramo na poziv svetlosti da budemo potpuno svesni, ostajemo izgubljeni u mislima, planovima i strepnjama i posmatramo svet „tunelskim vidom” koji stvaraju naše brige. Te misli „učvršćuju” našu realnost tako što se svetlost „zamrzava” i pretvara u materiju.

Kada prestanemo da pokušavamo da budemo prisutni i umesto toga se povežemo sa svojim disanjem, uskladimo oči i um, i odgovorimo na pozive koje nam život upućuje, *prisustvo pronalazi nas*. Prisustvo je ono što se pojavljuje kada u potpunosti prigrlimo sve što nam život (i svetlost) nudi. Kada prestanemo da tražimo, počinjemo da pronalazimo. Time što gledamo manje, mi vidimo više. Kada dopustimo svetlosti u sebi da se spoji sa svetlošću koja nas vodi, doživljavamo jednost. Bez ikakvog napora, opuštamo se i ulazimo stanje u kojem ne postoje odluke koje treba da donesemo. Nema konfuzije, nagađanja, razmišljanja i traženja odgovora. Mi jednostavno *postojimo* – prihvatajući život onakav kakav je.

S *prisustvom*, život postaje magičan. Ne samo da se osećamo bolje već sav naš stres nestaje i naše telo se isceljuje. Odgovaramo na život s mnogo većom fluidnošću, razvijajući sposobnost da budemo prisutni ma šta da se pojavi pred nama, živeti „u toku” i odgovarajući životu onako kako to deca čine. Bebe i mala deca ništa ne traže; ona jednostavno odgovaraju na ono što privuče njihovu pažnju. Kad u sebi ponovo probudimo ovu urođenu sposobnost, naš život doživljava radikalnu transformaciju. Ulazimo u stanje koje neki nazivaju „zona”, „tok” ili čak i „svest genija”, u kojem „mi” nestajemo, a naše znanje više nije ograničeno na informacije koje dobijamo pomoću svojih pet čula. Imamo više empatije prema sebi i drugima i postajemo intuitivniji. Umesto da reagujemo na jednu situaciju za drugim, počinjemo da se krećemo prateći tok

života, a onda s vremenom počinjemo da postajemo svesniji nekog iskustva i neposredno pre nego što se desi i na taj način možemo da ga dočekamo s dobrodošlicom. To je čudesno stanje postojanja.

Ono što biste mogli nazvati „božansko nadahnuće” nalazi se kodirano u svetlosti i usmerava nas u pravcu koji je ekspanzivan i ispunjava nas dubokom željom – koja je iznad želje za bilo čim ličnim ili materijalnim – da prigrlimo našu najsnažniju čežnju za jednošću pomoću vida koji nam je dat. Ostaje samo *svedok* koji je prisutan, otvoren i nepokolebljivo miran. Sve deluje jasno i čini se da svetluca. Osećaj mira koji nastaje kao rezultat toga toliko je ispunjen radošću da može da vam izazove suze u očima.

Bez obzira na to koliko čuda doživimo, svako novo čudo uvek je zapanjujuće i priziva još više takvih iskustava i podseća nas da je ceo život bukvalno *čudesan*. Tokom proteklih dvadeset pet godina doživeo sam transformaciju od očnog lekara i naučnika koji se bavi proučavanjem vida u doktora koga fasciniraju svest i nauka o životu. Jedva da prođe jedan dan da ne osetim strahopoštovanje pred čudesnim svetom u kojem živimo i ljudima s kojima se susrećemo. Uzbuden sam što mogu da podelim s vama ono što sam naučio zato što je to transformisalo moj život i verujem da može da transformiše i vaš.