

Dr Frenk Dž. Kinslou

Više od
SREĆE

Biblioteka
BUĐENJE

DR FRENK DŽ. KINSLOU

Više od
SREĆE

Kako da otkrijete i ispunite
svoju najveću želju?

Leo commerce
Beograd, 2014

Naziv originala:
Beyond Happiness, Dr. Frank J. Kinslow

Naziv knjige:
Više od sreće, Dr Frenk Dž. Kinslou
Copyright © 2008, 2013 by Frank J. Kinslow
Copyright © 2014 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Autor ove knjige ne pruža medicinske savete niti preporučuje primenu bilo kojih tehnika kao oblik lečenja bez prethodne, direktne ili indirektno, konsultacije sa lekarom. Namera autora je da ponudi informacije opšte prirode. U slučaju da upotrebite bilo koju informaciju dobijenu iz ove knjige za svoje potrebe, što je vaše ustavno pravo, autor i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Irina Vujičić

Lektura:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Tercija, Bor

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-312-1

Za Martinu, suštinu nevinosti, saosećanja i ljubavi.

SADRŽAJ

| | |
|--|-----|
| Uvod..... | 9 |
| Poglavlje 1: Ko sam ja?..... | 19 |
| Poglavlje 2: Kako gledati novim očima?..... | 45 |
| Poglavlje 3: Kako funkcioniše um? | 58 |
| Poglavlje 4: Kako funkcioniše vreme? | 63 |
| Poglavlje 5: Svest o biću..... | 70 |
| Poglavlje 6: Kako da popravite budućnost? | 86 |
| Poglavlje 7: Nije problem u vašim problemima | 92 |
| Poglavlje 8: Kako prevazići sreću?..... | 102 |
| Poglavlje 9: Sećanje nije inteligentno..... | 122 |
| Poglavlje 10: Kako da popravite neispravni um? | 136 |
| Poglavlje 11: Kako da savladate psihički bol? | 152 |
| Poglavlje 12: Kako da savladate fizički bol? | 178 |
| Poglavlje 13: Savršena veza | 196 |
| Poglavlje 14: Kako <i>ne znati</i> ?..... | 216 |
| Poglavlje 15: Kada se prosvetlite..... | 243 |
| | |
| <i>Rečnik</i> | 269 |
| <i>O autoru</i> | 275 |
| <i>O organizaciji Kinslou sistem</i> | 276 |

UVOD

Nije problem u problemima

Postoji problem koji uništava ovaj svet, a on se drži u tajnosti. Naši roditelji i učitelji nerazborito su čuvali i podržavali tu tajnu iz neznanja, ne iz zlobe. Preživela je generacije nekom vrstom magije i zablude. Ako se ovom problemu dozvoli da istrajava, vrlo je moguće da će ljudski rod nestati s planete za samo nekoliko generacija.

Čak i oni koji su najviše samoživi među nama mogu da osete kako nam se suptilni puls ludila provlači kroz svakodnevni život. Ne moramo da gledamo čak ka prašumama i okeanima. Štetne sile životne sredine deluju nam i u kuhinjama i kupatilima.

Životna sredina velika je briga, ali nije ona problem. Širom sveta nacije su nepoverljive – mnoge su i otvoreno neprijateljski nastrojene jedne prema drugima. Unutar granica tih zemalja, ljudi su nemirni i nezadovoljni. Međutim, ni nacionalni i domaći nemiri nisu problem. Društvene strukture postale su izveštačene i bezlične. Uprkos očajničkim naporima da produbimo porodične odnose, porodična jedinica i dalje se dezintegriše, ali ni raspad porodične

jedinice nije problem. Težina ovog napaćenog sveta toliko nas je pritisla da su se kod pojedinaca pojavile razne fizičke i psihičke bolesti. Ipak, kao vrsta, nismo razotkrili koreniti problem, uzrok našeg dubokog nezadovoljstva.

To je loša vest. Dobra vest je da je mali broj ljudi – ni iz jednog određenog kulturnog, obrazovnog ili ekonomskog miljea i bez nekog posebnog filozofskog i religioznog uticaja – otkrio krivca. Element koji ujedinjuje te ljude je činjenica da su naučili da neutrališu probleme otklanjanjem „uzroka“ svih naših problema. Evo veoma dobre vesti: njihovi životi postali su prirodnije i življe ispoljavanje istinske ljudskosti. Puni su energije i ljubavi, produktivni su. Spokojni su čak i u najizazovnijim trenucima. Štaviše, spokoj, mir i radost prirodni su izrazi onoga ko živi iznad problema.

Kao da smo spavali. San nam je dubok, a snovi divni... ali oni su iluzije. Život pun čuda i nezamislivog bogatstva čeka nas kada se probudimo. Ali ipak, mi i dalje spavamo. Život se ne može živeti u dremežu, a prilika da ostvarimo pravo na svoje istinsko ljudsko nasleđe brzo nam izmiče. Nekoliko ih se već probudilo i pokušavaju da prodrmaj u i nas ostale. Ako spavate, ako imate problema, pozivam vas da se probudite i ustanete. Ima li šta preče i plodonosnije?

Postoji jedna popularna definicija ludila koja se ovde vrlo dobro može primeniti. Glasi ovako nekako: „Lud si kada uvek sve radiš na isti način, a očekuješ različite rezultate.“ Zašto, onda, kada pokušamo da uradimo nešto drugačije opet dobijamo isti rezultat – nove probleme? Dok učimo kako da se izborimo sa svojim problemima, još veći zauzimaju njihovo mesto. Ne samo da nam se problemi množe, već postaju i ozbiljniji. Svetski rat, globalno zagrevanje i superbakterije prouzrokovane prekomernom upotrebom antibio-

tika prete našem postojanju. Naša vrsta ludila uvećava se sa svakim problemom koji rešavamo.

Zbog čega? Zašto uvećano znanje rađa potrebu za još više znanja i zašto osećamo da nam sve više izmiče kontroli? Do sada uvećano znanje o našim umovima, telima i vezama nije dalo ploda. Okruženi smo eksplozijom informacija. Podaci se slivaju sa svih uglova zemlje brzinom svetlosti. Oni se eksponencijalno uvećavaju baš kao i vrste i ozbiljnost naših problema.

Kao i većina ljudi, proveo sam dobar deo svog života gaseći požare, napadajući probleme tako što sam manipulisao svojom okolinom. Učio sam mnoge korisne sisteme i filozofije da savladam svakodnevne dileme. Učenje je, naravno, asimilacija od strane uma. Sve ideje moj um rado je primao. Kao u muvu uhvaćenu u mrežu mog mentalnog matriksa, u svaku ideju ubrizgavan je otrov mog ega, tkača te mreže. Bio je to suptilni otrov koji je sakatio, ali nije ubijao. Kada sam inficiran, te ideje delovale su mi prilično normalno. Trebalo je da mi one eliminišu probleme, ali problemi su se samo množili. Zato sam učio sve više tehnika za rešavanje problema. Zarađivao sam više novca, sklapao nove veze, postao sam „produhovljen“. Međutim, i dalje mi je život bio prebukiran svakakvim hitnim slučajevima, preprekama, teškoćama i katastrofama. Kao talasi koji udaraju o plažu, problemi su se valjali jedan za drugim.

Onda sam shvatio da mi prikupljanje podataka nije ukinulo probleme i da ne može to da uradi. Tada se na mene spustio neki čudnovati mir. Shvatio sam da napor i trud, precizno planiranje i dobre namere nisu ključ za staloženost. Štaviše, upravo ovo uviđanje donelo mi je više spokoja nego ceo život rada i planiranja.

Sve vreme osećao sam da nisam lud jer sam uvek „radio na drugačije načine“, ali kada sam zastao, odmakao se i pogledao svoj život, jedina reč kojom sam iskreno mogao da ga opišem bila je *ludilo*. Život mi se sastojao od dugih perioda neke vrste podsvesnog „tihog očaja“. Kada je očaj isplivao do svesnog nivoa, ponašanje mi je postalo haotično. Osećao sam se kao da nemam dovoljno vremena da ostvarim svoje ciljeve kako bih najzad mogao da budem srećan. Sreća bi me s vremena na vreme posećivala. Periodi sreće vrteli su se oko nekog događaja kao što je kupovina automobila ili sticanje nešto više novca. Međutim, i onda kada bi navratila, sreća nije dugo trajala. Bio bih srećan nekoliko sati ili nekoliko dana, a potom bi prošle nedelje ili meseci pre nego što bi se opet pojavila. Došlo je do toga da nisam mogao da uživam u sreći kada sam je imao zato što sam stalno brinuo da ću je izgubiti. Život mi je bio prost odraz rasparčanog ludila koje smo svi mi prihvatili kao normalno življenje.

Pomenuta definicija ludila upozorava nas da ne činimo jedno te isto očekujući drugačiji ishod. Kada sakupljamo informacije i primenjujemo ih da bismo rešili nove proleme, čini nam se kao da radimo nešto drugačije. Znači, to sigurno nije krajnji uzrok naših problema. Šta je krajnji problem? Da bismo pronašli odgovor, moramo se zapitati: *Koji je deo procesa rešavanja problema uvek ostao isti?*

Postoji samo jedan aspekt ovog procesa koji je oduvek isti: um. Svaki problem prvo mora da se filtrira kroz um. Primarni problem koji je odgovoran za sve ostale probleme jeste um – ili, preciznije, način na koji um funkcioniše kada ostane bez nadzora. On je sredstvo i njime treba upravljati. Ne može mu se prepustiti da sam obavlja svoje poslove. Vi niste svoj um; vi kontrolišete svoj um. Ili

bi bar trebalo da ga kontrolišete. Kao Hal, podivljali kompjuter iz filma *2001: Odiseja u svemiru*, naši umovi preuzeli su vlast dok smo mi spavali.

Tokom ovog „sna na javi“, vaš um prelazi na autopilot. Postaje refleksivan i reaktivan. Radi isto ono što je radio u prošlosti jer vi niste svesno prisutni da ga usmerite. Uviđate li dilemu? Ako um radi po refleksu i sećanju, kako može da reši problem koji se sada ukazao? Ako treba da rešite neki matematički problem i kažu vam da je to problem sabiranja iako je, u stvari, problem oduzimanja, dobićete pogrešno rešenje. Matematička tehnika biće vam savršena, ali rešenje će vam biti pogrešno.

Deluje nam da sasvim fino rešavamo životne probleme, ali rešenja se nikako ne slažu, bar ne trajno. Kada se zapitamo zašto nam ne ide, proveravamo svoj rad. Sve dok verujemo da je to problem sabiranja, nema nikakve šanse da ga rešimo. Sve radimo kako treba, a odgovor je i dalje greška.

U životu, mi se služimo sabiranjem u svetu oduzimanja. Bez obzira kako pokušavamo da razrešimo probleme u svojim životima, možemo samo da ih napravimo više: više patnje, više bola i više razaranja. Gledamo oko sebe i vidimo da svi rade ono što i mi radimo i mislimo da smo sigurno u pravu. Možemo samo da racionalizujemo da je ljudskom rodu suđeno da se muči. *Ljudi su se oduvek mučili i zauvek će tako biti*, govorimo sebi u pokušaju da umirimo svoje napaćene duše. Ali to ne objašnjava ona odstupanja od ljudskog roda koja se podižu iznad patnje da nam kažu da možemo i da moramo, da radimo isto. Da, roditelji, učitelji i vođe učili su nas lažima isto kao što su i njih učili. Ali te laži mogu se isceliti u roku od jedne generacije.

Promiče nam jedna suštinska istina. To je prosta istina koju naš um lako previđa. Otkrio sam je tek nakon više od četrdeset godina traganja i to tek negacijom, oduzimanjem, ako vam se tako više sviđa. To je prosta istina koju ću podeliti s vama u ovoj knjizi. Ne smatram sebe autoritetom ili naročito stručnim na ovu temu. Nemam ni neki poseban talenat ili dar koji mi je omogućio da budem uspješniji nego što ćete vi biti. Unutrašnji mir i sloboda od problema rođenjem su nam zagarantovano pravo. Jednostavno delim ono što sam naučio. Ne osećam da sam završio sa otkrivanjem čuda svog života. Štaviše, pisanje ove knjige otvorilo me je za dublje i punije izraze blaženstva i ljubavi mojeg bića. Tokom pisanja, sati i nedelje zapljuskivali su me kao duboki i tihi okean. Napisao sam ovu knjigu prvenstveno za sebe. Ali sve vreme sam mislio na vas.

Žiža ove knjige

Više od sreće pronicljiv je i praktičan vodič ka ličnom unutrašnjem spokoju. Jasno identifikuje šta je spokoj, zašto se on tako retko doživljava, zašto je on ključan za nastavak našeg postojanja i kako se može ostvariti bez promene životnog stila. Pošto je ova knjiga jedinstvena među mnoštvom spiritualno orijentisane literature, ona kombinuje tri glavne metode učenja u jednu jednostavnu prezentaciju šireći svoju privlačnost i uvećavajući svoju efikasnost. Samohrani roditelj, direktor kompanije, svetac ili grešnik može da uzme primerak knjige *Više od sreće* i da za nekoliko minuta iskusi unutrašnji mir.

Često nas podsećaju da se novcem ne može kupiti sreća, ali, po mom iskustvu, novcem se sreća kupuje. Kao i seks, religija, položaj. Sreća je, međutim, uslovna. Uslove određuje pojedinac. Zarada od

stotinu dolara dnevno usrećila bi siromaha, a rasplakala bogataša. Ono čemu se danas radujemo, sutra nam može biti uzrok tuge. Unapređenje sa sobom može doneti stres koji daleko premašuje povišicu i status. Kada se dostigne, sreća brzo isparava u izmaglicu sećanja, što nas tera da živimo u prošlosti.

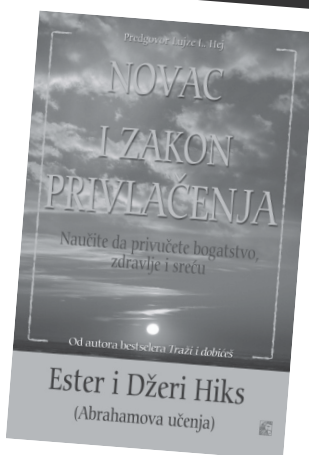
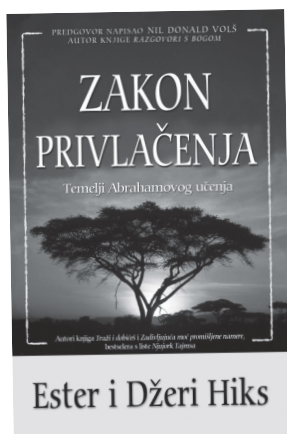
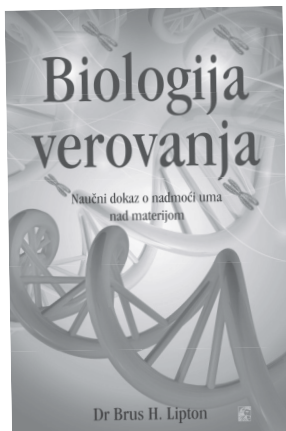
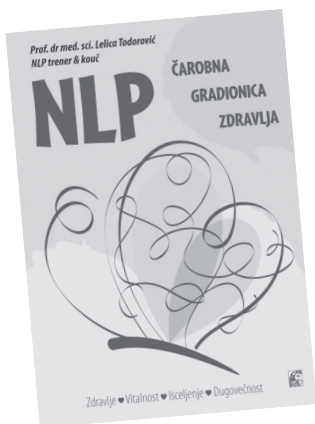
Spokoj je bezuslovan. On je svuda i stalno prisutan. Novac ne može da kupi spokoj, niti spokoj može da se dostigne vrednim radom, jakom voljom ili dugim satima duhovne strogosti. Živimo u perfidnom nesporazumu. Spokoj, a ne sreća, gasi vatru želje i čini srce zaista zadovoljnim. Spokoj je srž emocije i misli, a ipak im je izvan domašaja.

Redak je trajni unutrašnji spokoj. Mnogi ga nikad ne vide ni na sekund. Vlada skoro univerzalna zabuna o tome šta je on i ima li neku praktičnu vrednost. Malo njih shvata da je unutrašnji spokoj simptom sopstvenog poimanja sebe. Biće je temelj iz kojeg potiču sve misli, osećanja i postupci. Neograničeno, nepromenljivo biće roditelj je spokoja. To je tajna, konačna misterija.

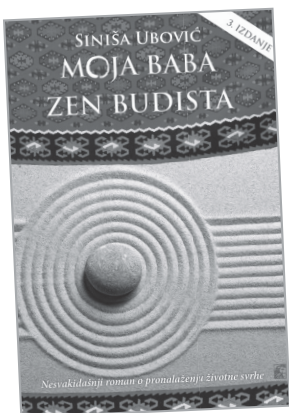
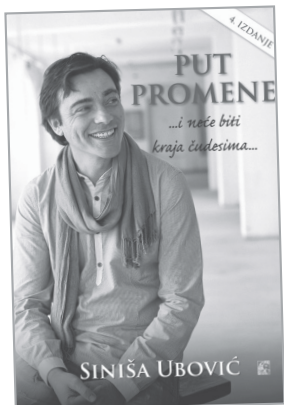
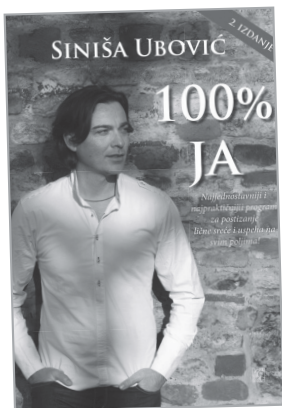
Kako ova knjiga funkcioniše?

Više od sreće razotkriva ovu tajnu na jedinstven način. Ona prilazi jedinstvenosti bića s mnogo različitih perspektiva, polazeći od vašeg iskustva, raspirujući vam na taj način interesovanje. Paradoks učenja unutrašnjeg spokoja leži u tome što se on ne može naučiti. Međutim, ima načina da se izbegne ova očigledna nedoslednost. Svaki princip za pronalaženje spokoja predstavlja vam se tako što vam se stimulišu i intelekt i srce. Taj metod obuhvata i čitača kojem je dominantnija desna strana mozga i onog kojem je dominantnija leva. Tradicionalno nerazumljiva duhovna učenja demistifikuju se i

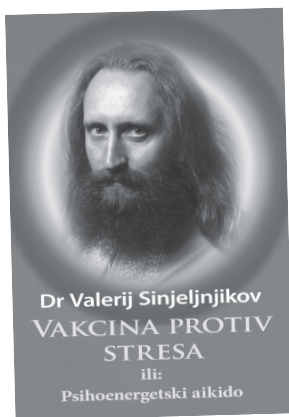
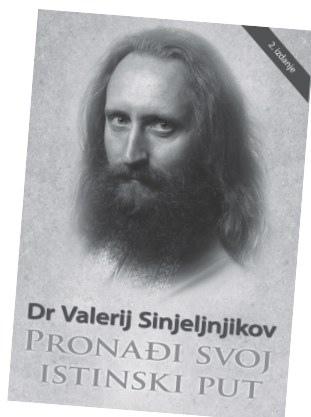
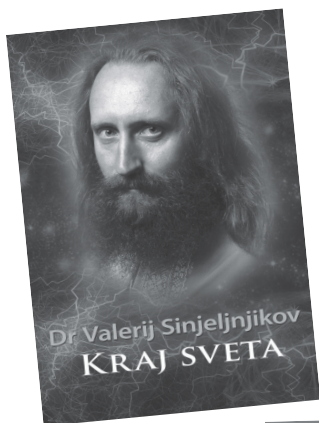
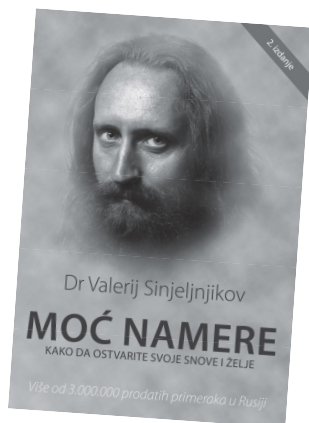
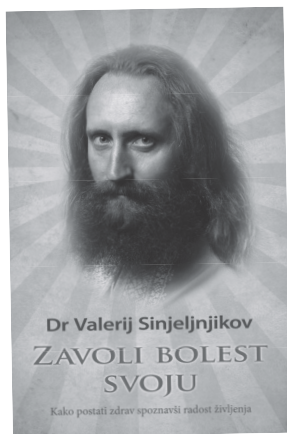
POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



www.leo.rs

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE

KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

Plasman

Knjižara "Riznica knjiga"
Subotičeva br.1 lok. 2
023/512-812, 063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 3"
TC Bagljaš bb
Bulevar Veljka Vlahovića bb
063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"
Trg srpskih dobrovoljaca 19
0230/29-917 063/517-874
Kikinda

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"
Tržni centar bb, kod hotela
"Konak"
031/846-296, 063/517-874
Zlatibor

Knjižara "Riznica knjiga br. 2"
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

I u svim bolje snabdevenim knjižarama
Vaš Leo commerce



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

615.8

КИНСЛОУ, Френк Џ.

Više od sreće : kako da otkrijete i ispunite svoju najveću želju? / Frenk Dž.
Kinslou ; [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2014 (Bor : Tercija).
- 276 str. : autorova slika ; 23 cm. - (#Biblioteka #Buđenje)

Prevod dela: Beyond Happiness / Frank J. Kinslow. - Autorova slika. - Tiraž 1.000.
- Rečnik: str. 269-274. - O autoru: str. 275.

ISBN 978-86-7950-312-1

a) Алтернативна медицина
COBISS.SR-ID 210589708